

TRENDX

Manual do Usuário

ÍNDICE

1. MyBeat	3
1.1. Introdução	3
1.2. Primeiros passos.....	3
1.3. Utilizando seu MyBeat.....	4
1.4. Carregando seu MyBeat.....	5
2. Aplicativo MyBeat 2	6
2.1. Configurando seu Mybeat	6
2.2. Monitorando sua sessão de treino com MyBeat.....	9
3. Aplicativo MyBeat Group 2	14
3.1. Utilizando MyBeat Group 2.....	15
4. Especificações técnicas	20

1. MyBeat

Este manual do usuário ajuda-o a começar a utilizar o seu novo MyBeat.

1.1. Introdução

O MyBeat é um sensor ótico de frequência cardíaca compacto que mede a frequência cardíaca no antebraço. O MyBeat pode transmitir a sua frequência cardíaca em tempo real para o seu relógio desportivo, smartwatch ou outra aplicação de fitness via Bluetooth e, simultaneamente, para dispositivos ANT+™. É fornecido com uma confortável braçadeira que pode ser lavada na máquina.

Também pode ser usado com as aplicações MyBeat 2 (disponíveis na PlayStore e na AppleStore), MyBeat Group 2 (contatar equipe comercial Trendx).

1.2. Primeiros passos

O sensor ótico de frequência cardíaca MyBeat é compatível com dispositivos Bluetooth® e ANT+™ que oferecem suporte ao serviço de frequência cardíaca. É necessária uma outra aplicação para visualizar os dados de frequência cardíaca no dispositivo receptor (por exemplo, um smartphone). Recomenda-se a utilização da aplicação MyBeat Group 2, mas também é possível usar outras aplicações.

Ao usar o MyBeat pela primeira vez, é necessário emparelhar o sensor de frequência cardíaca com o dispositivo receptor. Para obter mais informações sobre emparelhamento, consulte as instruções do fabricante da aplicação móvel.

1.3. Utilizando seu MyBeat

Para utilizar o seu MyBeat, posicione o MyBeat no antebraço de forma que consiga visualizar os LEDs facilmente e pressione o botão lateral.



Figura 1- MyBeat.

Quatro LEDs azuis se acenderão por 1 segundo, demonstrando a inicialização do seu MyBeat.

A frequência cardíaca máxima é um valor calculado para cada usuário a partir das informações fisiológicas individuais. Assim é necessário inserir a Idade, peso e o sexo do usuário no MyBeat, para realizar esse procedimento basta baixar o aplicativo MyBeat 2 na *PlayStore* ou na *AppStore*. O procedimento detalhado está disponível na sessão **Aplicativo MyBeat 2** desse manual.

Além de transmitir os parâmetros via Bluetooth® e ANT+™, o MyBeat também demonstra o percentual da frequência cardíaca máxima instantânea através de quatro LEDs coloridos.

Os LEDs representam a zona de intensidade atual baseada nas 6 zonas de treinamento abaixo.

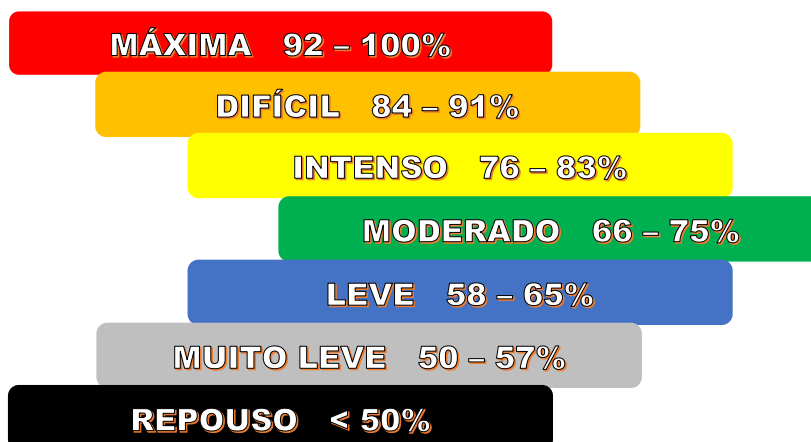


Figura 2- Zonas de Intensidade.

Abaixo de 50% da frequência cardíaca máxima, o usuário está numa frequência de repouso, nessa faixa de frequência o MyBeat apresentará um LED verde intermitente.

1.4. Carregando seu MyBeat

Para carregar o seu MyBeat é necessário utilizar o cabo (presente na embalagem), e uma porta USB genérica.

Primeiro se deve conectar o conector na porta USB (Computador, notebook ou carregador com portas USB), e conectar a outra extremidade no MyBeat, os ímãs presentes no conector impossibilitarão a conexão ser realizada de forma equivocada.

Durante o carregamento da bateria o MyBeat acenderá seus LEDs demonstrando o percentual da bateria atual.

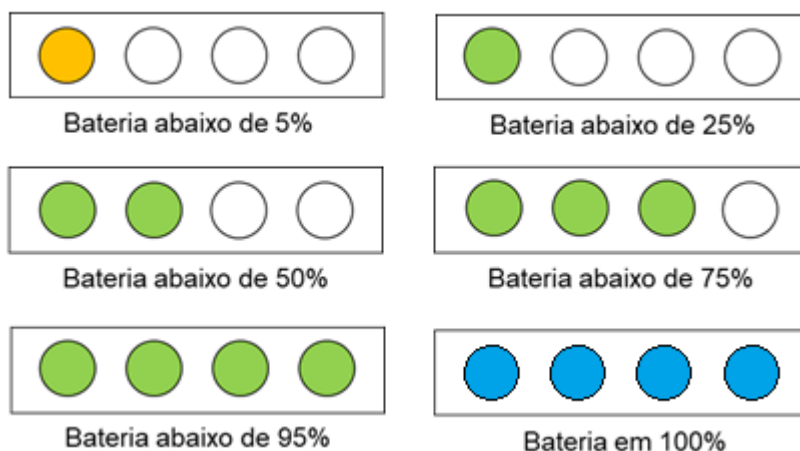


Figura 3- LEDs durante a carga da bateria.

O MyBeat demora cerca de 60 minutos para carregar completamente sua bateria que tem autonomia de aproximadamente 12 horas.

Caso o esqueça carregando por mais de 60 minutos, não há problema, o MyBeat possui um circuito de proteção interno para proteger e prolongar a vida útil da bateria.

Quando a bateria do MyBeat estiver acabando durante sua utilização, ele piscará um LED vermelho para avisar que a bateria está abaixo de 10% e que possui apenas mais uma hora de autonomia.

2. Aplicativo MyBeat 2

O aplicativo MyBeat 2 está disponível na PlayStore e na AppStore gratuitamente, aplicativo MyBeat 2 é utilizado para configurar a Idade, nome, alterar o ID de seu dispositivo, monitorar a frequência cardíaca e o gasto de calorias.

2.1. Configurando seu Mybeat

Ligue seu MyBeat e abra o aplicativo MyBeat 2, o aplicativo irá solicitar a ativação do Bluetooth, bastar permitir.

Avance para iniciar a busca dos MyBeats ligados no ambiente. Selecione o ID do seu Dispositivo, por padrão todo MyBeat sai com ID 90 de fábrica.

Insira seus dados dos pessoais para o calcula da frequência cárdica máxima (necessário para estipulação dos limites das suas zonas de intensidade.

Após o preenchimento do nome, idade, peso e sexo, já é possível estimar a frequência cardíaca máxima e seguir para a tela de treino. Para isso pressione o botão *PRÓXIMO*.

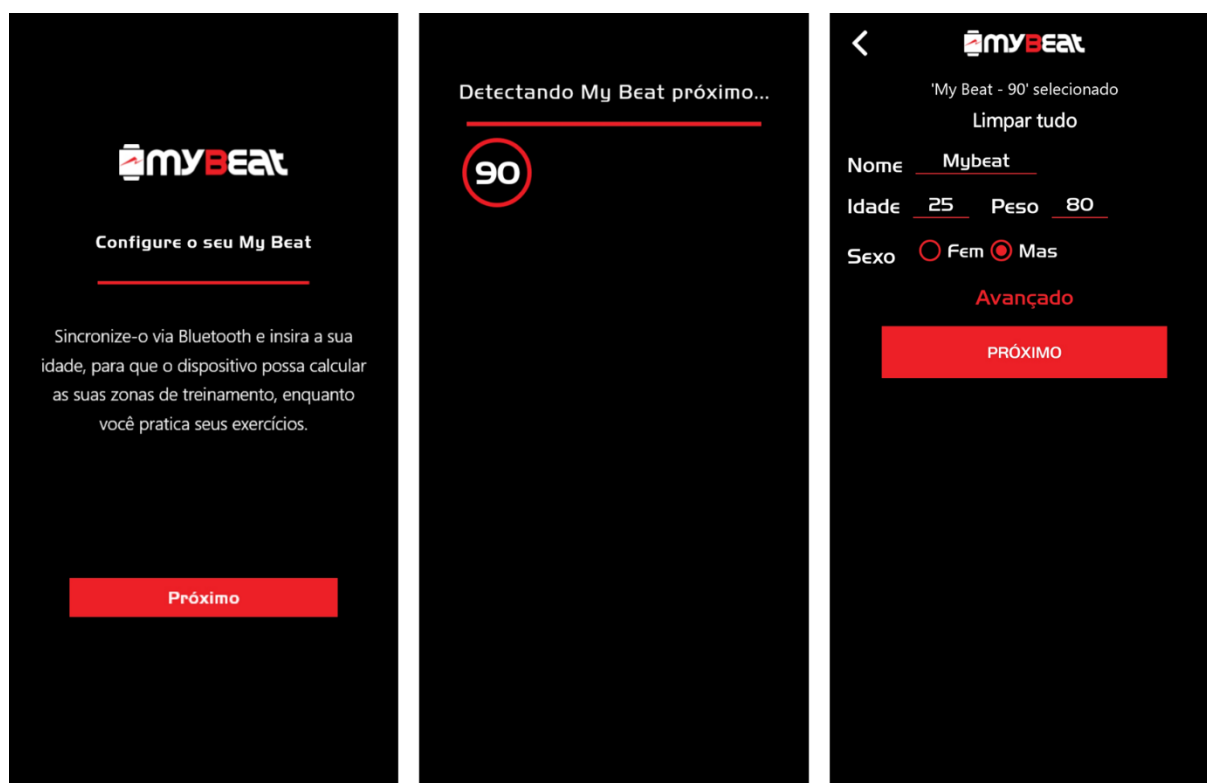


Figura 4 - Tela aplicativo MyBeat 2.

Ainda existe a possibilidade de ajustar as zonas de intensidade baseado na frequência cardíaca de repouso, limiar aeróbico, limiar anaeróbico e nível de condicionamento para a atividade que será realizada.

< myBEAT
'My Beat - 90' selecionado
Limpar tudo
Freq. cardíaca de repouso
Limiar aeróbico
Limiar anaeróbico
Condicionamento da atividade
☐ Nunca praticou
☒ Pouco ativo (1 a 2 vezes)
☐ Muito ativo (2 a 4 vezes)
☐ Competitivo (4 a 6 vezes)
Habilitar ajuste automático de zona de frequência cardíaca
CONCLUIR

Figura 5 - Configuração Avançada

Basta selecionar o botão *Avançado* e preencher as informações presentes na Figura 5 - Configuração Avançada.

Para alterar o ID é preciso clicar na engrenagem no canto superior direito, inserir a senha padrão “7248” e avançar, a tela seguinte é onde se deve inserir o ID desejado.



Figura 6 - Alterando o ID.

2.2. Monitorando sua sessão de treino com MyBeat

Após cadastrar com seus dados e alterar o ID, você retornara para a tela de iniciar o treino, note que aparecera suas informações (ID, nome, idade, peso, sexo e o nível da bateria do Mybeat).

Para Iniciar o treino basta clicar no Play.



Figura 7 - Iniciar Treino.

A Figura 8 - Tela de treino mostra a tela principal da sessão de treino com seu Mybeat.

No canto superior esquerdo temos o tempo da sessão de treino realizada até o momento, e no canto superior direito um crômetro auxiliar que pode ser utilizado livremente sem interferência no monitoramento da sessão de treino.

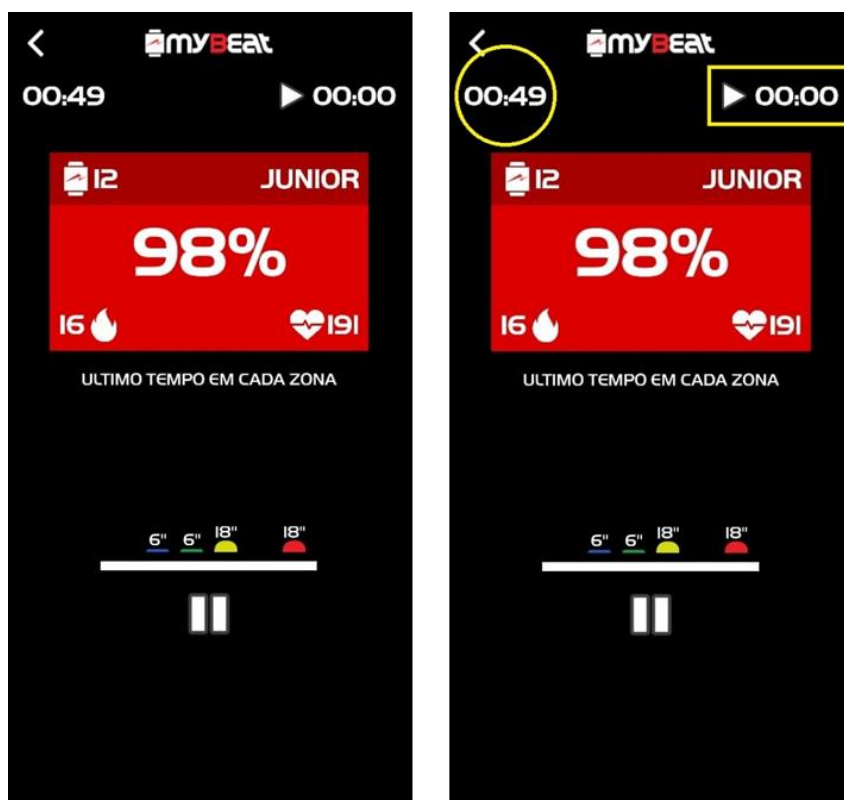


Figura 8 - Tela de treino.

Descrição dos componentes presentes na tela de treino principal.

A cor de fundo do quadro de treino indica a zona de treino atual.

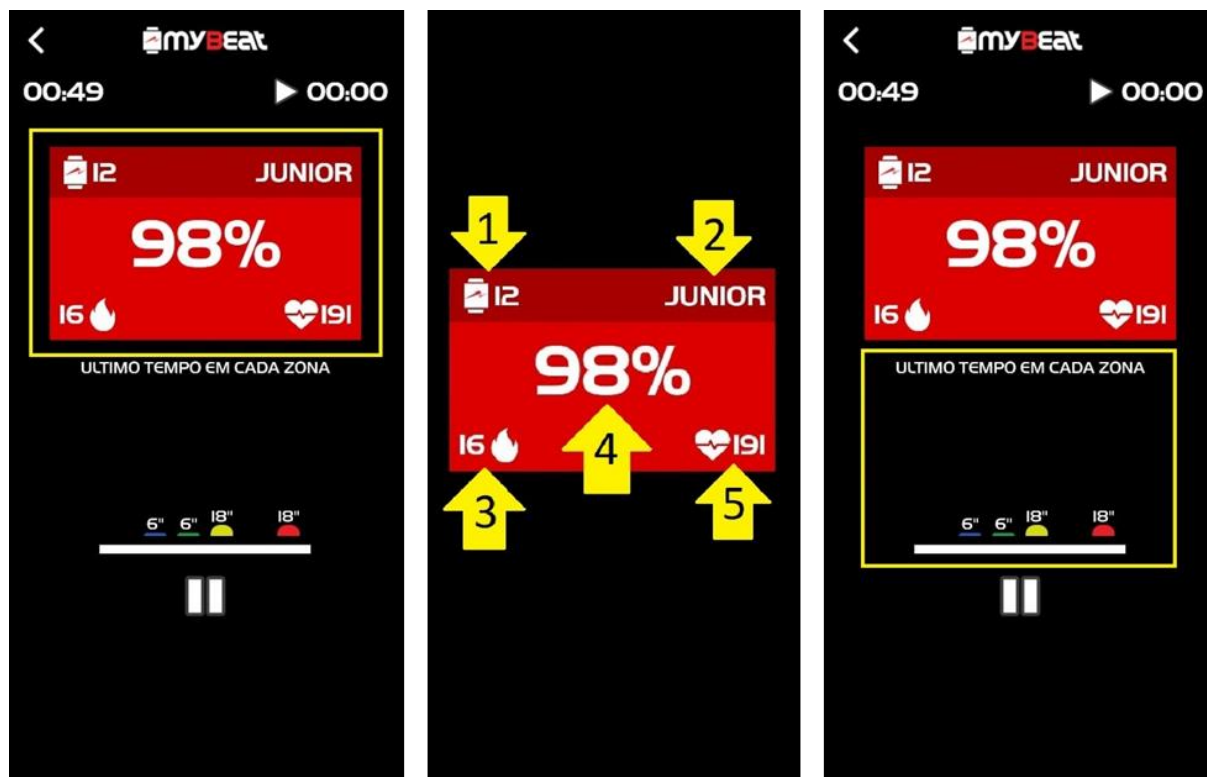


Figura 9 - Componentes tela de treino.

Abaixo legenda para os elementos destacados na *Figura 9 - Componentes tela de treino*.

1. ID do Mybeat;
2. Nome;
3. Gasto calórico;
4. Percentual da frequência máxima;
5. Frequência cardíaca instantânea.

Abaixo do quadro de treino, temos o gráfico que mostra o último tempo em que o usuário permaneceu em cada zona.

Para finalizar o treino, aperte o botão *Pause*, em seguida *Stop*. Confirme seu desejo em finalizar o treino.

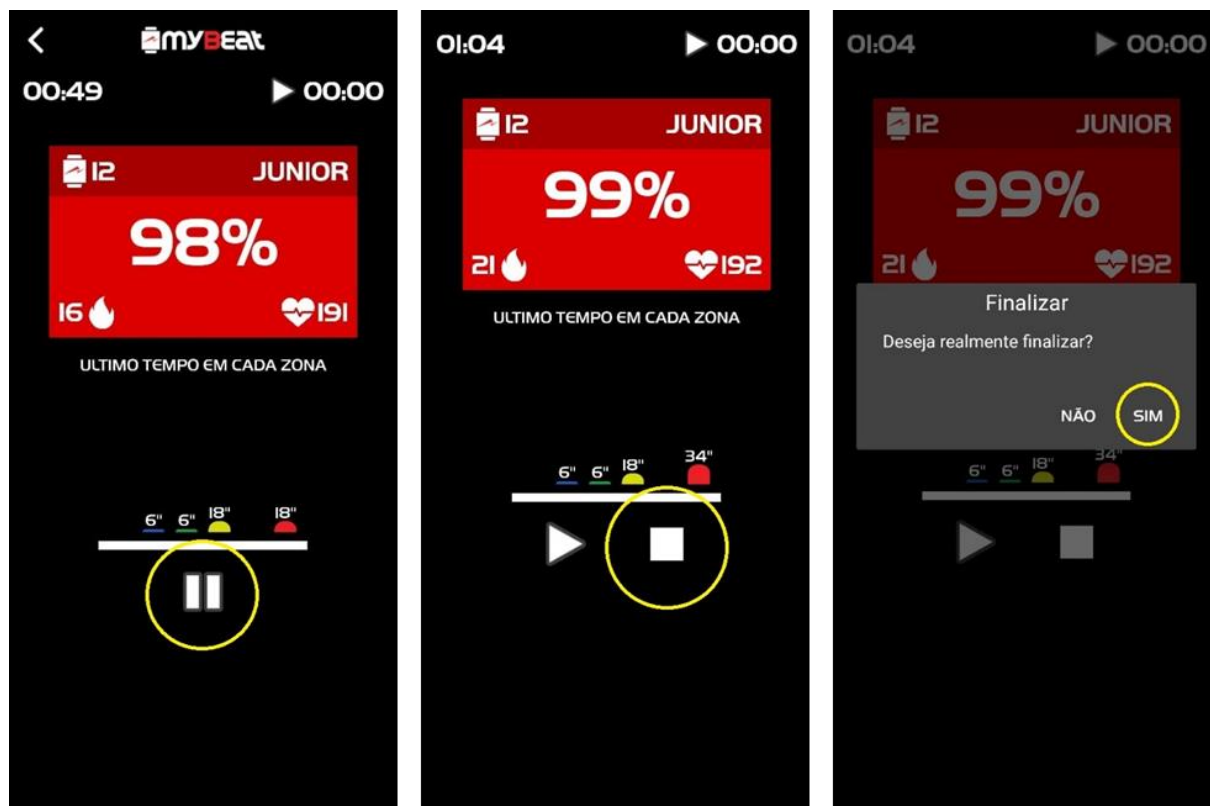


Figura 10 - Finalizando o treino.

Após o encerramento do treino, um resumo do treino ficará disponível para compartilhar ou salvá-lo em um historico para acompanhamento da evolução do desempenho:

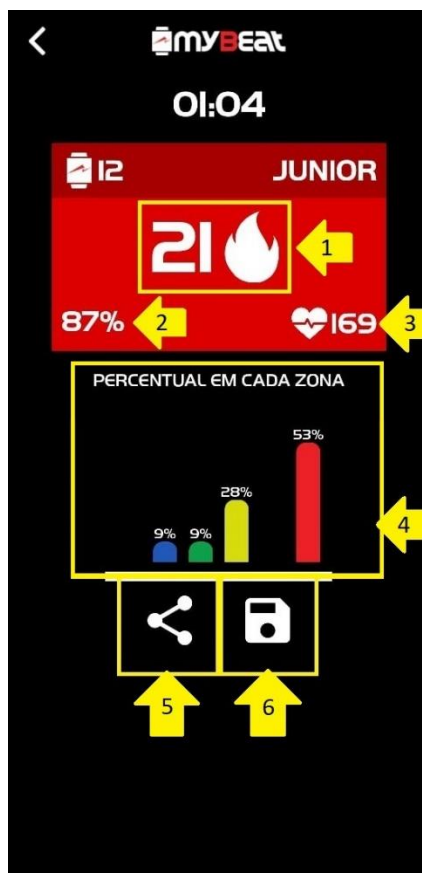


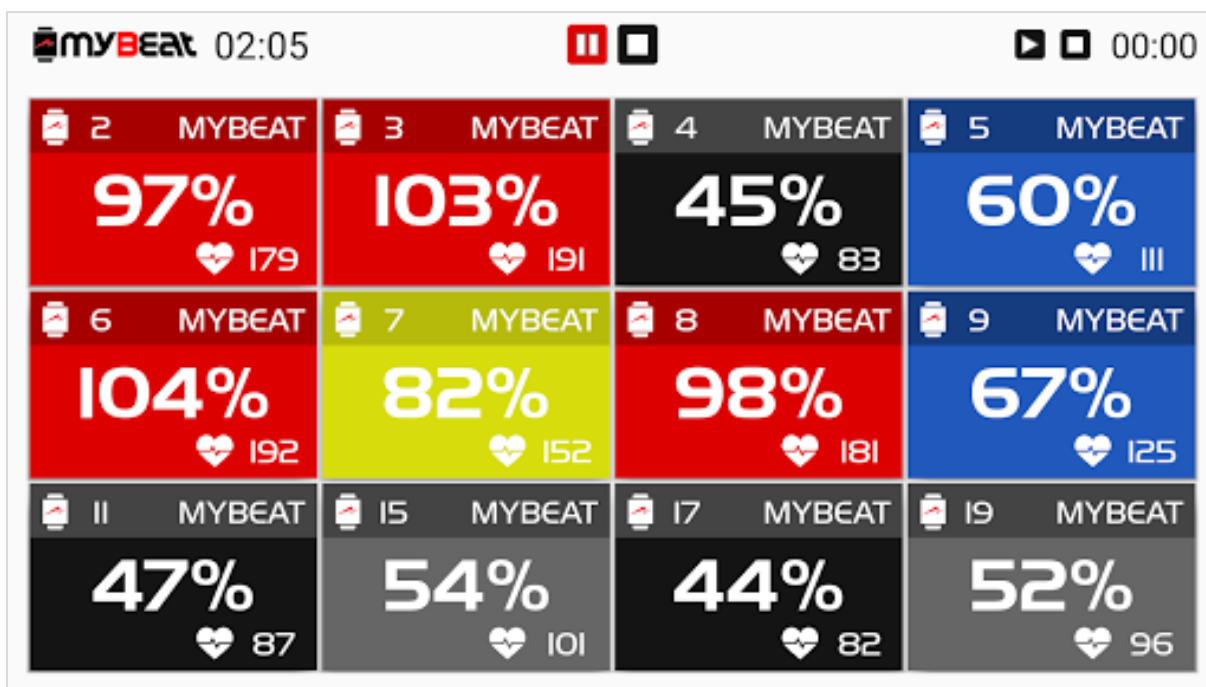
Figura 11 - Resumo da sessão de treino.

Abaixo legenda para os elementos destacados na *Figura 11 - Resumo da sessão de treino*.

1. Gasto calorico total da sessão realizada;
2. Media do percentual da frequencia cardiaca maxima da sessão realizada;
3. Frequência cardiaca média da sessão realizada;
4. Gráfico com percentual do tempo em que o usuario ficou em cada zona durante a sessão de treino;
5. Botão para compartilhar sessão de treino;
6. Botão para salvar a sessão de treino.

3. Aplicativo MyBeat Group 2

O sistema MyBeat Group 2 consiste num sistema de monitoramento de grupos para sessões de treino funcional com utilização do MyBeat.



O aplicativo MyBeat Group 2 estará disponível na PlayStore ao usuário que contatar o serviço junto a equipe comercial. O sistema é compatível com dispositivos android (smartphones e tablets) e Android TV, e consiste num sistema para o monitoramento de aulas funcionais.

Para utilizar o sistema em uma TV, projetor ou telão, existem duas possibilidades:

A primeira é espelhar a tela do *smartphone* / *tablet* que possua o sistema instalado para a tela do televisor. Para isso a TV precisa ser compatível com espelhamento de tela (recurso disponível na maioria das *Smart TVs*, para mais informações consulte o manual de seu aparelho). Caso a TV disponível não possua suporte para espelhamento de tela, é possível utilizar o *Google Chromecast*, um dispositivo que transforma qualquer aparelho com uma entrada HDMI em uma *Smart TV*. Alguns *smartphone* e *tablet* possuem suporte HDMI de fábrica e com o auxílio do cabo USB-HDMI, pode-se obter o mesmo resultado sem a necessidade de qualquer outro equipamento.

A segunda opção é recomendada pela Trendx, é adquirir junto com o sistema, o MiBox4 com o MyBeat Group 2 já instalado. Nessa opção não é necessário qualquer outro dispositivo, apenas uma TV ou Projetor com entrada HDMI para exibição das informações.

3.1. Utilizando MyBeat Group 2

Para utilizar o MyBeat Group 2 não é preciso parear nenhum dispositivo, é necessário apenas ligar os MyBeat's e abrir o aplicativo, se atentar que todos os MyBeat's devem possuir ID's diferentes.

A Figura 12 - MyBeat Group 2 em espera exemplifica a disposição dos quadros com 12 dispositivos ligados.

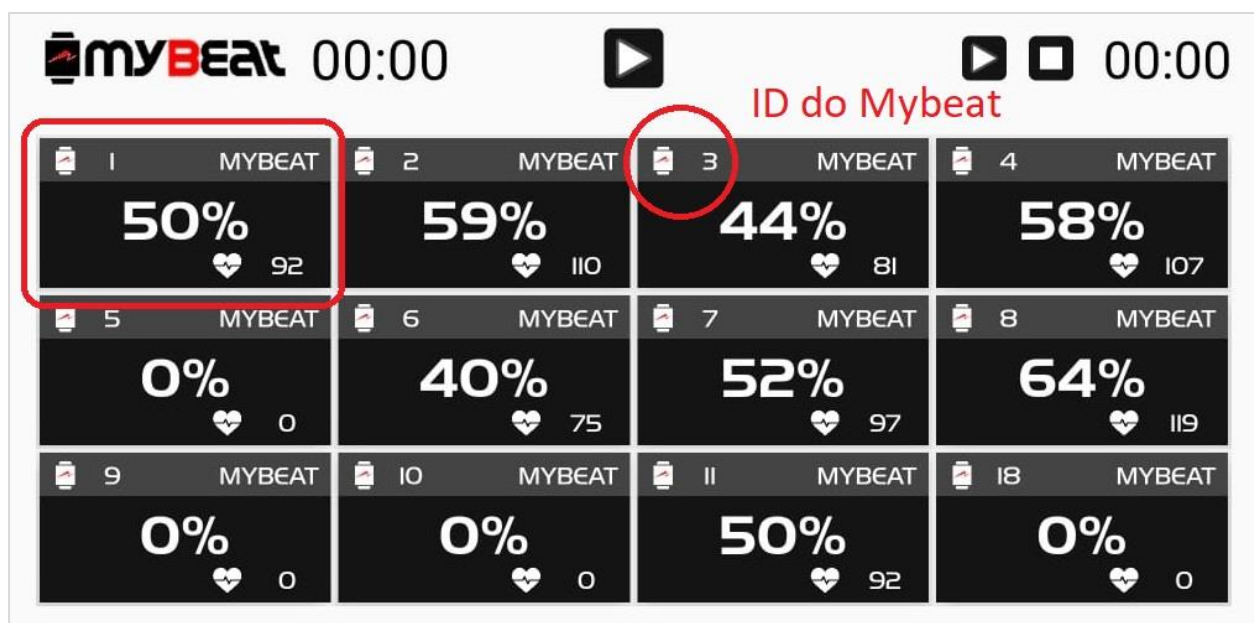


Figura 12 - MyBeat Group 2 em espera

Para alterar o ID, nome ou outras informações de um de seus MyBeat, deve-se utilizar o aplicativo MyBeat 2 (Consulte a sessão *Aplicativo MyBeat 2*).

Após todos os alunos configurarem seus MyBeat's (ver Configurando seu Mybeat). Aperte o Play destacado na *Figura 13- Iniciando a sessão* para iniciar a sessão de treino.

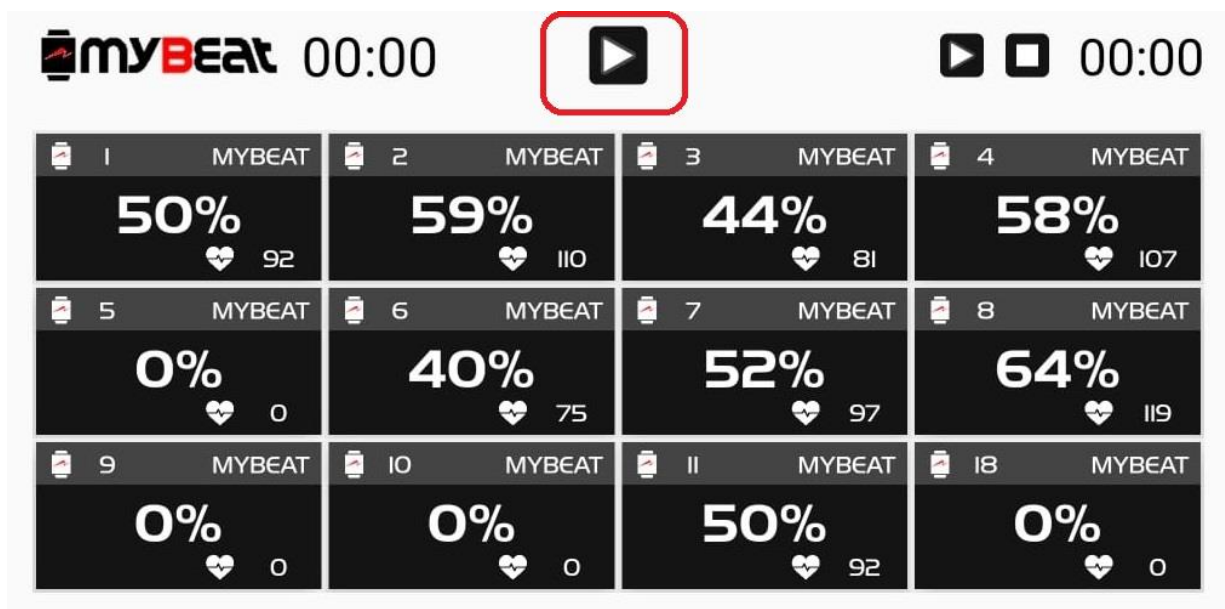


Figura 13- Iniciando a sessão.

No canto superior esquerdo (destacado em vermelho na *Figura 14 - Tela principal*) temos o tempo total da sessão de treino, no canto superior direito (também destacado) um cronometro auxiliar que pode ser utilizado livremente pelo professor da aula sem interferência no andamento da sessão.

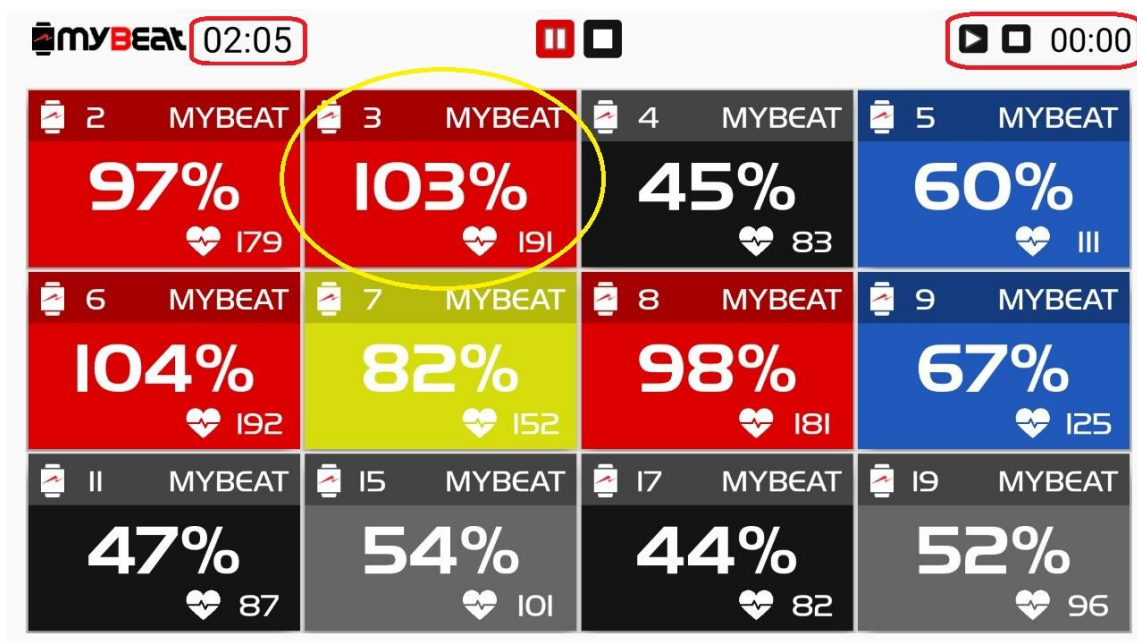


Figura 14 - Tela principal

Cada quadro (destacado em amarelo na *Figura 14 - Tela principal*) representa um mybeat que está sendo utilizado por um aluno.

A cor do Mybeat mostra zona de intensidade (Página 5).

A cor de fundo do quadro de treino indica a zona de treino atual (ver **Zonas de Intensidade**).

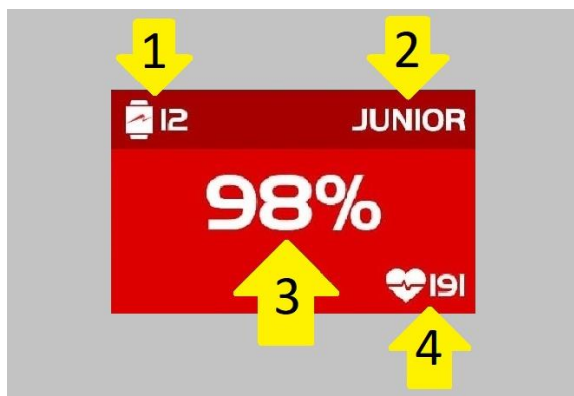


Figura 15- Componentes tela principal.

Abaixo legenda para os elementos destacados na *Figura 15- Componentes tela principal*.

1. ID do Mybeat;
2. Nome;
3. Percentual da frequência máxima;
4. Frequência cardíaca instantânea.

Durante a sessão, o sistema contabiliza o tempo que a maioria do grupo está em determinada zona de intensidade (*Figura 16 - Ultimo tempo em cada zona do Grupo*).



Figura 16 - Ultimo tempo em cada zona do Grupo.

Para encerrar a sessão de treino click em no botão Stop, e confirme a intensão de finalizar a sessão.

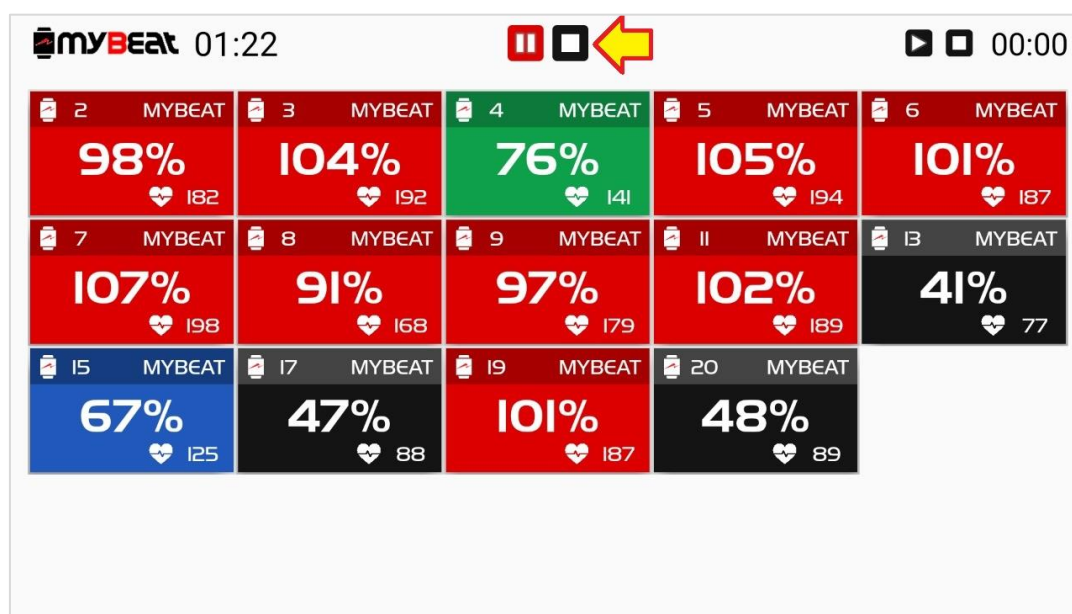


Figura 17- Botão Stop tela principal.

Ao final da sessão, o sistema premia o usuário que mais gastou calorias e o usuário que mais tempo permaneceu na Zona Amarela.

No MiBox4 para sair dessa tela é preciso apertar o botão voltar no controle remoto. Em smartphone e tablet basta clicar em qualquer local da tela.

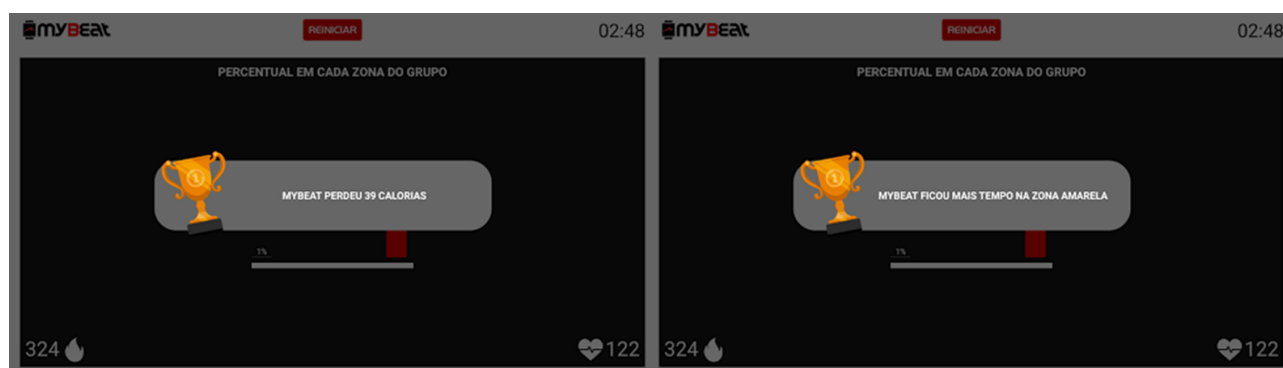


Figura 18- Premiações.

Após as premiações é exibido o percentual do tempo da sessão que o grupo permaneceu em cada zona.

Passando para o lado é possível ver o resumo individual de cada aluno (*Figura 19- Resumo individual*).

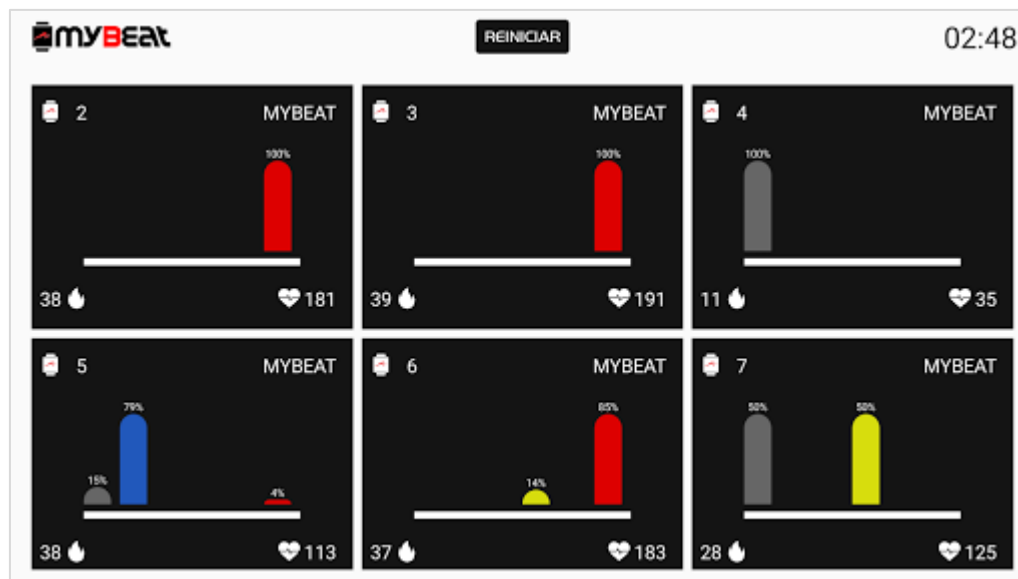


Figura 19- Resumo individual.

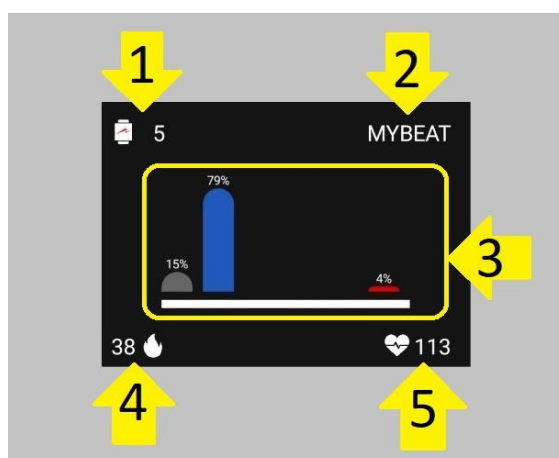


Figura 20 - Componentes resumo individual.

Abaixo legenda para os elementos destacados na *Figura 20 - Componentes resumo individual*.

1. ID do Mybeat;
2. Nome;
3. Gráfico com percentual do tempo em que o usuário ficou em cada zona durante a sessão de treino;
4. Gasto calórico total da sessão realizada;
5. Frequência cardíaca média da sessão realizada.

4. Especificações técnicas

Cada MyBeat é acompanhado por um cabo USB para carga da bateria, uma pulseira de Neoprene de 40 cm (Grande) e uma pulseira de Neoprene de 30 Cm (Pequena). É possível adquirir pulseiras extras, basta contatar a equipe comercial Trendx.

Peso:	MyBeat	22g
	Pulseira Pequena	5,6g
	Pulseira Grande	7g
Dimensões:	MyBeat	H: 14,5mm, C: 52mm, L: 46,5mm
	Pulseira Pequena	C: 30cm, L: 3cm
	Pulseira Grande	C: 40cm, L: 3cm
Bateria	Bateria recarregável de polímero de lítio de 200 mAh	
Duração da bateria	12 horas de treino	
Conectividade	ANT+™, Bluetooth	
Resistente à água		