

UNIVERSIDAD DON BOSCO



Diseño y Programación de Software Multiplataforma DPS441 G04T

CICLO I 2025

ALUMNOS:

- | | |
|---|----------|
| • Bryan Alexander Realegeño García | RG240109 |
| • Fátima Gisselle Cornejo Meléndez | CM240108 |
| • Cristian Alexander Hernández Valiente | HV240081 |
| • Bryan Steven Hernández Polio | HP240512 |
| • Mario Antonio Pacheco Guerrero | PG240099 |

Docente: Kevin Jiménez **Fecha de entrega:** 29/05/2025

ÍNDICE

1. Introducción.....	3
2. Requisitos del sistema.....	3
3. Registro de la aplicación.....	3
4. Inicio de sesión	4
5. Navegación por la aplicación.....	4
6. Funcionalidades claves.....	5
7. Preguntas frecuentes.....	5
8. Consejos para el usuario.....	6
9. Buenas prácticas de uso.....	6

MANUAL DE USUARIO

Aplicación Móvil Coach GYM

1.Introducción.

Coach Gym es una aplicación móvil diseñada para que los usuarios puedan acceder a rutinas de ejercicio y planes de alimentación personalizados. Está dirigida a personas que deseen mejorar su estado físico y recibir orientación desde su celular.

2.Requisitos del sistema.

- **Dispositivo móvil Android 8.0 o superior iOS 13 o superior:** se recomienda estos sistemas operativos para una mejor fluidez y optimización de la aplicación.
- **Conexión estable a Internet:** requerida para sincronizaciones, actualizaciones y contenido nuevo.
- **Al menos 100MB de espacio disponible.**

3.Registro de la aplicación.

Al abrir la aplicación móvil se visualiza la página con información y con un botón de ingresar en la parte superior, aparecerá una interfaz de inicio de sesión, en este caso si el usuario no posee una cuenta para iniciar sesión, deberá crear una nueva, para eso deberá

crear una nueva cuenta y podrá colocar el nombre de usuario, la contraseña y un correo electrónico y podrá registrarse en la aplicación.

4. Inicio de sesión .

El usuario podrá ingresar a la aplicación si ya tiene una cuenta creada, sino, deberá crear una. En el caso que tenga una cuenta creada solamente tendrá que poner su nombre de usuario y la contraseña para acceder a la página principal de la aplicación.

5. Navegación por la aplicación.

El usuario al iniciar sesión o registrarse, tendrá acceso a la página principal, en donde se le da la bienvenida a la página de Coach Gym y lo que la aplicación puede ofrecer al usuario y en la parte superior aparecen cuatro opciones:

- **Inicio:** Para dirigirse a la página principal de la aplicación.
- **Rutinas:** Para las rutinas de ejercicios, entre ellas se catalogan:
 - Ejercicios de piernas.
 - Ejercicios de brazos.
 - Ejercicios de pecho.
 - Ejercicios de espalda.
 - Ejercicios de hombros.

Al momento de seleccionar cualquier ejercicio se despliegan varias imágenes con los ejercicios y al tocar cada imagen aparece la información sobre lo que se trata y brinda el ejercicio que el usuario seleccionó.

- **Sobre nosotros:** Este apartado es donde se mencionan los objetivos de la aplicación para que el usuario pueda disfrutar de nuestra aplicación y progrese en su estilo de vida.
- **Contactanos:** Un formulario el cual el usuario pueda interactuar y comunicarse con nosotros para resolver ciertas dudas o consultas y pueda enviar un mensaje.

6. Funcionalidades claves

- **Un registro e inicio de sesión con autenticación segura:** El usuario tiene garantizado su propio espacio privado dentro de la aplicación. donde pueda ver sus rutinas de ejercicios, progresos y recomendaciones sin riesgo a que otros accedan a su información.
- **Visualización de ejercicios:** El usuario puede seguir un plan integral de salud física, que permite ver los ejercicios y ponerlos en práctica para conseguir su objetivo (bajar de peso, ganar masa muscular, etc.)
- **Acceso rápido a ejercicios clasificados por zona muscular:** Facilita que el usuario pueda encontrar exactamente el ejercicio que desea realizar, Es ideal para rutinas divididas por días.
- **Información gráfica y textual de cada ejercicio:** Ayuda a que el usuario entienda cómo realizar cada ejercicio correctamente, incluso si no tiene experiencia previa. Reduce el riesgo de errores y mejora la efectividad del entrenamiento.

7. Preguntas frecuentes.

¿Puedo cambiar mi rutina?

Si, puede cambiar la rutina de los ejercicios dependiendo cuales ejercicios el usuario esta interesado.

¿La aplicación es gratuita?

Actualmente si es gratuita incluidos todos los servicios que brinda sin ningún costo.

¿Puedo acceder a la aplicación sin conexión a internet?

Si puedes tener acceso a la aplicación sin conexión a internet, pero, solamente puedes consultar las rutinas, se necesita acceso a internet para sincronizar tu progreso o ver si hay contenido nuevo.

¿Puedo usar la aplicación si soy principiante?

Coach Gym tiene rutinas para todos los niveles de dificultad, así que si puedes usar la aplicación si eres principiante, intermedio o avanzado, el usuario puede progresar a su ritmo.

8. Consejos para el usuario.

- **Consistencia:** Mantén una rutina regular para obtener mejores resultados.
- **Hidratación:** Bebe suficiente agua antes, durante y después de los ejercicios.
- **Descanso:** Asegúrate de tener días de descanso para permitir la recuperación muscular.
- **Alimentación balanceada:** Complementa tus entrenamientos con una dieta adecuada que brinde la aplicación o una que tu te sientas seguro.

9. Buenas prácticas de uso.

- **Consulta médica:** Antes de iniciar con cualquier programa de entrenamiento, es recomendable consultar con un profesional de la salud.
- **Calentamiento y enfriamiento:** Realiza ejercicios de calentamiento y enfriamiento antes y después de cada sesión.
- **Escucha a tu cuerpo:** Si sientes algún dolor o malestar, detén el ejercicio y busca asesoramiento.