

**Versión 1.0.0.0.0**

**Fecha de Publicación: 27/11/2024**

**Huancayo, Junín, Perú**

# **MANUAL DE USUARIO**

## **APLICACIÓN TRAINUP**

## ÍNDICE

<b>INTRODUCCIÓN</b>	<b>3</b>
<b>PROPÓSITO DEL MANUAL</b>	<b>3</b>
<b>VISIÓN GENERAL</b>	<b>3</b>
<b>REQUISITOS DEL SISTEMA</b>	<b>4</b>
<b>FUNCIONALIDAD</b>	<b>5</b>
<b>Registro de Usuario: Configuración Inicial de Perfil</b>	<b>5</b>
<b>Inicio de Sesión: Acceso a tu Cuenta Trainup</b>	<b>8</b>
<b>Menú Principal: Tu Panel de Control Personalizado</b>	<b>9</b>
<b>Creación de Rutinas: Personaliza tu Plan de Ejercicios</b>	<b>10</b>
<b>Acceso al Perfil</b>	<b>10</b>
<b>NOTA</b>	<b>11</b>

# INTRODUCCIÓN

## PROPÓSITO DEL MANUAL

Este manual tiene como objetivo servir como una guía completa y accesible para los usuarios de TrainUp, proporcionando instrucciones claras sobre cómo utilizar todas las funcionalidades del sistema. Desde la creación de rutinas personalizadas hasta la consulta de métricas, este documento busca garantizar que los usuarios puedan aprovechar al máximo las herramientas ofrecidas.

## VISIÓN GENERAL

TrainUp aspira a convertirse en la herramienta de referencia para entrenamiento personal, ofreciendo una experiencia optimizada para quienes buscan un acompañamiento integral en su desarrollo físico y mental.

- **Gestión de Usuarios:** Interfaz para registrarse, iniciar sesión, y acceder a datos personales.
- **Creación de Rutinas:** Opciones para definir ejercicios, duración y frecuencia.
- **Seguimiento:** Gráficos interactivos para visualizar el progreso a lo largo del tiempo.
- **Notificaciones Personalizadas:** Alertas sobre nuevas rutinas, evaluaciones, y cambios en recomendaciones.

## REQUISITOS DEL SISTEMA

- Sistema operativo: Windows 7 o superior / Android 9 o superior.
- Procesador: Intel core I3
- Memoria RAM: 4GB
- Disco Duro: 128 GB
- Resolución de pantalla: 1280 x 720 píxeles
- Conexión a Internet: Necesaria para sincronización y acceso a datos en tiempo real.

# FUNCIONALIDAD

## 1. Registro de Usuario: Configuración Inicial de Perfil

En esta pantalla, los usuarios pueden crear una cuenta ingresando información básica necesaria para personalizar su experiencia en la aplicación:

- **Nombre de Usuario:** Identificación única del usuario.
- **Email:** Correo electrónico para comunicaciones y acceso.
- **Contraseña:** Credenciales seguras para iniciar sesión.
- **Confirmación de contraseña:** Validación adicional para evitar errores.
- **Edad, Estatura y Peso:** Datos esenciales para calcular el índice de masa corporal (IMC) y sugerir rutinas personalizadas.
- **Selector de Unidades:** Permite elegir entre centímetros/pulgadas y kilogramos/libra según la preferencia del usuario.

El botón **Registrar** finaliza el proceso, habilitando el acceso al sistema.

Inicia Sesión

**TRAINUP!**

Email

Password

[Iniciar Sesión](#)

¿No tienes una cuenta? [Regístrate](#)

[¿Olvidaste tu contraseña?](#)

**TRAINUP!**

Nombre de Usuario:

Email:

Contraseña:

Confirmar contraseña:

Edad:

Estatura:

cm in

Peso:

kg lb

[Registrar](#)

¿Ya tienes una cuenta? [Inicia sesión](#)

## 2. Inicio de Sesión: Acceso a tu Cuenta TrainUp

La pantalla de inicio de sesión está diseñada para que los usuarios accedan de forma rápida y segura a su cuenta.

### 2.1 Proceso de Inicio de Sesión

- Ingresa tu **correo electrónico** y **contraseña** en los campos correspondientes.
- Pulsa el botón **Iniciar Sesión** para continuar.



The screenshot shows the 'Inicia Sesión' (Login) page for TrainUp. The page has a white background with a black border. At the top, the text 'Inicia Sesión' is centered in a dark blue font. Below it is the 'TRAINUP!' logo in a bold, red, sans-serif font. A red arrow points from the left towards the logo. Below the logo is a red rectangular box containing two input fields: 'Email' and 'Password'. Below these fields is a blue button with the text 'Iniciar Sesión'. A red arrow points from the left towards this button. Below the button is the text '¿No tienes una cuenta? [Regístrate](#)'. A red arrow points from the right towards this link. Below that is a red rectangular box containing the text '¿Olvidaste tu contraseña?'. A red arrow points from the left towards this link.

### 2.2 Verificación de Seguridad

- Por seguridad, el sistema enviará un **código de verificación** al correo electrónico registrado.
- Revisa tu bandeja de entrada (o carpeta de spam) y copia el código recibido.
- Ingresa el código en la pantalla correspondiente para completar el proceso de autenticación.

Este paso garantiza que solo el propietario del correo electrónico pueda acceder a la cuenta.

Inicia Sesión

**TRAINUP!**

Verificación en 2 Pasos

Introduzca el código de verificación

Código de verificación incorrecto

Verificar

¿No tienes una cuenta? [Regístrate](#)

[¿Olvidaste tu contraseña?](#)


Código de verificación incorrecto

### 2.3 Opciones Adicionales

- Si no tienes una cuenta, selecciona la opción **Registrarse** para crear una.
- En caso de olvidar tu contraseña, pulsa **¿Olvidaste tu contraseña?** para recibir instrucciones de recuperación por correo electrónico.

Tu código de verificación

Externo Recibidos x

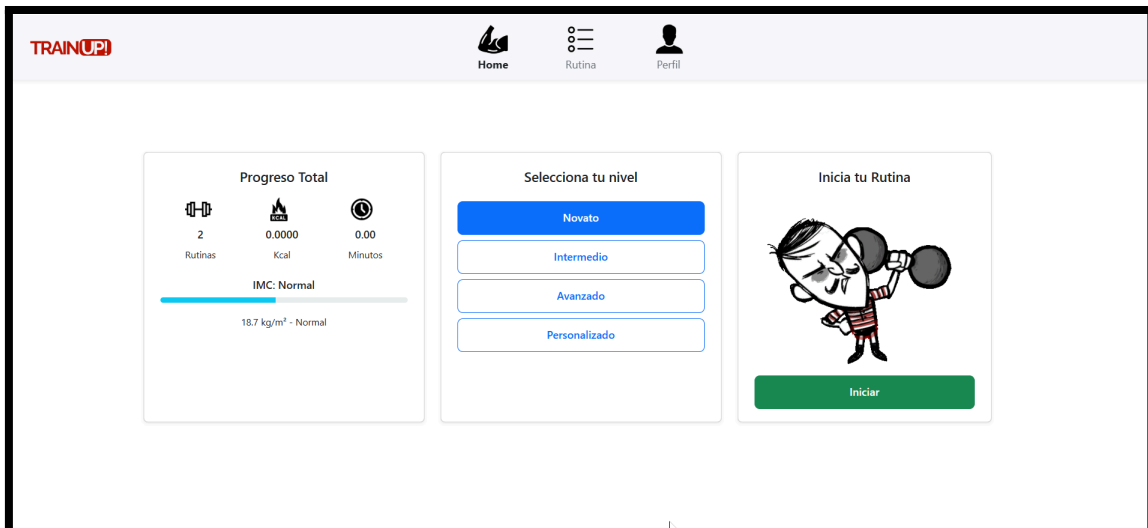
 **trainupmern@gmail.com**  
para mí ▼

Tu código de verificación es 704889

← Responder → Reenviar

### 2.4 Acceso al Menú Principal

Una vez completada la autenticación, serás redirigido al **Menú Principal**, donde podrás comenzar a utilizar las funcionalidades de la aplicación.

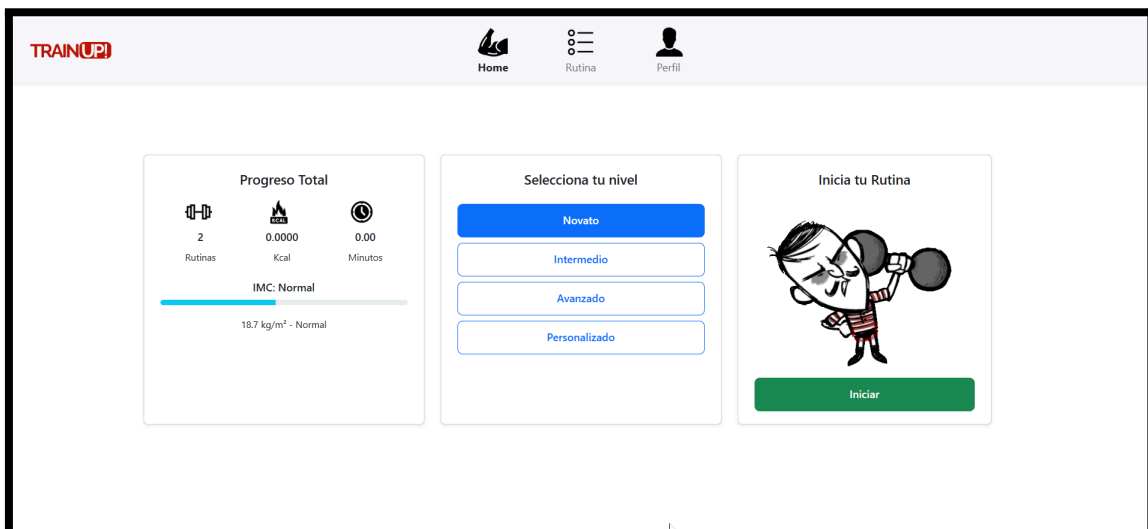


### 3. Menú Principal: Tu Panel de Control Personalizado

El menú principal es el centro de operaciones de la aplicación, donde los usuarios pueden gestionar su progreso, acceder a sus rutinas y personalizar su experiencia de manera intuitiva.

#### 3.1 Estructura del Menú Principal

El menú está dividido en tres áreas clave para facilitar la navegación:

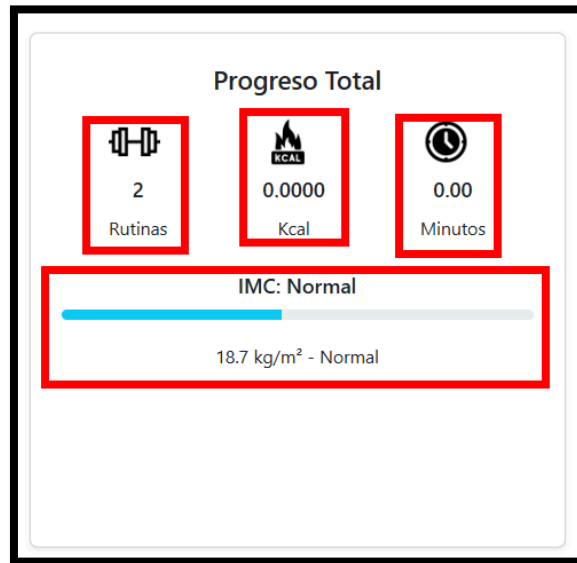


##### 3.1.1 Sección Izquierda

En esta área se muestran datos relevantes sobre el progreso del usuario:

- **IMC (Índice de Masa Corporal):**
  - Valor calculado automáticamente según los datos ingresados (peso, estatura, etc.).
  - Incluye una categoría explicativa, como *peso normal*, *sobrepeso*, *obesidad*, etc.
- **Resumen del Progreso:**
  - **Rutinas completadas:** Número de sesiones de ejercicio realizadas.

- **Calorías quemadas:** Basado en las actividades realizadas.
- **Minutos de ejercicio:** Tiempo total dedicado a las rutinas.



### 3.1.2 Niveles de Rutina

Permite seleccionar el nivel de dificultad deseado para los ejercicios:

- **Novato:** Rutinas básicas para principiantes.
- **Intermedio:** Actividades para quienes tienen algo de experiencia.
- **Avanzado:** Ejercicios intensivos para usuarios experimentados.
- **Personalizado:** Configurado según las necesidades específicas del usuario.




### 3.1.3 Personaje Motivador

- Un icono gráfico dinámico que sirve como estímulo visual para iniciar la actividad física.
- Este personaje cambia dependiendo del progreso del usuario o el nivel de rutina seleccionado.



Selecciona tu nivel	Inicia tu Rutina
<div>Novato</div>	
<div>Intermedio</div>	
<div>Avanzado</div>	
<div>Personalizado</div>	

Selecciona tu nivel	Inicia tu Rutina
<div>Novato</div>	
<div>Intermedio</div>	
<div>Avanzado</div>	
<div>Personalizado</div>	

Selecciona tu nivel	Inicia tu Rutina
<div>Novato</div>	
<div>Intermedio</div>	
<div>Avanzado</div>	
<div>Personalizado</div>	

Selecciona tu nivel	Inicia tu Rutina
<div>Novato</div>	
<div>Intermedio</div>	
<div>Avanzado</div>	
<div>Personalizado</div>	

#### 3.1.4 Botón de Inicio Rápido

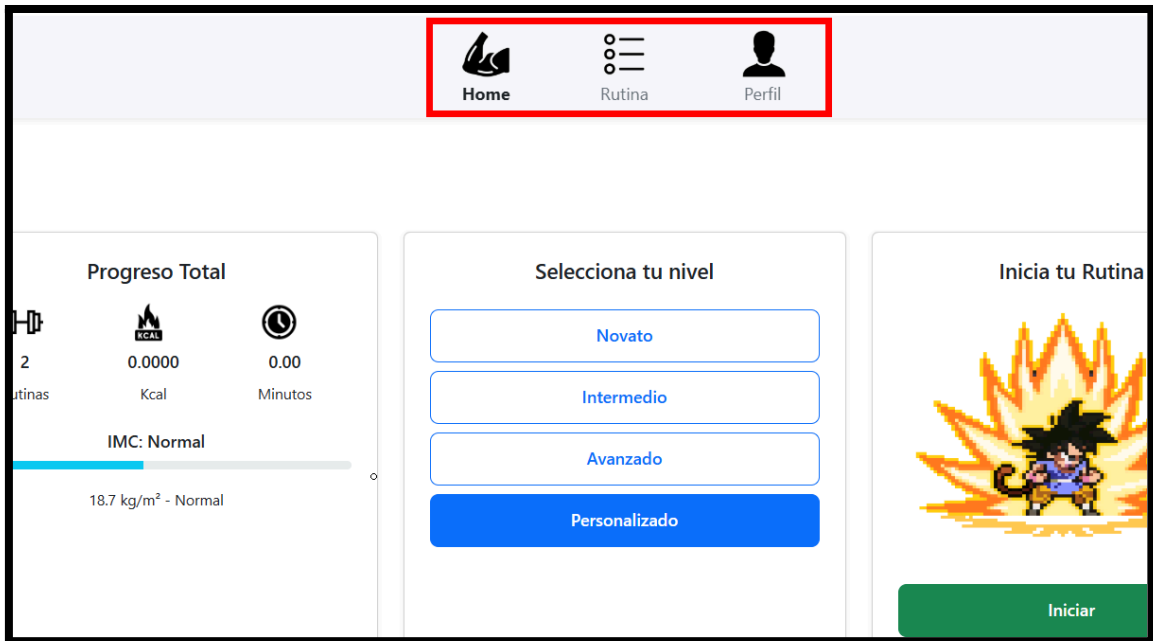
- El botón **Iniciar** activa de inmediato la rutina configurada, llevando al usuario a la sección de ejercicios sin pasos adicionales.



#### 3.2 Menú Superior

El menú inferior proporciona acceso rápido a las principales funciones de la aplicación:

1. **Home:** Página principal con las métricas generales del usuario y accesos rápidos.
2. **Rutina:** Gestión de los planes de ejercicio personalizados o preconfigurados.
3. **Perfil:** Información personal del usuario, configuraciones y opciones de personalización.

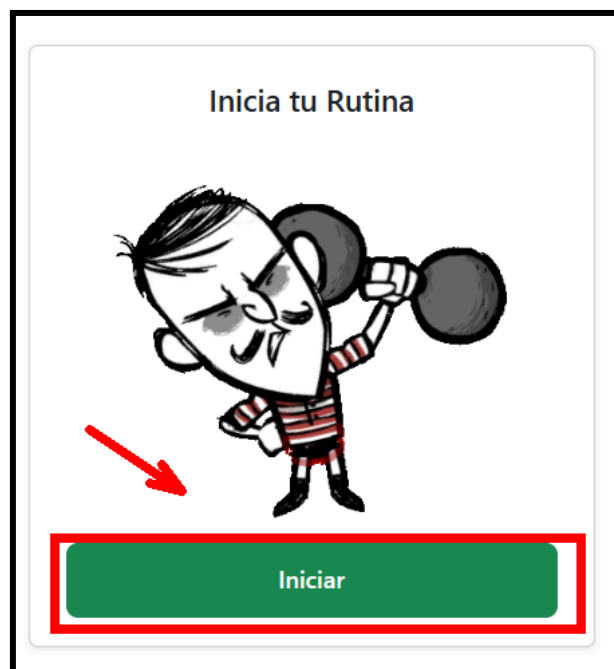


#### 4. Creación de Rutinas: Personaliza tu Plan de Ejercicios

La funcionalidad de creación de rutinas permite a los usuarios diseñar un plan de ejercicios adaptado a sus objetivos y preferencias. Este proceso es intuitivo y se realiza en pocos pasos:

##### 4.1 Acceso a la Creación de Rutinas

- Desde el menú principal, pulsa el botón **"Crear Rutina"** para iniciar el proceso.
- Se mostrará una pantalla con opciones claras para definir el propósito principal de la rutina.



##### 4.2 Selección de Objetivo

En esta etapa, el usuario define el objetivo de su rutina seleccionando una de las siguientes opciones:

- **Perder Peso:** Diseñado para quemar calorías y reducir grasa corporal.
- **Tonificar:** Rutinas enfocadas en fortalecer y esculpir los músculos.
- **Aumentar Músculo:** Ejercicios para ganar masa muscular y mejorar fuerza.

El objetivo seleccionado guiará la personalización de los ejercicios sugeridos.

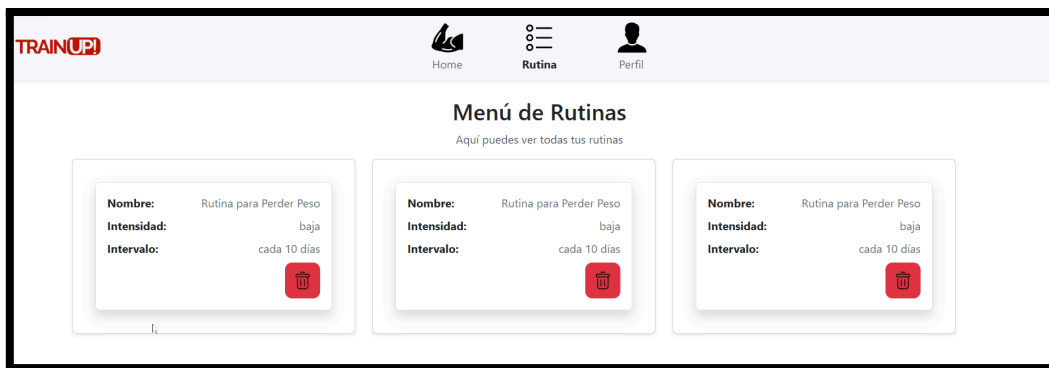


#### 4.3 Configuración de Detalles

Después de elegir el objetivo, se solicita información adicional para ajustar aún más la rutina:

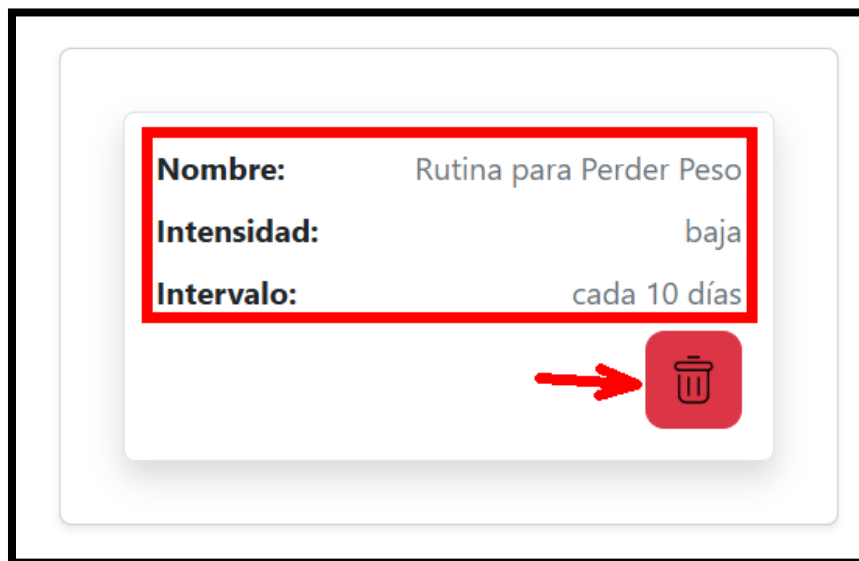
- **Nivel de Intensidad:** Baja, media o alta, según la capacidad física del usuario.
- **Frecuencia de Ejercicio:** Define la periodicidad (por ejemplo, "cada 10 días").

El sistema utilizará esta información para generar un plan personalizado.



#### 4.4 Visualización y Gestión de Rutinas

- Una vez creada la rutina, esta será visible en el **Menú de Rutinas**, que incluye:
  - **Nombre de la Rutina:** Identifica el plan creado.
  - **Intensidad:** Nivel de esfuerzo asociado al plan.
  - **Intervalo:** Frecuencia configurada por el usuario.
- Opciones adicionales:
  - **Cancelar:** Elimina la rutina si ya no es necesaria.



#### 4.5 Botón de Inicio de rutina

Al finalizar la creación, el sistema guarda automáticamente la rutina, haciéndola accesible desde el menú principal para su uso inmediato, después se puede iniciar las rutinas.



## 5. Perfil de Usuario: Personaliza y Administra tu Información

El **Perfil de Usuario** es la sección donde cada usuario puede visualizar, modificar y administrar su información personal registrada en la aplicación. Esta funcionalidad es clave para mantener actualizados los datos que influyen en los cálculos y recomendaciones de la app.

### 5.1 Acceso al Perfil

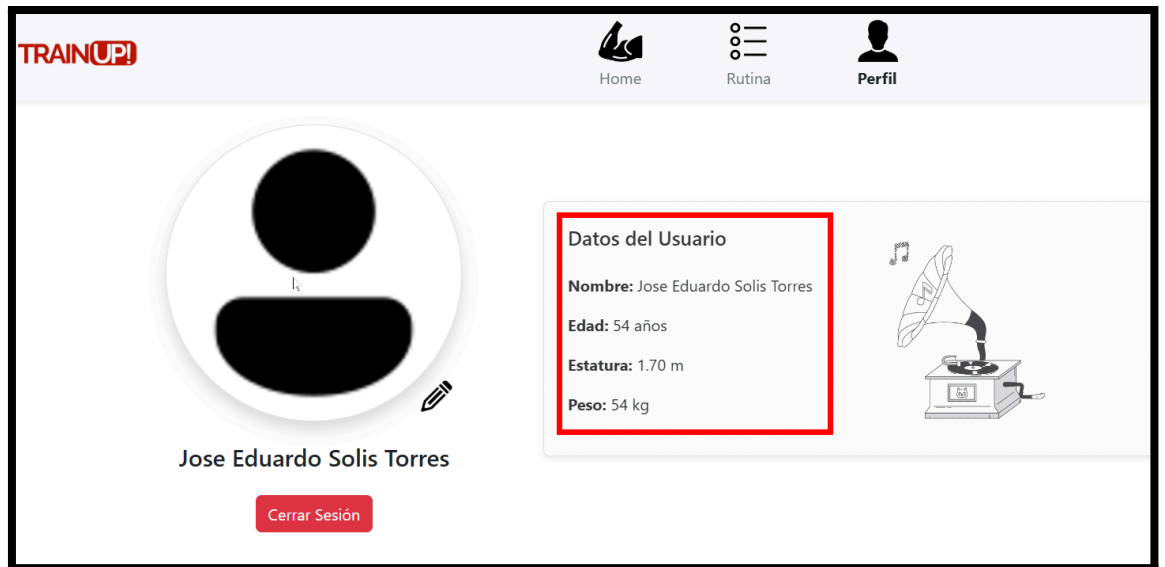
- Desde el menú principal, selecciona el icono de **Perfil** ubicado en la barra inferior.
- La pantalla de perfil mostrará los datos actuales del usuario.



### 5.2 Información Mostrada

En esta sección se visualizan los siguientes datos:


- **Nombre:** Identifica al usuario dentro de la aplicación.
- **Foto de Perfil:** Imagen que puede ser cargada o actualizada por el usuario.
- **Estatura:** Registro del usuario en centímetros o pulgadas, según la configuración inicial.
- **Peso:** Indicador del peso en kilogramos o libras.



### 5.3 Edición de Información

- Pulsa el botón **Editar** para actualizar cualquier dato personal.
- Se abrirá un formulario donde podrás modificar:
  - Nombre
  - Foto de perfil
  - Estatura
  - Peso
- Al finalizar los cambios, selecciona **Guardar** para actualizar la información en el sistema.





Jose Eduardo Solis Torres

### Editar Perfil

Nombre:  
Jose Eduardo Solis Torres

Contraseña:

Fecha de nacimiento:  
01/01/1970

Estatura:  
170 cm in

Peso:  
54 kg lb

[Cancelar](#) [Guardar](#)

#### 5.4 Cierre de Sesión

- Para salir de la cuenta, selecciona el botón **Cerrar Sesión**.
- Esta acción garantiza la privacidad de los datos si el dispositivo es compartido o si se desea cambiar de usuario.

