



**Centro Universitario de  
Ciencias Exactas e  
Ingenierías  
(CUCEI)  
UDG**



División de tecnologías para la integración Ciber-Humana

## PROGRAMACIÓN PARA INTERNET

### PROYECTO FINAL:

#### GYM ROUTINE

(capturas versión WEB).

Profesor: Michel Emanuel López Franco.

Alumnos:

- Diana Isabel Padilla Alfaro.
- Ocegueda Lopez Luis Angel.
- López Díaz Wendy Judith.

Sección: D01.

## Contenido

<b>Vista de Inicio .....</b>	3
<b>Vista de Rutinas.....</b>	4
<b>Vista de Ejercicios.....</b>	5
<b>Vista de Blog .....</b>	6
<b>Vista de Inicio de sesión.....</b>	8
<b>Detalles sobre los componentes.....</b>	9
<b>Operaciones.....</b>	10
<b>Ejemplos del modelo responsive bajo diferentes escenarios .....</b>	31
<b>Lenguajes utilizados:.....</b>	34
<b>Funciones que realiza hasta el momento:.....</b>	34
<b>Link de acceso (hosting):.....</b>	34
<b>Acceso al código: .....</b>	34
<b>Video resumido del funcionamiento:.....</b>	34
<b>Algunas implementaciones pensadas a futuro:.....</b>	35



GymRoutine

[Home](#) [Rutinas](#) [Ejercicios](#) [Blog](#) [Iniciar sesión](#)

Vista de Inicio

## Rutinas gratis

Regístrate y empieza a ponerte en forma



[DESCARGA NUESTRA APP!](#)

Disponible en versión móvil y escritorio

[¿Quiénes somos?](#)

Somos una comunidad enfocada a ofrecer rutinas para ser llevadas a cabo desde casa con la ventaja de tener ejercicios personalizados. Seguimos creciendo gracias a ti.

[Recibe novedades que Gym Routine trae para ti](#)

[Correo electrónico](#)

[Recibir notificaciones](#)

Get connected with us on social networks:



[TÉRMINOS Y CONDICIONES](#)

[POLÍTICA DE PRIVACIDAD](#)

[CONTACTO](#)



Guadalajara, Jal 10012, MX

gymroutine@healthy.com

+ 33 23 89 75 05



GymRoutine

Home Rutinas Ejercicios Blog Iniciar sesión

### Rutinas

En este espacio puedes crear y personalizar tus rutinas.

Mis rutinas

### Rutinas rápidas

Más sobre rutinas rápidas

Aquí podrás encontrar rutinas de ejercicio prácticas y que no demoran mas de 15 min!

### Retos

¿Planeas un entrenamiento pero no quieres invertir mucho tiempo? entonces accede a nuestros retos.

Más sobre Retos

### Estiramientos

No te ejerces sin antes haber calentado, evita lesiones.Aquí te sugerimos algunos ejercicios.

Más sobre Estiramientos

Get connected with us on social networks:

[Facebook](#) [Twitter](#) [Instagram](#)

TÉRMINOS Y CONDICIONES

POLÍTICA DE PRIVACIDAD

CONTACTO

Guadalajara, Jal 10012, MX  
gymroutine@healthy.com  
+ 33 23 89 75 05

© 2022 Copyright: [gymroutine.com](#)

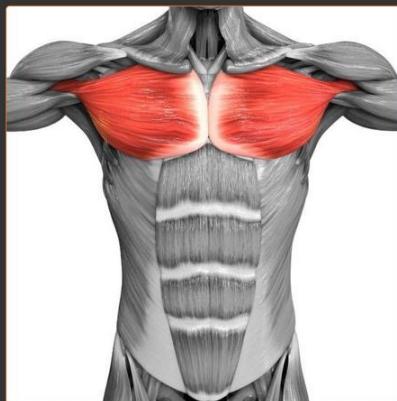
Vista de Rutinas



GymRoutine

Home Rutinas Ejercicios Blog Iniciar sesión

## Vista de Ejercicios



Pectorales

[Ver guía](#)



Espalda

[Ver guía](#)



Pierna

[Ver guía](#)



Tríceps

[Ver guía](#)



Abdomen

[Ver guía](#)



Antebrazo

[Ver guía](#)



Biceps

[Ver guía](#)



Glúteos

[Ver guía](#)



## Vista de Blog

### Bienvenido a este espacio de Blog Post!

Publicado el 6 de Mayo, 2022 by Gym Routine

Blog



Reduce el estrés comenzando a planificar un espacio para ti mismo, sacando toda la tensión por medio de ejercicio y buena alimentación. Este es un espacio para escucharte y Gym routine se preocupa por tu salud física y mental.

#### Sabías que..?

El cuerpo humano tiene más de 650 músculos y cada fibra muscular es más delgada que un cabello. Sin embargo, cada una es capaz de soportar mil veces su peso. Imaginate todo lo que el cuerpo puede lograr si trabajas de manera adecuada.

A cualquier edad se puede comenzar a hacer ejercicio, pero cuanto antes te ayudará a prevenir más problemas. Las personas que no hacen ejercicio pueden perder entre 3 y 5 % de masa muscular por década a partir de los 30 años. Y al llegar a los 65 años habrán perdido hasta el 80 % de la fuerza muscular. Esto los hace menos independientes que una persona que se haya mantenido activa durante su vida.

El ejercicio físico no sólo es bueno sino que es necesario, imprescindible si quieras llevar un estilo de vida saludable. Eso sí, no vale hacerlo de cualquier forma: debes tener en cuenta los consejos de los expertos para evitar lesiones y mejorar constantemente, ya que siempre hay secretos y cosas que no conoces de hacer ejercicio.

Esto no es todo sobre la actividad física, pero sin duda son datos que necesitas saber si quieres entrar al mundo fitness. Si conoces alguna otra información déjanos un comentario y tómate unos minutos para ver nuestras versiones de aplicación Gym Routine. Gracias por leernos!

Search

Enter search term...

Go!

Categories

[Rutinas de otros usuarios](#)  
[Plan de alimentación](#)  
[Hábitos complementarios](#)

[Mi opinión](#)  
[Grupo en instagram](#)

Recomendaciones

- Debes adaptar tus horarios de comida a tus horarios de entrenamiento
- Haz ejercicios de calentamiento (5-10 minutos) y estiramiento
- Mantente Hidratado
- Viste de manera cómoda
- No te esfuerces mas de lo necesario
- Haz las cosas con buena actitud e inspira a otros

Join the discussion and leave a comment!



**Diana Padilla**

Excelente información, gracias por el aporte, en donde puedo albergar mis consejos a otros participantes?



**Gym Routine**

Hola Diana, nos alegra mucho leer tu opinión, puedes ingresar al apartado "[Mi opinión](#)" y con gusto te leeremos!



**Diana Padilla**

Perfectol, gracias.



**Luis Ocegueda**

Hola, hace poco me suscribí al blog, soy entrenador y me gustaría hacer una aclaración para todas aquellas personas que piensan que podemos quemar la grasa localizada, no puedes elegir dónde quieres localizar la quema de grasas, realidad es un lema que las compañías publicitarias han explotado durante décadas. No puedes quemar la grasa de la tripa o las cartucheras antes que la del resto del cuerpo, ojalá les sirva como aportación, gracias.



Get connected with us on social networks:

TÉRMINOS Y CONDICIONES

POLÍTICA DE PRIVACIDAD

CONTACTO



Guadalajara, Jal 10012, MX



gymroutine@healthy.com



+ 33 23 89 75 05

© 2022 Copyright: [gymroutine.com](#)

Vista de Inicio de sesión

The screenshot shows the GymRoutine website's login page. At the top, there is a navigation bar with the GymRoutine logo, the text "GymRoutine", and four buttons: "Home", "Rutinas", "Ejercicios", and "Iniciar sesión". A red box highlights the "Iniciar sesión" button. Below the navigation bar is a large orange rectangular area containing the login form and a registration link. The login form has fields for "Email" and "Contraseña" and a "Entrar" button. To the right of the form is the text "¿Aún no tienes una cuenta? Regístrate para que puedas iniciar sesión" and a "Registrarse" button. At the bottom of the page, there is a footer section with social media icons for Facebook, Twitter, and Instagram, and links for "TÉRMINOS Y CONDICIONES", "POLÍTICA DE PRIVACIDAD", and "CONTACTO". The footer also includes the GymRoutine logo and the copyright notice "© 2022 Copyright: [gymroutine.com](#)".

GymRoutine

Home Rutinas Ejercicios Iniciar sesión

Iniciar Sesión

Email

Contraseña

Entrar

¿Aún no tienes una cuenta?

Regístrate para que puedas iniciar sesión

Registrarse

Get connected with us on social networks:

TÉRMINOS Y CONDICIONES

POLÍTICA DE PRIVACIDAD

CONTACTO

Guadalajara, Jal 10012, MX

gymroutine@healthy.com

+ 33 23 89 75 05

© 2022 Copyright: [gymroutine.com](#)

A esta pagina son redirigidos todos aquellos usuarios que intenten acceder a sitios personales como “Ver mis rutinas”, “crear rutina”, opiniones etc.,



## Detalles sobre los componentes

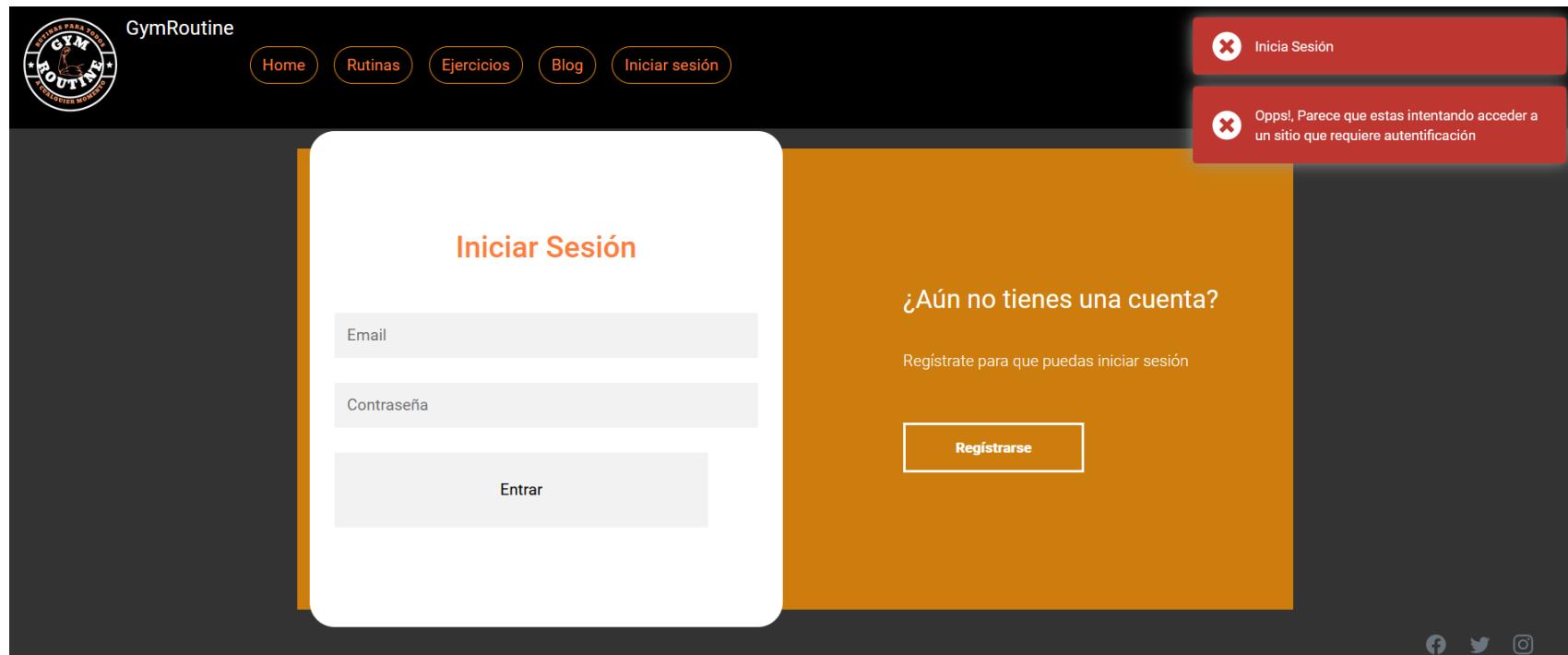
Aquí se muestran las opciones desplegables de “Mis Rutinas” en donde el usuario podrá personalizar sus ejercicios y rutinas, además de poder editarlas, eliminarlas o mostrarlas.

Requiere de inicio de sesión.

Por otro lado, están las “Rutinas rápidas” que muestran al usuario una serie de variantes por hacer clasificadas de esa manera. No requiere de inicio de sesión.

Sí el usuario intenta acceder a sitios a los que no esta autorizado o necesita ser autenticado, entonces será redirigido a esta pagina para iniciar sesión o registrarse.

Por otro lado le será visiblemente claras las indicaciones o razones por las cuales no pudo acceder mediante los pop up aparecidos.



En el caso de haber iniciado sesión se puede observar que el botón de “iniciar sesión” cambiará en automático una vez que el usuario ingrese, y será “cerrar sesión”

## Operaciones

Aquí se puede observar que el usuario ha sido logueado correctamente, y lo redirige a la pagina de “crear rutina”, donde el usuario puede hacer un registro personalizado de su rutina y obsérvese que el botón se encuentra inhabilitado hasta que el usuario cumpla con las formas correctas para llenar el formulario, es decir, todos los campos llenados y con el tipo de dato correspondiente.

The screenshot shows the GymRoutine website interface. At the top, there is a navigation bar with a logo on the left, followed by 'GymRoutine' and several menu items: 'Home', 'Rutinas', 'Ejercicios', 'Blog', and 'Cerrar sesión'. A success message 'Logged in successfully' with a checkmark icon is displayed above the main content area. The main content is a 'CREAR RUTINA' (Create Routine) form. It includes fields for 'Nombre del ejercicio:' (Exercise name: 'nombre del ejercicio') and 'Ejercicio y descripción' (Exercise and description: a large text area). Below these are dropdown menus for 'Duración por serie' (Duration per set), 'Series' (Sets), 'Repetición por serie' (Repetitions per set), and 'Tiempo de descanso' (Rest time), each with options like 'Tiempo' (Time), 'series' (Sets), 'repeticiones' (Repetitions), and 'descanso' (Rest). A central 'Crear' (Create) button is present. At the bottom right of the page, there are social media sharing icons for Facebook, Twitter, and Instagram.

Observar que se encuentra cambiado el botón de iniciar sesión una vez que se ha ingresado.

Esta es la vista “ver rutinas”, en la cual el usuario podrá ver sus registros una vez que tenga derecho debido a su autenticación, el usuario podrá modificar, eliminar o crear rutinas desde este sitio.

Tus rutinas

Nombre	Ejercicio y descripción	Duración por serie	Número de series	Numero de repeticiones por serie	Tiempo de descanso	Editar	Eliminar
Abdomen	Abdominales hasta rodilla	2	1	3	1		
Cardio	Saltar la cuerda	1	2	3	1		
Glúteos	Hacer zancadas	1	3	4	1		

CREAR RUTINA

Nombre del ejercicio:

Ejercicio y descripción

Duración por serie      Series      Repetición por serie      Tiempo de descanso:

Tiempo      series      Repeticiones      descanso

**Crear**

## Creando una rutina...

Tus rutinas

Nombre	Ejercicio y descripción	Duración por serie	Número de series	Numero de repeticiones por serie	Tiempo de descanso	Editar	Eliminar
Abdomen	Abdominales hasta rodilla	2	1	3	1		
Cardio	Saltar la cuerda	1	2	3	1		
Glúteos	Hacer zancadas	1	3	4	1		

CREAR RUTINA

Nombre del ejercicio:

Ejercicio y descripción

Duración por serie      Series      Repetición por serie      Tiempo de descanso:

1      1      3      1

**Crear**

Se observa como al llenar correctamente los datos, el botón se habilita para mandarlos a la base de datos.

Al crear la rutina nos aparecerá un mensaje de confirmación e inmediatamente aparecerá en la tabla de registros, el registro que hemos realizado.

The screenshot shows a fitness application interface. At the top, there's a header "Tus rutinas". Below it is a table titled "Rutina registrada" with the message "La rutina fue registrada con éxito". The main area displays a table of routines:

Nombre	Ejercicio y descripción	Duración por serie	Número de series	Número de repeticiones por serie			
Abdomen	Abdominales hasta rodilla	2	1	3	1		
Cardio	Saltar la cuerda	1	2	3	1		
Glúteos	Hacer zancadas	1	3	4	1		
Pierna	Realizar burpees	1	1	3	1		

Below the table is a modal window titled "CREAR RUTINA". It contains fields for "Nombre del ejercicio:" (with placeholder "nombre del ejercicio") and "Ejercicio y descripción" (with a large text input field). At the bottom of the modal are four dropdowns labeled "Duración por serie", "Series", "Repetición por serie", and "Tiempo de descanso", each with "Tiempo" selected. A blue "Crear" button is at the bottom right of the modal.

Los datos se encuentran ordenados en orden alfabético, esta en una regla de consulta creada para la base de datos.

En esta misma interfaz de vista a las rutinas creadas, encontramos unos botones controladores editar y eliminar. El diseño de esta interfaz está hecho para que, si el usuario presiona el botón editar en algún registro, ese registro será cargado al formulario de Crear rutina que a su vez servirá para editarlo, es decir que al primer clic del botón editar

Tus rutinas

Nombre	Ejercicio y descripción	Duración por serie	Número de series	Numero de repeticiones por serie	Tiempo de descanso	Editar	Eliminar
Abdomen	Abdominales hasta rodilla	2	1	3	1		
Cardio	Saltar la cuerda	1	2	3	1		
Glúteos	Hacer zancadas	1	3	4	1		
Pierna	Realizar burpees	1	1	3	1		

**EDITAR RUTINA**

Nombre del ejercicio:  
Glúteos

Ejercicio y descripción  
Hacer zancadas

Duración por serie: 1    Series: 3    Repetición por serie: 4    Tiempo de descanso: 1

**Crear**

Aquí entonces haremos la prueba de edición, cargando en este caso la rutina de “Glúteos”, entonces haremos un cambio en el ejercicio y series.

Tus rutinas

Nombre	Ejercicio y descripción	Duración por serie	Número de series	Número de repeticiones por serie	Tiempo de descanso	Editar	Eliminar
Abdomen	Abdominales hasta rodilla	2	1	3	1		
Cardio	Saltar la cuerda	1	2	3	1		
Glúteos	Hacer zancadas	1	3	4	1		
Pierna	Realizar burpees	1	1	3	1		

EDITAR RUTINA

Nombre del ejercicio:

Ejercicio y descripción

Duración por serie

Series

Repetición por serie

Tiempo de descanso:

Al oprimir el botón crear que en este caso nos servirá para crear/guardar los cambios del registro editado, aparecerá un pop up con la leyenda que nos afirma que los cambios han sido actualizados correctamente y podremos observarlo reflejado en la tabla de registros.

The screenshot shows a user interface for managing routines. At the top, there's a header "Tus rutinas" followed by a table with five columns: "Nombre", "Ejercicio y descripción", "Duración por serie", "Número de series", and "Número de repeticiones por serie". Below the table is a modal window titled "AGREGAR RUTINA" (Add Routine). The modal contains fields for "Nombre del ejercicio:" (Exercise name:), "Ejercicio y descripción" (Exercise description:), and four dropdowns for "Duración por serie" (Duration per set:), "Series" (Sets:), "Repetición por serie" (Repetitions per set:), and "Tiempo de descanso" (Rest time:). A blue "Crear" (Create) button is at the bottom right of the modal. A teal info box in the top right corner of the main area says "Tarjeta actualizada correctamente" (Card updated correctly).

Nombre	Ejercicio y descripción	Duración por serie	Número de series	Número de repeticiones por serie
Abdomen	Abdominales hasta rodilla	2	1	3
Cardio	Saltar la cuerda	1	2	3
Glúteos	Realizar sendadillas	1	1	4
Pierna	Realizar burpees	1	1	3

## Rutinas>Rutinas Rápidas>Quemagrasa

**GymRoutine**

Home Rutinas Ejercicios Blog Cerrar sesión

**Rutinas rápidas Quemagrasa!**

**Quemagrasa**

**Burpees**

Desde la posición de flexiones normales, recoge piernas pasando a la posición de cucillas, y de ahí, pega un salto hacia arriba con los brazos extendidos hacia el cielo. 20 segundos de ejercicio y 10 de descanso. Puedes repetir vueltas hasta completar un total de cuatro minutos.

Recomendado por mínimo 3 minutos

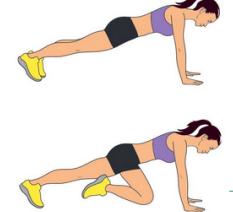


**Quemagrasa**

**Escaladores**

Te colocas en el suelo con las palmas de las manos apoyadas y los brazos rectos. A máxima velocidad durante 20 segundos, lleva la rodilla derecha a la mano derecha, y repite con el lado contrario. Cuanta más velocidad le des, más activaremos el sistema quemagrasa.

Recomendado por 5 min

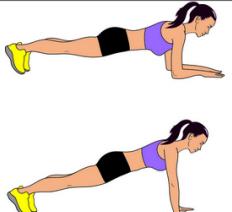


**Quemagrasa**

**Plancha dinámica**

Partimos de una posición de plancha normal, utilizando los codos de apoyo en lugar de las manos, y manteniendo el contacto de los antebrazos con el suelo. Pasa de posición de antebrazo a posición de mano, es decir, antebrazo-antebrazo, mano-mano. Es un ejercicio muy sencillo, pero cuando lo haces a mucha velocidad, al final se nota. Realiza durante 20 segundos a la máxima velocidad que puedas.

Recomendado por 3 min

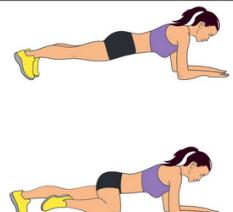


**Quemagrasa**

**Plancha en codos**

Este es un ejercicio perfecto para el abdomen. Solo se requiere permanecer estática. Si quieres trabajar las zonas oblicuas, no tienes más que llevar la rodilla al codo. En posición horizontal mirando al suelo y la espalda recta, sin hacer un puente, aguantas sobre los codos, y te elevas. Lo puedes ejercitarse 30 segundos sin descanso.

Recomendado de 10-15 min



**Quemagrasa**

**Sentadilla con salto**

Colócate en posición de sentarte, como si tuvieras un banco detrás, a esa altura. Ten cuidado a la hora de bajar, coloca las rodillas paralelas a los pies, con la espalda recta y sin sacar los glúteos. Desde esa posición, salta hacia arriba y hazlo durante 20 segundos sin parar.

Recomendado de 5-10 min

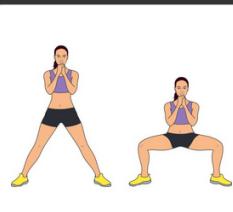


**Quemagrasa**

**Sentadilla de Sumo**

También se llama 'sumo squat'. Este ejercicio es perfecto para perder grasa en la zona de glúteos y cartucheras, trabajando los abductores y los cuádriceps. Consiste en colocar las piernas un poco más abiertas que a la altura de los hombros. Baja los glúteos y saca pecho con la espalda totalmente recta, y haz sentadillas en esa posición. Si quieres aplicar más presión, hazte con una pesa. Dependiendo de la fuerza que tengas en las piernas, puedes elegirlas de 2 kilos a pesos más grandes como 15 o 20 kilos.

Recomendada de 3-10 min



**Quemagrasa**

**Sombra de boxeo**

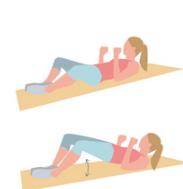
Para quemar la grasa de todo el cuerpo de manera equitativa y trabajar todos los grupos musculares, este ejercicio consiste en ponerte en posición de guardia, como si te fuieras a pelear con alguien. Pon una pierna adelantada, un puño delante de la cara y otro pegado al pecho. Comienza a simular un combate de boxeo al aire. Necesitarás ritmo, consistencia, y que parezca real. Aplica energía para hacerlo durante 30 segundos para quemar grasa. si quieres repetir ronda, hazlo descansando 10 segundos.

Recomendado de 10-15 min



**Nota:** toda la información ha sido inyectada a la base de datos y por lo tanto esta vista muestra su consulta.

24/05



## Pierna y glúteos

## Frog pump

Túrbate boca arriba sobre el suelo, colocando las plantas de los pies unidas empujándose la una contra la otra, de tal manera que las rodillas caigan hacia los lados (simulando la posición de una rana). Desde esta posición eleva el glúteo hacia arriba sin perder la linealidad del tronco. Desciende hasta la posición inicial.

Recomendado de 5-10 min



## Pierna y glúteos

## Patadas de glúteo en cuadrupedia

La posición inicial es en cuadrupedia, con rodillas y manos apoyadas en el suelo. Coloca las manos abiertas a la anchura de los hombros y las rodillas rectas, justo debajo de las caderas. Empieza primero con una pierna, manteniendo la rodilla dobrada a 90 grados y elevando la pierna hasta que esté al nivel de la cadera. Después baja la rodilla hasta llegar casi al suelo y repite el movimiento. Una vez que hayas completado las repeticiones con una pierna, cambia y repite lo mismo con la otra pierna.

Recomendado 10 min

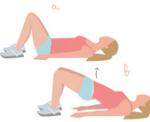


## Pierna y glúteo

## Peso muerto

A posición inicial será en bipedestación, con las piernas un poco más abiertas que la anchura de los hombros. Coloca el objeto que vayas a levantar del suelo en medio de las piernas (puede ser una pesa, una botella de agua, una mochila con libros). Comienza a bajar las piernas con el pecho mirando al frente, lanzando el glúteo ligeramente hacia atrás (como si quisieras sentarte) y tratando de bajar con la espalda lo más recta posible. Con ambas manos a la vez, agarra el objeto con fuerza y tira hacia arriba. Hazlo usando la fuerza de las piernas y la espalda, evitando que los brazos participen en este movimiento.

Recomendado de 3-5 min mínimo



## Pierna y glúteos

## Puente de glúteo

La posición inicial es tumbada boca arriba con las piernas flexionadas y los pies apoyados en el suelo. Desde aquí eleva la pelvis despegando los glúteos del suelo hasta tener el cuerpo alineado.

Recomendado de 5-10 min



## Pierna y glúteos

## Sentadilla

Desde la posición de pie, mirada al frente con pies abiertos a la anchura de los hombros y puntas ligeramente hacia afuera. Baja con la espalda recta y sacando ligeramente el culo hacia afuera, flexionando la cadera y rodillas unos 90 grados, aproximadamente. Después, vuelve a la posición inicial. Los brazos pueden extenderse hacia adelante para ayudarte en la ejecución.

Recomendado min de 3-10 min



## Pierna y glúteo

## Step-up alterno

La posición inicial será la de bipedestación frente a una superficie más alta (puede ser una escalera, un cajón, una silla o un banco). Primero despega una pierna del suelo hasta apoyarla en la superficie más alta. Después, la pierna que permanecía en el suelo, se despegará para colocarse al lado de la otra en la superficie más alta. Finalmente, la vuelta a la posición inicial se hará a la inversa, de tal manera que esa misma pierna que ha sido la última en subir regresará de nuevo al suelo y después le seguirá la otra. Y la siguiente repetición se empezará con la pierna contraria para alternarlas.

Recomendado de 5-10 min



## Pierna y glúteo

## Zancada lateral

La posición inicial es de pie, con la espalda recta, mirada al frente y los pies apoyados en el suelo. Después, desplaza de forma horizontal una de las piernas (puedes hacerlo deslizándola por el suelo o levantándola). La pierna que se desplaza debe quedar completamente estirada, mientras que la pierna de apoyo permanecerá en una flexión de 90 grados. Recoge la pierna desplazada volviendo a la posición inicial.

Recomendado de 3-6 min mínimo



## Pierna y glúteos

## Zancadas alternas

Desde una posición de bipedestación, da un paso largo hacia

**Nota:** toda la información ha sido inyectada a la base de datos y por lo tanto esta vista muestra su consulta.

## Rutinas>Rutinas Rápidas>Cardio en casa

GymRoutine

Home Rutinas Ejercicios Blog Cerrar sesión

### Rutinas rápidas para cardio en casa!

  
Cardio  
Jumping Jacks  
Con un salto, separa los pies más anchos que los hombros y levante las manos justo por encima de la cabeza. Con otro salto, regresa a la posición inicial.  
Recomendado saltar por lo menos 3 min

  
Cardio  
Saltar la cuerda  
Salta sobre la cuerda con los dos pies juntos a un ritmo moderado. Mantén los tobillos y rodillas relajados para absorber el impacto. Trata de que sea un movimiento fluido en lugar de dos posiciones diferentes. Aumenta la velocidad de la cuerda y el ritmo al que saltas  
Saltar la cuerda por lo menos 3 min

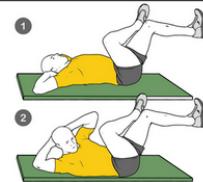
  
Cardio  
Salto laterales con dos pies  
Doble las rodillas y mueva su trasero hacia atrás, baje las piernas hasta que los muslos queden paralelos al suelo mientras inhala. En un movimiento rápido, realice un salto lateral hacia el lado derecho presionando principalmente con los pies desde los talones mientras exhala. Absorbiendo el impacto, aterrice de forma segura con los pies separados al ancho de los hombros. Repita el movimiento hacia el lado izquierdo.  
Recomendado por 3 min

  
Cardio  
Skipping  
Para llevarlo a cabo solo debes llevar las rodillas lo más alto posible pasando la altura horizontal (de la pelvis) y alternar lo más rápido que se pueda la elevación de las piernas, coordinando brazo y pierna contrarios. Mientras se realizan los movimientos anteriores, el tronco debe mantenerse recto y la zona media contraída, para evitar lesiones. Puedes ir de 60 segs en 60 segs.  
1-3 min mínimo

Nota: toda la información ha sido inyectada a la base de datos y por lo tanto esta vista muestra su consulta.



## Rutinas>Rutinas Rápidas>Abdominales

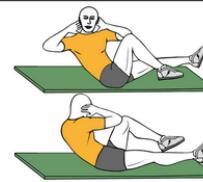


### Abdominales

#### Encogimientos abdominales oblicuos mano en la cabeza

Empuje su espalda baja hacia abajo en el piso y use sus músculos abdominales para sacar los omóplatos del piso mientras exhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala. Repita el movimiento para la cantidad especificada de repeticiones y luego cambie de lado y repita con la otra pierna.

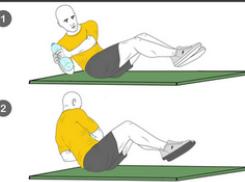
Recomendado por 3 min mínimo



### Abdominales

#### Encogimientos con giros a rodilla contraria

Extienda completamente su pierna izquierda y gire su cuerpo hacia la derecha simultáneamente. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras inhala y repita el movimiento hacia el otro lado alternando con la otra pierna

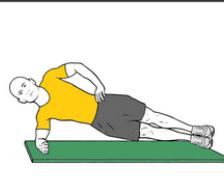


### Abdominales

#### Giros abdominales con botella de agua

Mueva la botella hacia su lado derecho hacia el suelo mientras inhala. Vuelva a la posición inicial con un suave movimiento mientras exhala y alterne con el otro lado.

Recomendado de 5-10 min



### Abdominales

#### Plancha lateral con apoyo de antebrazo

Acuéstese de lado y coloque su codo derecho debajo de su hombro. Estire las piernas y junte los pies. Apoye su peso sobre sus pies y el codo derecho levantando sus caderas. Puede poner su mano izquierda hacia el techo o en su cadera. Apriete sus músculos abdominales y oblicuos. Mantenga la posición el mayor tiempo posible. Luego cambie el lado y repita el ejercicio.

Mínimo 1 min

Nota: toda la información ha sido inyectada a la base de datos y por lo tanto esta vista muestra su consulta.

## Ejercicios>Pectorales

GymRoutine

Home Rutinas Ejercicios Blog Cerrar sesión

### Ejercicios de Pectorales

#### Aperturas en Banco Plano



A ejecución del Ejercicio

Estirado sobre un banco estrecho para no molestar los movimientos de los hombros, mancuernas tomadas con las manos, brazos extendidos o codos ligeramente flexionados para aliviar la articulación:

- Inspirar y después separar los brazos hasta el horizontal.
- Elevar los brazos hasta la vertical espirando al mismo tiempo.
- Provocar una pequeña contracción isométrica al final del movimiento para acentuar el trabajo sobre la parte esternal de los pectorales.

[Ver Video](#)

#### Flexiones de Brazos en el Suelo



Ejecución del Ejercicio

En apoyo de la cara al suelo, brazos estirados, manos separadas en una longitud igual a la anchura de sus hombros (o más), pies juntos o muy poco separados:

- Inspirar y flexionar los brazos para llevar la caja torácica cerca del suelo, siempre evitando curvar demasiado la región lumbar. Fmujar sobre el suelo hasta conseguir la extensión completa de los brazos. -Espirar al final del movimiento.

[Ver Video](#)

#### Press Banca Declinado



Ejecución del Ejercicio

Acostado, cabeza hacia abajo en un banco más o menos inclinado (entre 20 y 40 grados), pies fijos para evitar deslizamientos, asir la barra con las manos en pronación y separadas a una distancia igual o superior a la anchura de los hombros:

- Inspirar y bajar la barra sobre la parte baja de los pectorales controlando el movimiento, desarrollar espirando al final del esfuerzo.

[Ver Video](#)

Nota: toda la información ha sido inyectada a la base de datos y por lo tanto esta vista muestra su consulta.

## Ejercicios>Pectorales

### Continuación

**Press Banca Inclinado**



Ejecución del Ejercicio

Sentado en un banco entre sí 45 y 60 grados, tomar la barra, manos en pronación separadas en una longitud superior a la de los hombros:

-Inspirar y bajar sobre la horquilla esternal.

[Ver Vídeo](#)

**Press Banca Plano**



Ejecución del Ejercicio

Acostado sobre un banco plano, glúteos en contacto con el banco, pies en el suelo:

-Tomar la barra, manos en pronación y separadas en una longitud mayor a la anchura de los hombros. - Inspirar y bajar la barra hasta el pecho controlando el movimiento. -Desarrollar espirando el final del esfuerzo

[Ver Vídeo](#)

**Press Banca Plano Manos Juntas**



Ejecución del Ejercicio

Acostado sobre un banco plano, glúteos en contacto con el banco, pies en el suelo, asir la barra con las manos en pronación separadas entre sí de 10 a 40 cm según la flexibilidad de las muñecas:

-Inspirar y bajar la barra sobre el pecho , codos separados, controlando el movimiento: desarrollar. -Espirar al final del esfuerzo.

[Ver Vídeo](#)

Notemos que la información es consultada por orden alfabético de acuerdo al nombre del ejercicio, cada link muestra un video correspondiente al ejercicio

## Ejercicios>Espalda

### Ejercicios de Espalda

#### Encogimiento de Hombros



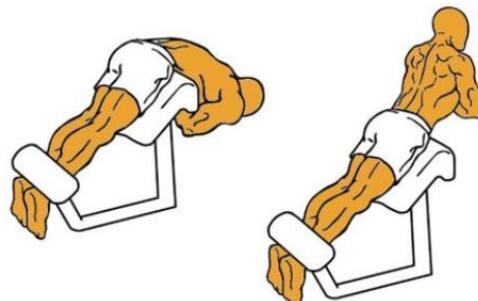
Ejecución del Ejercicio

De pie, piernas ligeramente separadas, de cara a la barra situada en el suelo o sobre un soporte:

Coger la barra con las manos en pronación o en el agarre invertido si la carga es importante, con una separación un poco superior a la anchura de los hombros. Brazos relajados, espalda bien recta, abdominales contraídos, efectuar encogimientos de hombros.

[Ver Vídeo](#)

#### Hiper Extensiones



Ejecución del Ejercicio

Instalado sobre el banco con los tobillos fijados, el eje de flexión pasa por la articulación coxofemoral y con el pubis fuera del banco:

Con el tronco flexionado, efectuar una extensión hasta la horizontal levantando la cabeza, después realizar una hiperextensión reconocible por la acentuación de la curvatura lumbar. Esta última debe realizarse con prudencia para no dañarse la espalda.

[Ver Vídeo](#)

#### Peso Muerto estilo Sumo



Ejecución del Ejercicio

De pie, de cara a la barra, piernas ligeramente separadas, punta de los pies hacia el exterior, siempre en el eje de las rodillas:

Flexionar las rodillas hasta que los muslos alcancen la horizontal, coger la barra con los brazos extendidos, las manos en pronación a una distancia aproximadamente igual a la anchura de los hombros. Inspirar, contener la respiración, curvar ligeramente la zona lumbar, contraer la banda abdominal y estirar las piernas enderezando completamente el tórax hasta recuperar la posición vertical y con los hombros situados hacia atrás. Espirar al finalizar el movimiento.

[Ver Vídeo](#)

Nota: toda la información ha sido inyectada a la base de datos y por lo tanto esta vista muestra su consulta.

Observemos que la información es consultada por orden alfabético de acuerdo al nombre del ejercicio, cada link muestra un video correspondiente al ejercicio. Esta es solo una parte de los ejercicios de esta sesión **Espalda**. Los botones redirigen un video de youtube correspondiente al ejercicio.

## Ejercicios>Pierna

### Ejercicios de Pierna

#### Aductores en Máquina



Ejecución del Ejercicio

Sentado en la máquina, piernas separadas:

Juntar los muslos. Volver a la posición de partida, controlando el movimiento.

[Ver Video](#)

#### Curl de Piernas Acostado



Ejecución del Ejercicio

Acostado boca abajo, las manos en los agarres, las piernas extendidas, tobillos ajustados en los cojines:

Inspirar y efectuar una flexión simultánea de las piernas intentando tocar los glúteos con los talones. Volver a la situación de partida controlando el movimiento. Espirar al finalizar el movimiento.

[Ver Video](#)

#### Elevación de un Talón con mancuerna



Ejecución del Ejercicio

De pie, apoyado sobre una pierna, la punta del pie apoyada sobre una cuña, una mano con una mancuerna y la otra apoyada sobre un soporte para conseguir un mejor equilibrio:

Efectuar una elevación del talón manteniendo la articulación de la rodilla en extensión o ligeramente flexionada. Regresar a la posición inicial.

[Ver Video](#)

#### Flexión de Rodillas con Mancuernas

Nota: toda la información ha sido inyectada a la base de datos y por lo tanto esta vista muestra su consulta.

#### Prensa de Piernas Inclinada

Observemos que la información es consultada por orden alfabético de acuerdo al nombre del ejercicio, cada link muestra un video correspondiente al ejercicio. Esta es solo una parte de los ejercicios de esta sesión Pierna. Los botones redirigen un video de youtube correspondiente al ejercicio.

## Ejercicios>Tríceps

GymRoutine

Home Rutinas Ejercicios Blog Cerrar sesión

### Ejercicios de Tríceps

**Extensiones de Tríceps en Polea Alta**

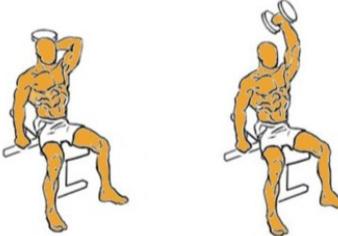


Ejecución del Ejercicio

De pie, de cara al aparato, manos en el mango, codos alineados con el cuerpo:  
Efectuar una extensión de los codos procurando no separarlos del cuerpo. Espirar al final del movimiento.

[Ver Vídeo](#)

**Extensión Vertical Alternada de los Codos**

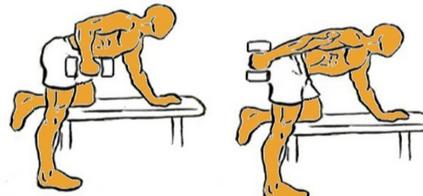


Ejecución del Ejercicio

Sentado o de pie, la mancuerna tomada con una mano, empezar detrás de la nuca:  
Inspirar y efectuar una extensión del codo. Espirar al final del movimiento.

[Ver Vídeo](#)

**Extensión alternada de los Codos con Mancuerna**



Ejecución del Ejercicio

De pie, piernas ligeramente flexionadas, tronco inclinado hacia delante manteniendo la espalda recta.  
Inspirar y efectuar una extensión del codo. Espirar al final del movimiento.

[Ver Vídeo](#)

Nota: toda la información ha sido inyectada a la base de datos y por lo tanto esta vista muestra su consulta.

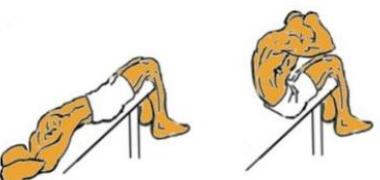
Observemos que la información es consultada por orden alfabético de acuerdo al nombre del ejercicio, cada link muestra un video correspondiente al ejercicio. Esta es solo una parte de los ejercicios de esta sesión Tríceps. Los botones redirigen un video de youtube correspondiente al ejercicio.

**Ejercicios>Abdomen**


Home Rutinas Ejercicios Blog Cerrar sesión

## Ejercicios de Abdomen

**Elevaciones del tronco en Banco Inclinado**



Ejecución del Ejercicio

Sentado en el banco, pies fijados bajo los cojines, manos detrás de la nuca, inspirar e inclinar el tronco sin sobrepasar los 20 grados.

Elevarse incurvando ligeramente la espalda para así localizar el mejor trabajo sobre el recto mayor, espirar al finalizar el movimiento.

[Ver Vídeo](#)

**Elevación del Tronco en el Suelo**



Ejecución del Ejercicio

Acostado boca arriba, rodillas flexionadas, pies en el suelo, manos detrás de la cabeza:

-Inspirar y elevar el tronco incurvando la espalda. Espirar al finalizar el movimiento -Regresar a la posición inicial, pero sin apoyar el tronco en el suelo.

[Ver Vídeo](#)

**Encogimientos abdominales o Crunch**



Ejecución del Ejercicio

Acostado boca arriba, manos detrás de la cabeza, muslos en la vertical, rodillas flexionadas:

Inspirar y separar los hombros del suelo acercando la cabeza a las rodillas mediante una incurvación de la columna. Espirar al finalizar el movimiento.

[Ver Vídeo](#)

Nota: toda la información ha sido inyectada a la base de datos y por lo tanto esta vista muestra su consulta.

Observemos que la información es consultada por orden alfabético de acuerdo al nombre del ejercicio, cada link muestra un video correspondiente al ejercicio. Esta es solo una parte de los ejercicios de esta sesión **Abdomen**. Los botones redirigen un video de youtube correspondiente al ejercicio.

## Ejercicios>Antebrazo

### Ejercicios de Antebrazo

#### Curl de Antebrazos con Barra en Pronación



Ejecución del Ejercicio

Sentado, los brazos apoyados en los muslos o en un banco, la barra cogida con las manos en pronación, las muñecas en flexión pasiva:

Efectuar una extensión de las muñecas.

[Ver Vídeo](#)

#### Curl de Antebrazos con Barra en Suspensión



Ejecución del Ejercicio

Sentado, los brazos apoyados en los muslos o sobre un banco, la barra cogida con las manos en supinación, las muñecas en extensión pasiva:

Inspirar y flexionar las muñecas, espirar al final del movimiento.

[Ver Vídeo](#)

Mismas notas mencionadas anteriormente.

## Ejercicios>Bíceps

### Ejercicios de Bíceps

#### Biceps en Banco Scott



Ejecución del Ejercicio

Sentado sobre la máquina, la barra cogida con las manos en supinación, brazos estirados con los codos apoyados sobre el pupitre.

Inspirar y flexionar los codos, espirar al final del movimiento.

[Ver Vídeo](#)

#### Curl Biceps con Barra



Ejecución del Ejercicio

De pie, con la espalda bien recta, la barra cogida con las manos en supinación con una separación ligeramente mayor que la anchura de los hombros:

Inspirar y a continuación flexionar los codos procurando no flexionar el busto, mediante una concentración isométrica de los músculos de los glúteos, abdominales y espinales. Espirar al finalizar el movimiento.

[Ver Vídeo](#)

#### Curl de Biceps Concentrado



Ejecución del Ejercicio

Sentado con una mancuerna tomada en supinación y el codo apoyado en la cara interna del muslo:

Inspirar y efectuar una flexión del codo. Espirar al finalizar el esfuerzo.

[Ver Vídeo](#)

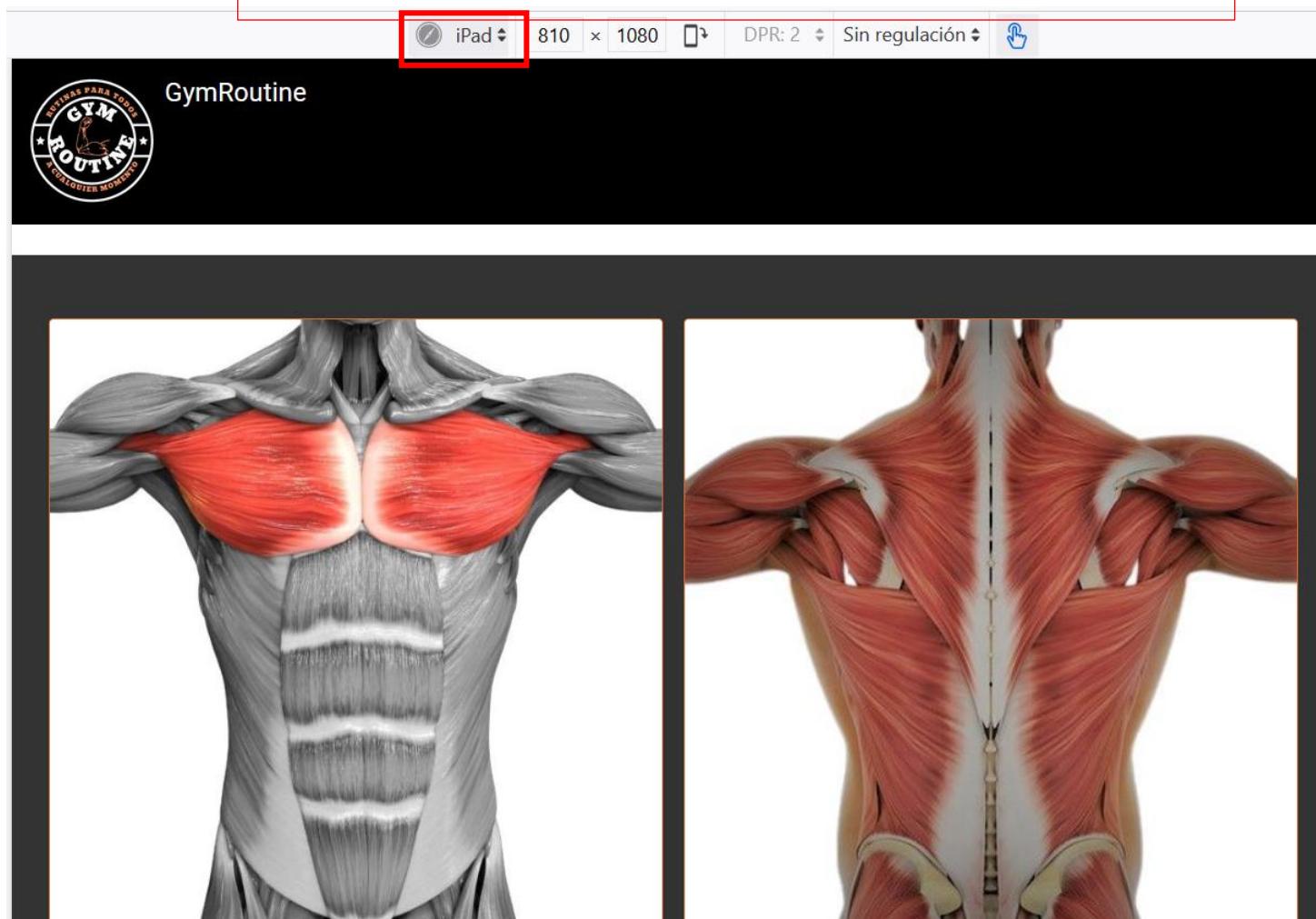
Mismas notas mencionadas anteriormente.

Registrarse

The screenshot shows the GymRoutine website's registration page. At the top, there is a navigation bar with the GymRoutine logo, the text "GymRoutine", and five buttons: "Home", "Rutinas", "Ejercicios", "Blog", and "Iniciar sesión". Below the navigation bar is a large orange rectangular area containing the text "¿Ya tienes una cuenta? Inicia sesión para entrar en la página" and a "Iniciar Sesión" button. The main content area has a white background and features a title "Regístrarse" in orange. It contains four input fields: "Nombre" (with placeholder "Se requiere de un nombre\*"), "wendy@gmail.com" (email address), a password field with placeholder ".....", and "Contraseña de confirmación" (with placeholder "Se requiere de una confirmación\*"). At the bottom of the form is a "Registrar" button.

Este formulario solicita llenar todos los campos correspondientes y valida que el correo proporcionado cumpla con el formato de correos. Una vez es registrado aparecerá un pop up exitoso.

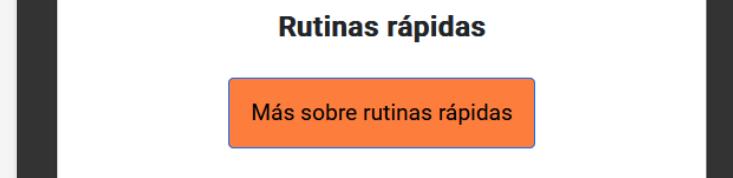
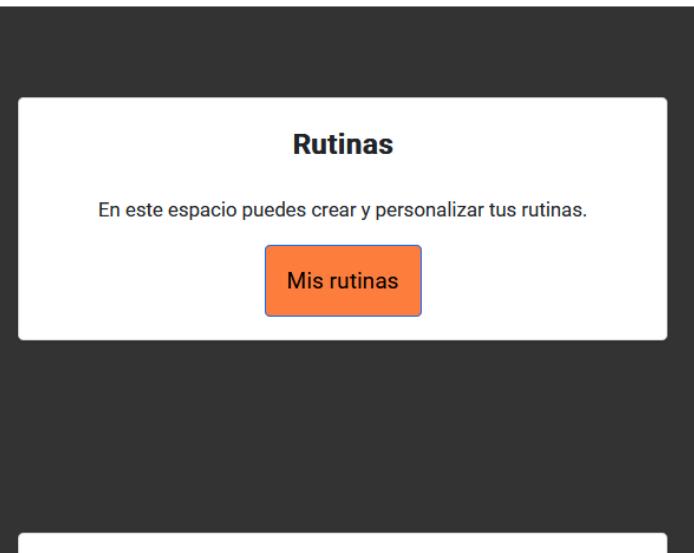
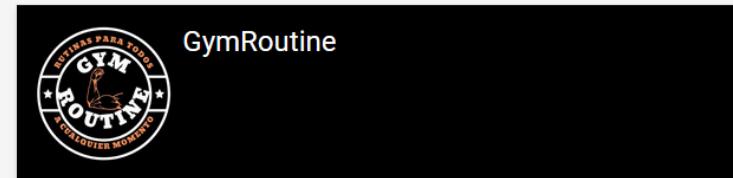
## Ejemplos del modelo responsive bajo diferentes escenarios



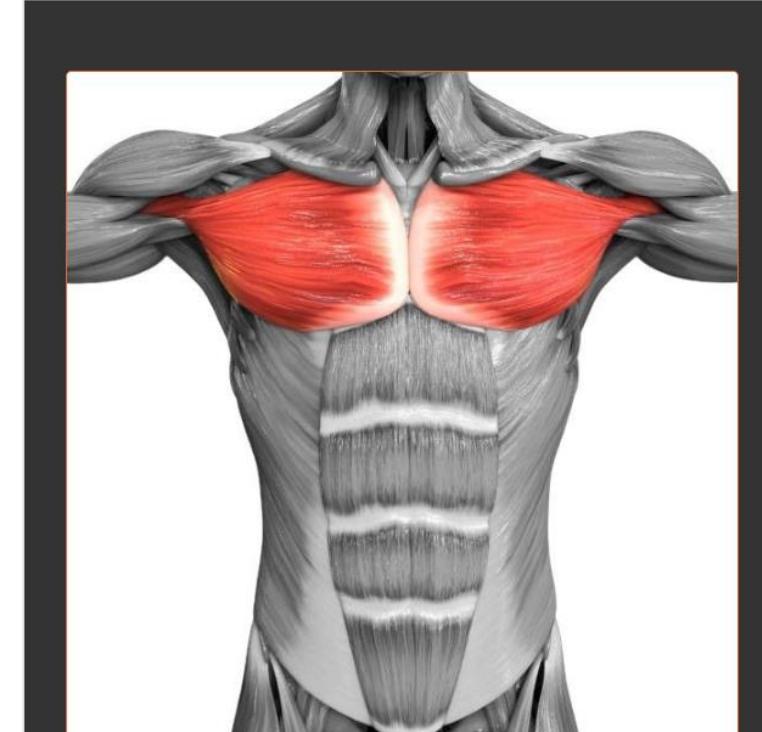
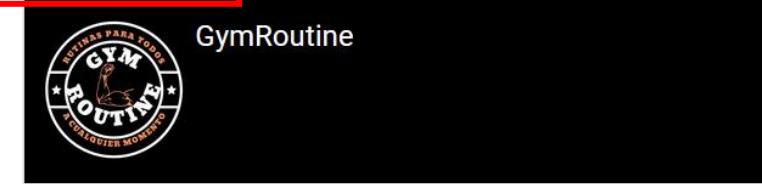
Modelo capaz de ajustarse a tamaños de dispositivos móviles.

## Ejemplos del modelo responsive bajo diferentes escenarios

Galaxy Note ... 412 x 883 DPR: 3.5 Sin regulación



iPhone 11 Pr... 414 x 896 DPR: 3 Sin regulación



Modelo capaz de ajustarse a tamaños de dispositivos móviles.

## Ejemplos del modelo responsive bajo diferentes escenarios

Galaxy S20 Li... 360 x 800 DPR: 4 Sin regulación

The screenshot shows a mobile browser window for a Galaxy S20. The URL bar says 'Galaxy S20 Li...'. The page content includes a logo for 'GYM ROUTINE' with the tagline 'ENTRENAMIENTOS PARA TODOS A CUALQUIER MOMENTO', followed by a heading 'Bienvenido a este espacio de Blog Post!' and a photo of two people stretching.

## Bienvenido a este espacio de Blog Post!

Publicado el 6 de Mayo, 2022 by Gym Routine

Blog



Reduce el estrés comenzando a planificar un espacio para ti mismo, sacando toda la tensión por medio de ejercicio y buena alimentación. Este es un espacio para escucharte y Gym routine se preocupa por tu salud física y mental.

Galaxy S20 Ul... 412 x 915 DPR: 3.5 Sin regulación

The screenshot shows a mobile browser window for a Galaxy S20. The URL bar says 'Galaxy S20 Ul...'. The page content includes a question '¿Aún no tienes una cuenta?', a registration button 'Regístrate', and a login form with fields for email ('wendy@gmail.com') and password ('.....').

## Lenguajes utilizados:

- TypeScript: 50.0%
- HTML: 40.1%
- CSS: 8.8%
- JavaScript: 1.1%

## Funciones que realiza hasta el momento:

- Vistas para las pestañas principales
- Creación de rutinas
- Visualización de rutinas creadas
- Edición de rutinas
- Eliminación de rutinas
- Inicio de Sesión (validaciones para campos llenos y en formato correspondiente)
- Bloqueo de páginas a usuarios no autenticados.
- Redireccionamiento de páginas.
- Consulta de información para cada Ejercicio y rutinas rápidas (cargado desde la base de datos).
- Pop ups informativos (actualizaciones, logueo, creaciones, etc).
- Sistema lo mas apegado posible al modelo responsive (ajustable a varios dispositivos).

## Link de acceso (hosting):

- <https://gym-routine-ec70a.web.app/>
- <https://gym-routine-ec70a.firebaseio.com/>

Nota: hemos presentado unos problemas al subirlo al servidor, estamos intentando solucionar la pantalla blanca y el problema de registro.

## Acceso al código:

<https://github.com/wendyjud/Gym-routine.git>

## Video resumido del funcionamiento:

[https://drive.google.com/file/d/1urlB2x\\_0m6SYCljfEUucwr5o\\_TU5mOrs/view?usp=sharing](https://drive.google.com/file/d/1urlB2x_0m6SYCljfEUucwr5o_TU5mOrs/view?usp=sharing)

## Algunas implementaciones pensadas a futuro:

- Hacer un blog interactivo y lograr realmente su propósito
- Incluir una barra de avance y nivel de dificultad para que el usuario pueda tener mayor ayuda en su desarrollo
- Agregar contenido a varios links como los que se encuentran en el blog para incluir dietas o modelos de nutrición como parte de avance en Inteligencia Artificial podría ser que en base al perfil del usuario, hábitos alimenticios, peso y actividad que realice, recomendar algún modelo de dieta.
- Mejorar la estética del sistema
- Agregar mas ejercicios y categorizarlos para casa y para gym.
- Agregar calculadoras inteligentes para desplegar los detalles del usuario.
- Implementar un perfil para el usuario mas amplio (foto de perfil, datos importantes y poder guardar el despliegue o historial del usuario)
- Agregar barra de búsqueda en la navegación principal.
- Corrección y mantenimiento de errores.

## Base de datos utilizada

Firebase: Fire store (base de datos no relacional).

gym-routine-ec70a	abdomen	0UVYfH156GWcXXPG7NNQ
+ Iniciar colección	+ Agregar documento	+ Iniciar colección
abdomen	0UVYfH156GWcXXPG7NNQ	+ Agregar campo
abdominales	H2edRnZamHWBFC9J2D0y	ejercicio: "Elevaciones del tronco en Banco Inclinado"
antebrazo	KpKLVT10oDDw0USCDVuC	img: " <a href="https://i.blogs.es/c68862/decline-crunch-1/450_1000.jpg">https://i.blogs.es/c68862/decline-crunch-1/450_1000.jpg</a> "
biceps	YBk1EKFUZ1THD3QqyiC7	indicacion: "Sentado en el banco, pies fijados bajo los cojines, manos detrás de la nuca, inspirar e inclinar el tronco sin sobrepasar los 20 grados."
cardio_casa	c3uYM3QKXAAc48zSKaMN	link: " <a href="https://www.youtube.com/watch?v=HTJleAzhcQg">https://www.youtube.com/watch?v=HTJleAzhcQg</a> "
espalda	sfkG0hH7GTBW9ScQPHPM	pasos: "Elevarse incurvando ligeramente la espalda para así localizar el mejor trabajo sobre el recto mayor, espirar al finalizar el movimiento."
gluteos		
pectoriales		
pierna		
pyg		
rapidas		
retos		
rutinas		
triceps		

Más de 50 registros contenidos.