

TrueLift

MANUAL DO USUÁRIO

Seu treinador de força adaptativo

Planeje, ajuste e registre suas rotinas para progredir com critério em cada sessão.

www.truelift.es

Edição de agosto de 2026

Índice

1. O que é o TrueLift
2. Versão gratuita e versão PRO
3. Primeira instalação: o assistente
4. Ajustes
5. As abas
6. Aba Rotina
7. Aba Registro: nova sessão
8. Aba Registro: histórico
9. Seus dados são o motor
10. Como o app progride
11. Autorregulação e sinais diários (PRO)
12. Modo deload (PRO)
13. Aba Volume
14. Aba Progresso
15. Aba Nutrição (PRO)
16. Ferramentas de apoio
17. Compartilhar seu treino
18. Cópia de segurança e TrueLift Coach
19. Recomendações conforme seu nível
20. Perguntas frequentes
21. Sobre o autor

1. O que é o TrueLift

O TrueLift é um aplicativo de treino de força. Você treina e anota cada série; o app decide quanta carga usar na próxima sessão, quando manter, quando fazer deload e mostra como você evolui.

Ele funciona com o que você registra: carga, repetições, RIR (repetições em reserva) e, se ativar, seu estado diário, sua VFC, seu cardio e seu peso corporal. Quanto mais completo e honesto for o registro, melhores são as decisões.

Este manual descreve o app tela por tela. Não é preciso ler tudo: use-o como referência quando tiver uma dúvida.

Importante: o TrueLift é uma ferramenta de apoio ao treino, não um substituto da orientação médica. Se tiver dores ou dúvidas de saúde, consulte um profissional.

2. Versão gratuita e versão PRO

A versão gratuita inclui a rotina predefinida, o registro de sessões, a progressão automática, o volume, o progresso e os backups. As funções avançadas fazem parte da versão PRO.

O que cada versão inclui

Função	Grátis	PRO
Registrar sessões e progressão automática	✓	✓
Cardio, calculadora de anilhas e aquecimento	✓	✓
Cronômetro de descanso com alarme e cronômetro flutuante (Android)	✓	✓
Volume e frequência semanal	✓	✓
Progresso: gráficos, recordes pessoais, nível de força e avaliação geral	✓	✓
Compartilhar uma sessão como imagem	✓	✓
Backups e app de desktop Coach	✓	✓
Trocar um exercício por outro do mesmo padrão e grupo	✓	✓
Exportar sua rotina para Excel	✓	✓
Idioma (ES / EN / PT-BR), unidades kg / lb e tamanho do texto	✓	✓
Lembrete diário de registros	✓	✓
Editar a rotina: séries, repetições, RIR, descanso, adicionar e remover exercícios, trocar padrão	—	✓
Renomear e reordenar sessões e exercícios	—	✓
Criar exercícios próprios na biblioteca	—	✓
Importar rotinas do Excel	—	✓
Rotinas PRO prontas para treinar	—	✓
Criar sua rotina com IA (questionário + prompt)	—	✓

Função	Grátis	PRO
Top set + back-offs	—	✓
Autorregulação: check-in diário, disponibilidade para treinar e fadiga por região	—	✓
VFC e frequência cardíaca em repouso	—	✓
Fase da dieta (déficit / normocalórica / superávit)	—	✓
Teste de reordenação por estagnação	—	✓
Modo deload manual e deload sugerido	—	✓
Relatório mensal	—	✓
Aba Nutrição: peso-tendência, cartão semanal, planejador de temporada, % de gordura, alimentos, monitor de desempenho	—	✓

Na versão gratuita a fase da dieta fica fixa em Normocalórica, a autorregulação e a VFC ficam desativadas e a barra inferior tem quatro abas em vez de cinco (não existe Nutrição).

Teste PRO grátis de 16 sessões de treino

Você pode testar todas as funções PRO durante 16 sessões de treino sem informar dados de pagamento. Ao tocar em uma função PRO, ou em **Ajustes → cartão PRO**, abre-se a tela da versão PRO com o botão **Experimente 16 sessões de treino grátis**. Ao tocá-lo, todas as funções são ativadas na hora, inclusive a aba Nutrição.

- Durante o teste, em alguns marcos, ao abrir o app você vê um aviso com as sessões de treino restantes e as funções PRO que está usando.
- Ao terminar, as funções PRO são bloqueadas e o app volta ao modo gratuito. Sua rotina e seu histórico não se perdem. Se você usava uma rotina personalizada, o app volta a mostrar a rotina predefinida; a personalizada é conservada e reaparece ao reativar o PRO. Nas últimas sessões de treino do teste e ao expirar, o app propõe fazer um backup.
- O teste só pode ser usado uma vez.

Comprar a versão PRO

A tela da versão PRO oferece três modalidades: assinatura mensal, compra de um ano e compra vitalícia. O preço aparece na própria tela. Os pagamentos são processados pelo Google Play com os métodos da sua conta. A compra fica vinculada à sua conta Google: se trocar de celular ou reinstalar, toque em **Restaurar compras**.

3. Primeira instalação: o assistente

Na primeira vez que você abre o TrueLift, um assistente de três perguntas deixa sua rotina pronta. O idioma e a unidade de peso são detectados do celular; você pode mudá-los depois em Ajustes.

- **Passo 1 • Quantos dias você pode treinar?** De 2 a 5 dias. Cada opção mostra a estrutura real da rotina que será montada. Escolha o que você consegue manter toda semana.

- **Passo 2 · Como você quer progredir? Progressão linear simples** (repetições fixas: quando você completa todas as séries com esse número, sobe a carga na sessão seguinte; recomendada se você treina há pouco tempo) ou **Progressão dupla** (faixa de repetições, por exemplo 8-12: você mantém a carga até chegar ao topo da faixa em todas as séries, sobe a carga e volta ao limite baixo; recomendada com certa experiência). O ícone ⓘ mostra um exemplo com números.
- **Passo 3 · Seu peso e o enfoque da rotina.** Enfoque **Equilibrada** (equilíbrio entre parte superior e inferior) ou **Parte inferior do corpo** (prioriza a cadeia posterior e o glúteo). Abaixo, três dados: sexo (opcional; usado pela nutrição e pelo nível de força), data de nascimento (opcional; ajusta os limites do nível de força à sua idade) e peso corporal.
- **Resumo.** A ficha **Sua rotina** e o botão **Começar a treinar**.

O botão de continuar fica apagado até você escolher uma opção. Você pode voltar sem perder o que escolheu. Tudo do assistente pode ser alterado depois em **Ajustes → Minha rotina**.

Depois do assistente, o app mostra uma mensagem de boas-vindas e, na primeira visita a cada aba, um guia breve. Os ícones ⓘ espalhados pelo app abrem explicações curtas de cada conceito (seção 4, Idioma e exibição).

4. Ajustes

Abre-se com o ícone de ajustes (canto superior direito). É um índice de oito categorias; cada linha mostra seu valor atual. No topo está o cartão PRO, que abre a tela TrueLift PRO: estado do teste ou da compra, site, download do manual, app de desktop Coach, contato, política de privacidade e autor. No rodapé aparece a versão do app.

Minha rotina

Enfoque da rotina, sexo, data de nascimento, sistema de progressão, dias de treino por semana e peso corporal, com a ficha da rotina resultante. As alterações se aplicam com **Salvar alterações**. Se você tem uma rotina personalizada, o app avisa antes de substituí-la.

O peso corporal é usado nos exercícios com peso corporal, com carga adicional ou assistidos, e no nível de força. Mantenha-o atualizado. Com a camada de nutrição ativa, o peso é atualizado sozinho com suas pesagens e este campo fica bloqueado.

Material disponível

Desta tela depende que as cargas propostas possam ser montadas na sua academia.

- **Anilhas de 1,25 kg (2,5 lb):** ative se tiver pares dessas anilhas. Permite saltos de 1,25 kg por lado na barra.
- **Microcargas:** interruptor geral, desligado por padrão. Ao ativá-lo você informa a anilha mais leve que tem (até 2,5 kg / 5 lb) e quantas por lado (1 a 4 ou ilimitado). Com o lembrete de esquecimento, ao terminar o último exercício com microcargas o app pergunta se você as recolheu.
- **Salto entre halteres:** diferença de peso entre um halter e o seguinte na sua academia (por exemplo, 2 kg). Com **Incluir microcargas**, permitem-se saltos menores usando as anilhas fracionadas sobre o halter.

- Acesso direto à calculadora de anilhas.

As anilhas padrão (2,5 / 5 / 10 / 20 kg e as de 1,25 kg, se ativadas) são consideradas ilimitadas.

Durante a sessão

- **Contagem regressiva entre séries:** ao registrar uma série começa o cronômetro de descanso do exercício, com alarme ao terminar. O alarme toca mesmo com a tela apagada ou enquanto você ouve música (ele se mistura ao áudio, não o corta) e também com o Não Perturbe ativado. Enquanto corre, a tela fica acesa.
- **Cronômetro flutuante (Android):** depende da contagem regressiva. Ao sair do TrueLift, aparece uma cápsula arrastável sobre o app que você estiver usando com o tempo restante; ao tocá-la você volta à série. Dentro do app a cápsula se esconde. Na primeira vez, o Android pede a permissão **Exibir sobre outros apps**; sem ela, o interruptor não liga.

Com a contagem regressiva você também vê uma notificação com o tempo restante e um botão para pará-la; é ela que impede o sistema de congelar o cronômetro em segundo plano. Ao terminar chega um aviso de descanso concluído, silencioso no celular para não duplicar o alarme. O app usa dois canais de notificação, «Cronômetro de descanso» e «Fim do descanso»: se seu smartwatch mostra as notificações do TrueLift, você pode permitir só o segundo e receber no pulso apenas o aviso final. Isso se configura no app companheiro do relógio, não no TrueLift. No iPhone a contagem regressiva e o alarme funcionam; a cápsula flutuante não está disponível.

Autorregulação e VFC

- **Autorregulação (prontidão diária) (PRO):** ativa o check-in diário e a disponibilidade para treinar (seção 11).
- **Usar VFC (PRO):** depende da autorregulação. Permite anotar cada dia a VFC noturna e a frequência cardíaca em repouso. Opcionalmente você pode fixar um limite baixo de VFC; se não, o app aprende sua faixa com suas próprias medições.
- **Lembrete de registros (grátis):** uma notificação diária na hora que você escolher com o que estiver ativo: estado subjetivo, VFC/FC em repouso e peso. Sem nada ativo, não é programada. No dia em que toca reestimar o % de gordura (nutrição), o pedido chega com este mesmo lembrete.

Nutrição

- **Fase da dieta (PRO):** Déficit calórico, Manutenção ou Superávit calórico (seção 11). Com a camada de nutrição ativa, a fase é definida pelo plano de temporada e aqui só é exibida.
- **Ativar a camada de nutrição (PRO):** abre o assistente da aba Nutrição (seção 15).

Modo deload

Interruptor do modo deload (PRO, seção 12).

Idioma e exibição

- **Idioma:** espanhol, inglês ou português (Brasil). A mudança é imediata.

- **Unidade de peso:** kg ou lb. O app conserva seus dados com precisão: mudar de unidade não altera o histórico nem as sugestões, só o que você vê (as anilhas de 1,25 kg aparecem como 2,5 lb).
- **Tamanho do texto:** padrão, grande ou muito grande.
- **Ajuda e miniglossário:** mostra os ícones ⓘ e as explicações de primeira vez (RIR, séries efetivas, tentativas de progressão, top set...). Desative se já domina os conceitos.

Cópia de segurança

Exportar backup e Restaurar (seção 18). A linha do índice mostra a data do último backup.

5. As abas

A barra inferior tem quatro abas na versão gratuita e cinco com o PRO e a camada de nutrição ativada.

- **Rotina:** seu plano por sessões, com exercícios, séries, repetições, RIR e descanso. Aqui ele é editado.
- **Volume:** séries efetivas por grupo muscular por semana e frequência.
- **Registro:** onde você anota cada sessão. Ao abrir, o app já está na sessão que toca. Inclui o histórico e o cardio.
- **Progresso:** veredito da última sessão, avaliação geral, gráficos, recordes pessoais, nível de força e relatório mensal.
- **Nutrição (PRO):** peso diário, cartão semanal e plano de temporada.

No canto superior direito, em qualquer aba: calculadora de anilhas (ícone de halter) e Ajustes.

6. Aba Rotina

A sessão

As sessões aparecem como abas de largura igual. Abaixo, uma faixa fixa com a duração estimada e o número de séries dessa sessão e, à direita, a distribuição de séries por grupo muscular principal.

Cada exercício ocupa um cartão com miniatura, número de ordem, nome, grupo principal e uma linha com séries × repetições · RIR · descanso. Ao tocá-lo, ele se expande (só um de cada vez) e mostra os grupos trabalhados (primário em verde, secundários com ×0,5), a nota da biblioteca e o painel de edição:

- **Séries e descanso** com botões + / –, **faixa de repetições** e **RIR** em chips (PRO).
- **Top set + back-offs** (PRO): ver abaixo.
- **Trocar exercício** e a lixeira para removê-lo (remover é PRO e pede confirmação).

Reordenar (PRO): arraste o exercício pela alça da direita, ou mantenha o cartão pressionado por dois segundos. As abas de sessão também se arrastam. Reordenar não altera seu histórico nem suas referências de progressão.

Abaixo da lista: **Adicionar exercício** (PRO) e **Renomear** a sessão (PRO; conserva o histórico dessa sessão).

Seletor de exercício

Abre-se com **Trocar exercício** ou ao adicionar um. É uma grade de duas colunas com o desenho de cada exercício e seus grupos.

- **Busca** em toda a biblioteca, sem distinguir acentos. Com texto, o filtro de padrão é ignorado.
- **Filtros de material:** Todos, Barra, Halter, Máquina, Polia.
- O selo **Na sua rotina** marca os exercícios que você já usa.
- Escolhe-se em dois toques: seleciona e confirma embaixo. O ⓘ abre a ficha do exercício (desenho ampliável, grupos e nota).
- **Trocar padrão (PRO):** no cabeçalho da folha (por exemplo, de empurrar horizontal para empurrar vertical).
- Os exercícios criados por você podem ser editados e apagados a partir do seu desenho.

Na versão gratuita você só pode substituir um exercício por outro do mesmo padrão e grupo.

Top set + back-offs (PRO)

Nos exercícios principais, o painel de edição mostra o interruptor **Top set + back-offs** com dois ajustes: **% back-off** (5 a 30 %, em passos de 5) e **RIR back** (0 a 4). A série 1 é a top set: a mais pesada, com o RIR mais baixo, e a única que define a progressão do exercício. As demais são back-offs: carga menor conforme a porcentagem escolhida, com seu próprio RIR alvo.

No registro, a carga das back-offs é preenchida sozinha a partir da top e arredondada ao seu material. Se você muda o kg da top, as back-offs a acompanham; se edita uma back-off à mão, ela é respeitada e o app a lembra na sessão seguinte enquanto a top não mudar. As back-offs não têm faixa de repetições: faça as que precisar até chegar ao RIR alvo. Quando a top progride, as back-offs estreiam carga e o app propõe o número de repetições estimado a partir dessa mesma série da vez anterior; é um guia, quem manda é o RIR.

Na primeira vez que você ativa o interruptor, e na primeira vez que registra uma série top, o app explica a modalidade.

Ferramentas da rotina

No final da aba há uma grade com seis ferramentas:

- **Criar com IA (PRO):** questionário (sexo, idade, experiência, objetivo, músculos a priorizar, dias e duração, material que você não tem, incômodos, estrutura, sistema de progressão, exercícios a evitar, comentários) que gera um prompt. Exporte sua rotina para Excel, cole o prompt na sua IA (ChatGPT, Claude, Gemini...) anexando o arquivo e importe o Excel preenchido de volta. Revise sempre o resultado: a IA não conhece sua técnica nem seu histórico. Na dúvida, menos volume e mais RIR. A melhor opção quase sempre é uma rotina do próprio app.
- **Rotinas PRO (PRO):** coleção baixável de rotinas completas para homens e mulheres, diferentes dias por semana, muito ou pouco material e sessões longas ou curtas. Cada uma indica seus dias e seu sistema de progressão; importa-se com um toque.
- **Exportar** (grátis): sua rotina atual em um modelo de Excel, para editar no computador ou compartilhar.

- **Importar** (PRO): carrega um Excel com o modelo preenchido e reconstrói a rotina. Se contiver exercícios novos, o app avisa antes de criá-los.
- **Novo exercício** (PRO): cria um exercício próprio com nome, padrão e grupos.
- **Restaurar**: volta à rotina original ou restabelece a biblioteca de exercícios original. Ambas explicam o que apagam e pedem confirmação.

O modelo de Excel tem três colunas por dia para top set + back-offs (sim/não, % back-off e RIR back). Se estiverem vazias ou indicarem «não», são lidas como séries retas, de modo que os modelos antigos são importados sem mudanças.

7. Aba Registro: nova sessão

Antes de começar

- Se a autorregulação está ativa e você ainda não fez o check-in de hoje, o app o oferece na primeira abertura do dia (seção 11). **Agora não** é uma resposta válida.
- Se você volta após uma pausa de 2 a 8 semanas, o app pergunta como retomar: **Volta modulada** (reduz um pouco a carga para recuperar o nível em uma ou duas semanas) ou **Voltar de onde parou**. Com mais de 8 semanas, as primeiras sessões servem para reconstruir seu nível e as cargas são informadas à mão.
- No topo você escolhe a sessão; um ponto marca a que toca (a seguinte à última salva). Cada sessão progride separadamente.
- Cada cartão de exercício mostra o alvo do dia ($\text{séries} \times \text{reps} \cdot \text{RIR}$), a referência **ant.** (carga e repetições da última sessão válida) e a carga proposta, sempre montável com seu material.
- A lista fica atenuada até você tocar em **Começar sessão**. A partir desse momento a duração é medida.

Se a última sessão não serve como referência (deload, dia âmbar ou vermelho, intensidade reduzida por fadiga), o cartão indica isso e aponta de qual sessão com intensidade completa parte a proposta.

O cabeçalho

Com a sessão em andamento, o cabeçalho fixo mostra o nome da sessão, o chip de disponibilidade (com autorregulação) e três números: séries feitas / totais, volume acumulado e tempo restante estimado. Ao tocar no tempo, alterna com a hora estimada de fim.

Registrar uma série

Cada exercício tem três estados: feito (recolhido, com seu resultado), ativo (expandido) e pendente (recolhido). Toque em um recolhido para abri-lo. No cartão ativo:

- **Tentativas de progressão**: barrinhas sob o nome. Cada uma é uma tentativa de cumprir o alvo de repetições com a carga atual; em âmbar as que restam, apagadas as já gastas. O ⓘ explica.
- **Proposta de carga**: a mensagem recolhível com a carga e o motivo.
- **Tabela de séries**: as feitas com seu resultado; as pendentes com alvo, carga e RIR propostos.

- **Painel de entrada:** carga (botões $\pm$ de 0,25 em 0,25 da sua unidade; toque no número para digitar), repetições (botões $\pm$) e cinco botões de RIR em torno do proposto. Toque em **Registrar série N de M**. Se a contagem regressiva está ativa, começa o descanso.

Ao registrar a última série aparece o veredito do exercício: seu desempenho em relação à sua base nesse exercício. Fecha-se com um toque.

Como registrar bem. Anote as repetições reais e o RIR real de cada série, uma por uma. Não faça repetições a mais para «forçar» um RIR mais baixo: se o alvo era 10 com RIR 1 e você chega a 10 com RIR 2, anote 10 e RIR 2. Você progride quando cumpre as repetições em todas as séries e o RIR é igual ou maior que o alvo. Se não anotar o RIR, o app aplica só uma subida mínima prudente até recuperar esse dado.

Notas e ajustes

Cada cartão tem uma dobra **Notas e ajustes** com:

- **Observações** em texto livre. Abaixo aparecem as da última sessão.
- **Exercício não realizado:** máquina ocupada, quebrada ou sem tempo. Fica registrado no histórico, mas não conta para desempenho, volume, estagnação nem progressão, e não substitui sua última referência válida.

Modo foco

O botão **Treinar em modo foco** abre uma vista em tela cheia, uma série de cada vez: alvo da série, referência anterior, dois cartões grandes de carga e repetições, fila de RIR e **Registrar série N**. As pílulas superiores mostram as séries do exercício; passa-se de exercício deslizando. O descanso aparece como um anel. No Android você pode silenciar as notificações enquanto dura (são restauradas ao sair). Do foco também se salva a sessão.

Assistidos, peso corporal e carga adicional

Em barras fixas, paralelas e flexões o campo de carga é a carga adicional (0 se não houver). Na barra fixa assistida na máquina você digita a assistência em positivo, como marca a torre: progredir é tirar assistência. Ao chegar a 0, o app dá a progressão por esgotada e propõe passar à barra fixa convencional com carga adicional.

Salvar a sessão

No final da lista está a pílula **Sessão em andamento · N de M séries** com:

- O ícone de trocar de sessão: volta ao seletor sem perder o que foi anotado.
- **Salvar:** se restam exercícios sem registrar ou pela metade, o app avisa. Se alguma carga se afasta mais de 15 % da proposta, pede confirmação caso seja erro de digitação. Com a autorregulação ativa, pergunta o esforço da sessão (RPE de 1 a 10, pré-marcado em 5; se você não o mover, pede para confirmar).
- **Descartar:** apaga a sessão, com dupla confirmação.

Ao salvar, o app responde com uma mensagem de desempenho, o aviso de novo recorde (se você superou seu melhor 1RM estimado em um exercício principal), o aviso de novo nível de força, a

felicitção por sequência e, se for o caso, o contexto do dia (âmbar, vermelho, deload, fadiga de uma região).

Só é salva uma sessão de força por dia. Se já houver uma, o app leva você a editá-la. O cardio não conta para esse limite.

8. Aba Registro: histórico

A aba **Histórico** mostra:

- **Registrar cardio:** tipo (ou nome próprio), dia, duração em minutos e intensidade de 1 a 10. Com a duração e a intensidade, o app calcula sua carga semanal de cardio e a compara com o habitual para você; uma semana muito acima conta como sinal de fadiga.
- **Calendário do mês:** um ponto por sessão, o cardio em azul e o indicador de sessões perdidas em relação às previstas. Toque em um dia para ver o que foi registrado.
- **Exportar para Excel** todo o histórico.
- **Excluir todo o histórico**, com dupla confirmação.
- As sessões recentes, cada uma com **Compartilhar** (imagem para redes), **Editar** (carga, repetições, RIR, observações, data, exercícios não realizados) e **Excluir**. Com o PRO, cada sessão leva sua luz (verde, âmbar ou vermelha). Se você registrou em tempo real, aparece a duração.
- **Todas as sessões:** lista completa com filtro Tudo / Força / Cardiovascular.

9. Seus dados são o motor

Cada proposta do app sai dos seus registros. Isto é o que ele usa e por que vale a pena registrar bem:

- **Carga e repetições** de cada série: alimentam a estimativa da sua força (1RM estimado). O app combina sua melhor série com o conjunto da sessão para que uma série pontualmente boa não infle a proposta. Em exercícios com peso corporal, carga adicional ou assistidos, a carga inclui seu peso corporal: mantenha-o atualizado.
- **RIR** de cada série: indica a que distância da falha você trabalha. Um RIR inflado produz cargas que depois não saem. Sem RIR, o app só aplica subidas mínimas.
- **Esforço da sessão (RPE)**, com autorregulação: modula a próxima subida e vigia sua fadiga acumulada.
- **Cardio**, com duração e intensidade realistas: faz parte da sua carga total.
- **Estado diário e VFC** (PRO): os sinais de fora da academia (seção 11).
- **Peso corporal diário** (nutrição): governa a fase da dieta.

Registre no momento, série a série. O RIR lembrado horas depois é pouco confiável, e só registrando em tempo real o app guarda a duração da sessão.

Como ele lê a fadiga. Não há sensor: ele a deduz dos seus registros comparados com o habitual para você, olhando a tendência de várias sessões, não um dia ruim isolado. Pesam o RIR real das suas séries, seu desempenho frente à sua referência, o RPE e a carga de cardio; com o PRO, também o estado diário e a VFC. Um acúmulo sustentado freia as subidas e, se for acentuado, dispara a sugestão de deload.

10. Como o app progride

- Se você cumpre o alvo (todas as séries com as repetições previstas e RIR igual ou maior que o alvo), o app propõe subir a carga. O incremento é pequeno e proporcional ao exercício: maior nos básicos, menor nos de isolamento.
- Se fica aquém, mantém a carga. Se você a tinha alterado à mão e não progrediu, na sessão seguinte ele propõe a sua carga, não a dele. Assim que você progride, a carga nova volta a ser montada com seu material.
- A subida leva em conta como foi a sessão: no limite (RPE alto, desempenho justo, déficit, sem RIR) sobe menos; com folga, um pouco mais. A mensagem diz isso («subida moderada...»).
- **Tentativas de progressão:** se você esgota as tentativas com a mesma carga, primeiro ele avisa que a próxima é decisiva; se continuar travado, propõe um pequeno passo atrás para ganhar impulso. Se a estagnação volta depois de superada, sugere trocar temporariamente o exercício por uma variante equivalente.
- **Teste de reordenação (PRO):** antes do passo atrás, se o exercício travado não é o primeiro do dia, o app testa uma sessão adiando-o para o primeiro lugar. Se assim funcionar, ele volta ao seu lugar e segue progredindo; se não, aplica-se o passo atrás. Os demais exercícios desse dia treinam normalmente; essa sessão não conta como tentativa para eles nem altera sua progressão.
- Após uma pausa de várias semanas não exige continuar de onde você parou (seção 7).
- A carga proposta é sempre montável: na barra, conforme as anilhas que você tem dos dois lados; na máquina, placa a placa; com halteres, conforme seu salto.
- Cada sessão progride separadamente: um exercício que aparece em dois dias avança de forma independente em cada um.
- Cada sessão é avaliada com o critério do dia em que foi salva. Mudar depois a fase da dieta não reescreve o passado.

Na progressão dupla, primeiro você acumula repetições dentro da faixa; ao chegar ao topo em todas as séries, o app sobe a carga e a faixa recomeça.

11. Autorregulação e sinais diários (PRO)

Estas funções são opcionais. O app funciona sem elas; com elas, decide também quando apertar e quando frear.

O check-in diário

Com a autorregulação ativa, a primeira abertura do dia abre o check-in. Ele também se abre pelo chip de estado do cabeçalho de Registro. Admite uma entrada por dia; se salvar de novo, substitui a anterior.

- Cinco sinais em escala de 1 a 4: **Sono** (1 ruim · 4 bom), **Energia / ânimo** (1 baixa · 4 alta), **Dores musculares** (1 nada · 4 muito), **Estresse** (1 nada · 4 muito) e **Dor articular** (1 nada · 4 muito). Dores musculares e dor articular pedem a zona: Geral, Inferior ou Superior.
- **Doente:** Sim / Não.

- Com a VFC ativada: **VFC noturna (ms)** e **FC em repouso (bpm)**, os valores do seu relógio ou pulseira. A caixa **Dado pouco confiável** descarta os dois desse dia. Se os números vêm do último registro e você não os toca, o app pede para confirmar que são os de hoje.
- Com a camada de nutrição: o peso de hoje.
- O rodapé mostra ao vivo a pontuação de 0 a 100, a etiqueta (disponibilidade alta, média ou baixa) e o motivo com sua consequência.

Como pontuar. Pontue em relação à sua normalidade, não a um ideal. Uma noite como as que você costuma dormir é um 4; o 3 é para noites piores que o normal. O mesmo vale para a energia. Se você pontuar seu dia normal como regular, o app vai frear sem motivo.

Dores musculares não são dor articular. As dores musculares são o incômodo difuso do músculo um ou dois dias depois de treinar; são normais. A dor articular é aguda ou localizada em uma articulação e costuma aparecer durante o movimento. Registre-a com sua zona: o app protege só os exercícios dessa região. Um incômodo no joelho freia seu agachamento, não seu supino.

Disponibilidade para treinar

O app resume seu estado em uma pontuação de 0 a 100 com três faixas: vermelho (0–39), âmbar (40–69) e verde (70–100). O chip do cabeçalho de Registro e o cartão de Progresso a mostram; ao tocá-la você vê quais sinais somam ou subtraem (sono, estresse, VFC, desempenho recente, carga acumulada de treino e cardio...). Se seu desempenho recente vem fraco, o banner avisa mesmo que o check-in seja bom.

- **Verde:** sessão normal e progressão permitida.
- **Âmbar:** as cargas são mantidas e o RIR alvo sobe 1. Se a fadiga afeta só uma região, a outra treina normalmente.
- **Vermelho:** sessão leve: RIR alvo +2 e sem subidas. O app não avalia o desempenho dessa sessão.
- Sem check-in, o app não supõe que você está bem: ele lembra antes de propor subidas.

Você pode **Forçar disponibilidade alta hoje** pelo chip: substitui o cálculo pelo seu critério e a sessão é programada com disponibilidade alta. É uma anulação manual; pode removê-la no mesmo lugar.

VFC e frequência cardíaca em repouso

O app reage ao sinal sustentado, não a uma noite ruim: são necessárias pelo menos duas noites baixas seguidas ou uma tendência de vários dias abaixo da sua faixa. Uma noite boa quebra a sequência e a modulação se desliga sozinha quando a média se recupera. Se você não mede sua VFC, deixe-a desativada.

Fase da dieta

- **Déficit calórico:** você come abaixo da manutenção. O app é mais conservador com as subidas.
- **Manutenção (normocalórica):** valor padrão e opção neutra.
- **Superávit calórico:** você come acima. O app é um pouco mais permissivo.

O efeito se acentua com as semanas na fase. Se você não controla sua alimentação, deixe em Manutenção. Com a camada de nutrição ativa, a fase sai do bloco em curso do seu plano de temporada.

12. Modo deload (PRO)

Um deload é uma semana leve: menos séries, RIR mais alto, cerca de 10 % menos de carga e progressão em pausa.

- Ativa-se em **Ajustes → Modo deload**. Ao completar a semana, o app pergunta se você o encerra ou mantém mais uma semana; se mantiver, ele se desativa sozinho ao terminar.
- Ao encerrá-lo, a progressão é retomada das cargas anteriores ao deload.
- Com a autorregulação, o app também o sugere quando detecta fadiga acumulada, queda de desempenho, vários dias seguidos em mau estado ou uma semana de cardio muito acima do habitual. A cada certo número de semanas de treino regular, além disso, pergunta se seu corpo precisa de um.
- Durante o deload, ao salvar cada sessão o app confirma que não avalia o desempenho nem usa essa semana nas suas comparações.
- Após um deload há um período sem novas sugestões, e a dor só conta como motivo se for recente.

13. Aba Volume

Duas abas: **Volume** e **Frequência**. São calculadas com sua seleção atual de exercícios e séries. O grupo primário de um exercício conta $\times 1$ e os secundários $\times 0,5$.

Volume. Dois números de resumo (grupos na zona alvo e séries efetivas por semana) e uma barra por grupo com a zona alvo desenhada sobre ela. Referência para homens (em mulheres os limiares são 25 % mais altos):

Séries / semana	Significado
4 ou menos	Muito baixo
5 – 9	Manutenção
10 – 20	Zona alvo (comece pela parte baixa)
21 ou mais	Muito alto: cuidado com a recuperação

Frequência. Dois números de resumo (grupos com dois ou mais dias e dias de treino por semana) e uma matriz grupo $\times$ sessão: célula verde sólida se o grupo é primário nessa sessão, verde claro se é secundário, cinza se não é trabalhado. A coluna Dias conta só as sessões em que o grupo é primário. Treinar cada grupo dois ou mais dias por semana costuma ser preferível.

14. Aba Progresso

De cima para baixo:

- **Relatório mensal (PRO):** botão que abre o relatório do último mês fechado (ver abaixo).
- **Veredito da última sessão:** porcentagem frente à sua base, uma linha de leitura, minigráfico das últimas sete sessões e tonelagem, séries, RPE e duração.

- **Disponibilidade recente e Estado para treinar** (com autorregulação): seus últimos dias em verde, âmbar e vermelho; os dias não verdes mostram a zona com uma letra, e o gráfico da pontuação diária.
- **Avaliação geral:** uma leitura de conjunto das suas últimas sessões (melhora, se mantém, cai ou irregular), com o contexto da sua fase de dieta, seu ritmo de peso e sua recuperação quando há dados, e o que o app já está fazendo a respeito. Aparece a partir de três sessões avaliáveis. Em deload não avalia.
- **Desempenho da sessão e Desempenho líquido diário:** se você rende acima ou abaixo da sua referência. Os gráficos conservam o histórico ao mudar de rotina; uma linha tracejada marca cada mudança. O ⓘ explica as linhas de referência.
- **VFC por dia e FC em repouso** (com VFC ativa).
- **Recordes pessoais:** seu melhor 1RM estimado por exercício. Só os grandes multiarticulares (agachamentos, levantamento terra, supinos e presses, barras fixas/puxadas e remadas).
- **Tonelagem por sessão**, por tipo de sessão.
- Por exercício (lista suspensa): **1RM estimado, carga, e1RM estimado por sessão e repetições totais por sessão.** O e1RM é estimado a partir das suas séries com uma fórmula padrão que leva em conta o RIR; em exercícios com peso corporal inclui seu peso.

Seu nível

Classifica sua força por exercício comparando seu melhor 1RM estimado com seu peso corporal, segundo padrões habituais por sexo e idade: Principiante, Novato, Intermediário, Avançado e Elite.

- Pontuam exercícios com carga comparável entre academias: agachamento (livre e frontal), supino com barra e com halteres, levantamento terra (convencional, romeno, sumô e com barra hexagonal), desenvolvimento com barra e com halteres, supino inclinado com barra e com halteres, barra fixa (pronada, supinada e assistida), remada curvada com barra e remada Pendlay, paralelas, elevação pélvica e agachamento búlgaro. Máquinas, polias, Smith, leg press e hack não pontuam: a carga depende do fabricante.
- **Nível global:** média dos seus exercícios com recorde; exige pelo menos três exercícios de dois padrões diferentes. Uma barra de cinco trechos mostra o nível alcançado e o progresso até o seguinte.
- Cada linha diz quantos quilos faltam para o próximo nível.
- **Evolução · 3 meses:** por exercício, sua força relativa de três meses atrás frente à de agora e sua variação. Com a camada de nutrição usa seu peso-tendência de então; se não, seu peso atual nas duas datas.
- Os limiares se ajustam ao seu sexo e à sua idade (data de nascimento). Se você não os declarou, o cartão indica o que assume e leva a **Ajustes → Minha rotina.**

Ao salvar uma sessão em verde que sobe de nível em um exercício, o app anuncia.

Relatório mensal (PRO)

Só de meses fechados: enquanto o mês está em curso não há relatório. Abre-se o último mês fechado e, de dentro, qualquer mês anterior com dados. Inclui:

- **Constância:** calendário do mês com a luz de cada sessão, resumo por semana, sequência, semanas completas, pausa mais longa e deloads.
- **Progresso de força:** recordes do mês, tabela de 1RM dos principais, carga movimentada, repetições, séries e distribuição por grupo.
- **Qualidade do mês** (com autorregulação): distribuição por luz, vereditos, disponibilidade média, duração, RPE e dias com sinal.
- **Corpo** (com nutrição): peso-tendência, ritmo frente ao objetivo, pesagens, % de gordura, fase e bloco.
- **Comparação** com o mês anterior e conclusões.

Pode ser compartilhado em HTML pelo ícone de compartilhar. Não inclui o cardio.

15. Aba Nutrição (PRO)

A camada de nutrição trabalha junto com seu treino. Você se pesa todo dia; uma vez por semana o app diz se convém ajustar sua alimentação ou sua atividade para que seu peso avance no ritmo planejado. Você não registra refeições, não conta calorias e não há banco de dados de alimentos.

O que faz e o que não faz

- Acompanha seu peso, filtra o ruído diário e calcula seu ritmo real de mudança.
- Uma vez por semana compara esse ritmo com seu objetivo e, se necessário, propõe um ajuste em gramas dos seus próprios alimentos ou em passos diários.
- Coordena-se com o treino: protege o estímulo se seu desempenho cai e alinha os refeeds com os deloads.
- Não registra o que você come, não pontua alimentos, não distribui macros nem verifica se sua dieta é completa. Não é uma dieta nem um plano nutricional.

Requisitos e aviso

O assistente de ativação exige marcar duas caixas:

- **Alimentação razoavelmente estruturada e constante.** As propostas são ajustes relativos ao que você comeu na semana anterior. Não precisa saber suas calorias, mas precisa poder dizer se nesta semana comeu aproximadamente como na anterior. Se sua alimentação é irregular, não ative a camada.
- **Aviso legal.** É para pessoas adultas e saudáveis. Não use se você tem menos de 18 anos, está grávida ou amamentando, tem ou teve um transtorno alimentar, está abaixo do peso, tem uma doença ou toma medicação que afete o peso, o metabolismo ou suas necessidades nutricionais. As estimativas podem falhar. O app não diagnostica nem trata doenças e não garante resultados. Você decide: descarte qualquer proposta que contradiga um profissional. Se surgir mal-estar, tontura, fraqueza, alterações menstruais ou uma mudança de peso preocupante, pare de aplicar as recomendações e procure ajuda profissional.

Ativação: o assistente

Sete telas, uma decisão por tela. Nada é salvo até tocar em **Ativar**.

- **1 · O que é isto:** explicação e as duas caixas. O texto integral do aviso legal abre-se a partir da própria caixa.
- **2 · Suas medidas:** altura e anos de experiência em treino de força. O sexo é tomado do declarado em Ajustes.
- **3 · % de gordura:** obrigatório, mas você não precisa conhecê-lo: três métodos abrem o estimador (ver **Seus dados**).
- **4 · Qual bloco:** Volume, Normocalórica ou Definição, e se você está há menos de 3 semanas ou há 3 ou mais nessa mesma fase (encurta a calibração).
- **5 · Ritmo:** porcentagem do seu peso a variar por semana, com uma faixa de cor (verde recomendado, âmbar razoável, vermelho agressivo), a projeção de peso e % de gordura e a distribuição estimada entre gordura e massa magra.
- **6 · Últimos detalhes** (opcionais): alimentos, ingestão habitual aproximada («não sei» é válido), modo ciclo menstrual e aviso de cartão semanal.
- **7 · Resumo:** o primeiro bloco, sua projeção e o lembrete de que nos primeiros dias o app só observa.

Ao ativar, criam-se a fase e o primeiro bloco do plano de temporada.

A aba

Ordenada por frequência de uso. O cabeçalho indica a fase e a semana em curso e dá acesso aos ajustes da fase.

- **Peso de hoje:** número grande que abre o teclado, tira dos últimos sete dias e contagem de pesagens da semana. **Outro dia** registra uma pesagem atrasada com sua data.
- **Ajuste desta semana:** o cartão semanal (ver abaixo).
- **Tendência de peso:** gráfico com suas pesagens (pontos), seu peso-tendência (linha) e o objetivo (tracejado). As pesagens em janela de refeed ou de volta de pausa aparecem vazadas: não movem a tendência.
- **Tendência de % de gordura:** estimada a partir da sua tendência de peso, com suas medições reais e a projeção. Só aparece com alguma estimativa.
- **Estado da fase:** selo **Calibrado** ou **Calibrando · n de m dias**, e peso, % de gordura e massa magra estimados do início ao fim do bloco. Com o laço calibrado, uma segunda fila com o ritmo real, o balanço energético estimado e a margem que o laço ainda pode ajustar, com sua incerteza ($\pm$). Nenhum deles é sua ingestão.
- **Temporada:** barra de blocos proporcional ao calendário, com o bloco em curso destacado; abre o planejador.
- Índice de gestão: **Seus dados**, **Ajustes da fase**, **Monitor de desempenho** e **Seus alimentos**.

Os gráficos são interativos: pince para ampliar, arraste para deslocar, toque em um ponto para ver data e valor, toque duas vezes para voltar à vista completa.

Pesar-se todo dia

É sua única tarefa diária. Pese-se em jejum, depois de ir ao banheiro, antes de beber e sem roupa. Importa mais repetir as condições do que a hora exata. Um dia isolado sobe e desce por água, sal,

glicogênio ou ciclo menstrual; por isso o app olha o peso-tendência, não o número solto. Cada dia admite uma pesagem; se errar, edite ou apague na lista. Se um dado se afasta muito do anterior, o app pede confirmação.

Calibração

Ao começar uma fase, o app coleta dados e não propõe mudanças. Costuma durar cerca de três semanas, ou menos se você indicou que já estava há tempo na mesma fase. Cada mudança de bloco recalibra: ao passar de volume a definição o peso dá um salto por água e glicogênio que não é gordura.

O cartão semanal

É o único lugar onde o app propõe ajustes. Aparece uma vez por semana e pode dizer:

- **Tudo em ordem:** seu ritmo está dentro do corredor alvo. Não mude nada.
- **Ajuste para baixo:** as kcal diárias a cortar e várias vias para chegar a esse número: **Mova-se mais** (passos diários calculados com seus dados; a melhor via sempre que puder assumi-la), dieta (reduzir carboidratos, ou carboidratos e gorduras, com exemplos dos seus alimentos ou dos básicos do app; a proteína não é reduzida), **Atividade e dieta** (metade e metade) e **Do seu jeito** (escolha um ou dois alimentos e distribua as kcal entre eles; se quiser, cubra uma parte caminhando). Quando a fase já acumula muitos passos recomendados, só resta a dieta.
- **Ajuste para cima:** subir calorias, priorizando carboidratos. Nunca se propõe reduzir atividade.
- **Refeed e deload:** após um déficit longo, dois dias com mais carboidratos coordenados com um deload de treino. O cartão indica as datas do refeed, até que dia as pesagens não movem a tendência e se está em curso ou concluído.
- **Protegendo o estímulo:** corte de volume de treino (ver coordenação).
- **Objetivo ajustado com segurança** ou **Esta fase terminou:** o laço chegou ao seu limite de segurança. O app propõe configurar a fase seguinte.

O cartão fecha com **Aplicar** ou **Adiar**. Aplicar não é pontuado nem muda o ajuste: só indica que a decisão foi tomada. Escolha uma única opção, mantenha-a todo dia até o próximo cartão e lembre que o número é um ajuste em relação à sua ingestão média da semana anterior com o mesmo treino e atividade, não uma ingestão alvo. Se não há sinal limpo (poucas pesagens ou janela de água), a avaliação é adiada e o cartão avisa.

Seus dados

- **% de gordura:** a estimativa vigente, sua data e método, a curva de composição completa e a nova medição. O estimador oferece três métodos: **Medidas** (fita métrica no pescoço e na cintura, e no quadril em mulheres; o mais preciso), **Galeria** (silhuetas de referência) e **À mão** (balança de bioimpedância, DEXA ou dobras). É uma orientação com margem de vários pontos, não uma medição clínica. Repita sempre o mesmo método nas mesmas condições; o app pede para remedir de tempos em tempos.
- **Experiência:** editável com um toque.
- **Altura:** a declarada no assistente.
- **Distribuição gordura / massa magra:** com duas medições suficientemente separadas, a folha da distribuição diz quanto do peso alterado foi gordura e quanto massa magra (que inclui água e

glicogênio), a margem da leitura e os quilos de mudança com os quais seria confiável. Com três ou mais medições acrescenta a distribuição de toda a fase. Se a distribuição vai mal e a leitura é confiável, propõe baixar o ritmo com um toque. A distribuição nunca altera seu treino.

Ajustes da fase

- **Modo ciclo menstrual (opcional)** (se seu perfil é feminino): reduz o efeito das flutuações de peso do ciclo. Funciona desde o primeiro dia com uma duração padrão; ao marcar duas vezes o dia 1 (primeiro dia de sangramento; pode marcar uma data passada) usa sua duração real. A marca é opcional.
- **Cartão semanal disponível:** notificação de que há um cartão novo. Desligada por padrão.
- **Pausar fase:** para viagens ou doença. O laço congela e esses dias não contam; ajustes, refeeds e proteção de volume são conservados. Ao retomar, o app deixa passar alguns dias e pede várias pesagens antes de voltar a avaliar. É melhor pausar do que abandonar.
- **Desativar a camada:** desliga o módulo sem apagar nada. A fase da dieta volta a ser manual e o peso corporal volta a ser editável em Ajustes.
- **Apagar dados de nutrição:** fase, pesagens, biblioteca e perfil, com dupla confirmação. Os treinos não são tocados. O módulo entra no backup geral do app.

O planejador de temporada

Abre-se pelo cartão Temporada. Você encadeia blocos de Volume, Normocalórica e Definição, cada um com datas e ritmo semanal, e o gráfico mostra a projeção de peso, massa magra e % de gordura no final. Não é preciso planejar o ano: basta a próxima fase. Quando um bloco termina, o app passa sozinho ao seguinte e avisa. Sem plano, o módulo fica em normocalórica: acompanha seu peso, mas não propõe subir nem baixar calorias.

Seus alimentos

A biblioteca serve para que a recomendação seja «reduza 60 g de arroz cru» e não «200 kcal a menos». Com seis ou oito alimentos que você consome diariamente é suficiente. De cada um você informa nome, kcal por 100 g segundo o rótulo, se pesa cru ou cozido, seu macronutriente dominante e o ajuste mínimo em gramas. O erro mais frequente é o modo de pesagem: 100 g de arroz cru são cerca de 300 g cozidos. Sem alimentos, o app usa uma lista de básicos.

Coordenação com o treino

- A fase da dieta é definida pelo bloco em curso, e o motor de progressão a usa como sempre.
- **Monitor de desempenho:** o app acompanha dois ou três levantamentos principais. A seleção é automática; você pode mudá-la na sua tela. Se mudar de rotina, ele se recalibra durante algumas sessões.
- **Proteção do estímulo:** se o desempenho nesses levantamentos cai de forma sustentada e o ajuste de dieta não corrige, o app reduz o volume dos seus exercícios: primeiro um pouco e, se a queda se confirma, 20 %. Nunca desce de uma série por exercício e não corta indefinidamente. A carga pode continuar progredindo.
- Refeed e deload andam juntos.
- O cartão semanal lembra uma quantidade orientativa de proteína diária.

Notificações

O módulo só acrescenta o aviso **Cartão semanal disponível** (Ajustes da fase). O lembrete de pesagem faz parte do **Lembrete de registros** de Ajustes, que também inclui, no dia em que toca, o pedido de reestimar o % de gordura. Dentro do app você verá ainda um lembrete de nova medição que não insiste.

Tire proveito

- Pese-se diariamente e sempre do mesmo jeito.
- Dê tempo à calibração.
- Um ajuste de cada vez, a semana inteira.
- Informe seus alimentos reais.
- Atualize seu % de gordura com o mesmo método.
- Se viajar, pause a fase.
- O teste PRO dura 16 sessões de treino e a calibração consome duas ou três semanas: o valor do laço aparece com mais percurso.

16. Ferramentas de apoio

Calculadora de anilhas

Ícone de halter, no topo. Três blocos:

- **Barra:** peso alvo e peso da barra; diz quais anilhas colocar de cada lado usando só as que você configurou. Se não for possível formar exato, avisa.
- **Máquina ou polia** em que as anilhas se carregam de um só lado: carga alvo e detalhamento.
- **Séries de aquecimento:** informe seu 1RM de um exercício principal e o app propõe cinco séries (três imprescindíveis e duas opcionais), subindo a carga e baixando as repetições.

Cronômetro de descanso

Descrito na seção 4 (Durante a sessão): contagem regressiva com alarme, notificação, cronômetro flutuante no Android e aviso no smartwatch.

17. Compartilhar seu treino

- **Compartilhar sessão:** pelo histórico, uma imagem com data, tonelagem, repetições totais e detalhe dos exercícios, com a marca TrueLift.
- **Relatório mensal** (PRO): pelo Progresso, em HTML, para compartilhar ou arquivar.

18. Cópia de segurança e TrueLift Coach

Seus dados ficam no seu celular. Em **Ajustes** → **Cópia de segurança**:

- **Exportar backup:** salva rotina, histórico, ajustes e dados de nutrição em um arquivo. Guarde-o em lugar seguro.

- **Restaurar:** carrega um backup em outro celular ou após reinstalar. Substitui todos os dados atuais pelos do backup.

O mesmo backup serve para mostrar seu treino a um treinador e para abri-lo no **TrueLift Coach** (truelift.es/coach/), o app de desktop com o qual você revisa suas métricas e edita suas rotinas no computador. O link está na tela TrueLift PRO e no final do relatório mensal.

19. Recomendações conforme seu nível

Se está começando

- Escolha a Progressão linear simples.
- Priorize a técnica e anote o RIR com honestidade.
- Configure seu material, registre suas sessões e deixe o app guiar você.

Se tem experiência

- Quando a progressão linear estagnar, passe à Progressão dupla.
- Considere Top set + back-offs nos grandes básicos.
- Ative a autorregulação e registre seu estado diário, o esforço da sessão e seu cardio.
- Se combina força e resistência, registre todo o seu cardio com duração e intensidade realistas.

20. Perguntas frequentes

Perco meus dados quando o teste PRO termina? Não. Rotina e histórico são conservados; só as funções PRO são bloqueadas. Se usava uma rotina personalizada, faça um backup antes de expirar: o app propõe isso.

A versão PRO é uma assinatura? Você escolhe: assinatura mensal, um ano ou pagamento único vitalício. Tudo pelo Google Play, restaurável em qualquer celular com sua conta.

Não consigo mudar séries, RIR ou adicionar exercícios. Editar a rotina é função PRO. Na versão gratuita você pode trocar um exercício por outro do mesmo padrão e grupo.

Não consigo montar a carga proposta. Revise **Ajustes → Material disponível**: anilhas de 1,25, microcargas e salto entre halteres.

Carreguei outro peso e o app me propõe o meu, não o dele. É intencional: se você alterou à mão e não progrediu, ele mantém o seu. Quando você progride, a carga nova é montada com seu material.

«ant.» mostra uma sessão, mas a proposta parte de outra. Essa última sessão não define a progressão (deload, dia âmbar ou vermelho ou intensidade reduzida). O cartão explica e diz de qual sessão parte.

Por que não me deixa salvar uma segunda sessão hoje? Só é salva uma sessão de força por dia. Edite a de hoje para acrescentar o que falta. Se você treina à noite e registra depois da meia-noite, ocupa o dia seguinte.

O que são as barrinhas sob o exercício? Tentativas de progressão: cada uma é uma tentativa de cumprir o alvo com a carga atual. Ao esgotá-las, o app avisa da tentativa decisiva, testa reordenar (PRO) e, se continuar travado, propõe um passo atrás.

Fiquei semanas sem treinar. Entre 2 e 8 semanas, o app deixa escolher volta modulada ou de onde parou. Com mais de 8, reconstrói seu nível em poucas sessões com cargas manuais.

Por que esta subida é menor que outras vezes? Porque a última sessão foi muito exigente, você está em déficit ou não registrou o RIR. É o comportamento previsto.

Minha perna dói, para tudo? Não. Com autorregulação, indique a zona no check-in e o app freia só os exercícios dessa região.

Dormi mal e minha VFC saiu baixa. Uma noite isolada não modula nada. Só conta o sinal sustentado.

Como digito a barra fixa assistida? A assistência em positivo, como marca a máquina. Progredir é tirar assistência; ao chegar a 0, passe à barra fixa convencional.

Posso mudar de kg para lb sem estragar o histórico? Sim. Só muda o que você vê.

Por que não aparece o relatório deste mês? Só há relatório de meses fechados, e é função PRO.

Meu nível global não aparece. Exige pelo menos três exercícios com recorde de dois padrões diferentes; o cartão diz quantos faltam. Se você não declara sexo e data de nascimento, usam-se os limiares de homem de 25–40 anos.

Preciso contar calorias? Não. A camada de nutrição só precisa do seu peso diário; os ajustes são relativos ao que você já come.

Estou me pesando há duas semanas e não propõe nada. É a calibração; costuma durar cerca de três semanas. O cartão de estado mostra a contagem regressiva.

Hoje peso um quilo a mais que ontem. É água, sal, glicogênio ou conteúdo intestinal. O app olha a tendência, não o pico.

Por que não posso mudar meu peso corporal nem a fase em Ajustes? Com a camada de nutrição ativa, o peso é governado pelas suas pesagens e a fase pelo bloco em curso do plano. Ao desativar a camada, ambos voltam a ser manuais.

O app cortou minhas séries. Seu desempenho nos levantamentos monitorados caía de forma sustentada e o ajuste de dieta não corrigiu. É temporário, tem piso e a carga pode continuar progredindo. O cartão semanal explica.

O que acontece com meus dados de nutrição se desativo o módulo ou o PRO expira? São conservados e reaparecem ao reativá-lo.

O cronômetro flutuante não aparece. Verifique se está no Android, se a contagem regressiva está ativa e se concedeu a permissão Exibir sobre outros apps. Dentro do TrueLift a cápsula se esconde de propósito.

Posso receber o aviso de fim de descanso no relógio? Sim: permita as notificações do TrueLift no seu smartwatch. Pode deixar só o canal «Fim do descanso».

21. Sobre o autor

TrueLift foi criado por Rubén Soro. Seu enfoque: treinamento baseado em evidências, sem atalhos, para progredir com critério em cada sessão.

Site do autor: www.rubensoro.es

Site do app: www.truelift.es

TrueLift — Treine com critério.