



MANUAL DO APP · 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.



BEM-VINDO

O QUE É O FITCLANS

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.

6

exercícios

100%

do dia a dia
grátis

13+

anos ou mais

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.

PARA TODO MUNDO

QUATRO JEITOS DE USAR

SOZINHO

Metas do dia, da semana e do mês, rotinas montadas por você, lembretes e histórico com gráficos.

COM AMIGOS

Adicione amigos, compare resultados, chame para um duelo e veja quem fecha a semana na frente.

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.

SUMÁRIO

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

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. Um tutorial mostra como posicionar o celular.

CAPÍTULO 1

A TELA INÍCIO



Anel da meta do dia, dias seguidos, desafios ativos e seu nível. O botão **Treinar agora** abre os exercícios.

Na barra de baixo: **Início**, **Treinar**, **Clans**, **Desafios** e **Perfil**. O sino junta pedidos de amizade, duelos e avisos do clan.

CAPÍTULO 2

TREINO COM CÂMERA

Apoie o celular, fique de lado para a câmera e comece. O app desenha um esqueleto sobre o seu corpo e conta só a repetição completa.



Escolha o exercício

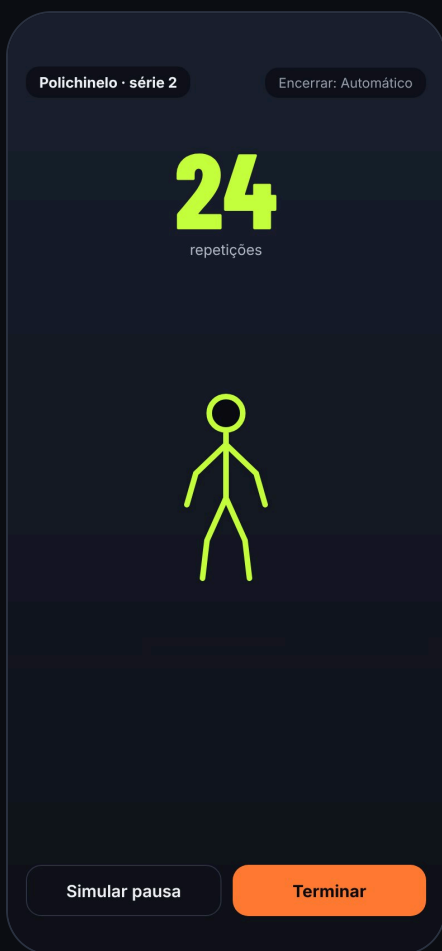


Contagem ao vivo

- **Flexão, polichinelo, abdominal e agachamento** contados pela câmera.
- **Prancha** por tempo, para quando a postura quebra.
- Dicas por voz e na tela, como “Desça mais”.

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 ou Desligado.

O vídeo é analisado no próprio celular. Nada é gravado nem enviado.

CAPÍTULO 3

CORRIDA COM GPS

Escolha um objetivo (livre, 5 km, 30 min ou desafio) e saia correndo. Distância, tempo, ritmo, passos e subida são medidos sozinhos.



Preparar



Ao vivo

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

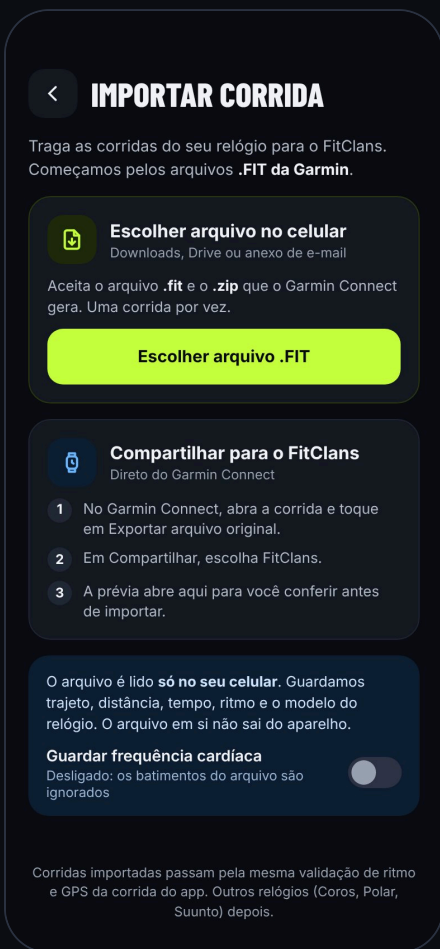
CORRIDA VERIFICADA



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).

CORREU COM GARMIN?



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. Fica fora de ranking e desafios.

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

SUAS ROTINAS

Monte o seu treino uma vez e repita com um toque.



Atalho na Início



Montar rotina

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 E LEMBRETES



METAS

Por semana ou mês, com gráfico e aviso quando você cumpre. A meta do dia fica 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

QUANTO VALE CADA TREINO

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

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 e conquistas

CAPÍTULO 5

NÍVEIS E 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

Cada nível novo e cada título rendem Raios. O título aparece no seu perfil, no clan e no ranking.

18 MEDALHAS

Repetições acumuladas, primeiros 5 km, sequências de dias, liderança de clan e muito mais.



Cada medalha vale de 5 a 50 Raios. Os amigos veem suas medalhas na comparação lado a lado.

TREINE COM AMIGOS



Ranking da semana

Perfil para compartilhar

- **Amizade com aceite:** o pedido chega no sino.
- **Comparar** repetições, corrida, sequência e medalhas.
- **Perfil compartilhável:** você escolhe o que mostrar e manda por WhatsApp ou Instagram.

DUELOS

<CriarRecebidoPlacar

NOVO DUELO

Amigo

@marina.s

Exercício

Flexão

Duração

3 dias (1 a 10)

Sem meta: quem fizer mais repetições no tempo vence.
Empate: vence quem chegou primeiro ao número.

Com inscrição de 10 Raios

Cada um paga 10. O vencedor leva os 20.
Valor fixo, igual para todos.

☒

Você tem 64 Raios. A marina tem 24 horas para aceitar; se não aceitar, o duelo é apagado e seus 10 Raios voltam.

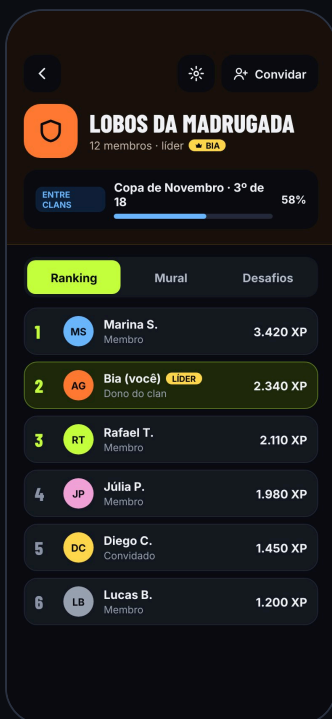
Desafiar por 10 Raios

- Escolha exercício e duração (1 a 10 dias). O amigo aceita e vence quem fizer mais.
- **Com inscrição:** cada um entra com 10 Raios e o vencedor leva 20. Sem aceite em 24 h, o duelo some. Empate devolve.
- Cancelar no meio só com a aprovação dos dois.

CLANS: A SUA EQUIPE



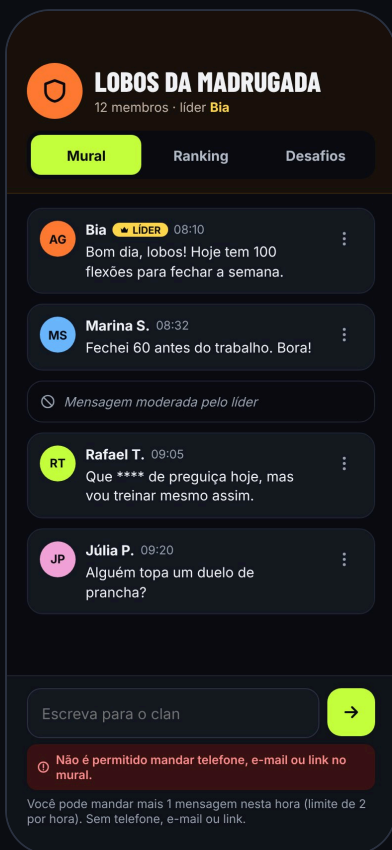
Procurar clans



Ranking do clan

Família, amigos, academia ou trabalho: cada treino de cada membro soma para o clan. Crie o seu com nome único, brasão e regras. Convide por código, QR, link ou @apelido, ou busque um clan e peça para entrar. Até 50 membros, com ranking da semana e do mês.

MURAL E AVISO GERAL



Converse no mural: até 2 mensagens por hora, sem telefone, e-mail ou link, e palavrões viram ****. O líder modera e qualquer um pode denunciar. O **aviso geral** do líder chega como notificação e fica fixado 24 h.

OPÇÕES DO LÍDER **VIP**

Clan oculto, clan fechado (só convite) e XP mínimo para entrar, pagos com os Raios do clan.

DESAFIOS



Aba Desafios



Clan contra clan

- **Do clan:** o dono cria desafios individuais ou coletivos, como “Semana das 1.000 flexões”.
- **Clan contra clan:** só entre clans de tamanho parecido; vale a média por integrante. Cada caixa entra com 50 Raios e o vencedor leva 100.
- **Do FitClans:** abertos a todos, com inscrição e prêmio em Raios.

RAIOS DO CLAN



Caixa do clan



Ranking no site

Membros doam Raio 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% para os membros que participaram.

Em fitclans.com.br/ranking qualquer pessoa vê os clans que mais treinaram em 7 e 30 dias.

CAPÍTULO 9

RAIOS: COMO GANHAR

Pontos ganhos com conquistas reais. **Não se compram, não se vendem e não valem dinheiro.**

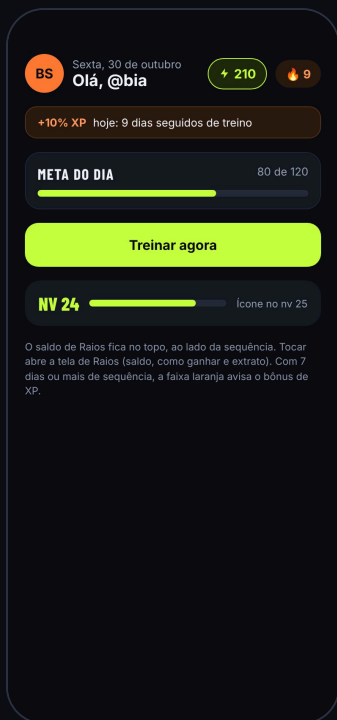
Medalhas (18)	5 a 50
Título novo	10
Meta da semana	5
7 dias seguidos	5
Desafio do clan · do FitClans	5 · 10
Duelo vencido (até 3/semana)	3
Subir de nível	2

+1.000 RAIOS A CADA VERSÃO NOVA

Na primeira vez que você abre uma versão nova do app, ganha 1.000 Raios, uma vez por versão. Vale também para quem instala pela primeira vez.

CAPÍTULO 9

ONDE GASTAR



Saldo na Início



Loja de funções

Na Loja você libera os extras com Raios. Cada função vale 30 dias (o avatar, 6 meses). Raios não vencem.

Para a tela ficar limpa, as funções VIP só aparecem depois de liberadas. Quando o prazo acaba, elas se escondem de novo e seus dados ficam guardados.

AVATAR QUE EVOLUI

< ESCOLHA SEU AVATAR 210

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

nv 1nv 12nv 20nv 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.

Escolha o estilo

< 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).

Muda por nível

Três estilos, liberados à parte por 6 meses: **Chibi 120**, **Traço 150** e **Geométrico 160** Raios. Escolha corpo, pele, cabelo e roupa. O boneco ganha músculo a cada fase, até a aura verde do Ícone e a dourada da Lenda.

FitClans • Loja VIP

25

AVATAR NAS LISTAS E MAPA AO VIVO



No ranking, no clan e no mural aparece a cabeça do seu avatar.

MAPA AO VIVO **VIP**

Troca o traçado em fundo preto pelo mapa com ruas durante a corrida e no resultado.

VOZES E CARTÕES



Pacotes de voz



Cartões

Vozes: **GRÁTIS** Padrão. **VIP** Treinador animado, Calma, Sargento e Narrador esportivo, com frases no começo, a cada 10 repetições e no fim.

Cartões de compartilhar: **GRÁTIS** Clássico. **VIP** Neon, Pódio e Corrida.

MOLDURAS E PROGRAMAS



Molduras e cores



Programas guiados

Molduras **VIP** Raio, Fogo, Gelo, Ouro e Rosa no perfil, no ranking e no cartão.

Programas guiados **VIP** treino do dia pronto: 30 dias de flexão, do zero aos 5 km e abdômen em 21 dias.

SEUS DADOS



Desempenho



Exportar

- **Desempenho:** **GRÁTIS** 7 dias. **VIP** 3, 6 e 12 meses.
- **Histórico:** **GRÁTIS** 90 dias. **VIP** completo.
- **Exportar** **VIP** planilha CSV e GPX das corridas.

ROTINAS PRONTAS E LÍDER



Rotinas prontas



Ferramentas do líder

- **Rotinas prontas** **VIP** do iniciante ao avançado.
- **Líder** **VIP** estatísticas, desafio recorrente, fixar post e lembrar quem sumiu.
- **Clan maior** (+25 vagas) e **brasões extras** **VIP**.

A REGRA DE OURO

Nenhum extra vende ponto, posição no ranking ou vantagem em desafio.

Treinar com os amigos, entrar em clans, duelar e participar de desafios é grátis para sempre. Os extras deixam o app mais bonito, mais completo e mais divertido, e se liberam só treinando.

Preços de 30 a 200 Raios por 30 dias. O avatar dura 6 meses.

SEGURANÇA E PRIVACIDADE

CÂMERA NO CELULAR

As imagens 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.

JOGO LIMPO

Sem digitação manual, validação de cada repetição e corrida e revisão de atividades suspeitas.

CONVERSA RESPEITOSA

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

VOCÊ NO CONTROLE

Escolha o que compartilhar, desfaça amizades e exclua a conta quando quiser. Nada no app é pago.

BORA TREINAR JUNTO?

1 **ACESSE**
fitclans.com.br/baixar

2 **SIGA OS PASSOS**
A página mostra como instalar pela Google Play no seu Android.

3 **ENTRE NO CLAN**
Peça o código, o QR ou o link para quem te convidou, ou procure pelo @apelido.

4 **GANHE SEUS RAIOS**
Abra o app e receba 1.000 Raios de boas-vindas para testar os extras.



FITCLANS

TREINE. CONTE. VENÇA COM SEU CLAN.

Telas ilustrativas com nomes fictícios. Valores de XP, Raios e prazos podem mudar em versões futuras. Para 13 anos ou mais. Android.