



**Universidad Nacional Autónoma  
de México**

**Facultad de Ingeniería**



**Modelos de Programación Orientada a Objetos.**

**“Aplicación : GYM TOPZ”**



**Profesor :**

- **Germán Santos Jaimes**

**Alumnos :**

- **Banda Villar Carlos Alberto**

**Grupo : 03**

**Semestre : 2019-2**

## Introducción

La mayoría de las aplicaciones para ejercitarse o que sirven como apoyo para alcanzar esos objetivos de una vida fitness o una vida saludable y activa, no cumplen las expectativas que algunas personas tienen al momento de utilizarlas para ayudarlas a lograr sus metas u objetivos, ya sean a corto o largo plazo .

Por lo consecuente la gente que practica ejercicio, ya sea en los gimnasios o al aire libre, no hace uso de estas aplicaciones ya que no cumplen con las expectativas que requieren y esto hace que las personas hagan las rutinas por su cuenta, no se enfoquen en la técnica, las repeticiones, la dieta, el índice de masa y con ello saber si esta en su peso ideal. Las aplicaciones de este tipo tienen compras integradas o simplemente tienes que comprar una versión más alta para acceder a ejercicios o planes de dietas completas para poder tener un mejor resultado en menor tiempo.

La gran parte de las personas, que se inscriben al gimnasio no saben que ejercicios realizar y la técnica que se debe emplear en cada uno de ellos, muchas de ellas tampoco tiene la posibilidad de pagar un asesor o instructor que indique que hacer y como se debe hacer cada ejercicio. Las apps enfocadas a este fin contienen información incompleta, dicen sólo como hacer los ejercicios por escrito sin ver la técnica que se necesita para realizarlo, las posturas y el número de repeticiones que se deben hacer.

Para esto se creó la primera aplicación que te ayudará a hacer los ejercicios de una manera correcta y con la técnica adecuada para poder ejecutar exactamente cada serie, tener un control en tu índice de masa corporal, dietas para el tipo de plan que se elija y que veas tu progreso ya sea por semana o mes, de la cual hablaremos a continuación.

## Aplicación : GYM TOPZ



- ¿Qué es GYM TOPZ?

GYM TOPZ es una aplicación para los amantes del mundo fitness, ya que no es una simple aplicación para ejercitarse, es la aplicación que te ayudara a ver resultados en poco tiempo y que cuenta con una variedad de ejercicios para tener una rutina excelente.

- ¿Por qué se hizo GYM TOPZ?

Al ver la necesidad de crear una aplicación que en verdad ayudara a aquellas personas que están en el mundo fitness, se tuvo la idea de renovar este concepto, ya que las aplicaciones que existen solo son de pago o en su caso son una versión limitada de sus versiones de pago, las cuales no te contienen gran cantidad de ayuda puesto que se vuelven aburridas o sin sentido.

También GYM TOPZ se creó para aquellas personas que no pueden pagar un asesor o instructor personal dentro del gimnasio, aquí tu mismo puedes elegir las rutinas de cualquier sección del cuerpo y con el plus de que se te enseña como es la técnica para ejecutar dicho ejercicio.

- ¿Qué hace GYM TOPZ especial a las demás?

Lo especial de esta aplicación es que si es una aplicación para las personas que viven día a día en el mundo fitness que quieren mejorar, entrenar, comer saludable y ver los mejores resultados en poco tiempo. Ya que GYM TOPZ ofrece una amplia variedad de ejercicios que te ayudarán a mejorar tu desempeño físico y lograrás tener ese cuerpo que tanto desees. Además de tener dietas para cada tipo de entrenamiento y por si fuera poco la medición de tu índice de masa corporal que te ayudará a saber el tipo de entrenamiento que necesitas.



- ¿Qué contiene GYM TOPZ?

El contenido que proporciona GYM TOPZ son rutinas, ejercicios, el cálculo del índice de masa corporal con el que evalúa el resultado y te dice en qué situación te encuentras, también tiene la elección de dos planes de dietas: definición y volumen. Así como la medición de brazos, pecho, abdomen, piernas, glúteos, peso al inicio y fin del plan que elijas ya sea semanal o mensual.

También el acceso tanto a la página de web oficial de GYM TOPZ como al canal en YouTube para mayor información de los ejercicios y demás.

- ¿Para que publico va dirigido GYM TOPZ?

Para toda persona que quiera iniciar una vida fitness, ya sea en un gimnasio o en casa. Que tenga metas a largo y corto plazo, que se quiera superar y tener un apoyo para realizar sus metas.

- ¿Tiene algún costo o se tiene estar inscrito ?

Como lo mencionamos anteriormente GYM TOPZ es totalmente gratis y solo se necesita descargarla para acceder al contenido libre que está app ofrece.



La aplicación GYM TOPZ tiene el objetivo de ser un apoyo para todas esas personas que están en el mundo fitness y a las que quieren entrar, la app te ofrece :

- **Tu progreso :**

En este apartado, podrás meter tus medidas iniciales como: peso, brazo, pecho, abdomen, pierna y glúteo. Y una vez que cumplas con tu tiempo de entrenamiento, ingresas tus medidas finales de los mismo campos ya mencionados, con esto de te dirá cuanto subiste o bajaste en cada apartado. Para poder así ver si lograste algún cambio o llegaste a tu meta puesta.

- **Dietas :**

Aquí podrás elegir entre 2 dietas programadas: dieta de volumen, la cual te ayudará a ganar masa muscular y dieta de definición, que te ayudará a bajar de peso y marcar tus músculos.

- **IMC :**

El IMC es el Índice de Masa Corporal que te ayudará a ver si estas en tu peso, bajo de tu peso o arriba de tu peso. Solo con proporcionar tu altura en cm y tu peso en kg, se hace la evaluación y te manda un mensaje con el resultado en el que tu estas.

- **Links de páginas oficiales :**

Al presionar estos, te llevarán a la página oficial de GYM TOPZ donde podrás comprar cosas oficiales e instrumentos para una mejor realización en los ejercicios. También te llevará al canal de YouTube oficial para que veas más ejercicios y rutinas.



- **Rutinas :**

Aquí se puede escoger entre 6 rutinas diferentes para ejercitar las partes del cuerpo que se desee, cada una de ellas con 4 ejercicios diferentes para explotar al máximo el músculo elegido.