



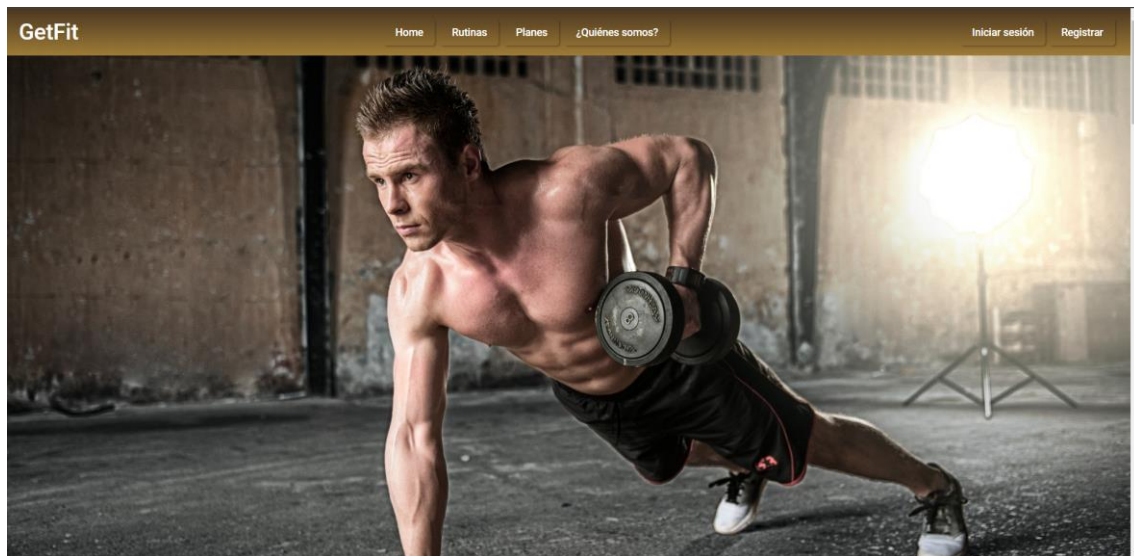
GetFit

## GUIA GETFIT

### Información General

#### Acceso – (localhost:4200)

El usuario se encontrará en la pantalla principal, la cual se llama “Home”, en la que podrá acceder a información sobre el gimnasio



#### Rutinas

En la parte superior se encuentra el apartado de “Rutinas”, donde el usuario podrá ver información relacionada con como se confeccionan las rutinas y ejemplos de las mismas.





GetFit

## Planes

En la sección de planes que se encuentra en la parte superior, muestra todos los planes de membresía, si el usuario está interesado en adquirir algún plan, puede pulsar en el botón de cada carta que pone “Regístrate”, para iniciar la alta del usuario.

Las colores de las cartas de los planes es una representación del precio de las mismas, siendo el color azul el precio mas barato, el amarillo de precio moderado, y el rojo de coste elevado.

Planes		
<b>Básico</b>	<b>Premium</b>	<b>VIP</b>
<b>Características</b>	<b>Características</b>	<b>Características</b>
Acceso ilimitado al gimnasio durante el horario de apertura	Acceso ilimitado al gimnasio durante el horario de apertura	Acceso ilimitado al gimnasio durante el horario de apertura, incluyendo acceso prioritario en horarios concurridos
Uso de todas las áreas de entrenamiento, como pesas, máquinas cardiovasculares y zonas de estiramientos	Uso de todas las áreas de entrenamiento, incluyendo pesas, máquinas cardiovasculares, zonas de estiramientos y áreas especializadas (como área de boxeo o sala de spinning)	Uso de todas las áreas de entrenamiento, incluyendo pesas, máquinas cardiovasculares, zonas de estiramientos y áreas especializadas
Acceso a clases grupales estándar, como aeróbicos y yoga, de acuerdo con el horario semanal	Acceso a todas las clases grupales disponibles en el gimnasio, incluyendo clases especiales y de alta intensidad	Acceso ilimitado a todas las clases grupales disponibles, sin restricciones
Consulta con un entrenador personal una vez al mes para establecer metas y recibir orientación básica	Consulta con un entrenador personal una vez al mes para establecer metas, recibir asesoramiento personalizado y seguimiento regular	Consulta con un entrenador personal dos veces al mes para establecer metas, recibir asesoramiento personalizado y seguimiento regular
<b>Duración:</b> 30 días	<b>Duración:</b> 30 días	<b>Duración:</b> 30 días
<b>Precio:</b> 25€	<b>Precio:</b> 35€	<b>Precio:</b> 40€
<b>Regístrate</b>	<b>Regístrate</b>	<b>Regístrate</b>

## ¿Quiénes somos?

En esta pestaña nos muestra información relacionada con nuestro personal, así como la ubicación de las instalaciones.

En el apartado llamado “Nuestro Personal”, se muestran unas cartas con nuestros “Entrenadores”, en la cual se muestra una imagen de ellos, su respectivo nombre, y en que áreas están especializados.

### Sobre nosotros

En nuestro gimnasio, se respira un ambiente muy positivo y de buen rollo entre todos los compañeros y el staff. Desde el primer día, nos dimos cuenta de que había una gran camaradería y colaboración entre todos, y eso ha seguido siendo así a lo largo del tiempo. No importa si se trata de un entrenamiento intenso o simplemente de un día relajado en el gimnasio, siempre hay alguien dispuesto a ayudarte o animarte. Los compañeros y el staff siempre están ahí para ofrecer consejos y apoyo, y eso crea una sensación de comunidad y amistad muy especial.

Además, uno de los valores de nuestra empresa es la importancia que se le da al trabajo en equipo y a la colaboración. Se fomenta el respeto y la empatía hacia los demás, y se valora mucho la honestidad y la integridad en todas las interacciones.

En definitiva, en nuestro gimnasio se respira un ambiente de positividad y buen rollo que hace que sea un lugar muy especial y acogedor para todos los que formamos parte de él.

### Nuestro Personal

	<b>Javier</b> Especialización: Entrenamiento de fuerza y acondicionamiento
	<b>Natalia</b> Especialización: Entrenamiento deportivo
	<b>Pedro</b> Especialización: Entrenamiento funcional

Donde encontramos



GetFit

## Registrarse / Iniciar Sesión

Los últimos elementos de la barra de navegación superior son los apartados de “Iniciar Sesión” y “Registrarse”.

The registration form is titled "Regístrate aquí" and features a user icon. It includes fields for "Nombre de usuario" (with a placeholder "prueba" and a note "El nombre de usuario debe ser único"), "Contraseña" (masked with dots), "Nombre", "Correo" (with placeholder "prueba@getfit.com"), "Genero" (dropdown menu with "Hombre" selected), "Altura (cm)" (with value "190"), and "Peso (kg)".

Si pulsamos al botón de “Registrarse”, se muestra un formulario de registro el cual solicita datos personales y la selección del plan que deseas contratar.

Es necesario rellenar todos los campos con datos válidos para habilitar el botón de registrar

This section continues the registration form with "Planes" (dropdown menu with "Basico" selected), "Datos Bancarios" (including "Numero de tarjeta", "Fecha de Validez" with a calendar icon, and "CVV"), and "Registrat" and "Limpiar" buttons at the bottom.

Una vez el usuario ha sido dado de alta se mostrará una mensaje confirmandolo, y podrá iniciar sesión con sus credenciales.

Al iniciar sesión será redirigido a su “Dashboard” correspondiente.

The login form is titled "Inicio de sesión" and features a user icon. It includes fields for "Nombre de usuario" (with placeholder "prueba" and a note "El nombre de usuario debe ser valido") and "Contraseña" (with a note "La contraseña debe ser valida"). It has "Iniciar sesión" and "Limpiar" buttons at the bottom.

## Salir / Desconectar

Para cerrar sesión hay que pulsar en la esquina superior derecha, en el botón donde pone “Cerrar Sesión”.



GetFit

## Dashboard Usuario

### Acceso (User-Dashboard)

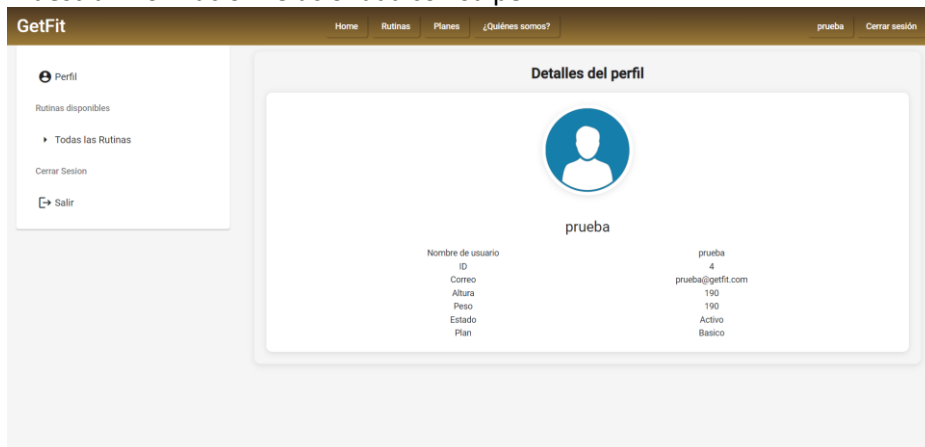
Para acceder a su respectivo “Dashboard”, bastará con pulsar sobre el botón donde pone su nombre de usuario en la barra de navegación superior.



Otra forma de acceder es iniciando sesión, que se te redirige automáticamente a su respectivo “Dashboard”.

### Perfil

Al entrar en el “Dashboard” la primera pestaña que aparece es la sección de perfil, donde muestra información relacionada con su perfil.

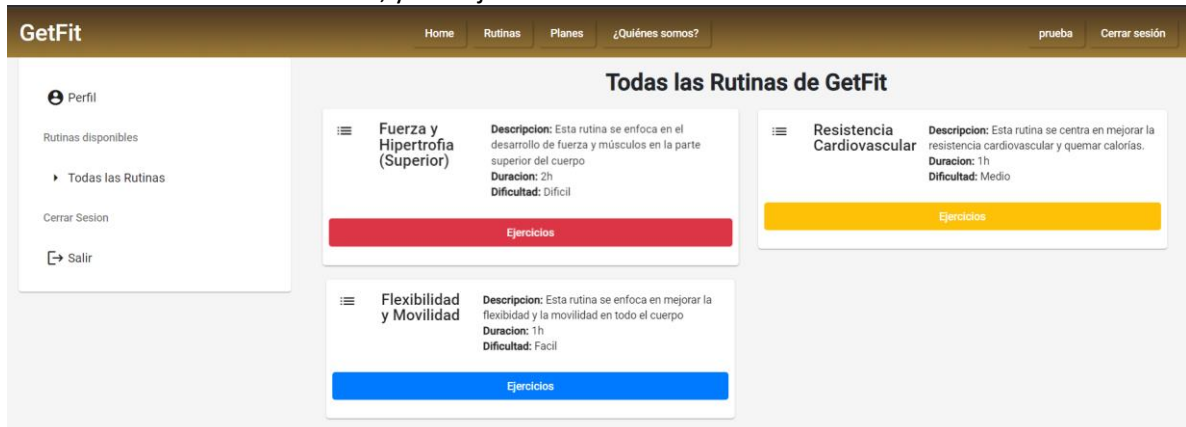




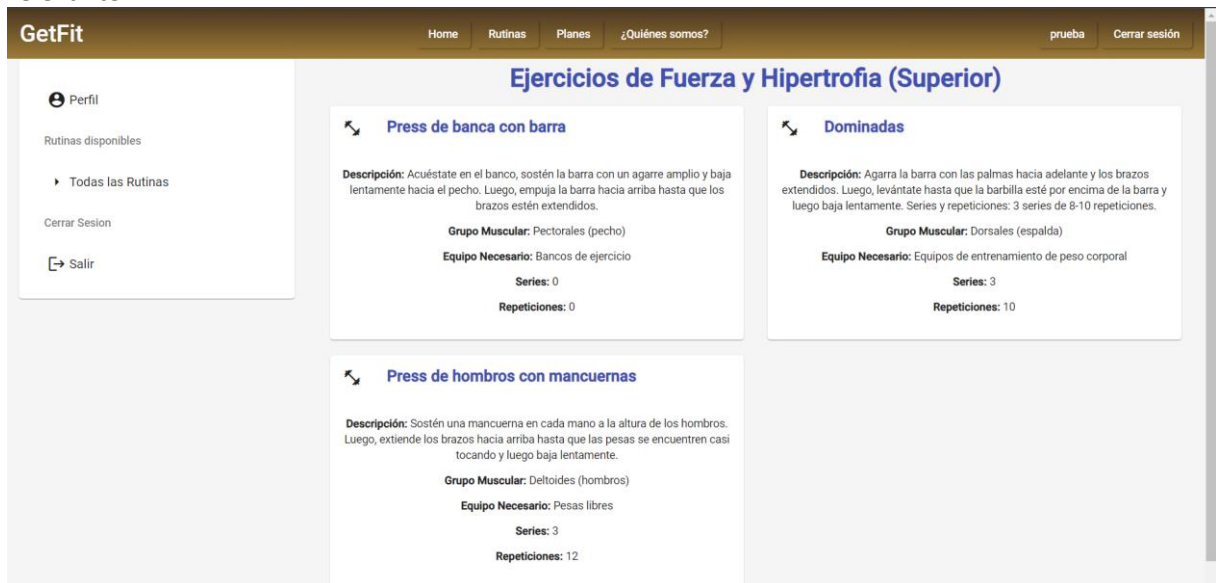
GetFit

## Todas las Rutinas

En el apartado de “Todas las rutinas” aparecen mediante un formato de cartas, todas las rutinas que están almacenadas y dadas de alta en la aplicación, y los colores de cada carta viene representado por el nivel de dificultad de las mismas, siendo el azul las mas sencillas, el amarillo las de dificultad media, y las rojas las de dificultad difícil.



Al pulsar sobre el botón “Ejercicios” de una rutina accedemos a la pestaña de los ejercicios que componen dicha rutina, con una descripción de como ejecutar el ejercicio e información relevante.



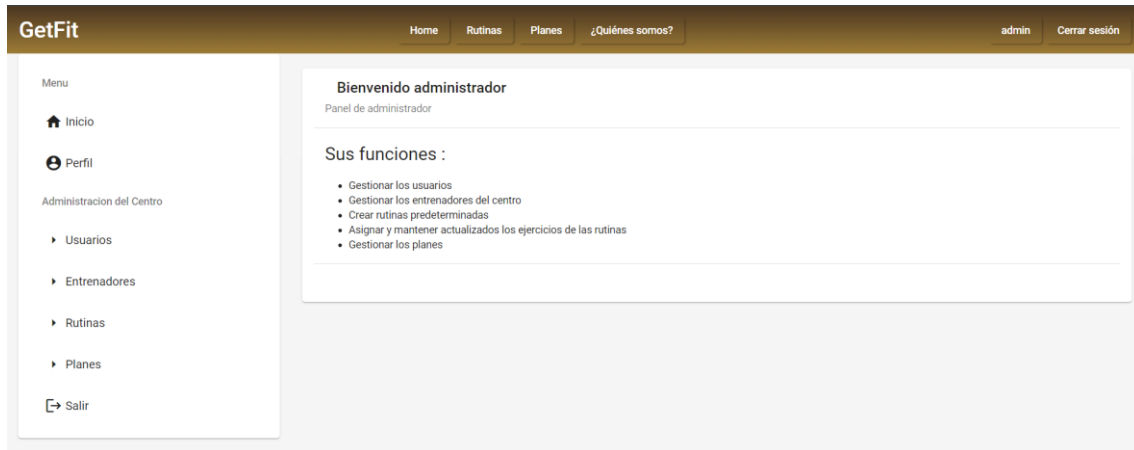


GetFit

## Dashboard Administrador

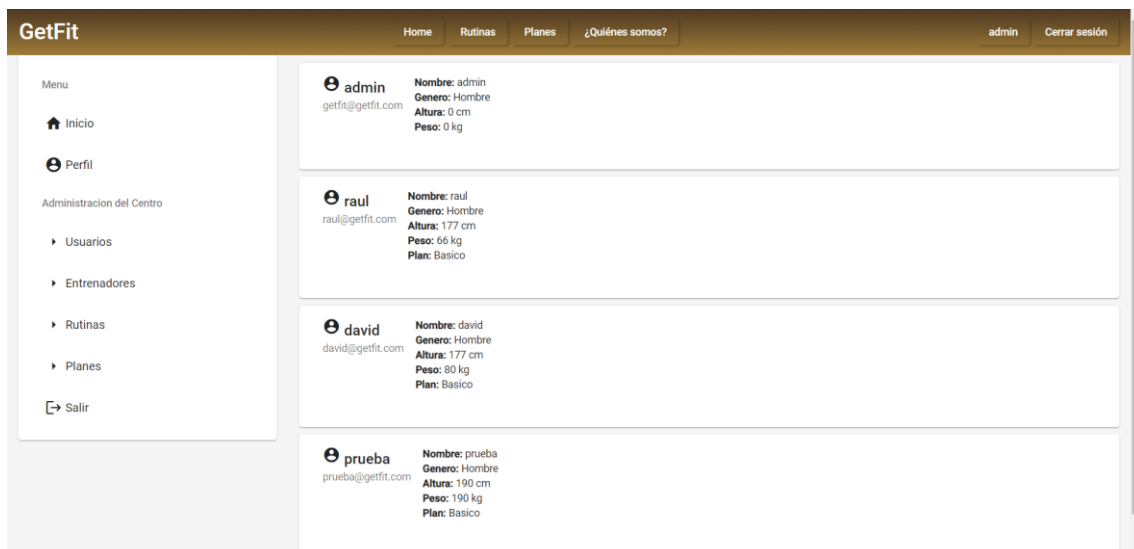
### Acceso

Al acceder con credenciales de administrador nos redirige a un dashboard diferente al de un usuario normal, este dashboard es el encargado de todas las tareas de administración de la empresa.



### Usuarios

En esta sección se puede ver una lista completa de todos los usuarios registrado en la aplicación, así como poder dar de alta nuevos usuarios

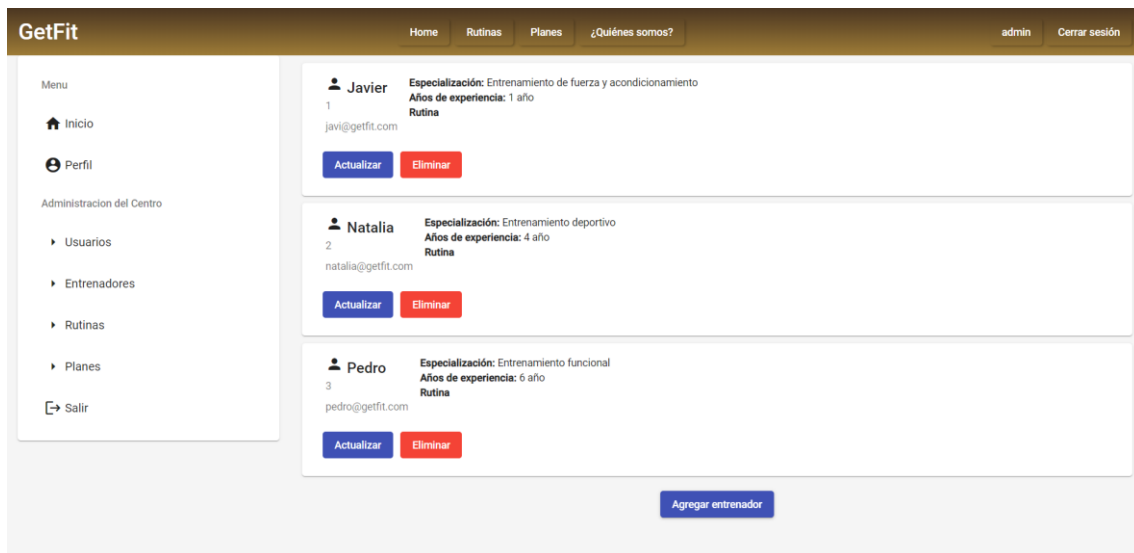




GetFit

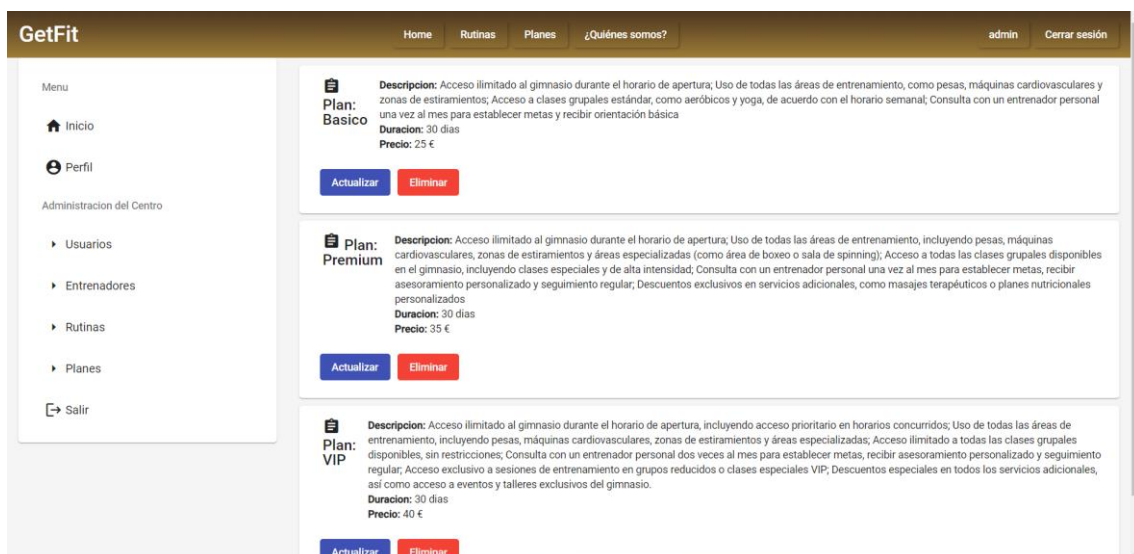
## Entrenadores

Aquí podremos al igual que con los usuarios, ver una lista completa de todos nuestros entrenadores personales, así como añadir nuevos, modificar los datos de un entrenador y eliminarlo.



## Planes

El apartado de planes tiene las mismas funciones que en el caso de “Entrenadores”, con una interfaz parecida.





GetFit

## Rutinas

En la sección de rutinas se pueden hacer las mismas funciones que en los apartados de “Entrenadores” y “Planes”, pero con la particularidad de que en cada rutina hay un botón llamado “Ejercicios”, donde se pueden dar de alta ejercicios para esa rutina en concreto.

GetFit

Home Rutinas Planes ¿Quiénes somos? admin Cerrar sesión

Menu

- Inicio
- Perfil
- Administración del Centro
  - Usuarios
  - Entrenadores
  - Rutinas
  - Planes
- Salir

**Nombre: Fuerza y Hipertrofia (Superior)** Descripción: Esta rutina se enfoca en el desarrollo de fuerza y músculos en la parte superior del cuerpo.  
Duración: 2h  
Dificultad: Difícil

Ejercicios Actualizar Eliminar

**Nombre: Resistencia Cardiovascular** Descripción: Esta rutina se centra en mejorar la resistencia cardiovascular y quemar calorías.  
Duración: 1h  
Dificultad: Medio

Ejercicios Actualizar Eliminar

**Nombre: Flexibilidad y Movilidad** Descripción: Esta rutina se enfoca en mejorar la flexibilidad y la movilidad en todo el cuerpo.  
Duración: 1h  
Dificultad: Fácil

Ejercicios Actualizar Eliminar

Agregar Rutina

GetFit

Home Rutinas Planes ¿Quiénes somos? admin Cerrar sesión

Menu

- Inicio
- Perfil
- Administración del Centro
  - Usuarios
  - Entrenadores
  - Rutinas
  - Planes
- Salir

**Press de banca con barra** Descripción: Acuéstate en el banco, sostén la barra con un agarre amplio y baja lentamente hacia el pecho. Luego, empuja la barra hacia arriba hasta que los brazos estén extendidos.  
Grupo Muscular: Pectorales (pecho)  
Equipo Necesario: Bancos de ejercicio  
Series: 0  
Repeticiones: 0 x 0 Series  
Peso Máximo: 0 Kg

Actualizar Eliminar

**Dominadas** Descripción: Agarra la barra con las palmas hacia adelante y los brazos extendidos. Luego, levántate hasta que la barbilla esté por encima de la barra y luego baja lentamente. Series y repeticiones: 3 series de 8-10 repeticiones.  
Grupo Muscular: Dorsales (espalda)  
Equipo Necesario: Equipos de entrenamiento de peso corporal  
Series: 3  
Repeticiones: 10 x 3 Series  
Peso Máximo: 0 Kg

Actualizar Eliminar

**Press de hombros con mancuernas** Descripción: Sostén una mancuerna en cada mano a la altura de los hombros. Luego, extiende los brazos hacia arriba hasta que las pesas se encuentren casi tocando y luego baja lentamente.  
Grupo Muscular: Deltoides (hombros)  
Equipo Necesario: Pesas libres  
Series: 3  
Repeticiones: 12 x 3 Series  
Peso Máximo: 0 Kg