

# Manual de uso - GymBuddy



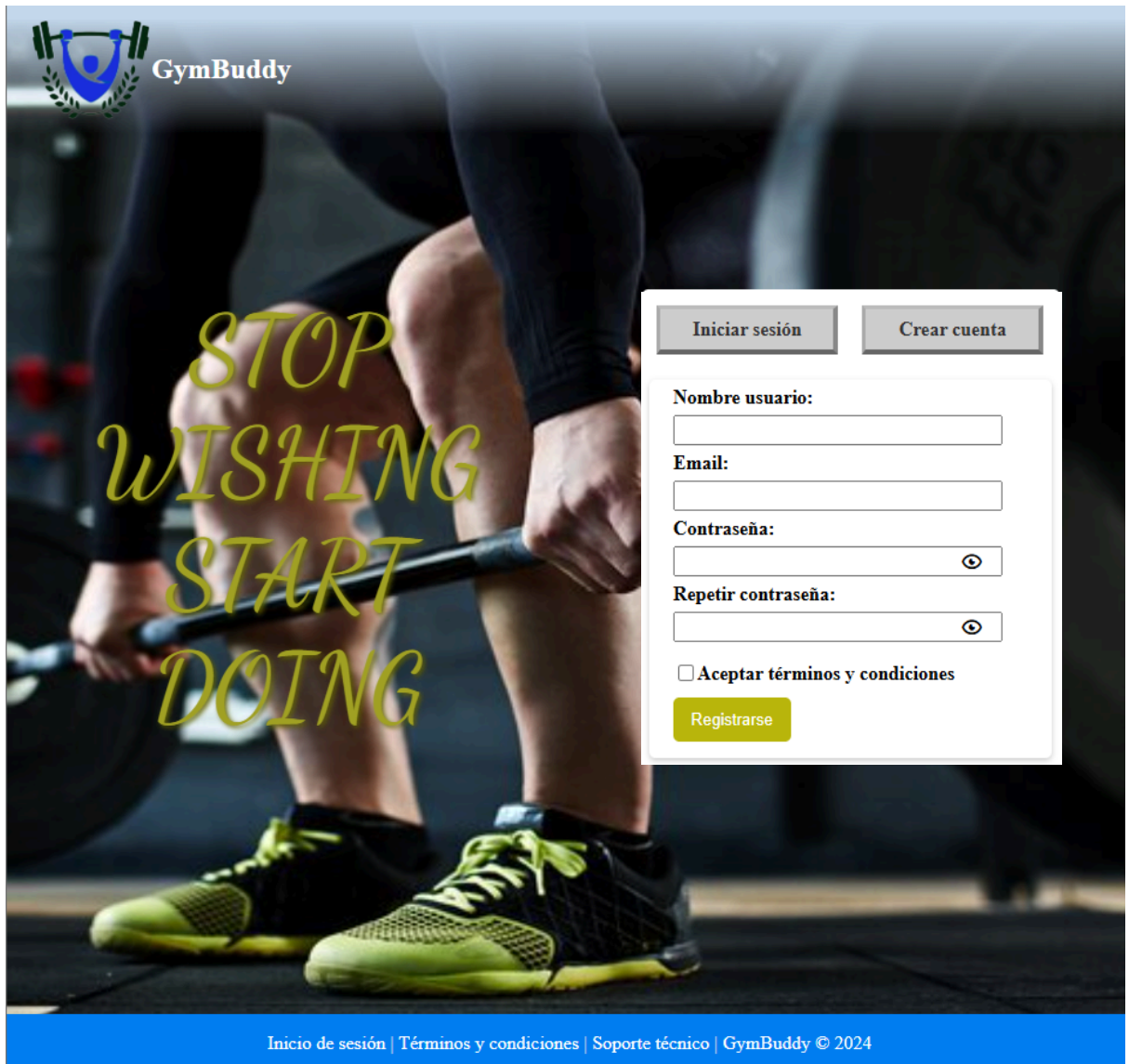
# GUIDES

# Índice:

<b>Creación de usuario:</b>	<b>2</b>
a) Registrarse en la plataforma:	2
b) Iniciar sesión:	3
c) Cambiar la contraseña:	3
<b>Ventana 404:</b>	<b>4</b>
<b>Reportar incidencia a soporte técnico:</b>	<b>4</b>
<b>Dentro de la aplicación:</b>	<b>5</b>
Ventana de inicio:	5
Comprar en la tienda:	6
Visualizar el carro/cesta de artículos:	7
Pagar la compra:	7
Hablar en la comunidad:	8
Analizar el progreso del usuario:	9
Ver las rutinas:	10
Realizar un rutina:	12
Guía sobre un ejercicio/Más información:	14
Crear una rutina:	15
Editar una rutina:	16
Establecer desafíos:	18
Eliminar desafíos:	19
Perfil e IMC:	19

## Creación de usuario:

- La primera página a la que el usuario accede es la de inicio de sesión.



The image shows a login and registration form for 'GymBuddy' overlaid on a background image of a person in a gym. The person is wearing black leggings and bright green sneakers, holding a barbell. The text 'STOP WISHING START DOING' is written in large, yellow, stylized letters across the center. The form is white with a thin border and contains the following elements:

- Logo:** GymBuddy logo in the top left corner.
- Buttons:** 'Iniciar sesión' (Login) and 'Crear cuenta' (Create account) buttons at the top right.
- Form Fields:**
  - Nombre usuario:** A text input field.
  - Email:** A text input field.
  - Contraseña:** A text input field with a toggle icon.
  - Repetir contraseña:** A text input field with a toggle icon.
- Checkbox:** 'Aceptar términos y condiciones' (Accept terms and conditions) with an unchecked checkbox.
- Submit Button:** A yellow 'Registrarse' (Register) button.
- Footer:** A blue bar at the bottom with the text: 'Inicio de sesión | Términos y condiciones | Soporte técnico | GymBuddy © 2024'.

- Aquí el usuario tiene tres posibles opciones:

### a) Registrarse en la plataforma:

- Para crear una cuenta, hay que introducir un nombre de usuario, email, y una contraseña. Además, hay que aceptar los términos y condiciones, que son accesibles pulsando en "Aceptar términos y condiciones" o pulsando en el footer.
  - Se creará la cuenta exitosamente, si el nombre de usuario no está en uso, el mail es válido, la contraseña tiene ocho letras, una mayúscula y una minúscula. Siempre que el usuario ha aceptado los términos y condiciones.
  - De esta forma, el usuario ya es parte de GymBuddy y puede usar sus servicios.

## b) Iniciar sesión:

- Para iniciar sesión, es necesario pulsar en el botón “Iniciar sesión”. A continuación, hay que introducir el email utilizado en la cuenta y la respectiva contraseña.

Iniciar sesión

Crear cuenta

Email:

Contraseña:

Iniciar sesión

[Cambiar contraseña](#)

## c) Cambiar la contraseña:

- Para cambiar la contraseña es necesario ir al apartado de iniciar sesión.
- Al final del formulario es donde se encuentra la opción “Cambiar contraseña”.
  - Al pulsar en ella, hay que rellenar el siguiente formulario:

Iniciar sesión

Crear cuenta

Email:

Contraseña original:

Nueva contraseña:

Repetir contraseña:

Cambiar contraseña

- Y al pulsar en “Cambiar contraseña” se mostrará un mensaje de confirmación o error de la solicitud de cambio:

Nueva contraseña:

Repetir contraseña:

Cambiar contraseña

Contraseña cambiada correctamente

Nueva contraseña:

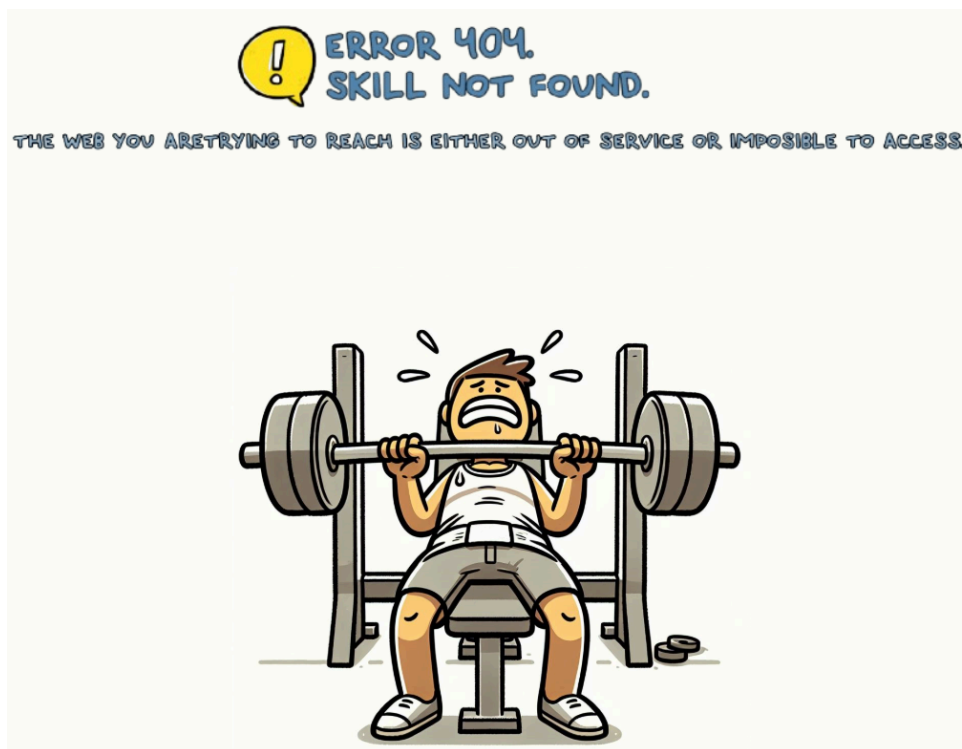
Repetir contraseña:

Cambiar contraseña

Email o contraseña original incorrecto


## Ventana 404:

- Esta ventana aparece cuando las URLs a las que intentas acceder no existen, dando como resultado:



## Reportar incidencia a soporte técnico:

- En el menú inferior de cualquier ventana, pulsar en “Soporte técnico”.
- Rellenar el siguiente formulario explicando el motivo que escribe. Luego pulsar en “Enviar”:



# GymBuddy

## Contáctanos

Correo Electrónico: **(Obligatorio)**

hugoandres@gmail.com

Nombre de Usuario: **(Obligatorio)**

HugoAHerrera

Categoría de Problema: **(Obligatorio)**

Reporte de Bug

Descripción del Problema: **(Opcional)**

No puedo acceder a la aplicación

Enviar

Mensaje enviado, en unos días será respondido.

Selecciona una categoría

**Soporte Técnico**

Problemas de Cuenta

Facturación

Sugerencias

Reporte de Bug

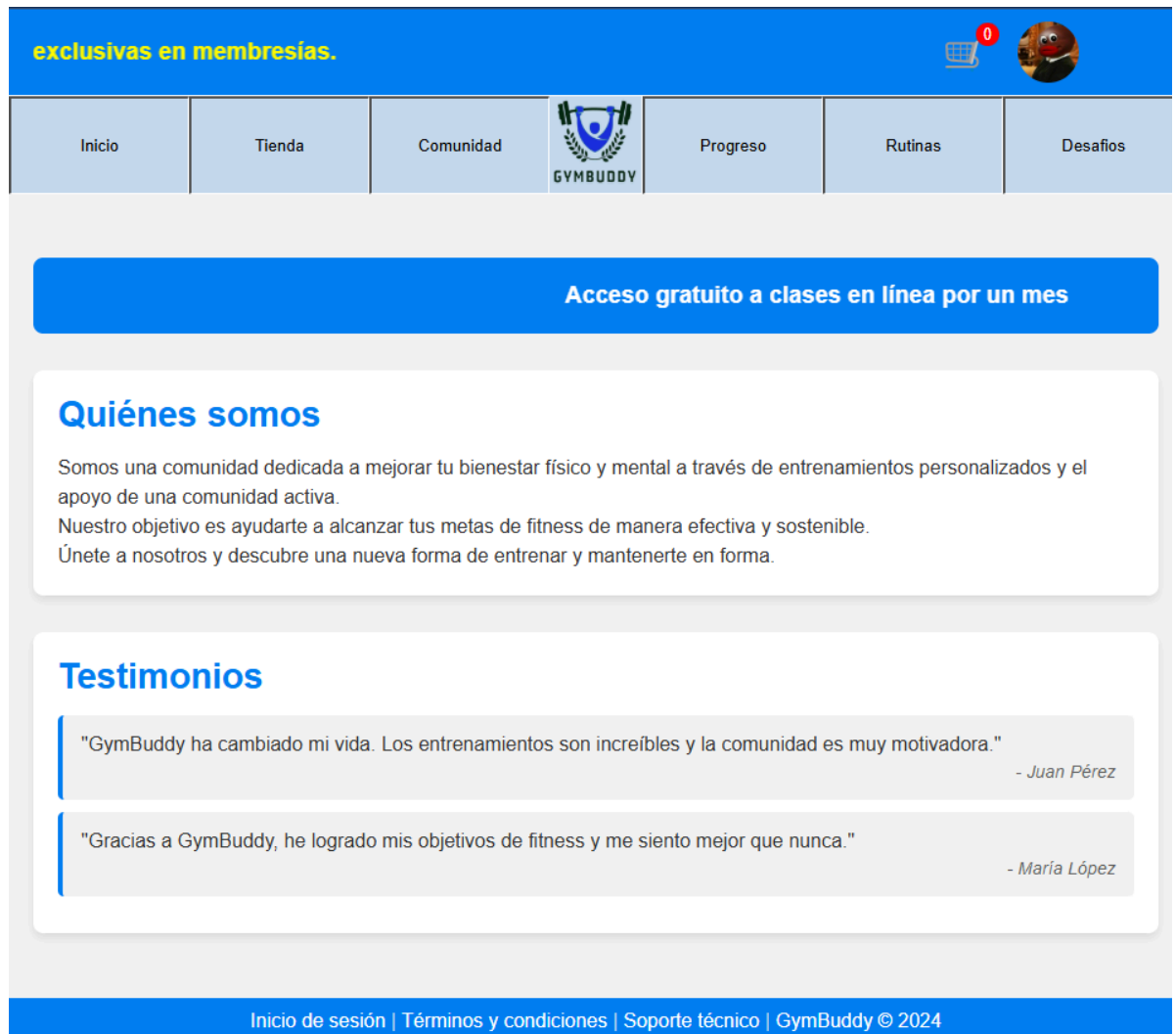
Comentarios

Otros

## Dentro de la aplicación:

### Ventana de inicio:

- Después de iniciar sesión o de registrarse en la aplicación. La ventana a la que se accede es la siguiente:



- Dividida en tres apartados:
  - Un menú superior, igual en el resto de ventanas, donde se puede acceder a los servicios principales de GymBuddy.
    - Tienda, comunidad, progreso, rutina y desafíos
  - El contenido principal de la ventana, se muestran ofertas exclusivas, presentación de GymBuddy y testimonios de otros usuarios.
  - Un menú al final de cada página en la que se puede volver a la ventana de inicio de sesión, consultar los términos y condiciones y mandar algún mensaje o petición al equipo de soporte técnico


## Comprar en la tienda:

- Tras pulsar en el botón “Tienda” de la cabecera, se redirige al lugar en el que los usuarios pueden comprar tanto suplementación como material y así poder mejorar su progreso y realizar nuevas rutinas.

GYMBUDDY


Buscar productos...

### OFERTAS ACTUALES




Pesa rusa  
~~39.99 KC~~ **31.99 KC**

[Comprar](#)



BCAA  
~~24.99 KC~~ **19.99 KC**


[Comprar](#)



Mancuernas ajustables  
~~89.99 KC~~ **76.49 KC**


[Comprar](#)

### LOS MÁS VENDIDOS




Barra de proteína  
**2.5 KC**

[Comprar](#)



Banda elástica de resistencia  
**12.99 KC**

[Comprar](#)





Creatina Monohidratada  
**19.99 KC**

[Comprar](#)

### TODOS NUESTROS PRODUCTOS

- La tienda cuenta con tres secciones:
  - Ofertas:
    - Productos con precio rebajado.
  - Lo más vendido:
    - Los productos más exitosos de la plataforma.
  - Todos nuestros productos:
    - El catálogo completo del que dispone GymBuddy.
- Tras pulsar en “Comprar”, los artículos se añaden al carrito.
- Una vez seleccionados los artículos, se puede revisar la cesta. Para ello, pulsar en el icono del carrito y pulsar en “Proceder a la compra”:

2



#### Tu Carrito

BCAA - 24.99 KC (x1)

Eliminar

Pesa rusa - 39.99 KC (x1)

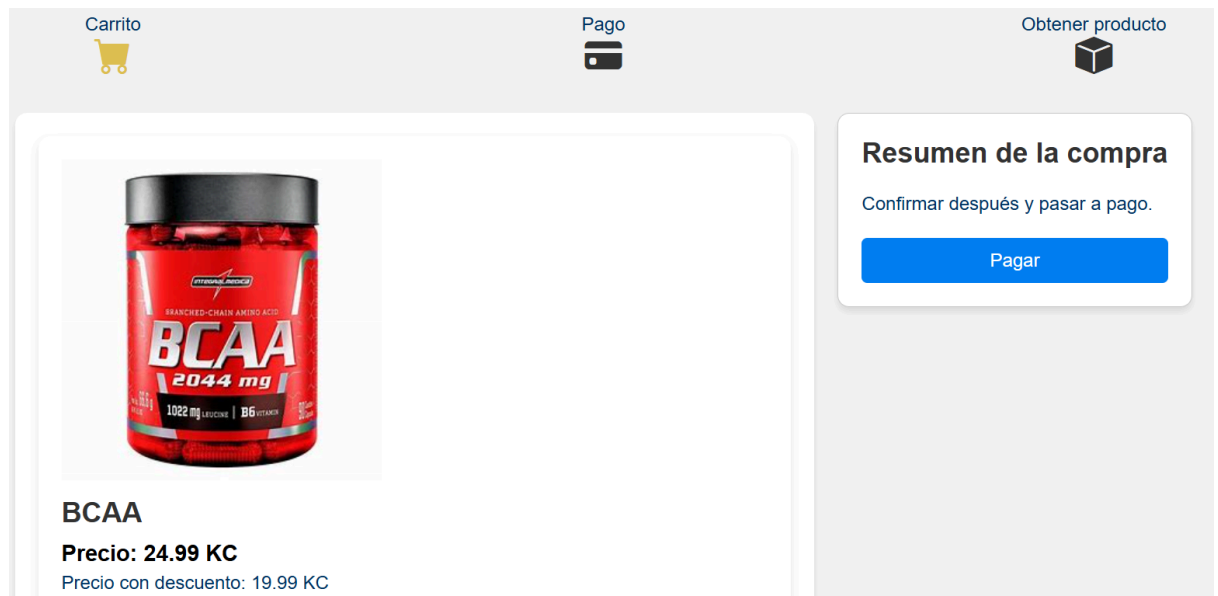
Eliminar

[Proceder a la compra](#)

Desafío

## Visualizar el carro/cesta de artículos:

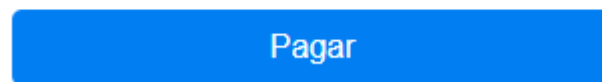
- En esta ventana se muestran todos los artículos seleccionados de la tienda, estos artículos perdurarán en la cesta hasta completar la compra o eliminarlos.



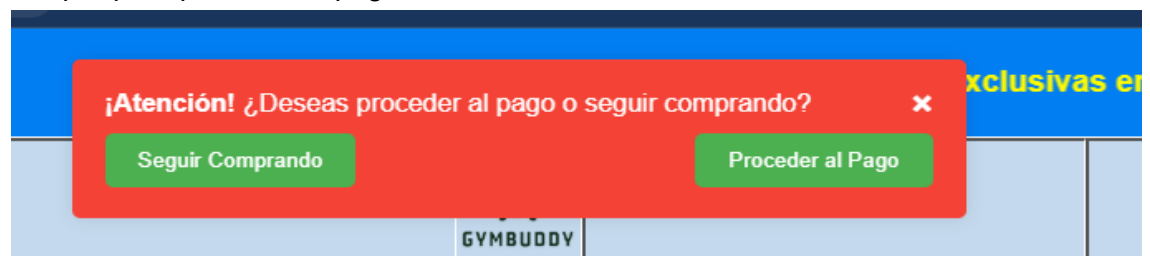
- Para finalizar la compra, hay que pulsar en “Pagar”:

### Resumen de la compra

Confirmar después y pasar a pago.



- Tras esto, aparecerá en la parte superior un mensaje, hay que confirmar la compra para proceder al pago:



## Pagar la compra:

- En esta ventana se muestra un resumen de los artículos seleccionados, sus precios, y el valor total de la compra.
- A la izquierda, hay que rellenar los campos con la tarjeta de crédito con los que efectuar la compra.
- Una vez rellenos todos los campos, pulsar en “Pagar”.



**Seleccione su Método de Pago**

**Tarjeta de Crédito**

Número de tarjeta

Nombre en la tarjeta

MM/YY

CVV

**Resumen del Carrito**

BCAA x 1: 19.99 KC

Pesa rusa x 1: 31.99 KC

**Total: 51.98 KC**

Pagar



## ¿Desea guardar estos datos?

Asegúrese de que los datos ingresados son correctos.

Sí, guardar

Cancelar

- Por último, se confirma que el proceso se ha realizado por completo y se muestra de nuevo los productos comprados:

Carrito

Pago

Obtener producto

**Productos Comprados:**

BCAA - Precio original: 24.99 KC (Descuento: 20%)  
Cantidad: 1 Precio final: 19.99 KC

Pesa rusa - Precio original: 39.99 KC (Descuento: 20%)  
Cantidad: 1 Precio final: 31.99 KC

**Gracias por tu compra**

Esperamos que disfrutes de tus productos. ¡Gracias por confiar en nosotros!

## Hablar en la comunidad:

- Dentro de esta ventana, el usuario podrá conocer a otros usuarios y hablar con ellos. Para mejorar la experiencia de usuario, los usuarios cuentan con 6 comunidades distintas, para hablar con gente con gustos o metas similares:
  - General:
    - Comunidad para principiantes, usuarios sin un tema concreto en el que enfocarse.
    - Ideal para nuevos usuarios y personas curiosas.
  - Deportes de montaña:
    - Centrado en actividades en la naturaleza.

- Pensado para montañeros, esquiadores, ciclistas. Personas que busquen pasar el día al aire libre.
- Perfecto para organizar quedadas.
- Gymbros:
  - Con objetivos directos en el gimnasio, es una comunidad donde buscar a tu nuevo gymbro o comentar tus últimos pesos que fuiste capaz de levantar.
- Alimentación:
  - GymBuddy no solo piensa en el deporte, también da a los usuarios la oportunidad de mostrar sus conocimientos de cómo comer saludable y hacer cualquier pregunta que surja.
- Planes saludables:
  - Planteado para quienes buscan equilibrio y bienestar en su vida diaria. Aquí encontrarás inspiración y apoyo para explorar hábitos saludables, ya sea en la alimentación, el ejercicio, la gestión del estrés o el cuidado personal. Perfecta para aquellos que quieren mejorar su calidad de vida sin enfocarse en un tema específico.

Comunidades

General
Deportes de montaña
Gymbros
Nos gusta sudar
Alimentación
Planes saludables

General

demo

Hola que tal, soy muy fan de Gymbuddy, me encanta esta comunidad

juan\_gar32

hola chicos

Escribe un mensaje...

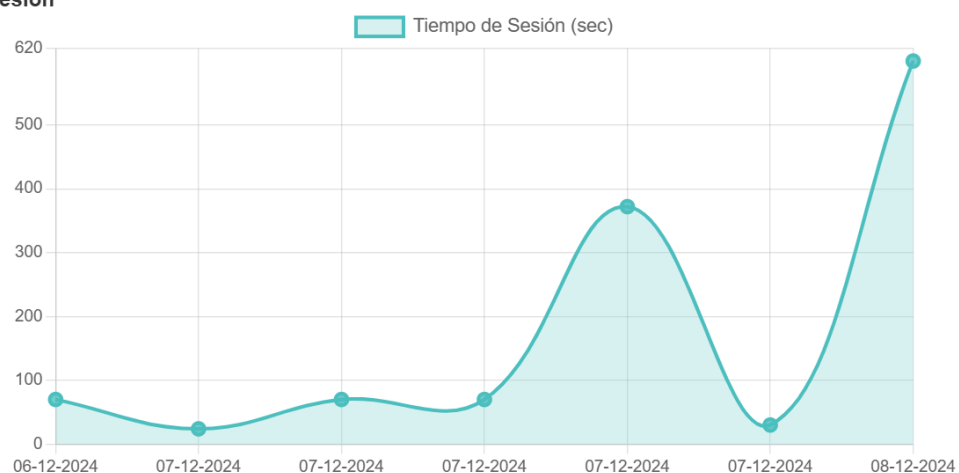
Enviar

Inicio de sesión | Términos y condiciones | Soporte técnico | GymBuddy © 2024

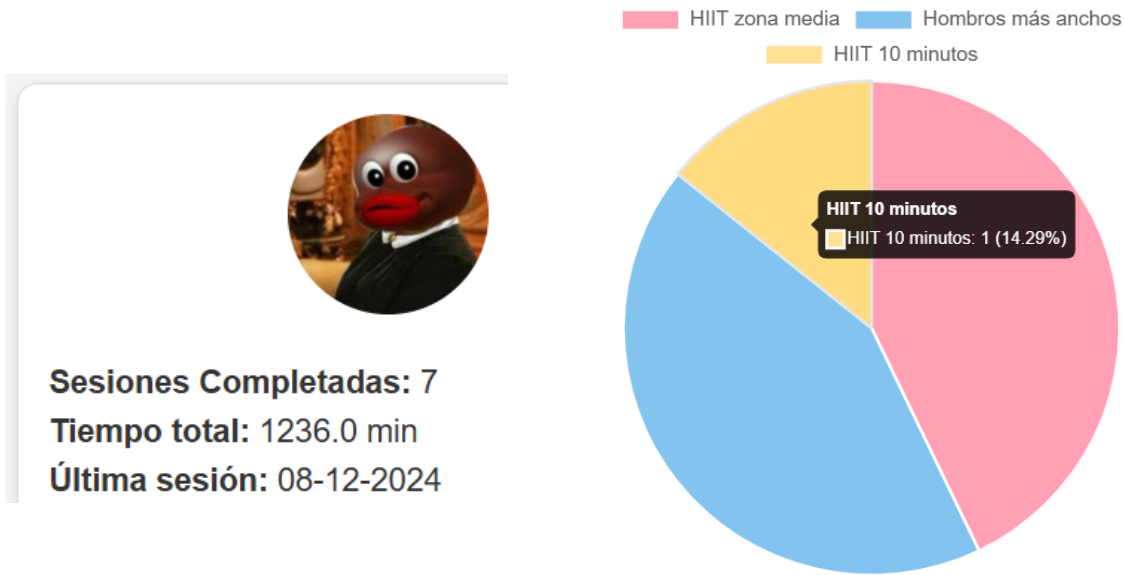
## Analizar el progreso del usuario:

- En esta ventana se muestran las estadísticas del usuario desde que se creó la cuenta
- Actualmente, se dispone del tiempo que ha estado el usuario realizando las rutinas. Y adicionalmente, dos gráficos relacionados con el tiempo por sesión y la distribución de las rutinas:

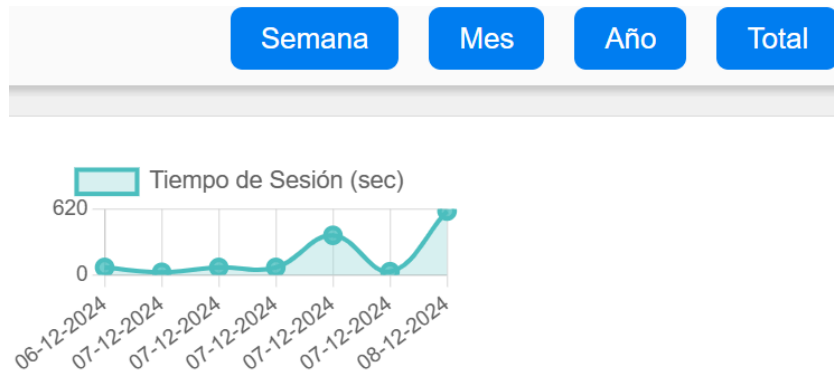
TiempoXSesion



## Rutinas



- Y para facilitar la tarea al usuario, se cuenta con un filtro en la parte superior de la ventana en la que se puede dividir la gráfica en semanas, meses, años o el registro total:



Ver las rutinas:

- Esta ventana, “Rutinas”, cuenta con 32 rutinas por defecto. Divididas en distintas categorías:
  - Para ti: Rutinas personalizadas que se adaptan a tus necesidades y nivel de entrenamiento.
  - Entrenamientos rápidos: Sesiones cortas y efectivas para días con poco tiempo.
  - Desafíos: Pruebas diseñadas para superar tus límites y mantenerte motivado.
  - Pierna: Ejercicios enfocados en fortalecer y tonificar el tren inferior.
  - Hombro: Rutinas específicas para desarrollar fuerza y definición en los hombros.
  - Abdomen: Entrenamientos dirigidos a tonificar el core y fortalecer la zona media.
  - Material: Opciones de entrenamiento con equipos para maximizar tus resultados.

- Tus rutinas creadas: rutinas creadas por el usuario

**Para ti:**

HIIT para quemar grasa	HIIT zona media	Hombros más anchos	HIIT intermedio
Marcar abdomen	Pectoral HIIT	HIIT sin saltos	HIIT 10 minutos

**Entrenamientos rápidos:**

Tabata 4 minutos	Calentamiento para antes de entrenar	7 minutos de ejercicio abdominal	7 minutos de activación
------------------	--------------------------------------	----------------------------------	-------------------------

**Desafíos:**

Desafío de plancha	Desafío de explosividad	Desafío de espalda	Desafío de piernas
--------------------	-------------------------	--------------------	--------------------

**Pierna:**

Rutina de pierna centrada en gemelo	Rutina de pierna centrada en glúteo	Rutina de pierna centrada en cuádriceps	Rutina de pierna centrada en movilidad
-------------------------------------	-------------------------------------	---	--

**Hombro:**

Rutina de hombro general	Rutina de deltoides anterior	Rutina de deltoides medial	Rutina de deltoides posterior
--------------------------	------------------------------	----------------------------	-------------------------------

**Abdomen:**

Rutina de abdomen de 10 minutos	Rutina para marcar la "V"	Rutina de abdomen superior	Rutina de abdomen inferior
---------------------------------	---------------------------	----------------------------	----------------------------

**Material:**

Rutina con mancuernas	Rutina con comba	Rutina full body	Rutina de empuje-tirón
-----------------------	------------------	------------------	------------------------

**Tus rutinas creadas:**

No hay rutinas creadas

- Para realizar una rutina concreta, simplemente pulsar en el botón con el nombre de la rutina y se abrirá una nueva pestaña con los ejercicios de esa rutina.

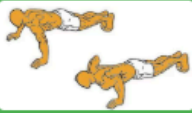
## Realizar un rutina:

- Antes de iniciar la rutina, hay una previsualización de los ejercicios a realizar. Así como el tiempo de ejercicio y el de descanso, estos son modificables a gusto del usuario.


**Rutina de Pectoral HIIT**Empezar RutinaNueva Rutina


Tiempo de ejercicio (segundos):  
60

Tiempo de descanso (segundos):  
15

**Ejercicio 1: Flexiones**Ver Guía

**Ejercicio 2: Flexiones con aplauso**Ver Guía

**Ejercicio 3: Fondos entre bancos**Ver Guía

**Ejercicio 4: Flexiones con pies elevados**Ver Guía

- Para iniciar la rutina, simplemente pulsar en “Empezar rutina”
  - El ejercicio que hay que realizar, se verá en grande y el tiempo restante en una barra de progreso:

**Rutina de HIIT zona media**Reanudar rutinaPausar Rutina

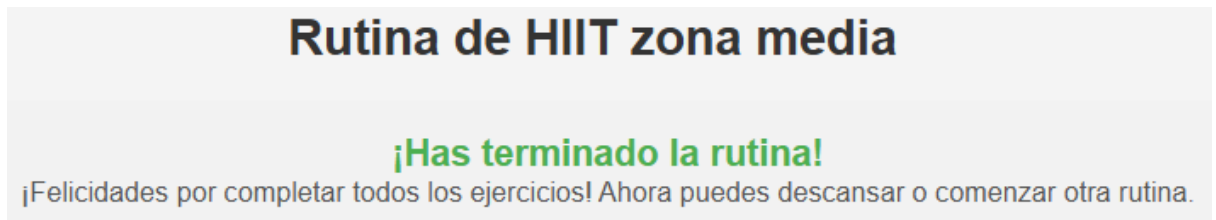
Tiempo restante de ejercicio: 4 segundos



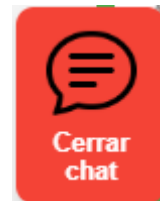
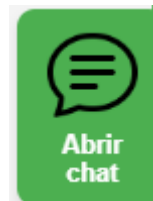
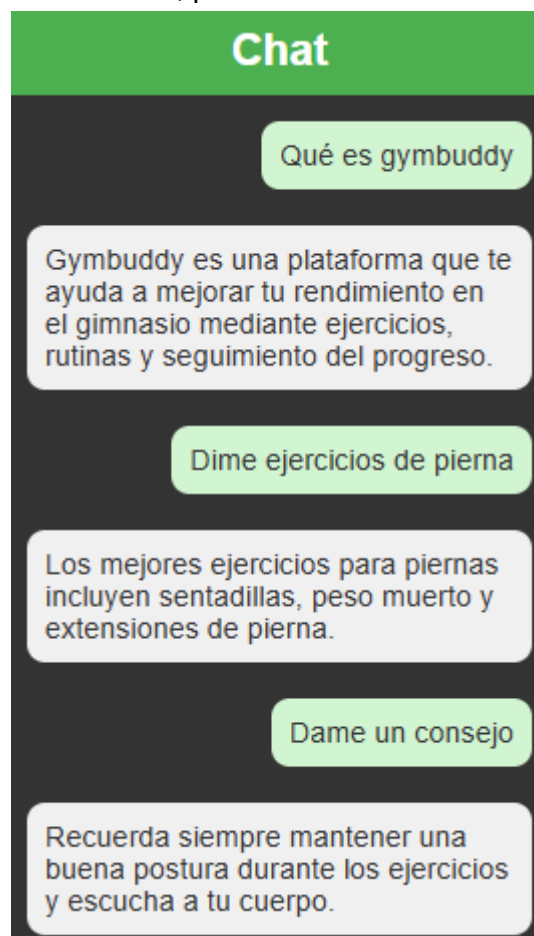
**Giros rusos**



- Si fuese necesario, se puede parar el tiempo pulsando en “Pausar rutina”, “Reanudar rutina” sirve para retomar la rutina
- Al terminar la rutina, se incluyen sus estadísticas para la ventana de progreso, se muestra un mensaje de finalización:



- Por otra parte, se dispone de un chat con un asistente virtual al que poder realizarle preguntas relativas a rutinas o la aplicación en sí
  - Para abrirlo, pulsar en “Abrir chat”
  - Para cerrarlo, pulsar en “Cerrar chat”



- 
- En cuanto a los ejercicios, si el usuario tiene alguna duda o quiere saber más sobre un ejercicio, puede pulsar en “Ver Guía” y le redirigirá a otra ventana con más información sobre el ejercicio.
- Para finalizar, el usuario puede crear una nueva rutina pulsando en “Nueva rutina”

## Guía sobre un ejercicio/Más información:

- Para llegar a esta ventana, ver apartado “Realizar una rutina”
- Esta ventana contiene información como:
  - Imagen del ejercicio
  - Zona del cuerpo que se trabaja
  - Equipo
  - Nivel de dificultad
  - Objetivo
  - Preparación
  - Ejecución
  - Consejos

### FONDOS ENTRE BANCOS

**Zona Principal**

Tríceps, pectorales y hombros.

**Equipo Necesario**

Dos bancos o superficies elevadas

**Dificultad de la técnica del Ejercicio**

Intermedia

**Objetivo**

Fortalecer los tríceps, pectorales y hombros.

**Preparación**

1. Siéntate en el borde de un banco o superficie elevada con las manos apoyadas a los lados, a la altura de los hombros.
2. Coloca los talones de los pies juntos y las piernas extendidas sobre otro banco frente a ti, asegurándote de que tus pies estén firmemente apoyados..

**Ejecución**

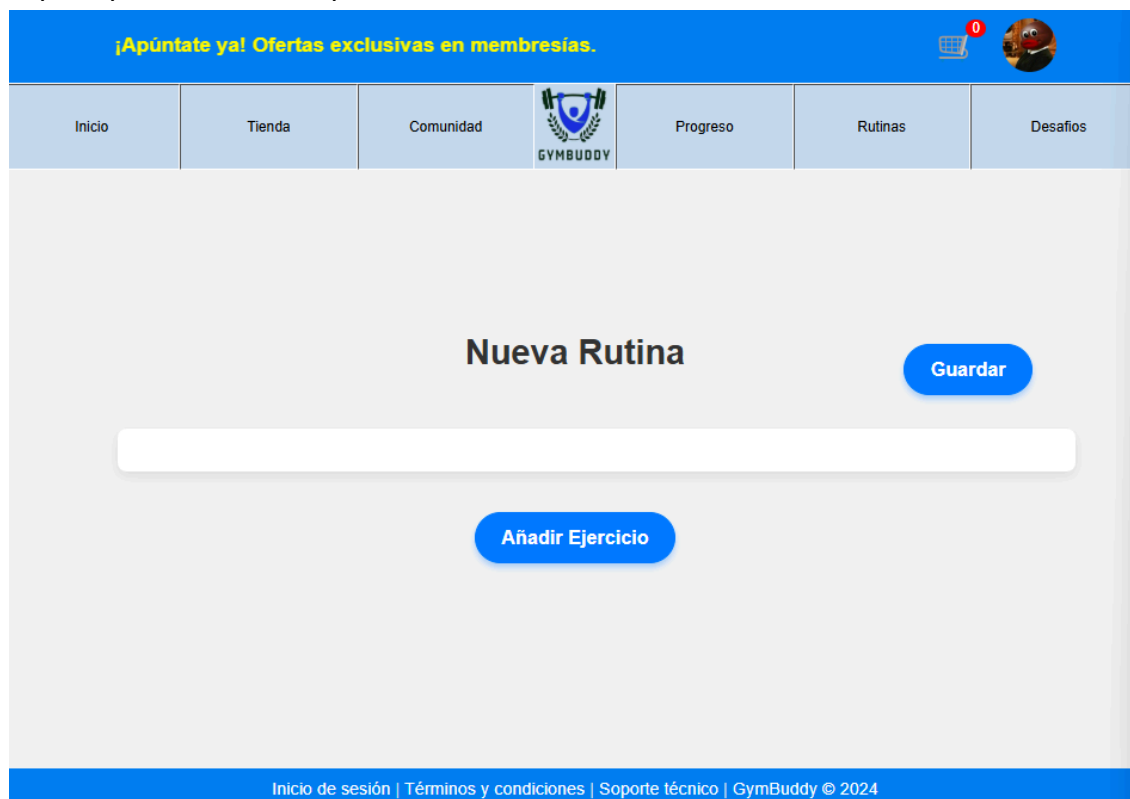
1. Desciende el cuerpo controladamente doblando los codos hasta que los brazos queden a un ángulo de 90 grados, manteniendo los codos cerca del torso.
2. Empuja hacia arriba a través de las palmas de las manos para regresar a la posición inicial, extendiendo completamente los codos al final del movimiento..

**Consejos Clave**

1. Mantén los codos cerca del cuerpo durante todo el movimiento para maximizar la activación de los tríceps.
2. Evita el uso excesivo de la espalda o las piernas para evitar lesiones.
3. Controla el movimiento tanto al bajar como al subir..

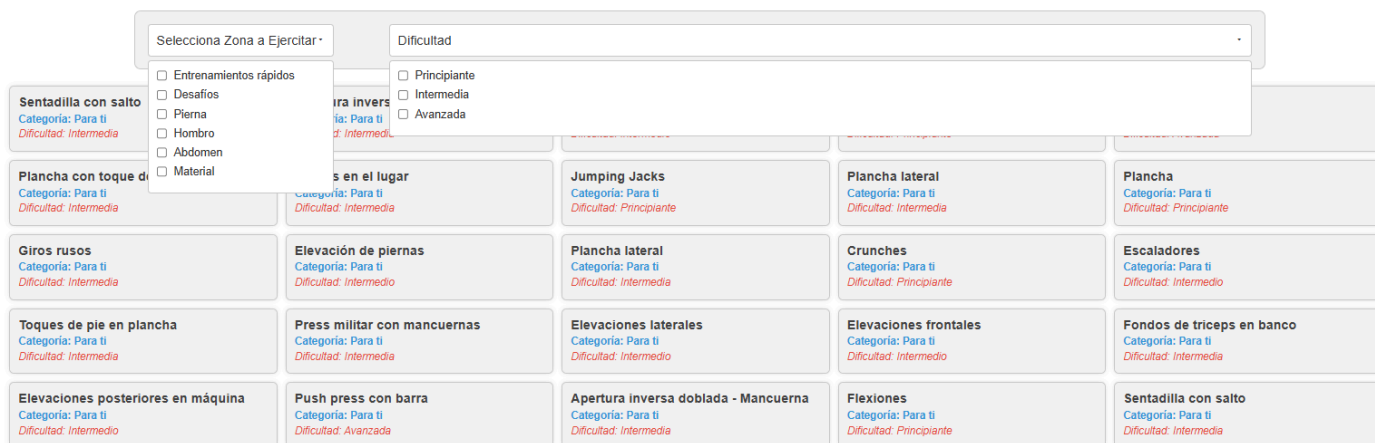
## Crear una rutina:

- Para llegar a esta ventana, ver apartado “Realizar una rutina”
- Al principio, tiene este aspecto:



- Hay que modificar el nombre de la rutina pulsando en “Nueva rutina”
- Para añadir ejercicios, pulsar en “Añadir Ejercicio”, esto abrirá un menú donde aparecen 133 ejercicios para elegir, con un filtro de búsqueda incluido:

### Añadir Nuevo Ejercicio





- Una vez seleccionado un ejercicio, pulsando sobre este, descender hasta abajo y pulsar en “Confirmar”. Repetir este proceso hasta crear la rutina que guste:

## Rutina de pecho

Guardar

Remo con barra
Eliminar ejercicio

Encogimientos de hombros con mancuernas
Eliminar ejercicio

Flexiones inclinadas
Eliminar ejercicio

Press de banca con barra
Eliminar ejercicio

Dominadas
Eliminar ejercicio

Añadir Ejercicio

- Pulsar en “Guardar” cuando esté todo listo

## Editar una rutina:

- Nota: solo las rutinas creadas por el usuario son editables
- Desde la ventana de rutinas, en la categoría “Tus rutinas creadas”, se puede editar pulsando en el icono de edición:

**Tus rutinas creadas:**

Rutina de pecho

✎

- Esto redirigirá a una nueva ventana:

Rutina de pecho

Guardar

Nueva Rutina



Ejercicio 1: Remo con barra

Ver Guía

Eliminar



Ejercicio 2: Flexiones inclinadas

Ver Guía

Eliminar



Ejercicio 3: Encogimientos de hombros con mancuernas

Ver Guía

Eliminar



Ejercicio 4: Dominadas

Ver Guía

Eliminar



Ejercicio 5: Escaladores

Ver Guía

Eliminar

Añadir Ejercicio

- Donde se puede:
  - Renombrar la rutina
  - Borrar ejercicios
  - Añadir ejercicios
- Una vez realizadas las modificaciones deseadas, pulsar en “Guardar”

## Establecer desafíos:

- Para comprometer al usuario, le damos la oportunidad de crear desafíos y obtener recompensas, para ello, pulsar en “Desafíos”
- En un inicio, está vacío:

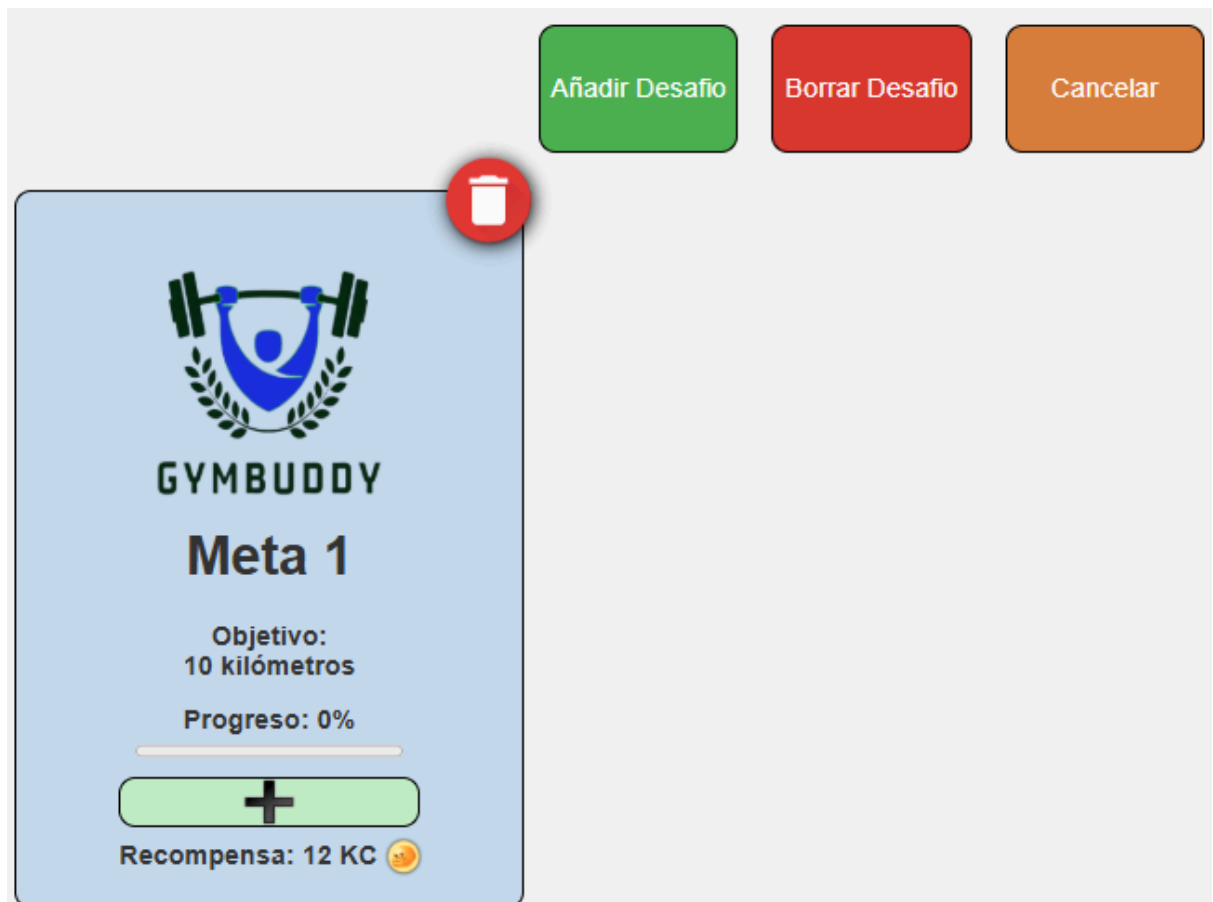


- Para añadir un desafío, pulsar en “Añadir desafío” y escribir un nombre:
  - Para mostrar un avance, pulsar en el “+”, así hasta completarlo, una vez completo, se eliminará automáticamente
  - Nota: hay un límite de 10 desafíos concurrentes y 2 reclamaciones por día.



## Eliminar desafíos:

- Pulsar en “Borrar desafío” y luego en el icono de la papelera del desafío correspondiente



## Perfil e IMC:

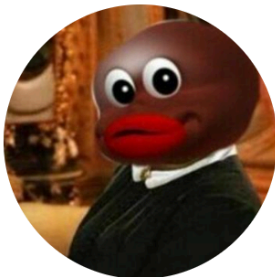
- En perfil aparecen las opciones para modificar los datos del usuario, como nombre, email o imagen de perfil:

Perfil

Tu Actividad

IMC

**Perfil:**



Nombre de usuario:

Mail asociado:

Cambiar imagen:  N...

- Además, el usuario puede ver su tiempo de actividad y calcular su IMC:

## Tu Actividad:

### Tiempo dedicado a la actividad física

1236 segundos

## Calcula tu IMC

- Al pulsar en “Calcula tu IMC”, redirige a la ventana en la que el usuario puede calcular su IMC y ver en qué rango se encuentra:

## Cómo calcular el IMC con nuestra calculadora para evaluar tu peso

El índice de masa corporal (IMC) es una forma de medir el tamaño corporal. Es una herramienta para estimar la grasa corporal y detectar la obesidad y los riesgos para la salud. Poder calcular el IMC en personas adultas, hace que se puedan clasificar en perfiles de infrapeso, normopeso, sobrepeso u obesidad en función de su estatura y peso.

### Descubre tu IMC

Altura

 cm

Peso

 kg

Calcular

## Calcular el IMC: Comprueba tu índice de masa corporal ahora con la calculadora

Puedes utilizar la calculadora de IMC aquí para dividir tu peso en kg por tu altura en metros y comparar tu resultado con las clases de IMC. Introduce tu estatura y peso y comprueba tus resultados en la tabla siguiente. Haz clic en una clase de IMC para obtener más información sobre ella.

Clasificación	IMC
Bajo peso	<18,5
Normal	18,5-24,9
Sobrepeso	25,0-29,9
Obesidad Clase I	30,0 -34,9
Obesidad Clase II	35,0-39,9
Obesidad Clase III	>40

\*Esta calculadora del IMC es para adultos de 20 años o más. Habla con tu médico sobre tu IMC si eres menor de 20 años.