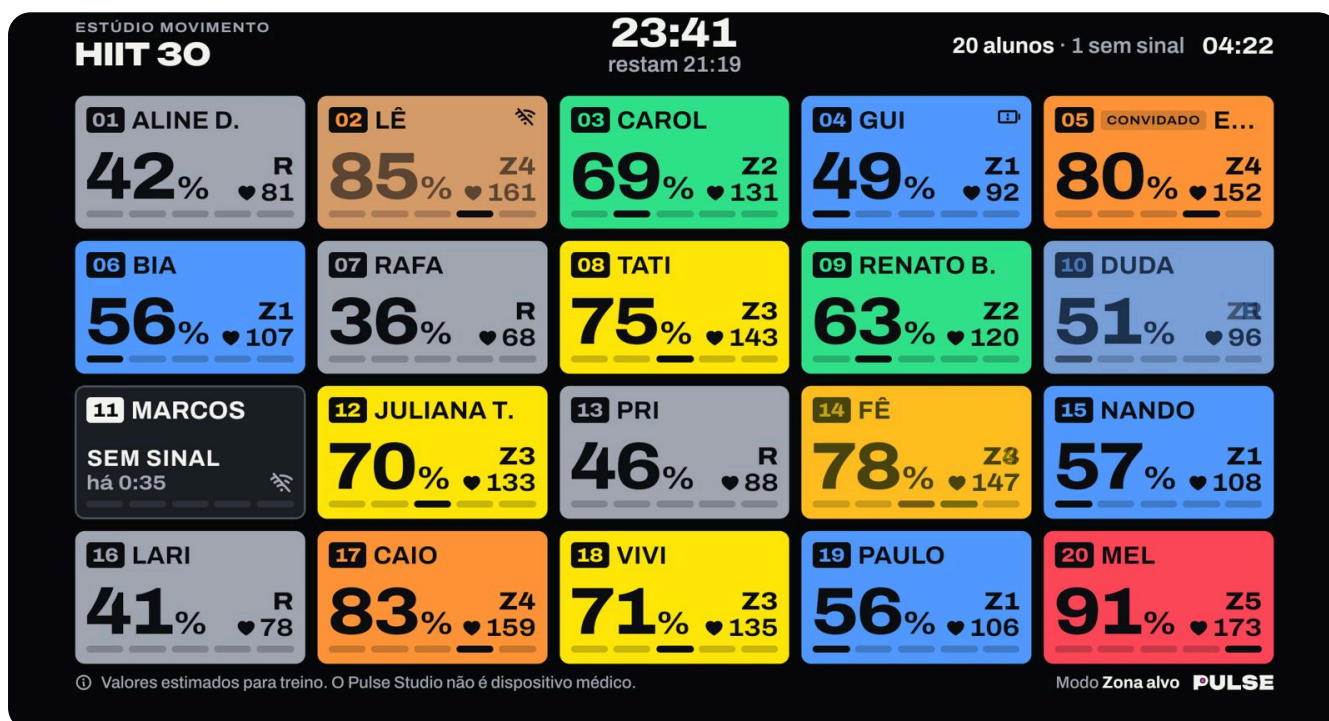


Manual do professor

Da aula da grade ao pódio: check-in, a parede, o celular na mão e o que fazer quando algo falha. Para quem conduz a aula.



— ANTES DE COMEÇAR

Onde você trabalha

Você conduz a aula em dois lugares. Os dois mostram a mesma aula, e o que você faz num aparece no outro.

TV

A parede da aula, na caixa **Intelbras Izy Play** ligada à TV. Você usa o controle remoto da caixa: ele funciona por infravermelho, então aponte para a caixa.

CELULAR

O app **Pulse Studio**, com o papel de professor: as aulas do dia, o check-in manual, a aula ao vivo e a ficha de cada aluno.

As braçadeiras

Cada aluno usa uma **braçadeira do kit**, com o número colado nela. Para transmitir, ela precisa estar ligada (luz azul piscando até achar o batimento), no braço e fora do carregador. É esse número que o aluno confirma no check-in.

ANTES DA PRIMEIRA AULA · FAÇA NESTA ORDEM

1. Entre na equipe	5 min	2	2. O seu app	2 min	3
--------------------	-------	---	--------------	-------	---

NA AULA

Abra a aula	4	Check-in	5
Visitantes	8	A parede	9
Pelo controle	10	A aula no celular	12
Encerre a aula	13		

FORA DA GRADE

Aula rápida	14	PULSE Fight	15
Acompanhar treino	18	Alunos e visitantes	19

QUANDO PRECISAR

Quando algo falha	21	Suporte	22
-------------------	----	---------	----

— ANTES DA PRIMEIRA AULA · PASSO 1 DE 2

Entre na equipe

Quem convida é o dono da academia. O convite chega de um destes dois jeitos e vale só para o e-mail convidado.

Convite por e-mail

1

E-MAIL

Abra o e-mail do **PULSE STUDIO** e toque em **Criar minha senha**. O link funciona uma vez e vale por 1 hora.

2 Na página que abrir, toque em **Continuar**. Escreva a senha duas vezes (pelo menos 8 caracteres) e toque em **Salvar nova senha**.

3  **CELULAR**

Instale o **Pulse Studio** pela App Store (iPhone) ou pela Google Play (Android), digite o e-mail e a senha e toque em **Entrar**. Você já entra na equipe.

Convite por mensagem

1  **CELULAR**

Instale o app e toque em **Criar conta**, com **o mesmo e-mail do convite**. Se já tem conta com esse e-mail, só entre.

2 Toque no link da mensagem. Se ele não abrir, toque em **Entrar numa academia** no Início (ou em **Você → Academias → Entrar em outra**), cole o código da mensagem no campo **Código da academia (ou do convite da equipe)** e toque em **Procurar academia**.

3 Na tela **Convite para a equipe**, confira a conta e toque em **Aceitar o convite**.

O convite não aceita?

O convite por mensagem vale 7 dias, e só para a conta com o e-mail convidado. Quem entrou pela Apple com "ocultar meu e-mail" tem outro endereço na conta: entre com o e-mail do convite ou peça ao dono um convite para o endereço certo.

Também dá para entrar com **Continuar com o Google** ou com a Apple (no iPhone), desde que a conta use o e-mail do convite. Esqueceu a senha? Na tela de entrada, toque em **Esqueci a senha**.

— ANTES DA PRIMEIRA AULA · PASSO 2 DE 2

O seu app

Com o papel de professor, o app abre em cinco abas:

ABA	O QUE TEM
Hoje	O botão Ler QR , as aulas do dia e as anteriores, e os atalhos Aula rápida , Aula Fight e Acompanhar treino .
Alunos	A busca e a ficha de cada aluno.
Agenda	As aulas da semana.
Competir	O ranking e os desafios da academia.
Você	O seu nome na TV, os seus dados, as academias e Sair .

Seu nome na TV

Na aba **Você**, em **Como você aparece na TV**, preencha **Apelido (o nome que a parede mostra)** e toque em **Salvar alterações**. A TV escreve "Professor" e o

apelido nos cartões das aulas e na tela de check-in, como **Professor Sampaio**. Sem apelido, ela usa o seu primeiro nome.

Em **Você → Foto do perfil**, **Escolher da galeria** abre a prévia: confira e toque em **Salvar foto do perfil**. **Cancelar** mantém a foto atual; **Remover foto** tira após sua confirmação. A partir da versão 0.3.8 do app, aparece também **Tirar foto**. Quem entra com o Google e ainda não tem foto pode usar a de lá: o app avisa no cadastro ou pergunta ao entrar.

Ler QR

No alto da aba **Hoje**, **Ler QR** abre a câmera do app para os QRs do PULSE STUDIO. Quando a TV diz "Abra o app PULSE e toque em Ler QR", é este botão, para você e para os alunos (no app do aluno, ele fica no alto do Início). Se o seu papel cuida das caixas, é também por ele que você parecia uma TV e ativa o kit. QR de fora do PULSE o app não abre: ele avisa "Este QR não é do PULSE STUDIO".

O que aparece depende do seu papel

O dono escolhe o que cada papel pode fazer. Se o seu papel tem alguma área de gestão, o Hoje mostra **Gestão da academia**. Se o **Check-in manual** não aparece dentro da aula, o seu papel não inclui conduzir aulas: fale com o dono.

— NA AULA

Abra a aula

A aula da grade abre pela TV ou pelo celular. É a mesma aula nos dois.

1



No **Início**, desça com as setas até a aula em **TREINOS MARCADOS PARA HOJE** e aperte **OK**. A TV abre a tela de check-in.

2



Ou, no app, aba **Hoje**, toque em **Abrir a aula de hoje** no cartão da aula. O check-in pelo celular já funciona, mas a TV não abre a aula sozinha: em uns 2 minutos o cartão dela na TV mostra **ABERTA**, e é você quem a abre na TV, pelo passo 1.



A aba Hoje, com as aulas da grade de hoje

Com a aula já aberta, o botão vira **Abrir a aula ao vivo**. Com a aula finalizada, vira **Ver resultado**.

Aulas anteriores

Embaixo ficam as aulas dos outros dias. O chip **Não encerrada** marca a aula que ninguém finalizou: enquanto ela não é finalizada, o resultado não fecha para os alunos. Abra essa aula e finalize (veja [Encerre a aula](#)).

Quando a aula não abre

A TV abre uma aula por vez e não reabre uma aula de hoje que já foi finalizada. Com a licença da caixa vencida, ela também não abre aula nova (a que estiver acontecendo vai até o fim): avise o dono.

NA AULA

Check-in

Cada aluno liga a braçadeira, veste e confirma o número dela. Os três jeitos valem juntos, na mesma aula. Quem [reservou a braçadeira](#) entra de um quarto jeito: você confirma a presença dele, um toque por aluno.

1

CELULAR DO ALUNO

Pelo QR. O aluno abre o app Pulse Studio, toca em **Ler QR**, no alto do Início, lê o QR da TV e toca em **Confirmar check-in**. Quem reservou já encontra o número preenchido. O nome dele entra na lista da TV em até 15 segundos.

O QR do check-in é para o **Ler QR** do app. Quem está sem o app ou sem internet no celular faz o check-in pela TV.

2

TV

Pela TV. **Check-in na TV** → o aluno. A TV sugere uma braçadeira que está transmitindo: confira o número na braçadeira do aluno, ajuste com **-** e **+** se precisar e aperte **Confirmar**, embaixo, à direita: do **+**, um ↓ já cai nele.

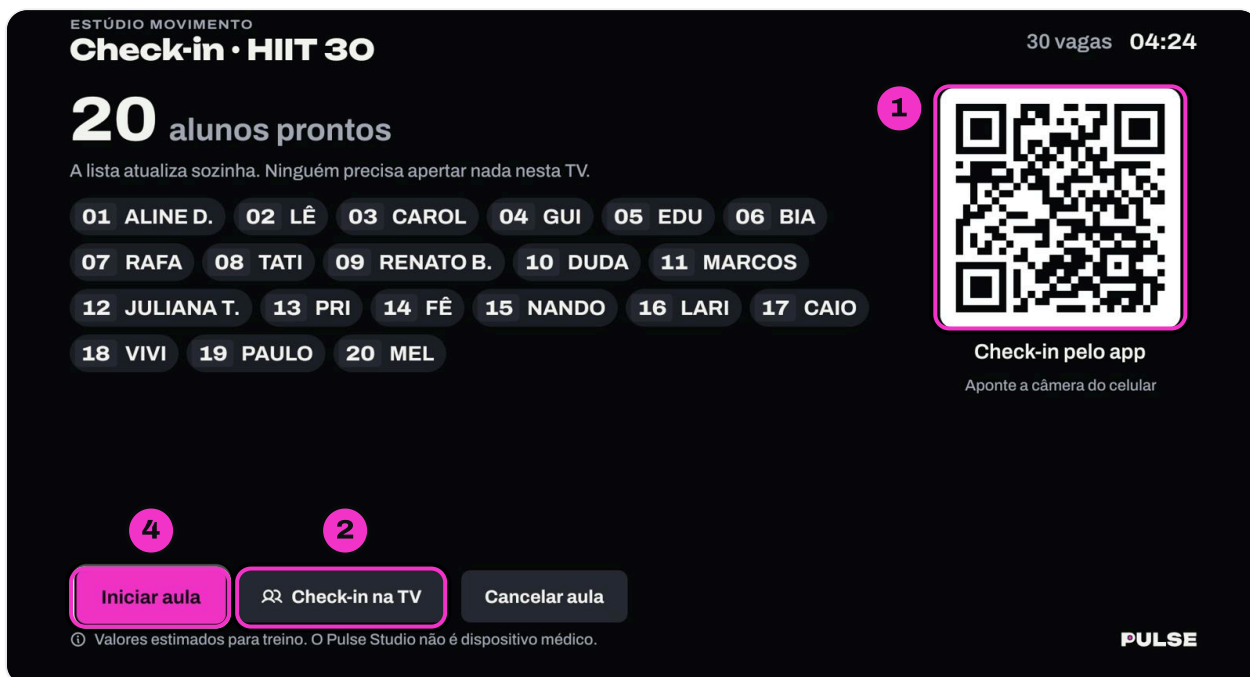
3

SEU CELULAR

Pelo app. Na aula aberta, aba **Participantes** → **Check-in manual**: busque o aluno pelo nome ou e-mail, toque nele, digite o **Nº da braçadeira** e toque em **Entrar**.

4

Com a turma pronta, aperte **Iniciar aula** na TV (ou **Iniciar a aula** no app, com a aula já aberta na TV). Quem chegar depois ainda entra: o cartão aparece quando a braçadeira for lida.



1 o QR do check-in pelo app · 2 Check-in na TV · 4 Iniciar aula. **Cancelar aula** tira os check-ins da TV e volta ao Início.

Quem reservou a braçadeira

O aluno reserva a braçadeira pela Agenda do app e escolhe o número (o app já sugere a livre de menor número). A braçadeira reservada fica com quem reservou: o check-in de outra pessoa com ela é recusado com "A braçadeira 7 está reservada para outra pessoa nesta aula. Use outra."

1

SEU CELULAR

Na aula aberta, aba **Participantes**, a seção **Reservas (N) · M presentes** lista quem reservou, em ordem de número.

- 2 O aluno chegou, pegou a braçadeira do número dele e pôs no braço? Toque em **Confirmar** na linha dele. O cartão aparece na TV em até 15 segundos, e a linha passa a mostrar **Presente**.
- 3 Aos **10 minutos de aula**, a braçadeira de quem reservou e não foi confirmado é **liberada sozinha**: a linha mostra **Liberada aos 10 min**, e o número fica livre para o check-in de outra pessoa.

Confirme só quem está na sala

Com a braçadeira no braço. Nesta TV a presença confirmada **não se desfaz**: quem você confirmar por engano fica na TV até o fim da aula, a braçadeira dele não vai para outra pessoa nesta aula (deixe-a desligada, na mesa) e, se ele não vier, a aula fecha com a falta dele.

ACONTECE	O QUE FAZER
O aluno avisou que não vem	Toque em Liberar na linha dele e confirme. Dá para liberar a partir de 5 minutos antes da aula; antes disso, o app diz a partir de que hora.
Chegou depois dos 10 minutos	Se a braçadeira dele ainda está livre, a linha Liberada aos 10 min traz o Confirmar . Se já foi para outra pessoa, use o Check-in manual com outra braçadeira. Nos dois casos ele não fica com falta, porque treinou.
Entrou com outra braçadeira	Nada: vale a que está no braço. A linha mostra Entrou com outra braçadeira e o número do braço, e a reservada volta a ficar livre.
A linha mostra Em espera sem braçadeira	O aluno reservou com a aula lotada. Use o Check-in manual com uma braçadeira livre.
"O app não está recebendo a TV agora"	O app pergunta antes de confirmar. Se o aluno já entrou pela TV com outra braçadeira, não confirme: vale a que está no braço.
"... ficou com a braçadeira 03, e não com a 07 que a lista mostrava"	O aluno trocou o número no app depois de a sua lista carregar. Confira a braçadeira que está no braço dele.

Quem **não reservou** entra pelo QR ou pelo seu app, que conhecem as reservas. No **Check-in na TV**, use só um número que não esteja na sua lista de reservas: a TV ainda não conhece as reservas.

Depois de finalizar a aula, a seção **Faltaram (N)** mostra quem reservou e não veio. A falta só é marcada em aula que aconteceu (alguém treinou, e a aula passou dos 10 minutos); o aluno a vê em **Minhas reservas**.

Quando o check-in é recusado

O aluno ainda não autorizou o uso da frequência cardíaca no app (ou o termo mudou e ele ainda não autorizou de novo: o app mostra "O termo mudou. Autorize de novo para fazer check-in."), ou falta sexo, nascimento ou peso no cadastro (ele completa em **Você → Seus dados**), ou a braçadeira já está com outra pessoa nesta aula, ou a academia suspendeu o aluno. Sem internet o QR para: a TV avisa "Sem internet: check-in só aqui na TV".

Visitantes

Quem ainda não tem o app, como numa aula experimental, entra como **visitante**. O visitante entra pelo seu app, com a aula aberta. Só maiores de 18 anos.

- 1  **CELULAR**
Na aula aberta, aba **Participantes**, desça até **Novo visitante (sem conta no app)** e escolha **Rápido** ou **Completo**.
- 2 Preencha **Nome na TV**, **Sexo**, **Idade** (no Rápido) ou **Nascimento** (no Completo) e **Peso (kg)**. No Completo, também **Nome completo** e **E-mail**. **Todos são obrigatórios, e com os dados reais da pessoa**: pergunte a ela. A idade define a frequência máxima e as zonas; o peso e o sexo, as calorias. Nenhum campo vem preenchido; o app mostra a faixa aceita embaixo de cada um enquanto você digita, e diz o que falta para entrar.
- 3 Explique ao visitante que o nome e a frequência cardíaca dele aparecem na TV da sala e, com o sim dele, marque **O visitante autorizou o uso da FC nesta aula**. A autorização vale só para esta aula. Sem a marca, o botão fica apagado e o app diz o que falta: "Para entrar, falta a autorização do visitante."
- 4 Digite o **Nº da braçadeira** e toque em **Entrar** (Rápido) ou **Cadastrar e entrar** (Completo).
- 5 No Completo, o app pergunta **Enviar o convite de ...?** e mostra o e-mail inteiro. Leia o e-mail para o visitante confirmar e toque em **Enviar convite**, ou em **Agora não** para enviar depois. O convite nunca sai sozinho.

	RÁPIDO	COMPLETO
Vale	A pessoa entra na lista Cadastros rápidos da academia. Na próxima aula, ela aparece no Check-in manual com o selo Rápido : toque nela, marque de novo O visitante autorizou o uso da FC nesta aula e informe só a braçadeira.	Fica cadastrado na academia. Nas próximas aulas, busque pelo nome ou e-mail no Check-in manual , toque nele e marque de novo O visitante autorizou o uso da FC nesta aula antes de Entrar .
Depois	Sem histórico: os dados aparecem na TV só durante a aula, e nenhum treino fica guardado para a pessoa.	Recebe o convite por e-mail. Ao criar a conta no app com esse e-mail e aceitar o convite, vira aluno e leva o histórico das aulas que fez como visitante.

Sem idade e peso o visitante não entra

Não invente um valor para a pessoa entrar logo: com a idade errada, a frequência máxima, as zonas e as calorias dela saem erradas a aula inteira.

Na parede, o visitante aparece com o selo **VISITANTE** e o nome na TV, com as calorias. Ele fica fora do pódio, do ranking final e do ranking da academia. Se ele entrou sem a autorização marcada (por um app desatualizado), o cartão mostra **VISITANTE** no lugar do nome.

A partir da TV 0.17.0, o visitante que autorizou a frequência cardíaca entra nos rankings **durante a aula**, na TV: o **Ranking** da gaveta e, no Fight, o de recuperação. Visitante sem a autorização e visitante menor de idade continuam fora. O cartão dele mostra uma palavra só: o primeiro nome, ou **VISITANTE** quando não há nome.

Para corrigir, apagar ou enviar o convite, use o link **Visitantes e cadastros rápidos: corrigir, excluir, enviar convite**, logo abaixo do formulário (veja [Alunos e visitantes](#)).

— NA AULA

A parede

Cada aluno ganha um cartão com o número da braçadeira, o nome, o batimento, a **porcentagem da frequência máxima**, a cor da zona, as calorias e os pontos. O nome é o apelido do aluno; quem não autorizou o nome no ranking aparece como "ALUNO" e o número.

No canto do cartão vai a **foto do perfil** que o aluno pôs no app, só se ele autorizou o nome no ranking; sem foto, nada aparece no canto. Quem aparece como "ALUNO", o visitante e o aluno em modo discreto ficam sem foto. Em turma grande, com cartões menores, a foto não aparece.

A partir da TV 0.17.0, quem não tem foto aparece com as **iniciais** do nome, com a mesma regra de quem autorizou o nome. Isso vale com até 12 alunos na tela; de 13 a 20, só a foto aparece, menor; de 21 a 30, nenhuma das duas cabe.

As barras de sinal

A partir da TV 0.17.0, cada cartão tem quatro **barras**, como as de sinal de celular, ao lado da zona. Elas mostram como a braçadeira daquele aluno chegou à caixa nos últimos 30 segundos.

- **Quatro barras:** a braçadeira está chegando bem.
- **Caindo:** o sinal está falhando. Confira se a braçadeira está justa no braço e se o aluno não está longe ou atrás de uma parede em relação à caixa.
- **Nenhuma barra:** a caixa não ouve a braçadeira há 15 segundos; em seguida o cartão mostra **Sem sinal**.

As barras não medem bateria nem esforço, e não mudam a cor do cartão. Somem quando o número grande precisa da largura toda (acima de 999 calorias ou pontos, e a partir de 100% no modo Zona alvo).

ZONA	NOME	% DA FC MÁXIMA (FAIXAS PADRÃO)
R	Repouso	abaixo de 50%
Z1	Leve	50 a 60%
Z2	Moderada	60 a 70%
Z3	Aeróbica	70 a 80%
Z4	Intensa	80 a 90%
Z5	Máxima	acima de 90%

- **Pontos:** segundos em cada zona × os pontos por segundo daquela zona. No padrão, o Repouso não pontua, da Z1 à Z4 cada zona vale mais que a anterior, e a Z5 vale o mesmo que a Z4.
- **Subiu de zona:** uma onda sai do cartão.
- **Parou de transmitir:** o número esmaece e, depois de uns 15 segundos, o cartão mostra **Sem sinal**. A braçadeira saiu do braço, desligou ou ficou sem bateria.
- **Nunca ouvida** (a partir da TV 0.17.0): a braçadeira daquele aluno ainda não transmitiu nenhuma vez nesta aula. Ligue-a e ponha no braço. Ela não entra no "sem sinal" do alto da tela.
- **A 100% ou mais** (a partir da TV 0.17.0, no modo Zona alvo): o cartão mostra só o número, como **104%**, grande, e volta ao desenho de sempre quando o aluno desce de 97%.
- **Mais de 30 alunos:** a parede mostra 30 por vez e troca de página sozinha, a cada 12 segundos no padrão. O alto da tela diz a página, como "Página 1 de 2".
- **Quem revoga a autorização** da frequência cardíaca no app sai da parede.

Valores estimados para treino. O PULSE STUDIO não é dispositivo médico. Na dúvida sobre a saúde de um aluno, oriente-o a procurar um médico.

— NA AULA

Pelo controle

Durante a aula, qualquer tecla do controle abre a **gaveta de controles**, embaixo da parede. Ela some sozinha depois de uns segundos parada, e **Voltar** a fecha.

NA GAVETA

O QUE FAZ

Iniciar Pausar Retomar	Começa, pausa e retoma a aula. Pausada, a TV mostra Aula pausada e o tempo restante, com Retomar aula e Encerrar aula .
Modo: ...	Troca o destaque do cartão, nesta ordem: Zona alvo (o padrão), Batimentos , Calorias e Pontos .
Round 1 Pausa	Só no Fight de round marcado (a partir da TV 0.17.0), no lugar de Pausar: marca o começo e a pausa de cada round. A gaveta já abre com o foco aqui (veja PULSE Fight).
Ranking	Mostra os 10 primeiros por pontos, nunca por batimento, por 20 segundos, e volta sozinho para a aula.
Check-in	Abre Check-in pelo celular , com o QR, para quem chegou atrasado.
Selecionar aluno	Escolhe um cartão com as setas: OK abre, Voltar sai. Serve para o modo discreto.
Encerrar...	Pergunta antes de encerrar (veja Encerre a aula).
Configurações	As configurações da TV: internet, braçadeiras e Atualizar os dados agora . Voltar volta à aula.

Modo discreto

Para um aluno que prefere não se expor: **Selecionar aluno** → o cartão dele → **OK** → **Modo discreto**. A parede passa a mostrar só a cor da zona e o número da braçadeira dele, sem apelido nem batimento, até o fim da aula. Para desfazer, o mesmo caminho e **Mostrar na parede**. Enquanto você escolhe o cartão, as páginas param de trocar.

ESTÚDIO MOVIMENTO		21:19		HIIT 30	
Ranking · Pontos		tempo restante			
1	20 MEL	289	6	15 NANDO	234
		pontos			pontos
2	19 PAULO	278	7	14 FÊ	223
		pontos			pontos
3	18 VIVI	267	8	13 PRI	212
		pontos			pontos
4	17 CAIO	256	9	JT JULIANA T.	201
		pontos			pontos
5	16 LARI	245	10	11 MARCOS	190
		pontos			pontos

ⓘ Valores estimados para treino. O Pulse Studio não é dispositivo médico. +10 alunos pontuando

O Ranking da gaveta: por pontos, 20 segundos na tela

Fora da gaveta, **Voltar** pergunta se você quer encerrar a aula. O foco começa em **Continuar a aula**. Nas janelas da TV, a ação que confirma fica sempre à direita, e voltar ou cancelar, à esquerda.

A tecla **Início** do controle volta ao Início do PULSE de qualquer tela. Com uma aula aberta ela não faz nada, para proteger a aula: encerre pela gaveta.

Nas **Configurações** e nas telas que se abrem delas, como **Braçadeiras**, o botão **Voltar** da tela e a tecla **Voltar** do controle voltam uma tela por vez: de Braçadeiras para as Configurações, e delas para onde você estava (a aula, se abriu pela gaveta, ou o Início).

Valores estimados para treino. O PULSE STUDIO não é dispositivo médico.

— NA AULA

A aula no celular

Com a aula aberta no app, a tela **Aula ao vivo** mostra no alto o cronômetro da TV. Se a TV parar de falar com o app, o cronômetro para e mostra "parado".

1

CELULAR

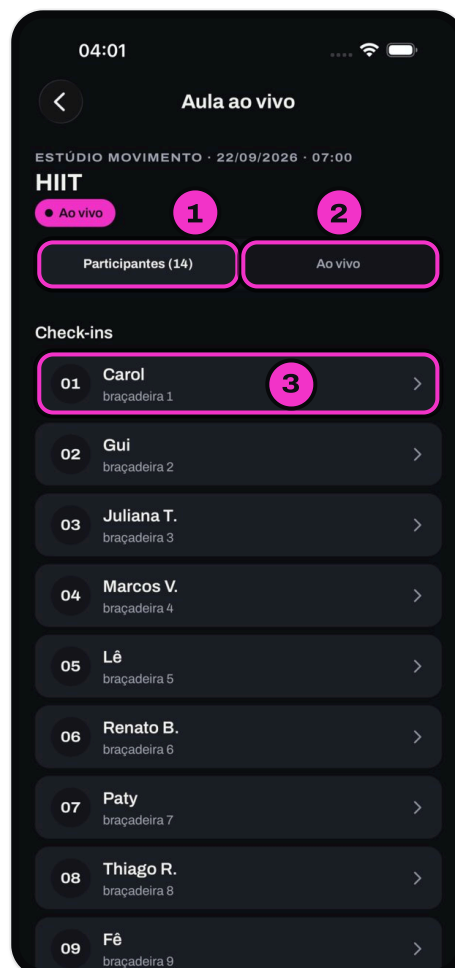
Participantes: quem fez check-in e a braçadeira de cada um. O chip **Fora da TV** diz por que a TV não pôs o aluno na parede, como cadastro incompleto ou autorização pendente.

2

Ao vivo: o **Espelho da TV**, com o mesmo cartão da parede (batimento, % da FC máxima, zona e calorias), atualizado a cada 5 segundos. O chip ao lado diz **Sinal da TV**, **TV calada**, **Aguardando a TV** ou **Sem canal com a TV**.

3

Toque num aluno para abrir a **Ficha do aluno**.



A ficha do aluno

Calorias, pontos, batimento médio e máximo, **Batimentos ao longo da aula**, **Tempo em cada zona** e o **PAR-Q**, o questionário de prontidão que o aluno respondeu. Sem a autorização do aluno, você vê presença e cadastro, e nenhum número de batimento. A decisão é dele, no app dele: não peça que ele autorize.



O celular depende da internet

Sem internet, a aula segue inteira na TV. O espelho e o check-in pelo app voltam quando a conexão voltar.

Valores estimados para treino. O PULSE STUDIO não é dispositivo médico.

NA AULA

Encerre a aula

A aula não fecha sozinha: é você quem encerra, pela TV ou pelo celular.

- 1** **TV**
Abra a gaveta e escolha **Encerrar...**. Em **Encerrar a aula?**, vá até **Encerrar aula** e aperte **OK**. O foco começa em **Continuar a aula**, para um OK por engano não encerrar.
- 2** A TV mostra o **PÓDIO**: os três primeiros por pontos e a turma (alunos na aula, minutos na zona-alvo em média e calorias da turma). O pé da tela diz se o resumo já foi para o app dos alunos ou ficou guardado na caixa, esperando a internet.
- 3** **Início** volta ao Início, e o **Voltar** do controle também. **Ver turma completa** abre o ranking final. Numa aula Fight, **Análise completa** abre a tabela da turma (veja [PULSE Fight](#)).



3 Início (na foto, da versão anterior, o botão ainda se chama Nova aula)

Finalizar pelo celular

CELULAR Na aula aberta no app, toque em **Finalizar aula** e depois em **Finalizar**. A TV encerra, envia os resultados e vai ao pódio; o app espera a confirmação dela. O botão fica apagado enquanto ninguém fez check-in.

Finalizar sem a TV?

Aparece quando a TV está sem conexão com o app ou não confirma em 30 segundos. O melhor é tocar em **Voltar** e encerrar pela TV. Se tocar em **Finalizar sem a TV**, o ranking sai com o que já chegou, e o que a TV enviar nas 12 horas seguintes entra no resultado.

O resultado de um aluno nas redes da academia

Quem gera o cartão para postar é quem tem a permissão **Compartilhar resultados de alunos** (o dono da academia tem; ele a dá a outro papel se quiser), no painel, menu **Compartilhar**. O papel Professor, sem essa permissão, não gera o cartão, e o app também não. Só sai o cartão de aluno que deu, no aplicativo, a **autorização de divulgação**, separada da autorização dos batimentos. O cartão leva o **apelido inteiro** (até 16 caracteres; sem apelido, a primeira palavra do nome). O aluno compartilha o próprio resultado pelo app dele.

Valores estimados para treino. O PULSE STUDIO não é dispositivo médico.

FORA DA GRADE

Aula rápida

Para treinar fora da grade (personal, grupo pequeno), a aula rápida abre uma aula na TV na hora. Uma por vez: com outra aula em andamento na TV, ela é recusada até você finalizar a que está rodando.

Pelo celular

- 1**  **CELULAR**
Na aba **Hoje**, toque em **Aula rápida**.
- 2** Em **A aula**, escolha **Normal** ou **Fight** e confira o **Nome**. Na Normal, escolha 30, 45 ou 60 minutos. No Fight, já vem marcado o padrão da academia (o chip **padrão**; de fábrica, **5 x 3 min · padrão**). Toque em outro formato ou em **Personalizar** para montar rounds, duração do round e descanso com **-** e **+**. A troca vale só para esta aula.
- 3** Em **Alunos**, marque cada aluno e digite o número da braçadeira dele. Só aparecem os alunos que autorizaram o uso da frequência cardíaca. Quem está com **Cadastro incompleto** não pode ser marcado: peça para completar em **Você → Seus dados**.
- 4** Toque em **Abrir na TV**. Em até 30 segundos a TV abre a aula com todos no check-in, e o app vai para a aula ao vivo. Daí em diante é uma aula como as outras: **Iniciar aula**, a parede e o pódio.

Pelo controle da TV

- 1**  **TV**
No **Início**, o primeiro cartão dos treinos de hoje é **AULA RÁPIDA**. Vá até ele e aperte **OK**.
- 2** Escolha **Aula normal**, um dos formatos Fight ou **Fight personalizado**. O foco já está no primeiro Fight, o padrão da academia: um **OK** e a aula abre nele. No **Fight personalizado**, você ajusta rounds, round (a duração) e descanso com **-** e **+**, e ainda a linha **Vagas** (de 1 a 60). Vale só para esta aula.
- 3** A TV abre a tela de check-in, e os alunos entram pelo QR ou por **Check-in na TV**. Funciona mesmo sem internet: a aula sobe quando a conexão voltar.

— FORA DA GRADE

PULSE Fight

Aula em rounds, para luta e treino intervalado. Em cada descanso, a TV mede quanto o batimento de cada aluno caiu desde o fim do round: é a **recuperação**. A parede do Fight pede a TV 0.14 ou mais nova; numa caixa com versão anterior, a aula roda como aula normal.

Quatro jeitos de rodar a aula

A partir da TV 0.17.0, quem cria a aula Fight escolhe como ela roda. O jeito de sempre continua igual.

COMO A AULA RODA	COMO É	PARA QUE AULA
Rounds iguais	Relógio automático: todos os rounds do mesmo tamanho, com descanso fixo. É o Fight de sempre.	Sparring cronometrado, circuito.
Blocos longos	Relógio automático, mas cada bloco tem a sua duração (por exemplo, 10:30, 19:00, 6:00 e 2:00), com um descanso entre eles. De 1 a 12 blocos, de 30 s a 60 min cada, descanso de 15 s a 5 min, até 3 h no total.	A aula com roteiro, com partes de tamanhos diferentes.
Round marcado	Sem relógio: você marca o começo e a pausa de cada round, e o tempo corre para cima. Até 30 rounds, sem limite de duração.	A aula de luta decidida na hora.
Round marcado com sugestão	Igual ao round marcado, e a TV avisa quando a turma parece ter parado ou voltado. Você confirma com um toque; a TV nunca marca sozinha.	Para não esquecer de marcar, em rounds longos com pausa de 2 min ou mais.

Você escolhe em **Como a aula roda**, ao criar a aula Fight: no app, em **Aula rápida** (ou **Aula Fight**) e na aba **Aulas**; no computador, em **Aulas**, no campo **Formato**. O dono escolhe qual vem pronto, no Fight padrão da academia. Os blocos se montam no app ou no computador, não pelo controle da TV.

Não vejo as opções novas

Blocos longos e round marcado só aparecem quando todas as TVs em uso da academia estão na versão 0.17.0 ou mais nova. A tela diz qual TV falta atualizar; ela se atualiza sozinha, ligada e fora de aula. Se uma aula de blocos ou de round marcado abrir numa TV de versão anterior, a TV roda a aula como rounds iguais, sem erro, e o app avisa no alto da aula ao vivo.

FORMATO	COMO É
Fight 3 x 3 min	3 rounds de 3 min, descanso de 1 min
Fight 5 x 3 min	5 rounds de 3 min, descanso de 1 min (o padrão de fábrica)
Fight 12 x 3 min	12 rounds de 3 min, descanso de 1 min
Personalizar	De 1 a 20 rounds, round de 30 s a 10 min, descanso de 15 s a 5 min, até 3 h no total. Na TV, você ajusta com - e + e aperta Usar este formato ; no app, também com - e + .

A academia tem um **Fight padrão**, que o dono escolhe em Configurações (computador) ou Ajustes (app); de fábrica, 5 x 3 min com 1 min de descanso. Ele é o primeiro Fight da lista na TV, com o foco, e vem marcado **padrão** no app. Descanso diferente de 1 min aparece no nome: **Fight 5 x 3 min / 30 s**. Mudar o formato na hora da aula não muda o padrão. Numa caixa ainda sem a atualização, a TV oferece os três formatos de sempre, com o 5 x 3 min em foco.

Como abrir

- **No app:** aba **Hoje** → **Aula Fight**. É a aula rápida, já em Fight.
- **Na TV:** **AULA RÁPIDA** → um formato Fight.
- **Aula da grade:** na tela de check-in, **Modo Fight** → o formato. Dá para mudar até a aula começar. A aula que o dono cadastrou como Fight já chega assim, com o chip Fight no app.

Na parede

As bordas da tela ganham uma vinheta avermelhada, e o alto da tela, o selo FIGHT.

A vinheta acende a cada aviso do round: a contagem 3, 2, 1, o começo e o fim de cada round, os 10 segundos finais e o fim do treino. O cronômetro grande conta a etapa, e o alto da tela diz qual: **PREPARE-SE** (10 s), **ROUND 1 DE 5**, **DESCANSO** · **PRÓXIMO: ROUND 2** e, depois do último round, **RECUPERAÇÃO FINAL** (60 s).

No descanso, cada cartão mostra a queda do batimento, e o rodapé mostra **Recupera melhor** com os três primeiros. O **Ranking** da gaveta abre em **Ranking** · **Recuperação**. Visitantes e alunos no modo discreto ficam fora do ranking de recuperação.

A partir da TV 0.17.0: depois do último round do relógio, o alto da tela mostra o tempo de aula correndo, com **AULA · ROUNDS CONCLUÍDOS**, e os cartões voltam ao batimento. O visitante que autorizou a frequência cardíaca entra no ranking de recuperação e no **Recupera melhor** (sem nome, aparece pelo número: **Nº 07**); o visitante menor e o aluno em modo discreto continuam fora. Com nomes compridos, o rodapé mostra só os que cabem.

Round marcado: como marcar

1



Inicie a aula. O alto da tela mostra o tempo de aula e **ANTES DO ROUND 1**.

2

Quando o round começar, aperte qualquer tecla do controle: a gaveta abre com o foco em **Round 1**. Aperte **OK**. A TV dá um bipe, a vinheta acende e o cronômetro passa a contar o round, subindo.

3

No fim do round, de novo: qualquer tecla, e **OK** em **Pausa**. O alto da tela diz **PAUSA · PRÓXIMO: ROUND 2**, e cada cartão mostra a queda do batimento.

4



Pelo app, na aula ao vivo, é um botão só: **Começar round 2** ou **Pausar round 2**. Se a TV não confirmar em alguns segundos, o app avisa: marque de novo, ou pelo controle.

- **Sem internet**, marque pelo controle: funciona igual, e o resultado sobe depois.
- A gaveta precisa abrir antes de o **OK** marcar. Um toque dado junto com a tecla que a abriu não marca: aperte **OK** de novo.
- Esqueceu de marcar o fim do último round? **Encerrar...** fecha o round.
- Neste jeito não há **Pausar** da aula: a primeira ação da gaveta é a marca do round. Para parar tudo, encerre.

A sugestão da TV

No round marcado com sugestão, quando a turma inteira baixa o batimento, a TV dá um bipe curto e o alto da tela diz **PARECE PAUSA**. Dois segundos depois a linha

completa: **PARECE PAUSA · OK MARCA**. Aí um **OK** no controle marca a pausa, e **Voltar** dispensa. Na pausa, quando a turma volta, o aviso é **PARECE ROUND 2**.

- Se você não fizer nada, o aviso some em 20 segundos e **nada muda**: a TV nunca marca sozinha.
- No app, o botão do round ganha a linha **A TV sugere** e o **Agora não**.
- O aviso só aparece com **12 ou mais braçadeiras com sinal**. Com turma menor, a aula roda como round marcado, sem aviso.
- Depois de um aviso, a TV espera 2 minutos para avisar de novo. Em treino com descanso de 1 minuto, prefira rounds iguais ou o round marcado sem sugestão.

O que conta como recuperação

- A medida é a queda do batimento **1 minuto depois do fim do round**: no descanso do relógio, ou na pausa que você marcou.
- No round marcado, a pausa com menos de 1 minuto não mede aquele round. O cartão mostra a queda enquanto a pausa dura, mas nada fica gravado.
- A pausa marcada aceitando o aviso da TV não mede: o aviso só vem depois que a turma já caiu, e o número sairia menor que o real.
- Se você pausar a aula, ou a caixa reiniciar, no meio do descanso, aquele round fica sem medida. Pausar no meio do round não muda nada.
- No round marcado, o ranking de recuperação só mostra quem tem duas medidas.

Análise completa, no pódio

Além de **Início** e **Ver turma completa**, o pódio do Fight tem

Análise completa: uma tabela que completa os dados da aula, com um aluno por linha, do melhor para o pior.

- As colunas: a foto (sem foto, as iniciais do nome; quem aparece como "ALUNO", o visitante e o aluno em modo discreto ficam sem as duas), o nome, **Nº** (a braçadeira), **Recuperação**, **Z4+Z5** (o tempo nas zonas 4 e 5 durante os rounds), **FC máx.**, **FC média**, **Pontos** e **BPM agora**. Quem já tirou a braçadeira fica com — no BPM.
- **Ordenar por: Recuperação** troca a ordem a cada OK: **Recuperação** (o padrão), **Pontos** e **FC média**.
- O visitante entra no fim, sem recuperação (na tabela, o nome dele leva a palavra **visitante**). O aluno em modo discreto aparece como "ALUNO" e o número, sem foto e sem nenhum número de batimento.
- **Voltar** retorna ao pódio.

No app, a aula ao vivo mostra a faixa do round. Depois de finalizada, ela ganha as seções **Rounds**, **Recupera melhor** e **Round 1 x último**.

Valores estimados para treino. O PULSE STUDIO não é dispositivo médico.

— FORA DA GRADE

Acompanhar treino

Fora da aula, sem a TV, você acompanha um ou vários alunos só pelo celular, com as braçadeiras do kit. O Bluetooth do celular precisa estar ligado, mas a braçadeira não se pareia: o app só escuta.

Não pareie a braçadeira no celular

Não procure a braçadeira nos Ajustes → Bluetooth do celular nem a ligue em outro app. Conectada a um celular, ela para de aparecer na TV.

1

CELULAR

Na aba **Hoje**, toque em **Acompanhar treino**. Em **Adicionar aluno**, escolha o aluno e toque em **Adicionar**.

2

BRAÇADEIRA

Com a braçadeira ligada no braço do aluno, **encoste o celular nela**. Ela fica presa àquele aluno, e o cartão mostra qual é. Pegou a errada? Toque em **Trocar braçadeira**. Para o próximo aluno, adicione e encoste de novo, um de cada vez.

3

Em **Em acompanhamento**, o cartão de cada um mostra batimento, minutos, calorias, a zona e a % da FC máxima.

4

Toque em **Encerrar** e confirme em **Encerrar**. Por 60 segundos o app mede quanto o batimento cai; peça ao aluno para parar e respirar. Depois ele salva sozinho, ou toque em **Salvar sem esperar**.

Deixe o app aberto

O app mantém a tela acesa. Se ele for fechado ou ficar em segundo plano, o tempo fora do app não conta nos minutos, nas zonas nem nas calorias, e o cartão diz quanto tempo ficou sem leitura; fora por mais de 10 minutos, o treino é salvo até onde foi medido. Sair da tela com treino em andamento pergunta **Sair sem salvar?**.

Sem nascimento ou peso no cadastro do aluno, o cartão fica sem zona e sem calorias.

Valores estimados para treino. O PULSE STUDIO não é dispositivo médico.

FORA DA GRADE

Alunos e visitantes

A aba Alunos

CELULAR

Busque em **Buscar pelo nome ou apelido**. Cada linha mostra o apelido e o nome completo. Toque no aluno para abrir a ficha da última aula dele.

- **sem FC:** o aluno não autorizou o uso da frequência cardíaca. A ficha mostra presença e cadastro, sem batimento.
- **sem aulas:** ele ainda não fez nenhuma aula com braçadeira, então não há ficha para abrir.

Visitantes e cadastros rápidos

No **Hoje**, **Gestão da academia** → **Visitantes**, ou, dentro da aula, o link **Visitantes e cadastros rápidos: corrigir, excluir, enviar convite**. No alto, escolha **Visitantes** (modo Completo) ou **Cadastros rápidos**.

1

Busque pelo nome (ou pelo e-mail, nos Visitantes) e toque na pessoa.

2 Corrija o que precisar e toque em **Salvar alterações**. As aulas que já aconteceram guardam os dados do dia.

3 Para apagar, toque em **Excluir** e confirme.

Cada visitante mostra a situação do convite: **Convite não enviado**, **Convite enviado** (vale 7 dias), **Convite vencido** ou **virou aluno**. Na ficha dele, **Enviar convite** (ou **Reenviar convite**) pede a mesma confirmação do e-mail. Trocou o e-mail? Salve antes: o botão só envia para o e-mail salvo, e o convite do endereço antigo deixa de valer.

Limite do convite

O mesmo visitante recebe no máximo um convite a cada 10 minutos, e a academia envia até 30 convites de aluno em 24 horas.

Excluir não se desfaz

Sai o cadastro (nome, e-mail, nascimento e peso), e a pessoa some da busca do check-in. As aulas que ela já fez continuam no relatório, como visitante sem cadastro. Se ela criar conta depois, não recebe mais esses treinos.

Dados dos alunos

Batimento é dado de saúde, protegido pela LGPD. O nome só aparece na parede e no ranking de quem autorizou. Ninguém da equipe pede a senha de aluno, e o PULSE STUDIO é só para maiores de 18 anos.

Valores estimados para treino. O PULSE STUDIO não é dispositivo médico.

Quando algo falha

O QUE ACONTECE

O QUE FAZER

Uma braçadeira não aparece	Está no braço? Está ligada (luz azul)? Tem carga? Carregando, ela não transmite.
O cartão mostra "Sem sinal"	A braçadeira saiu do braço, desligou ou ficou sem bateria. Recoloque ou ligue de novo: o cartão volta sozinho.
O cartão mostra "Nunca ouvida", ou as barras de sinal estão baixas	"Nunca ouvida": a braçadeira ainda não transmitiu nesta aula; ligue-a e ponha no braço. Barras baixas: ajuste a braçadeira no braço e aproxime o aluno da caixa.
O app diz que a TV está numa versão antiga	A aula foi criada como blocos longos ou round marcado e a TV ainda não entende: ela roda como rounds iguais, sem erro. A TV se atualiza sozinha, ligada e fora de aula.
No round marcado, o app diz "A TV não confirmou"	Marque de novo, ou marque pelo controle da TV. Nenhuma marca fica guardada para depois.
O aluno fez check-in e não está na parede, ou a TV mostra "Braçadeira 07 fora da tela"	Veja o chip Fora da TV no app: o motivo que é do aluno (cadastro ou autorização) a TV não escreve na frente da turma. Aluno ou braçadeira que a TV não conhece: ela busca o cadastro sozinha. Se a TV pedir para atualizar, na gaveta: Configurações → Atualizar os dados agora .
Sem internet	A aula continua inteira: a caixa lê as braçadeiras sem internet. Faça o check-in na TV. O espelho do app para, e os resultados sobem sozinhos quando a conexão volta.
A caixa reiniciou no meio da aula	Espere: se ela voltar em até 4 horas, abre direto na aula, com os pontos e o ranking. Não abra outra aula.
A TV mostra "ESTA TELA PAROU"	A aula continua e nada se perde. A tela volta sozinha em alguns segundos; se não voltar, aperte OK no controle.
A TV mostra "Sem sinal de rádio"	O suporte já foi avisado. Avise o dono.
A aula rápida não abriu na TV	Espere 30 segundos. Se o app recusar, há outra aula em andamento: finalize a que está rodando.
O controle não responde	Aponte para a caixa, a até 5 m. Se continuar, troque as pilhas.
O app diz "Este QR não é do PULSE STUDIO"	O Ler QR só abre os QRs do PULSE. Leia o QR da TV ou do cartaz da academia.

Nunca faça na caixa

Não restaure os padrões de fábrica, não use **Limpar armazenamento** no app PULSE STUDIO e não adicione uma conta Google nela. Isso apaga a ligação com a academia, e a caixa precisa voltar para a PULSE. O botão **Sair da conta...**, nas Configurações da TV, apaga o que está guardado na caixa, inclusive o que ainda não foi enviado: só use se o suporte pedir.

— FALE COM A GENTE

Suporte

- 1 Fale primeiro com o dono da academia: é ele quem cuida do kit, da grade e da equipe.
- 2 Para falar com a PULSE, leia o **QR da etiqueta** colada na caixa, com a câmera do celular ou com o **Ler QR** do app. A página de suporte abre já com o número de série dela.
- 3 Ou escreva para **mega@mega.dev.br** contando o que aconteceu, quando, e o número de série da caixa.

Nunca envie a sua senha

Ninguém da PULSE pede a sua senha, nem a dos alunos.

A equipe da PULSE enxerga o estado das caixas à distância (conexão, versão, braçadeiras ouvidas) e resolve boa parte dos casos sem ir até a academia.

PULSE STUDIO

PULSE STUDIO · Manual do professor, versão 4 (01/10/2026) · Desenvolvido por
MEGA Dev Brazil