

Manual de uso DEUSTOGYM

La aplicación DEUSTOGYM esta diseñada para almacenar rutinas a medida y llevar a cabo los entrenamientos lo mas ordenados posibles.

Para iniciar sesión las credenciales son:

Usuario: 1

Contraseña: 2

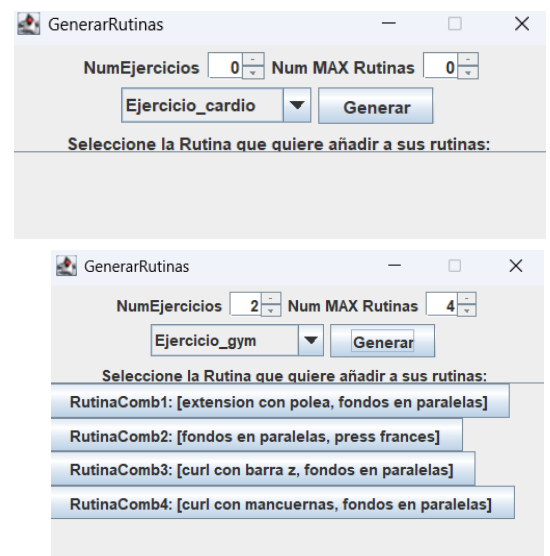
(También es posible registrarse si no está todavía registrado)

Una vez iniciado sesión, puede cambiar la contraseña o cerrar sesión en el botón “Opciones” situado arriba a la izquierda de la pantalla.

El botón superior **“Rutinas Guardadas”** muestra las rutinas guardadas por el usuario, también permitiendo crear rutinas a medida.

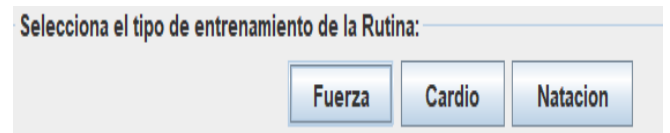
Recursividad:

Existe la posibilidad de generar rutinas automáticamente. Solamente habría que seleccionar el **numero de ejercicios deseados**, el **número de rutinas** y el **tipo de rutina**. Así evitaremos crear las rutinas manualmente.



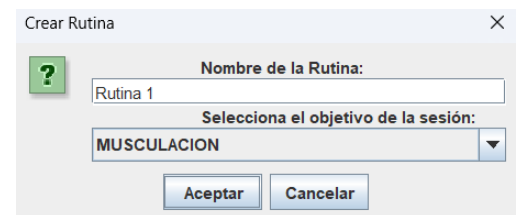
Para crear rutinas manualmente:

Para crear una rutina manualmente es tan sencillo como pulsar la combinación de teclas “**Ctrl + +**” dentro de la *ventana de rutinas* y se abrirá una nueva interfaz en la que se puede seleccionar el tipo de entrenamiento que quiere elegir.



Una vez seleccionado, se puede elegir la parte del cuerpo muscular y demás parámetros para adaptar al máximo la rutina.

- Ya seleccionados los ejercicios, pulsar el botón “*Guardar en rutina*” y seguidamente pulsar el botón con imagen de carpeta para **guardarlo en sus rutinas**.
- Por último, dar un nombre a la rutina y pulsar el botón “*Aceptar*”.

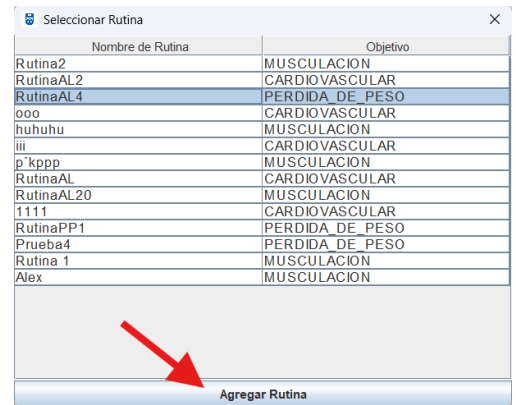


El botón inferior “**Rutinas Guardadas**” muestra un calendario semanal, en el que se puede insertar las rutinas ya guardadas y organizarlas por días.



Para añadir una rutina a un día, habrá que pulsar el botón “*Añadir Rutina*” situado en borde inferior del día deseado.

- Seleccionar de la tabla la rutina buscada.
- Pulsar el botón “Agregar Rutina” para añadirla al día.



Threads:

Una vez añadida la rutina, se puede visualizar los ejercicios del entrenamiento haciendo clic en el nombre de la rutina insertada.

Para cada serie completada de un entrenamiento de fuerza, se rellenará un círculo enseñando el progreso del ejercicio.

Para ejercicios cardiovasculares, se ejecutarán nada más hacer clic en la rutina. De esta forma también se ve el progreso hecho a través del ejercicio.

Para salir de la aplicación y volver al menú principal, hacer clic en el botón superior izquierda con icono de casa.