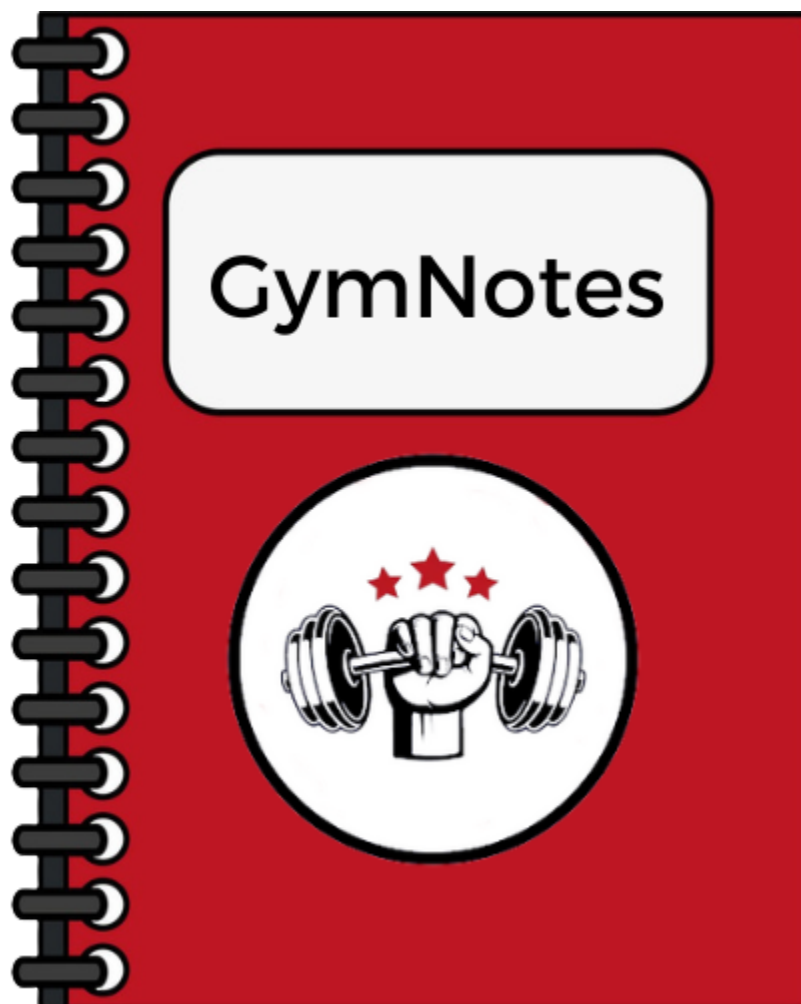


# Manual de uso básico de GymNotes



# ÍNDICE

<b>Manual de uso básico de GymNotes</b>	<b>1</b>
<b>Introducción</b>	<b>3</b>
<b>Pestaña Home</b>	<b>3</b>
<b>Pestaña Alimentos</b>	<b>3</b>
<b>Pestaña Calculadora RM</b>	<b>3</b>
<b>Pestaña Gestión Peso</b>	<b>3</b>
<b>Pestaña Músculos</b>	<b>3</b>

---

# Introducción

GymNotes es una página web que se creó a partir de un Trabajo Final de Grado, con el tiempo quiero ir mejorando haciéndola más completa y dinámica.

Su uso es totalmente gratuito.

Toda la difusión posible es bien recibida, me gustaría recibir todo el feedback posible y mejorar la página tanto como se pueda.

# Pestaña Home

## Modo invitado



Puedes acceder a todas las herramientas menos "*Ejercicios*" y "*Calendario*".

Para acceder a ellas debes estar registrado.

En "*Calendario*" añades o eliminas los días que vas a entrenar.

En "*Ejercicios*" añades o eliminas las series que realizas.

Actualmente está un poco feo, sirve más que nada como resumen rápido de las pestañas importantes que son Calendario y Ejercicios.

## Modo logueado



¡Gracias por registrarte!

GymNotes es una página web que ha empezado como un Trabajo Final de Grado y que vamos a utilizar mis amigos y yo pero la puede utilizar cualquiera.

Al loguearte te da las gracias por registrarte y te da una ligera entrada.

# Pestaña Alimentos

Home Ejercicios Calendario Alimentos Calculadora RM Gestión Peso Músculos ▾ Crear Ejercicios

Salir

## Alimentos y sus valores nutricionales



Producto: Mango Loco  
Bebida energética de mango  
Creación de la marca: 2020-10-10



Producto: Plátano  
Fruta directa de canaria.  
Creación de la marca: 1500-10-10



Producto: Caja Galletas Principe  
Galletas Principe rellenas de chocolate  
Creación de la marca: 1890-10-10

Esta pestaña es accesible tanto en modo invitado como en modo logueado.

Te muestra los productos que están introducidos en la base de datos manualmente, hasta que pueda conseguir una base de datos externa.

Al clicar en alguno de estos alimentos nos llevará a la pestaña de valor alimentos donde aparecerá la imagen del alimento con sus valores nutricionales.

### Valor Alimentos

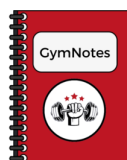


Valores Nutricionales	
Por cada 100.0g	
Cantidad por cada 100g	
Calorías	240cal
Grasas	20g
De las cuales saturadas:	12g
De las cuales monosaturadas:	2g
De las cuales trans:	5g
Carbohidratos:	40g
De los cuales azúcares:	20g
Fibra:	10g
Proteínas:	25g
Sal: 1g	Calcio 0.5g
Almidón 5g	Sodio 1.5g
Vitaminas: V6, V5, D4	

# Pestaña Calculadora RM

Home Ejercicios Calendario Alimentos Calculadora RM Gestión Peso Músculos Crear Ejercicios

Salir



## Descubre tu RM

Introduce el peso  
50

Introduce las repeticiones  
10

Descubre tu RM

Calculadora RM sirve para descubrir tu Repetición Máxima.

En la primera casilla debes de introducir el peso que levantas y en la segunda las repeticiones que eres capaz de hacer con ese peso, las repeticiones no deben de pasar de 12 ya que de esta manera es más preciso, también comentar que está pensado para grupos musculares grandes.

Una vez presionas el botón aparecerán doce resultados que van de mayor a menor, cada uno hace una aproximación de la fuerza total que necesitas en porcentaje, además por cada rombo que pasa es una repetición más que puedes hacer.



En este ejemplo se observa que se supone que con 50 kg y 10 repeticiones la máxima sería de 82kg o que podrías hacer dos repeticiones con 78kg, igualmente si vas a hacer cualquiera de las 3 primeras opciones es prácticamente obligatorio tener a alguien que te pueda ayudar por si acaso.

# Pestaña Gestión Peso

[Home](#) [Ejercicios](#) [Calendario](#) [Alimentos](#) [Calculadora RM](#) [Gestión Peso](#) [Músculos](#) [Crear Ejercicios](#) [Salir](#)



## Descubre tus kcal necesarias

Aquí puedes averiguar tus kcal de mantenimiento, con esa información puedes saber cuantas kcal necesitas para hacer un volumen o definición, para ello agrega o resta 300 kcal a lo obtenido, para ganar o perder 0,25 kg a la semana, esta cantidad es acumulable pero no es recomendable ganar o perder mas de 1kg a la semana.

Actividad:

Tu peso(kg)

Tu altura (cm)

Tu edad (año)

Kcal para:

Confirmar

Esta pestaña es parecida a la anterior pero con más campos.

Aquí podrás saber aproximadamente cuántas calorías deberías consumir diariamente, de esta manera puedes adaptar tu dieta para mantenerte, adelgazar o engordar. Al final esto es solo una guía, no es necesario que sea totalmente estricta.

## ¿Cómo la utilizo?


En actividad debemos seleccionar cuantos días realizamos ejercicio.

El peso se pone en kilogramos, la altura en centímetros y la edad en años.

Y por último en las kilocalorías para, seleccionamos hombre, mujer o general.

En mi caso quedaría así:

[Home](#) [Ejercicios](#) [Calendario](#) [Alimentos](#) [Calculadora RM](#) [Gestión Peso](#) [Músculos](#) [Crear Ejercicios](#) [Salir](#)



### Descubre tus kcal necesarias

Aquí puedes averiguar tus kcal de mantenimiento, con esa información puedes saber cuantas kcal necesitas para hacer un volumen o definición, para ello agrega o resta 300 kcal a lo obtenido, para ganar o perder 0,25 kg a la semana, esta cantidad es acumulable pero no es recomendable ganar o perder mas de 1 kg a la semana.

Actividad:

Def. 0,25kg/Semana	Mantenimiento	Vol. 0,25kg/Semana
2912 kcal	3212 kcal	3512 kcal

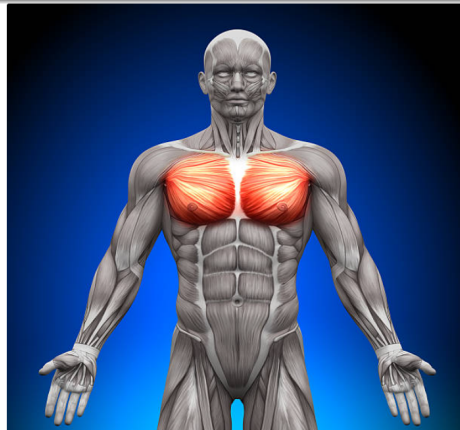


# Pestaña Músculos

Home Ejercicios Calendario Alimentos Calculadora RM Gestión Peso Músculos ▾ Crear Ejercicios

Salir

## Pecho



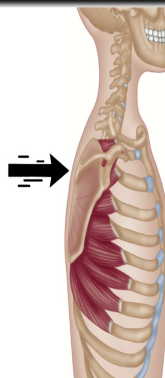
### Pectoral Mayor

El pectoral mayor trabaja directamente en el hombro, específicamente realizando rotación interna y aducción, es decir dirige el brazo hacia la parte medial del cuerpo.

localhost:8000/ejercicios/pecho

Esta pestaña es meramente informativa, contiene algunos de los músculos que trabajamos en el gimnasio, se agrupan por grupos musculares y todos los músculos de cada grupo muscular están en un carousel de fotos donde puedes ir deslizando la imagen y verlos todos. Aquí un ligero ejemplo:

## Pecho

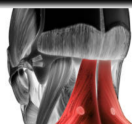


### Serrato Anterior

Este músculo actúa en diversos movimientos realizados por el hombro, la escápula, interviniendo incluso durante la respiración. Teniendo como principal función: la de tirar del hombro hacia abajo y hacia adelante, rotaría escápula y elevar el borde medial de la misma alejándola de las costillas. También actúa simultáneamente en: La respiración profunda, depresión del hombro, rotación hacia abajo con el romboide y como elevador de la escápula.

[info:](#)


## Espalda




## Pestaña Ejercicio

Home Ejercicios Calendario Alimentos Calculadora RM Gestión Peso Músculos **Crear Ejercicios** Salir


Ejercicios




**Elevacion frontal**  
En un banco realiza una elevacion.




**Elevaciones laterales**  
En un banco realiza una elevacion.



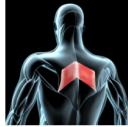
**Face pull**  
En un banco realiza una elevacion.




**Press Banca**  
En un banco plano levanta una barra de forma vertical.




**Cruce en poleas**  
En un banco realiza una elevacion.




**Jalón con una mano**  
En un banco realiza una elevacion.



**Encogimiento de hombros**  
En un banco realiza una elevacion.



**Jalón al pecho**  
En un banco realiza una elevacion.



**Elevación lateral propensa en banco**  
En un banco realiza una elevacion.

Actualmente está de forma experimental, sirve para ver el nombre de los ejercicios que están disponibles.

Cuando salga de la forma experimental se añadirá en el navegador, pero de mientras solo se puede acceder mediante la url.

Sirve más adelante para introducir el nombre de los ejercicios en la pestaña “Ejercicios”.

## Pestaña Calendario

Para acceder al calendario debes de estar registrado ya que al no tener iniciada la sesión no se te puede asociar con nada en la página y no puede acceder a tus fechas.

Calculadora RM Gestión Peso Músculos ▾ Crear Ejercicios

### Entrenamiento

Selecciona fecha y hora para continuar

<

Diciembre 2022

>

Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1

11:23 AM

2022-12-12 11:23 AM

¿Qué desea hacer?

Crear

Borrar

12/mm/aaaa

diciembre de 2022

L	M	X	J	V	S	D
28	29	30	1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

Borrar

Hoy

Esto sirve para seleccionar el día que vas a entrenar, de esta forma podrás crear y eliminar días.

### ¿Cómo utilizarlo?

Por ahora el primer calendario está en desarrollo así que no sirve.

En la casilla roja “¿Qué desea hacer?” debe seleccionar si quiere crear o eliminar un día.

Seleccione la fecha que quiere introducir.

Y por último clickea en enviar.

Tip: puedes crear los días de la semana que vas a entrenar y cuando llegue el día los vas rellenando.

Al crear el día te retornará a la pestaña de ejercicios para continuar ahí.

## Pestaña Ejercicios

Gestión Peso
Músculos
Crear Ejercicios

Domingo 11 De Diciembre Del 2022
Nuevo entrenamiento

Hace 1d

Ejercicio	Músculo	Descripción	Peso	Repeticiones	Descanso	Editar	Borrar
Elevacion frontal	Deltoides frontal	Tremendo DropSet	80	12	45	+	-

Lunes 12 De Diciembre Del 2022
Nuevo entrenamiento

Hace 10h

Ejercicio	Músculo	Descripción	Peso	Repeticiones	Descanso	Editar	Borrar
-----------	---------	-------------	------	--------------	----------	--------	--------

Una vez creado el día ya podemos introducir las series que realicemos.

Para empezar debemos clicar en el botón “Nuevo Entrenamiento” más cercano al día que queremos rellenar.

h Peso
Músculos
Crear Ejercicios

Domingo
Nuevo entrenamiento

Hace 1d

Ejercicio	Músculo	Descripción	Peso	Repeticiones	Descanso	Editar	Borrar
Elevacion frontal	Deltoides frontal	Tremendo DropSet	80	12	45	+	-

Lunes 12 De Diciembre Del 2022
Nuevo entrenamiento

Hace 10h

Ejercicio	Músculo	Descripción	Peso	Repeticiones	Descanso	Editar	Borrar
-----------	---------	-------------	------	--------------	----------	--------	--------

Escribe el ejercicio que va a hacer:

Ejercicio

Descripción

Peso

Repeticiones

Descanso

Cerrar
Enviar

Nos aparecerá este modal en el que debemos de ir rellenando todos los campos, el más importante es el de “Ejercicio”, que requiere poner el nombre exacto de cualquiera de los ejercicios que estén en la ruta /ejercicio, al principio estaba hecho de forma que aparecían todas las opciones para elegir las pero se quedaba por detrás del modal y era imposible de seleccionar así que por ahora está así.

La descripción debe ser corta, el peso debe de estar en kilogramos, las repeticiones en número y el descanso en segundos.

Aquí un ejemplo:

Hace 10h

Lunes 12 De Diciembre Del 2022

Nuevo entrenamiento

Ejercicio	Músculo	Descripción	Peso	Repeticiones	Descanso	Editar	Borrar
Press Banca	Pectoral mayor	voy bien	50	10	0	+	-

Así podemos añadir todos los ejercicios que queramos, no hay límite.

En el caso de que nos equivoquemos podemos editar todos los campos menos ejercicios y músculo, por ahora si queremos modificarlo debemos borrarlo y crear uno nuevo.

Edita los campos

Ejercicio: Press Banca

Peso: 50 kg

Repeticiones: 10

Descanso: 0 seg

Descripción: voy bien

Fecha: 2022-12-12

Descripción	Peso
Repeticiones	Descanso

Cerrar Enviar

¿Está seguro que quiere borrar estos campos?

Ejercicio: Press Banca

Peso: 50 kg

Repeticiones: 10

Descanso: 0 seg

Descripción: voy bien

Cerrar Enviar

En ambos casos estos son los modals que aparecerán al pulsar sobre editar o eliminar.

## Pestaña Crear Ejercicios

Calculadora RM   Gestión Peso   Músculos ▼   Crear Ejercicios

Ejercicios

Elevacion frontal ▼

Musculos

Deltoides frontal ▼

Introduce el nombre del ejercicio

Confirmar

En el caso de ser administrador podrás acceder a esta pestaña, donde podrás crear nuevos ejercicios relacionándolos con el músculo principal que trabaje.

Para utilizarlo debes seleccionar un músculo y poner abajo el nombre del ejercicio y después confirmar.

La casilla de Ejercicios sirve para ver los que ya hay y para ver que el que has introducido se ha seleccionado.

Ahora vamos a crear uno para confirmarlo, va a ser el ejercicio Hip Thrust.

Seleccionamos los músculos de los glúteos y abajo escribimos Hip Thrust.

Ejercicios

Elevacion frontal ▼

Músculos

Gluteos ▲

Pronadores ▲

Cuadriceps

Femorales

Aductores

**Gluteos**

Gemelos ▼

Introduce el nombre del ejercicio

Hip Thrust

Confirmar

Y al confirmar, si clickeamos en ejercicios podemos ver que ya está creado y listo para implementar.

Ejercicios

Hip Thrust ▲

Cruce en poleas ▲

Jalón con una mano

Encogimiento de hombros

Jalón al pecho

Elevación lateral propensa en banco

**Hip Thrust** ▼

Introduce el nombre del ejercicio

Confirmar