



MANUAL DO APLICATIVO · VERSÃO 0.21

TREINE. CONTE. VENÇA COM SEU CLAN.

O app que conta suas repetições pela câmera, mede sua corrida pelo GPS e transforma treino em jogo com os amigos.



6

exercícios: 4 contados pela câmera, prancha por tempo e corrida por GPS

100%

do dia a dia é grátis. Os extras se liberam com Raios, ganhos treinando

13+

para quem tem 13 anos ou mais. Android, pela Google Play

O QUE É O FITCLANS

O FitClans é um app de atividade física para Android. Você escolhe um exercício, apoia o celular no chão e treina: a inteligência do app enxerga seus movimentos, confere se a execução está correta e conta só as repetições válidas. Na corrida, GPS e sensores medem tudo sozinhos. Cada treino vira XP, níveis, medalhas e pontos para o seu clan.

SOZINHO

Metas do dia, da semana e do mês, rotinas de treino montadas por você, lembretes e histórico com gráficos. Você vê sua evolução treino a treino.

COM AMIGOS

Adicione amigos, compare resultados, desafie para um duelo e veja quem fecha a semana na frente no ranking.

EM CLAN

Crie ou entre num clan, converse no mural, cumpram desafios coletivos e enfrentem outros clans do mesmo tamanho.

SEM TRAPAÇA

Nada é digitado à mão. Repetição mal feita não conta e corrida suspeita não vale ponto. Todo mundo compete de igual para igual.

NESTE MANUAL

1. Primeiros passos
2. Treino com câmera
3. Corrida com GPS e relógio Garmin
4. Rotinas, metas e lembretes
5. XP, níveis, títulos e medalhas
6. Amigos e duelos
7. Clans: mural, avisos e pedidos
8. Desafios e Raios do clan
9. Raios: como ganhar
10. Loja VIP: avatar e mapa ao vivo
11. Loja VIP: voz, visual e programas
12. Loja VIP: dados e ferramentas do líder
13. Segurança e privacidade
14. Como instalar

A PROPOSTA

Treinar todo dia fica mais fácil quando alguém está junto. O FitClans junta a contagem automática, a disputa saudável entre amigos e as recompensas de jogo para você não largar o hábito. Bastam 10 minutos e o celular.

PRIMEIROS PASSOS

1 INSTALE

Siga o passo a passo em fitclans.com.br/baixar para instalar pela Google Play.

2 ENTRE

Use sua conta Google ou e-mail e senha. Escolha um @apelido único: é por ele que os amigos te acham.

3 MONTE O PERFIL

Escolha um avatar ou uma foto. Peso, altura, idade e gênero são opcionais e nunca aparecem para os outros.

4 LIBERE AS PERMISSÕES

Câmera para contar repetições, localização para a corrida e notificações para lembretes e avisos do clan. Um tutorial mostra como posicionar o celular.

5 TREINE AGORA

Na Início, o botão **Treinar agora** abre a lista de exercícios. Seu anel da meta do dia vai enchendo a cada série.



Início: meta do dia, sequência, desafios e nível

NAVEGAÇÃO

Barra de baixo com cinco abas: **Início** (resumo do dia), **Treinar** (exercícios e corrida), **Clans**, **Desafios** e **Perfil** (nível, medalhas, histórico, rotinas, Loja e configurações). O sino no topo junta pedidos de amizade, duelos e avisos do clan.

TREINO COM CÂMERA

Apoie o celular, fique de lado para a câmera e comece. O app desenha um esqueleto sobre o seu corpo, mede os ângulos das articulações e conta só a repetição completa. O vídeo é processado no próprio celular e não é enviado a lugar nenhum.



EXERCÍCIOS

- **Flexão, polichinelo, abdominal e agachamento:** contados pela câmera.
- **Prancha:** conta o tempo e para quando a postura quebra.
- **Corrida:** pelo GPS (próximo capítulo).
- Dicas por voz e na tela, como "Desça mais". Repetição inválida não conta.

NOVO NA 0.21: ENCERRA SOZINHO

- Parou de se mexer? O app avisa "Vai encerrar" e salva a série.
- Polichinelo em 3 s; flexão, abdominal e agachamento em 5 s; antes da 1ª repetição, 15 s.
- Em **Voz e treino:** Automático, Mais tempo (dobra a espera) ou Desligado.

CORRIDA COM GPS

Escolha um objetivo (livre, 5 km, 30 min ou desafio) e saia correndo. Distância, tempo, ritmo, passos, cadência e subida são medidos pelo GPS e pelos sensores. Ninguém digita nada.



Preparar e escolher objetivo



Ao vivo, com traçado



Resultado verificado

CORRIDA VERIFICADA

O app confere se o GPS foi contínuo, se os passos batem com a distância, se a velocidade é humana e se não há localização simulada. Corrida suspeita fica fora de XP, ranking e desafios. Cada km vale **30 XP** (corridas a partir de 31/10/2026).

Por padrão o trajeto aparece desenhado em fundo preto. O **mapa ao vivo** com ruas é um extra **VIP**.

IMPORTAR DO RELÓGIO GARMIN

Correu com o relógio? Baixe o arquivo original no site do Garmin Connect e importe em **Histórico > Importar corrida** (até 7 dias depois). A corrida passa pela mesma validação, ganha o selo **RELÓGIO** e soma XP no seu histórico. Corridas importadas ficam fora de ranking e desafios.

Passo a passo em fitclans.com.br/importar-relogio.

ROTINAS, METAS E LEMBRETES

Monte o seu treino uma vez e repita com um toque. Defina metas para a semana ou o mês e deixe o app lembrar você na hora certa.



Minhas rotinas na Início



Montar rotina



Lembretes

ROTINAS

Escolha exercícios, séries, repetições e descanso. Dá para incluir uma etapa de corrida por distância ou tempo: o app abre o GPS e volta para o descanso no fim.

METAS

Metas pessoais por semana ou mês, com gráfico de progresso e aviso quando você cumpre. A meta do dia aparece no anel da Início.

LEMBRETES

GRÁTIS 1 lembrete diário e o alerta de sequência em risco. **VIP** até 5 horários, dias da semana e texto próprio.

CAPÍTULO 5

XP, NÍVEIS E MEDALHAS

QUANTO VALE CADA TREINO

Flexão	3 XP por repetição
Abdominal e agachamento	2 XP
Polichinelo	1 XP
Prancha	1 XP a cada 2 s
Corrida	30 XP por km
Sequência de 7 dias ou mais	+10% no dia

TÍTULOS

NV 1	Novato	0 XP
NV 3	Aprendiz	300 XP
NV 5	Persistente	1.000 XP
NV 8	Guerreiro	2.800 XP
NV 12	Veterano	6.600 XP
NV 16	Elite	12.000 XP
NV 20	Mestre	19.000 XP
NV 25	Ícone NOVO	30.000 XP
NV 30	Lenda	43.500 XP

18 MEDALHAS PARA COLECIONAR



Repetições acumuladas, primeiros 5 km, sequências de dias, liderança de clan e muito mais. Cada medalha também rende Raios.

BS

BIA SOUZA
VETERANO · NV 12 **LÍDER**

Sequência
7 dias

Total de reps
8.420

Medalhas
5 de 18

H

Histórico
Treinos, gráficos e corridas (saiu da barra de baixo) **NOVO** >

R

Minhas rotinas
Circuitos de treino montados por você **NOVO** >

L

Lembretes
Treino diário às 19:00 · sequência ligada **NOVO** >

A

Amigos e duelos
4 amigos · 1 duelo ativo >

N

Níveis e medalhas
Próximo: Elite (nível 16) >

D

Dados pessoais
Peso, altura, idade e gênero >

?

Relatar problema / sugestão
Chega direto para a equipe do FitClans **NOVO** >

🏠

⚡

🛡️

🏆

👤

Início

Treinar

Clans

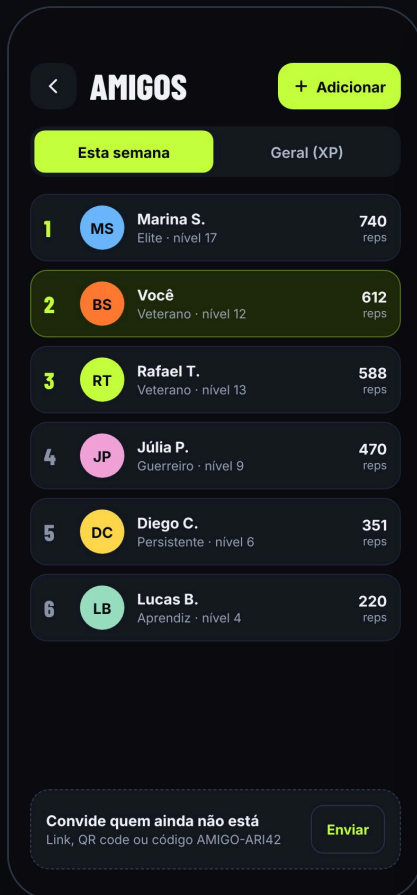
Desafios

Perfil

Perfil com nível, sequência e conquistas

AMIGOS E DUELOS

Treinar com amigos é o coração do FitClans. Encontre pelo @apelido, compare resultados e chame para um duelo.



Ranking da semana entre amigos



Novo duelo

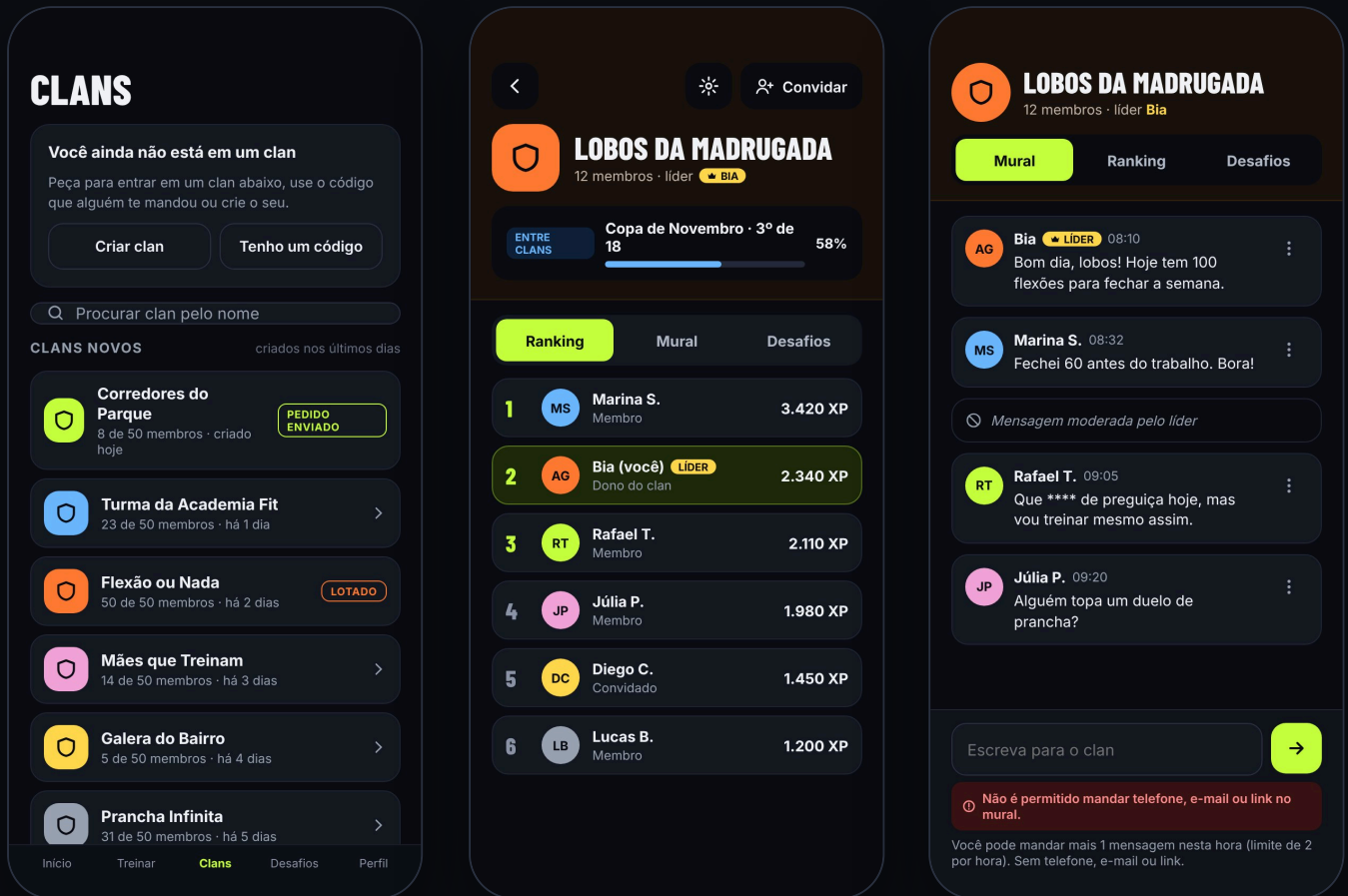


Perfil para compartilhar

- **Amizade com aceite:** o pedido chega no sino e o amigo confirma.
- **Comparar:** lado a lado em repetições, corrida, sequência e medalhas.
- **Ranking** da semana e geral entre amigos.
- **Perfil compartilhável:** você escolhe o que mostrar e manda por WhatsApp ou Instagram.
- **Duelo:** escolha exercício e duração (1 a 10 dias). O amigo aceita e vence quem fizer mais.
- **Duelo com inscrição:** cada um entra com 10 Raios e o vencedor leva 20. Sem aceite em 24 h, o duelo some. Empate devolve os Raios.
- Cancelar um duelo em andamento só com a aprovação dos dois.

CLANS: A SUA EQUIPE

Um clan é um grupo de amigos, família, colegas de academia ou do trabalho. Cada treino de cada membro soma para o clan.



Procurar e conhecer clans

Ranking interno do clan

Mural do clan

ENTRAR E CONVIDAR

Crie seu clan com nome único, brasão e regras. Convide por código, QR, link ou @apelido. Também dá para buscar clans e pedir para entrar: o líder aprova. Até 50 membros por clan.

MURAL E AVISO GERAL

Converse no mural (até 2 mensagens por hora, sem telefone, e-mail ou link, palavras viram ***). O líder modera, e quem quiser pode denunciar. O **aviso geral** do líder chega como notificação e fica fixado 24 h.

RANKING DO CLAN

Ranking da semana e do mês entre os membros, com selo de Líder. No fim do mês, o pódio fica registrado.

OPÇÕES DO LÍDER

Clan oculto (some da busca), clan fechado (só convite do líder) e regra de XP mínimo para entrar. Pagos com os Raios do clan.

DESAFIOS E RAIOS DO CLAN

Desafios dão um objetivo para todo mundo correr atrás junto. Alguns são individuais, outros coletivos, e os maiores colocam clans frente a frente.



Aba Desafios



Clan contra clan



Raios do clan (caixa)

DO CLAN

O dono do clan cria desafios individuais ou coletivos, com prazo e meta, como "Semana das 1.000 flexões".

CLAN CONTRA CLAN

O líder desafia um clan de tamanho parecido (da metade ao dobro). Vale a média por integrante. Cada caixa entra com 50 Raios e o vencedor leva 100.

DO FITCLANS

Desafios abertos para todos, com inscrição, mínimo de integrantes e prêmio em Raios. Formato "mais repetições" em até 10 dias.

CAIXA DO CLAN

Membros doam Raios para o caixa, que paga inscrições, opções VIP do líder e o aviso geral. Prêmio de clan: 30% para o caixa, 10% para o líder e 60% divididos entre os membros que participaram.

RANKING NO SITE

Em fitclans.com.br/ranking qualquer pessoa vê os clans que mais treinaram em 7 e 30 dias e os desafios abertos, com botão de compartilhar.

RAIOS: A MOEDA DE QUEM TREINA

Raios são pontos ganhos com conquistas reais, conferidas no servidor. Com eles você libera os extras da Loja VIP. **Raios não se compram, não se vendem e não valem dinheiro.**

COMO GANHAR

Medalhas (18)	5 a 50 cada
Título novo	10
Meta da semana (1 vez por semana)	5
7 dias seguidos (1 vez por semana)	5
Desafio do clan · aberto do FitClans	5 · 10
Duelo vencido (até 3 por semana)	3
Subir de nível	2
Prêmios de duelos e desafios com inscrição	conforme o desafio

+1.000 RAIOS A CADA VERSÃO NOVA

Na primeira vez que você abre uma versão nova do app, ganha 1.000 Raios de presente, uma vez por versão. Começa na 0.21 e vale também para quem instala pela primeira vez.

O saldo fica no topo da Início. Raios não vencem; o que vence é a função liberada (30 dias, ou 6 meses no avatar). As recompensas recorrentes têm um teto semanal, para ninguém precisar treinar demais.



ONDE GASTAR

Na Loja de funções você escolhe o que liberar: avatar, mapa ao vivo, vozes, cartões, molduras, lembretes, histórico, exportar, rotinas prontas, desempenho, programas, ferramentas do líder, brasões e clan maior. Os próximos capítulos mostram cada um.

Os Raios do clan ficam num caixa separado, alimentado por doações dos membros.



Como ganhar e extrato

AVATAR QUE **EVOLUI** COM VOCÊ

A Loja fica no Perfil e no saldo de Raios da Início. Cada função mostra o preço em Raios e o prazo. Para a tela ficar limpa, as funções VIP só aparecem depois de liberadas. Quando o prazo acaba, a função se esconde de novo e seus dados ficam guardados.

<
ESCOLHA SEU AVATAR
210

Três estilos, cada um com seu preço. O corpo evolui com o seu nível em todos. Veja na fase:

nv 1
nv 12
nv 20
nv 30

CHIBI
Cabeça grande e olhos grandes. Divertido e ótimo pequeno.
120 Raios • 6 meses

TRAÇO SEU
O traço dos bonecos do treino. Músculo visível desde o início.
Liberado até 28/04/2027

GEOMÉTRICO
Formas retas com luz e sombra. O mais "atleta" de todos.
160 Raios • 6 meses

Cada estilo vale 6 meses e é pago à parte. Tendo mais de um, você troca quando quiser, e cada estilo guarda suas escolhas. Nas listas (ranking, clans, mural) aparece só a cabeça.

<
EVOLUÇÃO DO AVATAR

Masculino
Feminino

NOVATO
NV 1 • conquistada

PERSISTENTE
NV 5 • conquistada

VETERANO
NV 12 • VOCÊ ESTÁ AQUI

MESTRE
NV 20 • faltam 12.100 XP

ÍCONE
NV 25 • faltam 23.100 XP

LENDA
NV 30 • faltam 36.600 XP

O físico acompanha o nível: ombros, braços e pernas ganham volume a cada fase. No **Ícone** (nv 25) aparece a aura verde e na **Lenda** (nv 30), a dourada. Roupas que liberam com o nível: Corrida (nv 5), Compressão (nv 12) e Dourada (nv 25).

<
LOBOS DO ASFALTO
RANKING DA SEMANA

1

@bia
Veterano • nv 12 • avatar Traço
640

2

@bia.run
Mestre • nv 21 • avatar Chibi
590

3

@caio_fit
Persistente • nv 7 • avatar Geométrico
410

4

@duda
Guerreiro • nv 9
385

5

@leo.sp
Aprendiz • nv 4 • avatar Chibi
300

6

@nanda
Ícone • nv 25 • avatar Geométrico
270

7

@rafa
Novato • nv 2
120

8

@tati
Novato • nv 3 • avatar Traço
95

@bia.run • mural
Bora fechar a semana com 1.000 flexões!

Nas listas aparece só a cabeça (40 px no ranking, 28 px no mural), no estilo que cada pessoa escolheu. Quem não tem o Avatar VIP segue com o Ícone. Tocar abre o perfil com o corpo inteiro.

Escolha o estilo

Corpo muda por nível

Cabeça nas listas e ranking

AVATAR VIP VIP • 6 MESES

Três estilos, liberados à parte: **Chibi 120**, **Traço 150** e **Geométrico 160** Raios. Escolha corpo, pele, cabelo e roupa. O boneco ganha músculo a cada fase: Novato, Persistente, Veterano, Mestre, Ícone (aura verde) e Lenda (aura dourada). Nas listas aparece a cabeça.

MAPA AO VIVO NA CORRIDA VIP

Troca o traçado em fundo preto pelo mapa com ruas durante a corrida e no resultado. O app lembra a sua escolha.

VOZ, VISUAL E PROGRAMAS



Pacotes de voz



Molduras e cores



Programas guiados

PACOTE DE VOZES

GRÁTIS voz Padrão. **VIP** Treinador animado, Calma, Sargento e Narrador esportivo, com contagem mais ágil e frases no começo, a cada 10 repetições (na prancha, a cada 20 s) e no fim.

PROGRAMAS GUIADOS **VIP**

Planos de várias semanas com o treino do dia pronto: **30 dias de flexão**, **do zero aos 5 km** e **abdômen em 21 dias**.

CARTÕES DE COMPARTILHAR

GRÁTIS modelo Clássico. **VIP** modelos Neon, Pódio e Corrida para postar seus resultados.

MOLDURAS E CORES DE PERFIL **VIP**

Molduras Raio, Fogo, Gelo, Ouro e Rosa e cores de destaque no perfil, no ranking e no cartão compartilhado.

DADOS E FERRAMENTAS DO LÍDER

<
MEU DESEMPENHO
VIP até 29/11

3 meses
6 meses
12 meses

Flexão
Abdominal
Corrida

Melhor série por semana · flexão
+167%
48 reps

Recorde
48
flexões em 1 série · 27/10

Ritmo da corrida
5:42
por km · era 6:20 em agosto

Dias treinados
61
de 90 dias

Total no período
8.940
repetições

Grátis: últimos 7 dias. Com o VIP: 3, 6 e 12 meses, por exercício.

Evolução do desempenho

<
ROTINAS PRONTAS
VIP até 29/11

Todas
Iniciante
Médio
Avançado

Começo leve
Iniciante · 10 min
Polichinelo, agachamento, prancha
Usar

Core de aço
Médio · 15 min
Abdominal, prancha, flexão
Usar

Pernas firmes
Médio · 18 min
Agachamento, polichinelo
Usar

Sem barulho
Iniciante · 12 min
Para apartamento: sem pulos
Usar

Força total
Avançado · 25 min
Flexão, agachamento, prancha
Usar

Antes da corrida
Aquecimento · 6 min
Polichinelo e agachamento
Usar

Usar copia a rotina para Minhas rotinas, onde dá para mudar séries e descanso.

Rotinas prontas

<
FERRAMENTAS DO LÍDER
VIP até 29/11

ESTATÍSTICAS DO CLAN · 30 DIAS

14/18
ativos na semana

312
reps por pessoa

3
sumidos há 7+ dias

Desafio recorrente
Toda segunda: 500 flexões em equipe, 7 dias. Cria sozinho e avisa o clan.
Próximo: seg, 2/11

Fixar post no mural
Regras: 1 treino por dia vale presença. Quem sumir 14 dias sai.
Fica no topo até você tirar. Diferente do aviso geral, não manda notificação.

Lembrar quem sumiu
Manda um "Bora voltar?" para os 3 sumidos, 1 vez por semana.
Enviar lembrete

Ferramentas do líder

DESEMPENHO

GRÁTIS últimos 7 dias.
VIP 3, 6 e 12 meses com gráficos de recorde, ritmo e total.

HISTÓRICO

GRÁTIS últimos 90 dias.
VIP histórico completo, desde o primeiro treino.

EXPORTAR **VIP**

Planilha CSV dos treinos e arquivo GPX das corridas (traçados guardados a partir da 0.21).

ROTINAS PRONTAS **VIP**

Treinos montados por nível, do iniciante ao avançado, para copiar e usar.

FERRAMENTAS DO LÍDER **VIP**

Estatísticas do clan, desafio recorrente, fixar post no mural e lembrar quem sumiu.

CLAN MAIOR E BRASÕES **VIP**

+25 vagas no clan e brasões extras para o escudo da equipe.

Regra de ouro: nenhum extra vende ponto, posição no ranking ou vantagem em desafio. Treinar com os amigos, entrar em clans e duelar é grátis para sempre. Cada função vale 30 dias (avatar, 6 meses) e os preços vão de 30 a 200 Raios.

SEGURANÇA E PRIVACIDADE

Treino é saúde, e o lugar onde se treina precisa ser seguro, principalmente para quem tem 13 anos ou mais e está começando.

CÂMERA NO CELULAR

As imagens da câmera são analisadas no próprio aparelho. Nenhum vídeo é gravado ou enviado.

DADOS QUE SÃO SÓ SEUS

Idade, gênero, peso e altura são opcionais e nunca aparecem no perfil público. Comparações por grupo só com 30 pessoas ou mais.

JOGO LIMPO

Sem digitação manual, validação de cada repetição e de cada corrida, verificação de integridade do app e revisão de atividades suspeitas.

CONVERSA RESPEITOSA

Mural sem telefone, e-mail ou link, filtro de palavrões, moderação do líder e botão de denúncia.

VOCÊ NO CONTROLE

Escolha o que o perfil compartilhado mostra, desfaça amizades e exclua sua conta pelo app quando quiser.

SEM DINHEIRO

Nada no app é pago. Raios não se compram nem se vendem.

BORA TREINAR JUNTO?

Instale, crie seu perfil e entre no clan dos seus amigos. O primeiro treino leva menos de 5 minutos.

1 ACESSE

fitclans.com.br/baixar

2 SIGA OS PASSOS

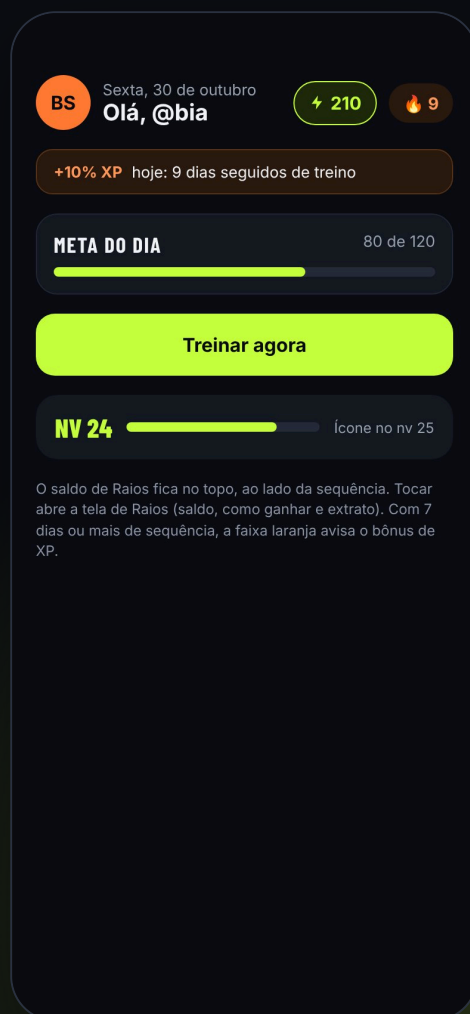
A página mostra como instalar pela Google Play no seu Android.

3 PEÇA O CÓDIGO DO CLAN

Quem te convidou manda o código, o QR ou o link do clan. Ou procure pelo @apelido.

4 GANHE SEUS RAIOS

Abra a versão nova e receba 1.000 Raios de boas-vindas para testar os extras.



TREINE. CONTE. VENÇA COM SEU CLAN.