

GUÍA-BURROS DE LA APP GYMRACE



JAVIER RODRÍGUEZ JIMÉNEZ
TFG
GRADO DAM



Que es: GymRace

GymRace es una aplicación móvil de entrenamiento pensada para ayudarte a mejorar tu condición física de manera organizada, social y motivadora. Con GymRace puedes crear rutinas personalizadas o seguir rutinas públicas de otros usuarios, acceder a una base de datos con ejercicios detallados (incluyendo gifs, pasos, consejos y músculos trabajados), y llevar un control de tu progreso. También encontrarás planes de dieta con información completa para complementar tu entrenamiento y alcanzar tus objetivos de forma equilibrada.

Además, GymRace incorpora una dinámica social tipo red, donde puedes añadir amigos, seguir a otros usuarios, compartir tus rutinas y participar en desafíos. Estos desafíos pueden ser creados entre amigos para motivarse mutuamente, y al completarlos, se guarda quién ganó y su estado. Todo esto convierte a GymRace en una herramienta integral para entrenar, competir y conectar con otros apasionados del fitness.

Instalación y uso de GymRace .

- 1 Nos dirigimos a la Web oficial de GymRace y nos descargamos la aplicación que esta en formato APK.



2

Una vez en la web podemos darle a descargar ahora o bajar hasta el apartado de instalación.

The screenshot shows the GymRace website's download section. At the top, there's a navigation bar with links to 'Inicio', 'Características', 'Descargar', 'Contacto', and 'Acerca de'. Below the navigation, a large orange banner asks '¿Listo para potenciar tu productividad?'. It contains text: 'Accede a GymRace desde cualquier dispositivo y lleva tu eficiencia al siguiente nivel.' Below this are two download buttons: 'Móvil' and 'Escritorio'. A prominent orange button labeled 'DESCARGAR GYMRACE' with a download icon is centered. Below it, a smaller note says 'Disponible para Android'. The main content area below the banner features a section titled 'Funcionalidades avanzadas' with a sub-section 'Entrenamientos Personalizados' and a brief description.

3

Le daríamos a descargar para móvil, y se nos descargaría el APK

This screenshot shows the same download section of the GymRace website as the previous one, but with a black progress bar at the top indicating the download is complete. The progress bar displays 'GymRace.apk' and 'Descarga terminada'. The rest of the page content is identical to the first screenshot, including the orange banner, download buttons, and functional details section.

Registro e Inicio de Sesión

4

Una vez descargado, la iniciamos y lo primero es una pantalla de inicio de sesión la cual podemos movernos a registro en caso de que no tengamos cuenta o iniciar con Google.



5

En el registro nos aparecerán los campos para podernos crear una cuenta.



6

Si queremos iniciar Sesión o Registrarnos con Google, nos aparecerá el típico modal con todas las cuentas que tengamos en el teléfono y poder seleccionar la que queramos.



7

Una vez hayamos creado nuestra cuenta, bien sea por correo y contraseña o Google, nos redirigirá a crear ahora nuestro perfil fitness, el cual podemos saltar si no queremos poner nuestra información en el perfil. Al no llenar el formulario este, como nombre te cogerá el que hayas puesto al iniciar con correo y si has iniciado con Google, te cogerá el nombre que tengas en la cuenta.



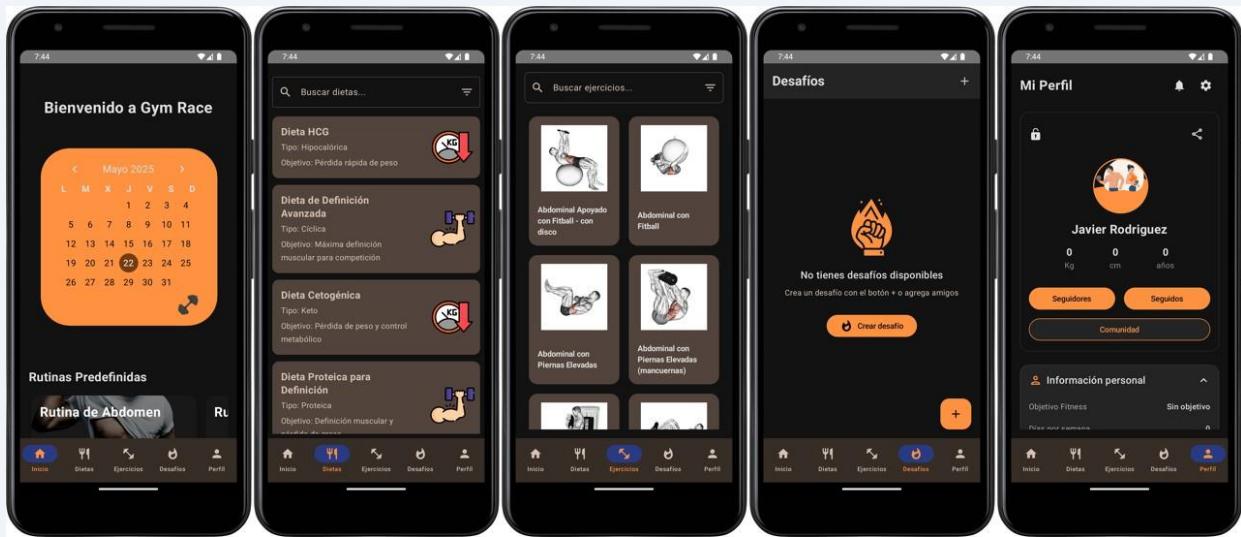
8

Una vez creada la cuenta, ya estaremos dentro de la aplicación, estaremos en el Home.



9

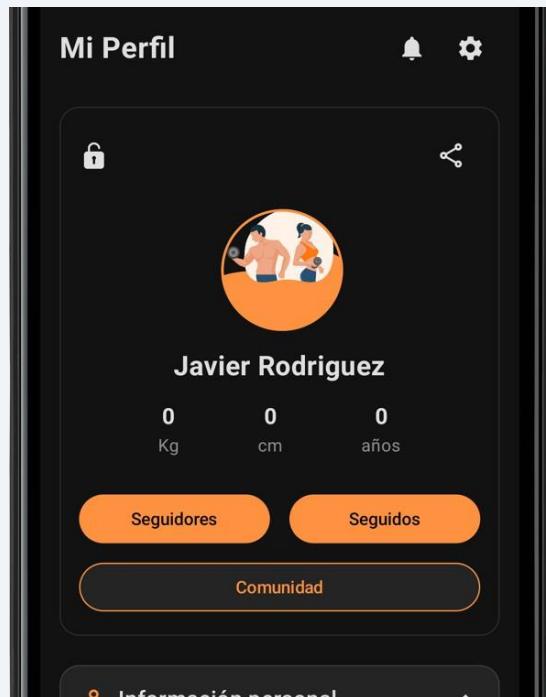
De primer vistazo, podremos ver 5 páginas rápidas, Home, Dietas, Ejercicios, Desafíos y Perfil.



Perfil

10

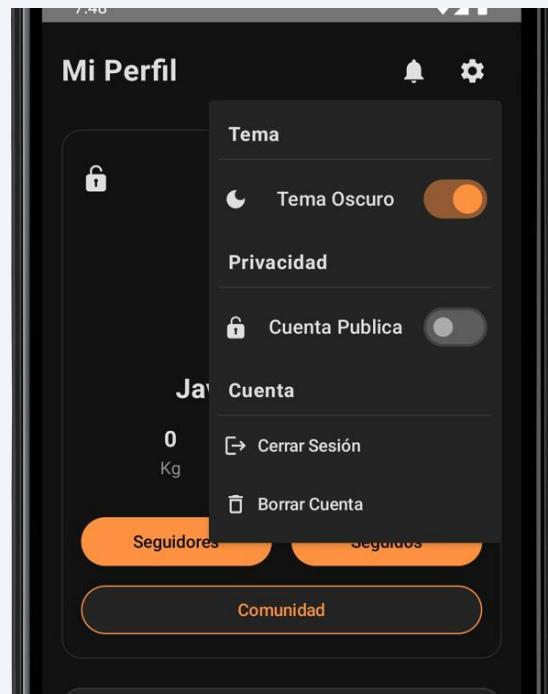
Si nos dirigimos a Perfil, podemos ver a simple vistazo, una foto genérica, nuestra información, nombre, peso, altura y años, con los botones de comunidad, seguidores y seguidos.



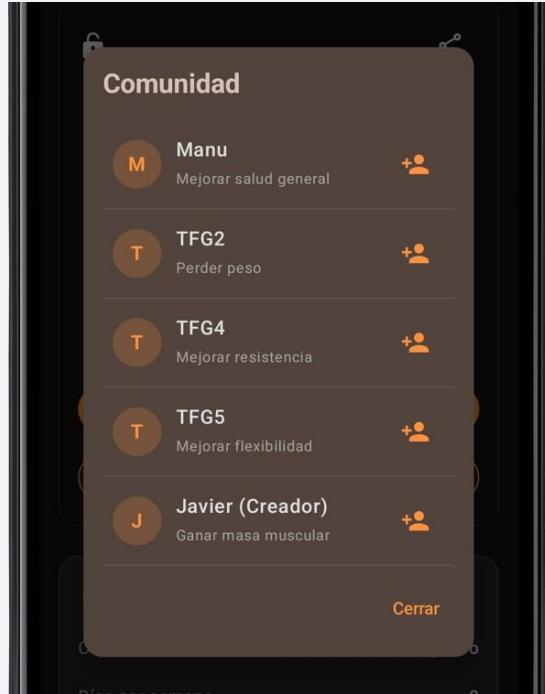
11

Tenemos en la parte superior los botones de notificaciones y ajustes, en los cuales podemos cambiar el tema, el estilo de la cuenta, privada o publica, cerrar sesión y borrar cuenta.

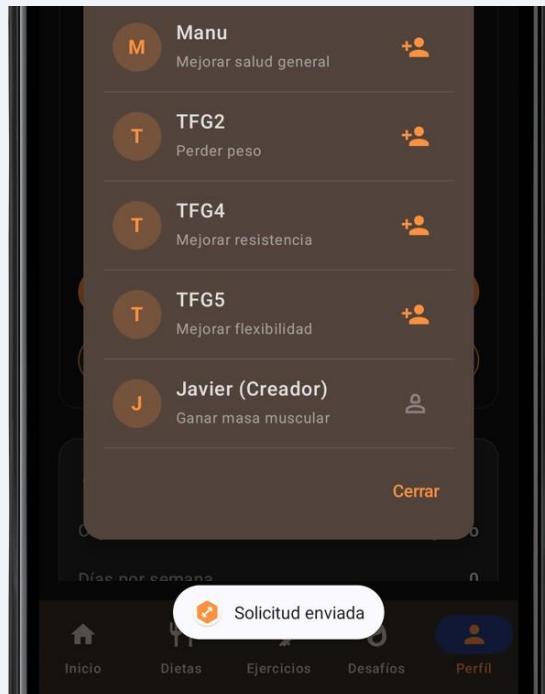
El tema de cuenta publica o privada sirve para que cuando te inviten te llegue una notificación de, tal usuario quiere seguirte, (tipo una red social)



- 12** Si le damos al botón de comunidad, nos mostrará un modal con todos los usuarios que están registrados en la aplicación



- 13** Al intentar invitar a un usuario y tiene la cuenta en privada, se nos pondrá como invitado, pudiendo cancelar otra vez encima y si la tiene publica, le seguiríamos directamente.



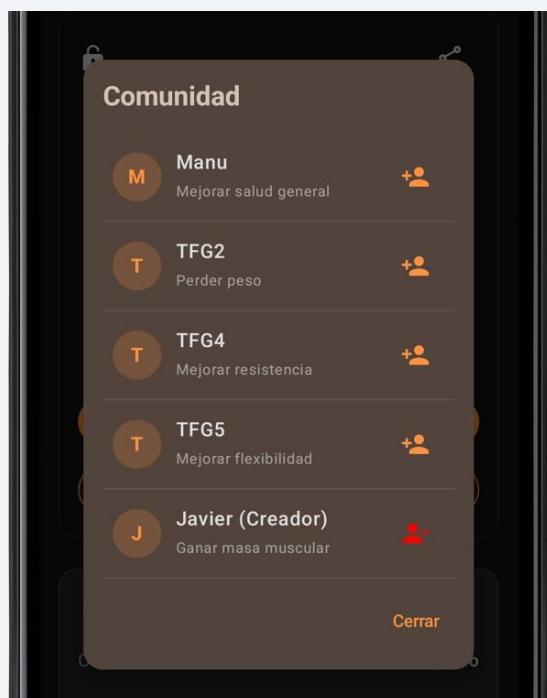
14

Al haberle mandado solicitud de amistad al otro usuario le llegaría de la siguiente manera, saliendo la cantidad de notificaciones que tiene al lado de la campanita y dentro todas las cuales por el momento hay 2 tipos, amistad, como en este caso y de tipo desafío, que se explicará mas adelante.



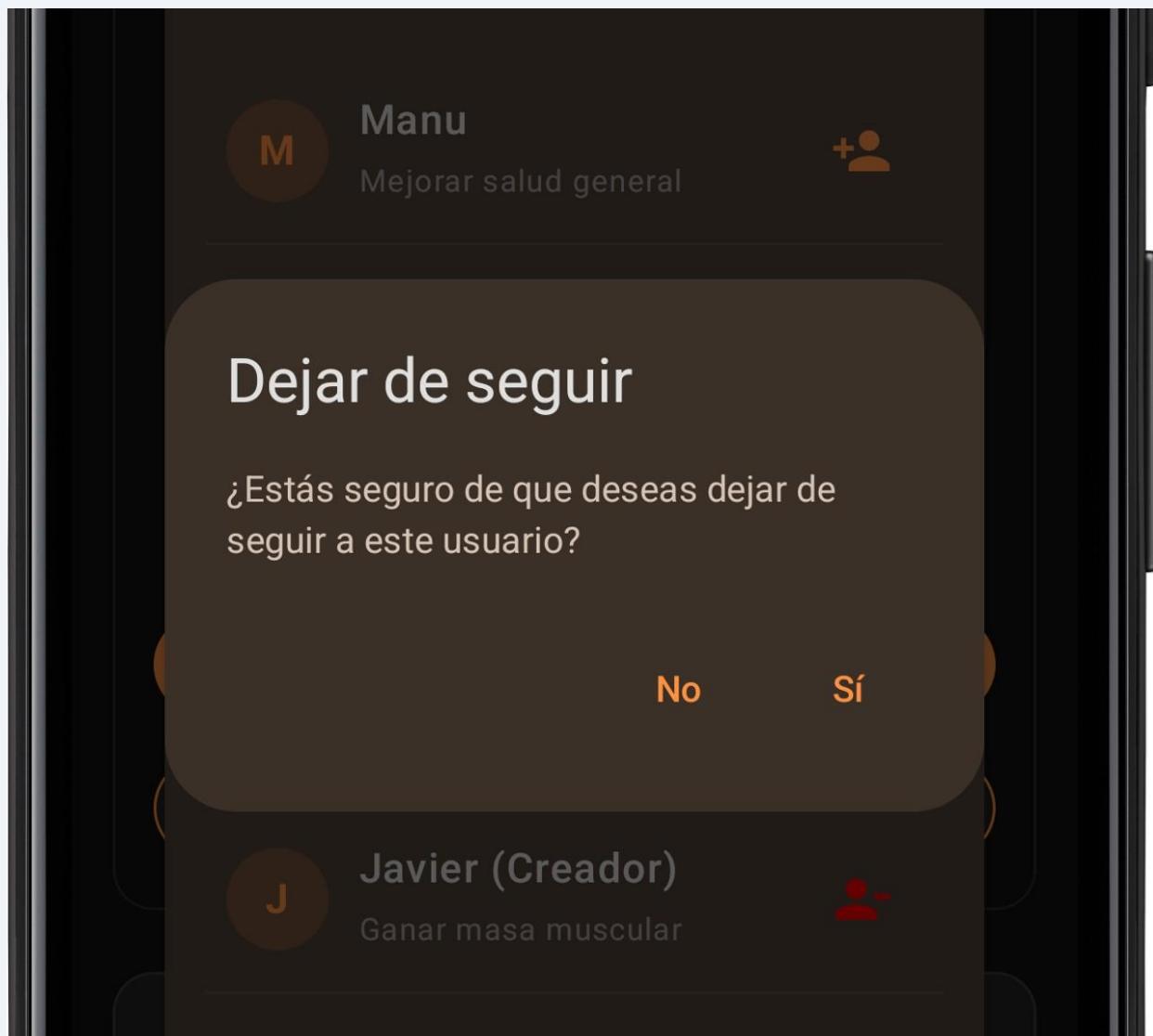
15

Al aceptarle el otro usuario a nosotros ya nos saldría como amigo.



16

Si queremos eliminar a un usuario que segamos o nos siga, nos aparecerá un modal como este el cual esta de seguridad por si le hemos dado a un usuario y no le queríamos dejar de seguir.



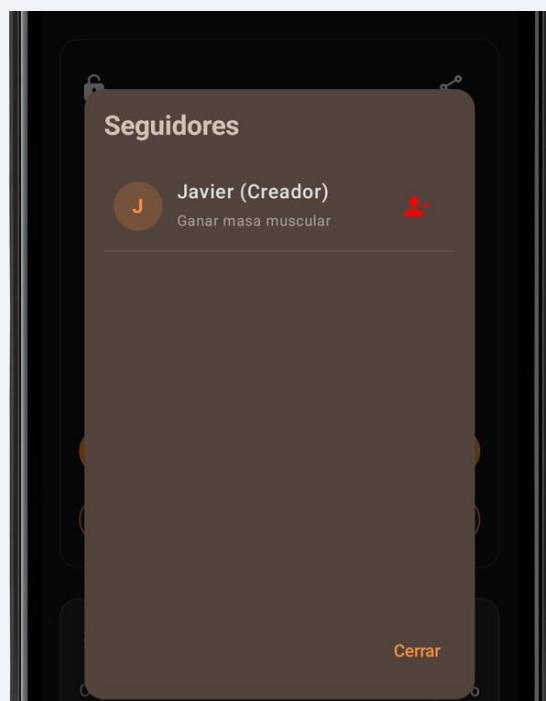
17

Si nos vamos a seguidos, veremos a todos los usuarios que seguimos.



18

Si nos vamos a seguidores veremos todos los usuarios que nos siguen a nosotros, que en este caso me he seguido mutuamente para realizar cosas mas adelante.



19

Si le damos a cambiar el tema se nos habrá cambiado de toda la aplicación. Si seguimos bajando en el perfil, encontraremos el apartado de información personal, la cual es el perfil fitness, que en mi caso al habérselo saltado al iniciar sesión se vería así. También veremos una sección de Información de la cuenta, la cual tiene el botón de editar perfil, que sería para añadir o editar el perfil fitness y un botón de cerrar sesión.



20

Al darle a editar perfil, nos lleva a una pantalla donde actualizar el perfil.



21

Una vez actualizado, podemos actualizar perfil o cancelar en caso de que al final te arrepientes y no quieras cambiarlo.



22

Si lo hemos actualizado, se nos actualizará y se mostrará en el perfil.



Inicio

23

Ahora nos dirigimos al Home, donde en la parte superior podemos encontrar un calendario el cual podemos usar para saber que nos toca hacer ese día, una dieta, una rutina,....



24

Si bajamos un poco, podemos encontrar la sección de rutinas predefinidas que trae la aplicación y puedes usar sin internet.



25

Seleccionando la rutina que queramos realizar, nos aparecería un modal, donde podríamos ver el nombre de la rutina, su descripción, información sobre las series y descansos, los ejercicios que se van a realizar y el botón de iniciar rutina.



26

Si le damos a iniciar rutina, nos llevará a esta pagina donde se encuentra en la parte superior el nombre de la rutina, la cantidad de los ejercicios de la rutina y por la serie que vas.

Justo debajo podemos encontrar una linea de progreso, la cual irá avanzando dependiendo de los ejercicios que llevemos.

Deabajo, encontraremos que nos encontramos en la hora del ejercicio, el nombre del ejercicio, un gif realizando el ejercicio y sepamos como lo tenemos que hacer y al musculo principal que más deberíamos de sentir al realizar el ejercicio.

También tenemos un botón con el tiempo de duración del ejercicio y el botón de iniciar el ejercicio.



27

Si le damos al botón de tiempo, podremos cambiarle, ajustándole a nuestras necesidades, pudiendo añadir y disminuir de 10 en 10 y 5 en 5 segundos o moviendo la barra de debajo, teniendo un tiempo mínimo de 10 segundos y máximo 120 segundos.



28

Una vez ajustado el tiempo a nuestras necesidades y darle a iniciar comenzara la cuenta de realización del ejercicio.



29

Una vez terminado el tiempo del ejercicio, nos dará la opción de realizar otra serie o descansar y pasar al siguiente ejercicio.

Músculo principal: Bíceps braquial

 Otra serie

 Descansar

1 series completadas

30

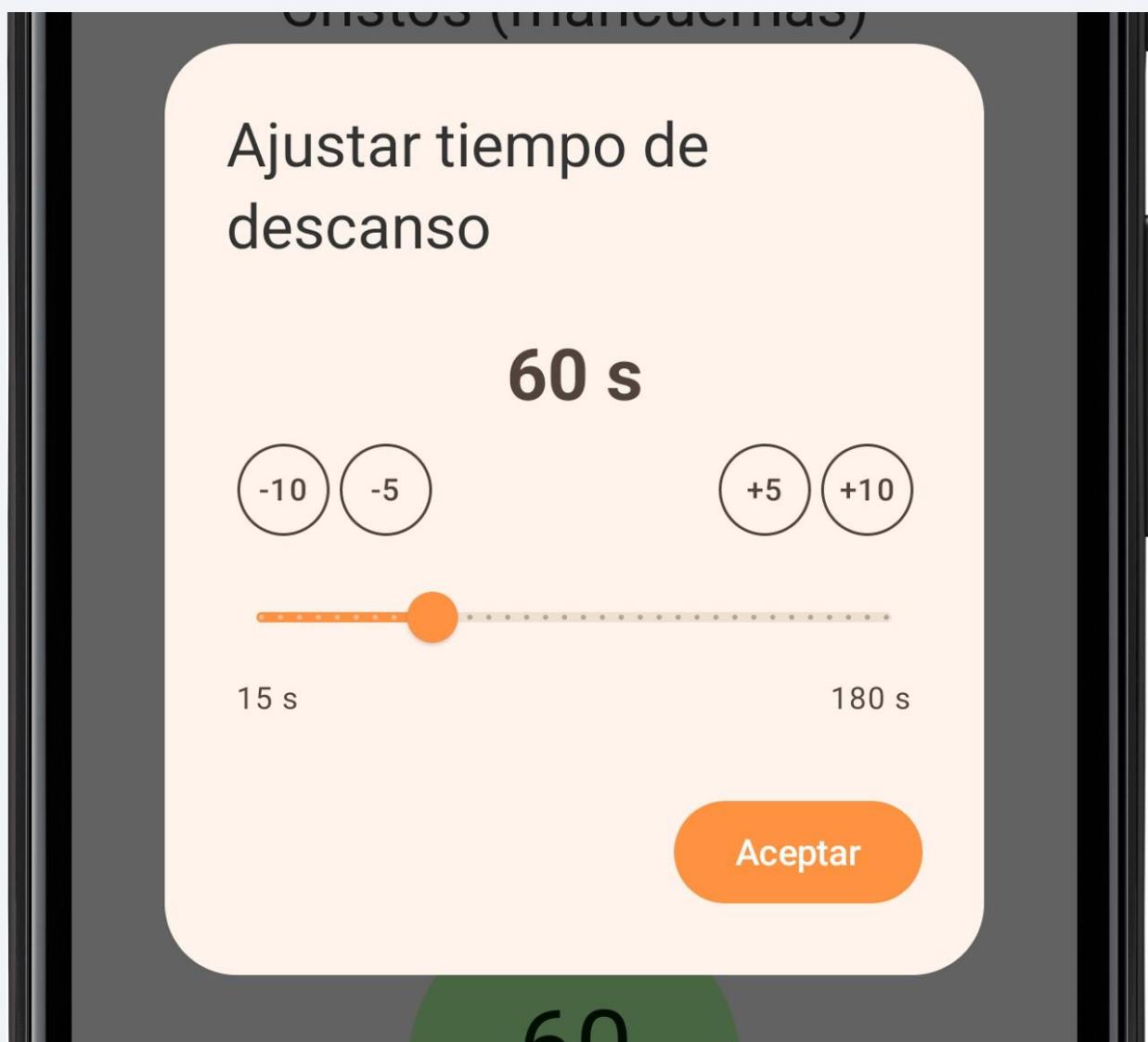
Si le damos a "otra serie", nos aparecerá la pantalla de descanso entre ejercicios, poniéndote el ejercicio ya realizado como siguiente.

Esta pantalla es la de descanso, la cual tiene colores verdes y muy parecida a la anterior, esta también incluye un botón con el tiempo, botón de iniciar el tiempo y otro de saltar descanso, por si no quieres descansar y pasar directamente a realizar el ejercicio.



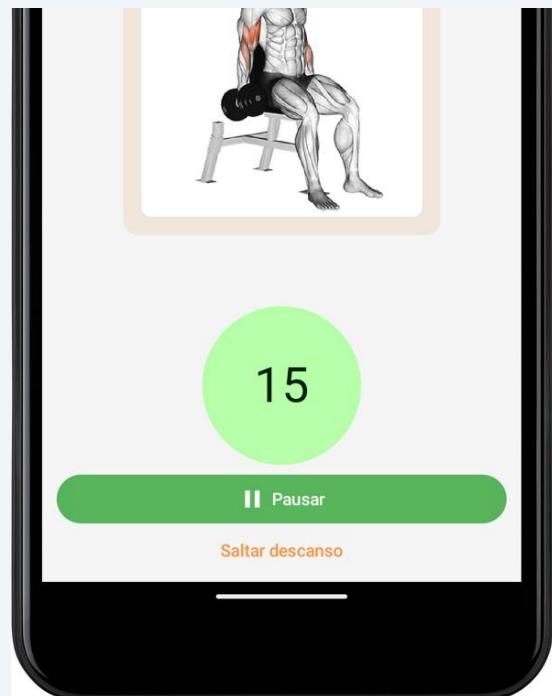
31

Si le damos a modificar el tiempo de descanso, será igual que el de ejercicios, con la diferencia de que este de tiempo mínimo serían 15 segundos y de máximo 180 segundos.



32

Una vez configurado el tiempo de descanso lo iniciaría y cuando termine nos pasaría directamente al ejercicio, que en este caso sería el ya realizado, ya que estamos realizando otra serie.



33

Una vez terminado el tiempo, ya nos pondría en la parte superior que estamos en la segunda serie.



34

Una vez terminado, nos pondría abajo las series que llevamos y nos da las mismas opciones, repetir serie o descansar y pasar al siguiente ejercicio.

Músculo principal: Bíceps braquial

 Otra serie

 Descansar

2 series completadas

35

Si le damos a descanso, nos aparecería el ejercicio que viene a continuación para que nos vayamos preparando.



A continuación:

Curl de Bíceps Concentrado
(mancuernas)

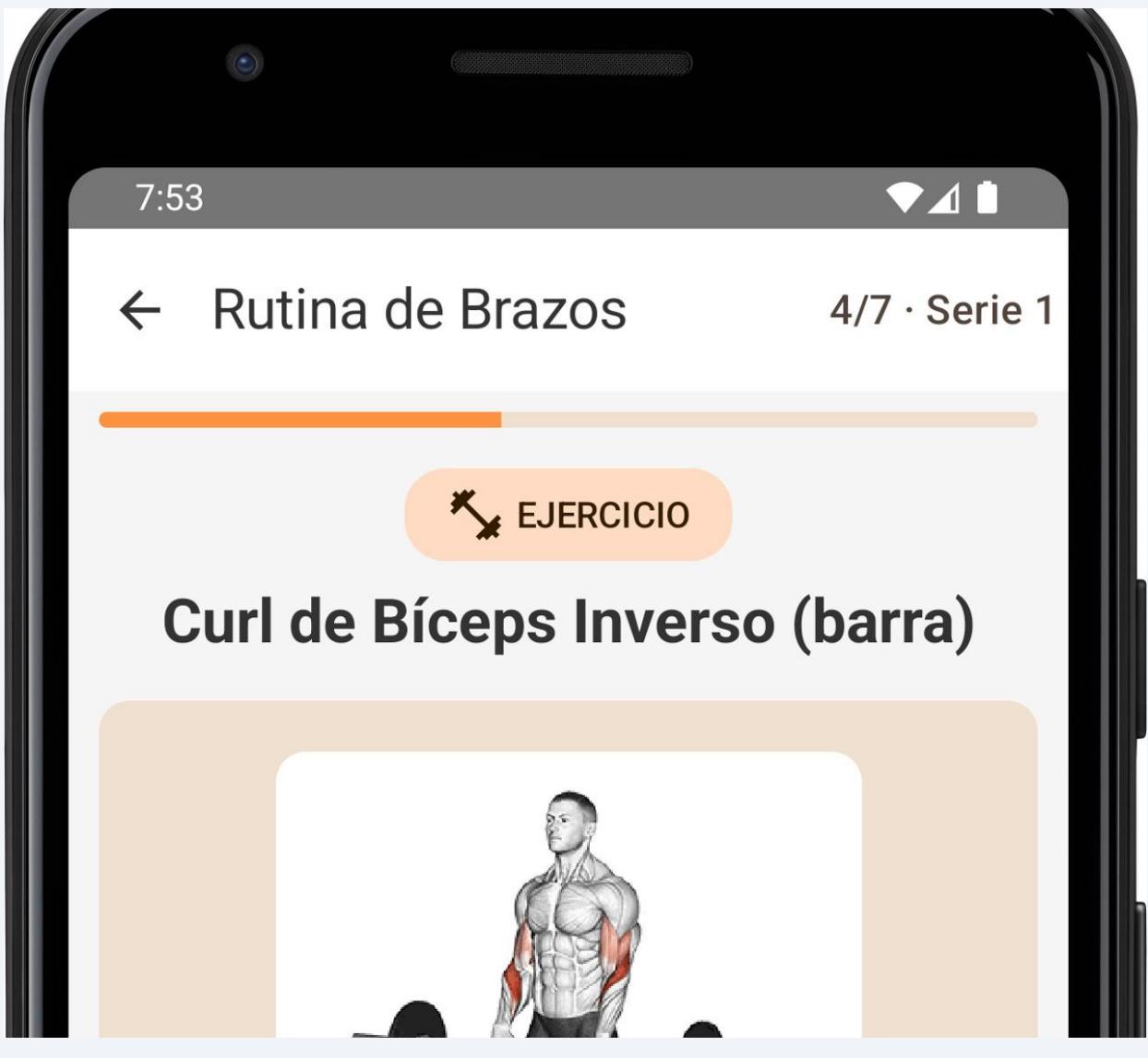


15

Tocar para ajustar

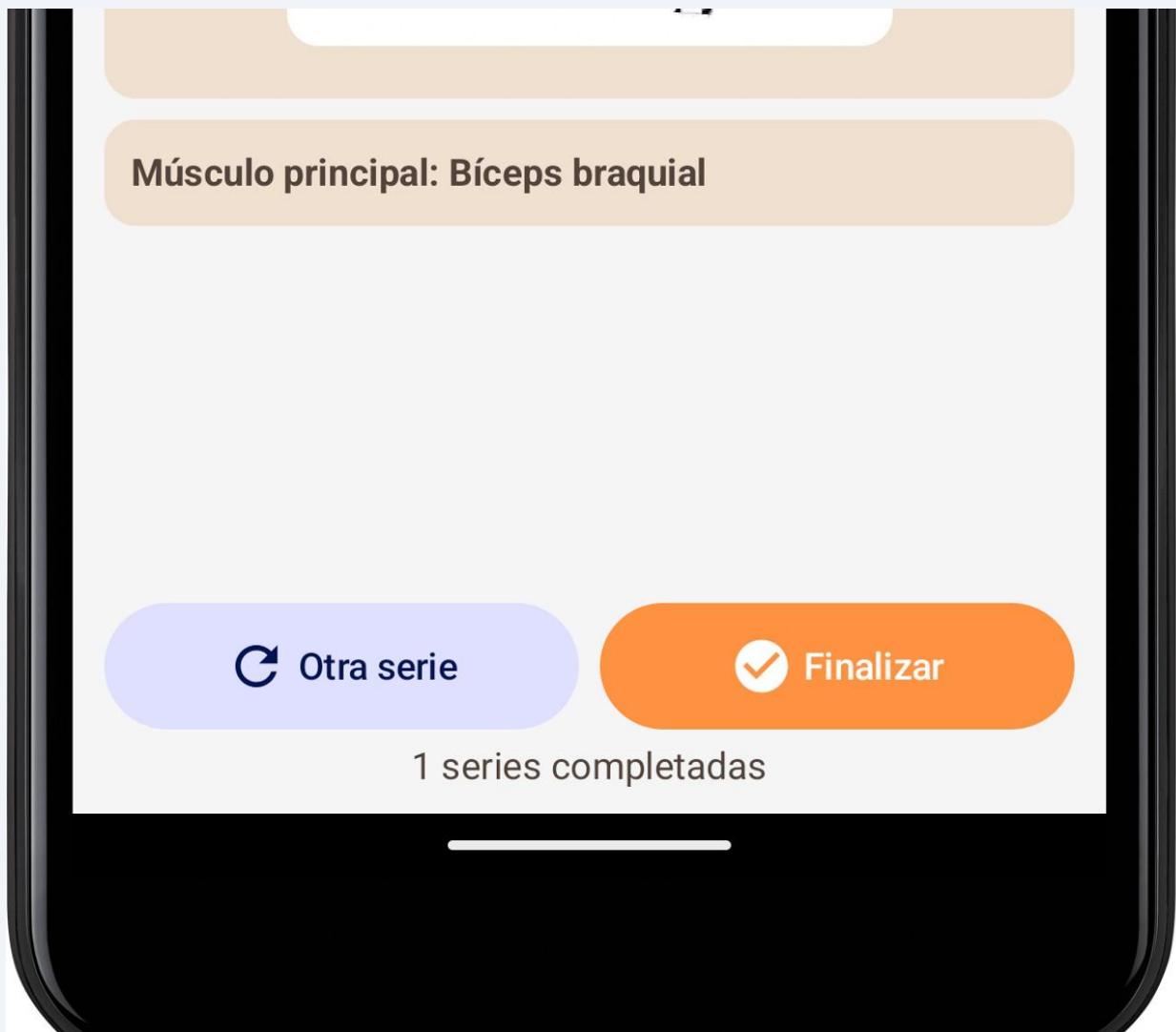
36

Si continuamos realizando los ejercicios, veremos que la barra de progreso va aumentando, para ver el progreso mas visualmente.



37

Una vez terminado el ultimo ejercicio e la rutina, ya nos daría la opción de finalizarla.



38

Y ya una vez finalizada, nos mostraría la pantalla de que se ha completado correctamente la rutina, dándote la información del nombre de esa rutina y los ejercicios que se han realizado.

Justo debajo tenemos un botón con el que volveríamos al inicio.



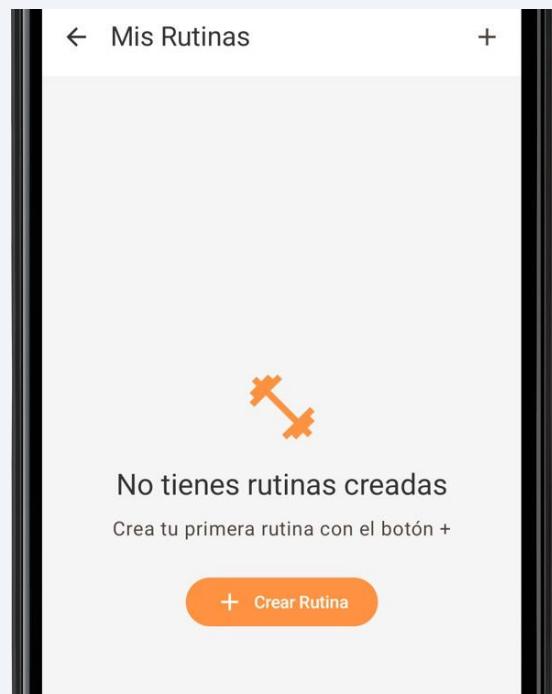
39

En el apartado de Home, si seguimos bajando, nos encontramos la sección de Rutinas personalizadas, donde tenemos, las nuestras que hayamos creado, las rutinas de las personas a las que seguimos y tengan publicas y la opción de crear rutinas.



40

Accedemos al apartado de Mis rutinas y al ser cuenta nueva, no tendríamos ninguna, pero aparecerían aquí. Para empezar a crear rutinas, podemos darla a cualquier más que aparece en la pantalla.



41

Estando en la pantalla de creación de rutinas, podríamos llenar los campos como queramos para crearla, añadiendo, título, descripción, dificultad, si queremos que puedan verla los amigos o solo nosotros y añadir los ejercicios que queramos.



42

Cuando le demos a añadir ejercicios nos aparecerá un apartado donde podemos buscar o filtrar los que queramos.



43

Una vez rellenados todos los campos, teniendo como opcional a llenar o no el de descripción, le daríamos a crear rutina para crearla.



44

Si nos aparece este mensaje es que ha salido todo bien y se ha creado correctamente y al darle a aceptar nos llevaría al inicio.



45

Si volvemos a mis rutinas, ya podremos ver que ya esta ahí la que acabamos de crear.



46

Se le damos encima de la rutina que queramos, se nos mostrará su información, título, dificultad, descripción, ejercicios que se van a realizar y 2 botones los cuales son editar rutina e iniciarla.



47

Dándole al desplegable de dificultad, podremos cambiar la dificultad fácilmente.



48

Una vez cambiado, nos aparecerá un mensaje temporal diciéndote que se ha realizado correctamente el cambio.

The image shows a smartphone displaying a fitness application interface. The title of the routine is "Mamado en 2 dias". A difficulty level of "Medio" (Medium) is selected. A green checkmark indicates that the difficulty has been updated. The description states "Solo para maquinas" (Only for machines). There are two exercises listed: "Curl de Muñeca - agarre invertido (barra)" and "Levantamiento Terra en Déficit (barra hexagonal)". At the bottom, there are two buttons: a blue one with a pencil icon for editing and an orange one with a play icon labeled "Iniciar Rutina" (Start Routine).

Mamado en 2 dias

Dificultad: ★ Medio

✓ Dificultad actualizada

Descripción:
Solo para maquinas

Ejercicios (2):

- ✗ Curl de Muñeca - agarre invertido
(barra)
- ✗ Levantamiento Terra en Déficit
(barra hexagonal)

Iniciar Rutina

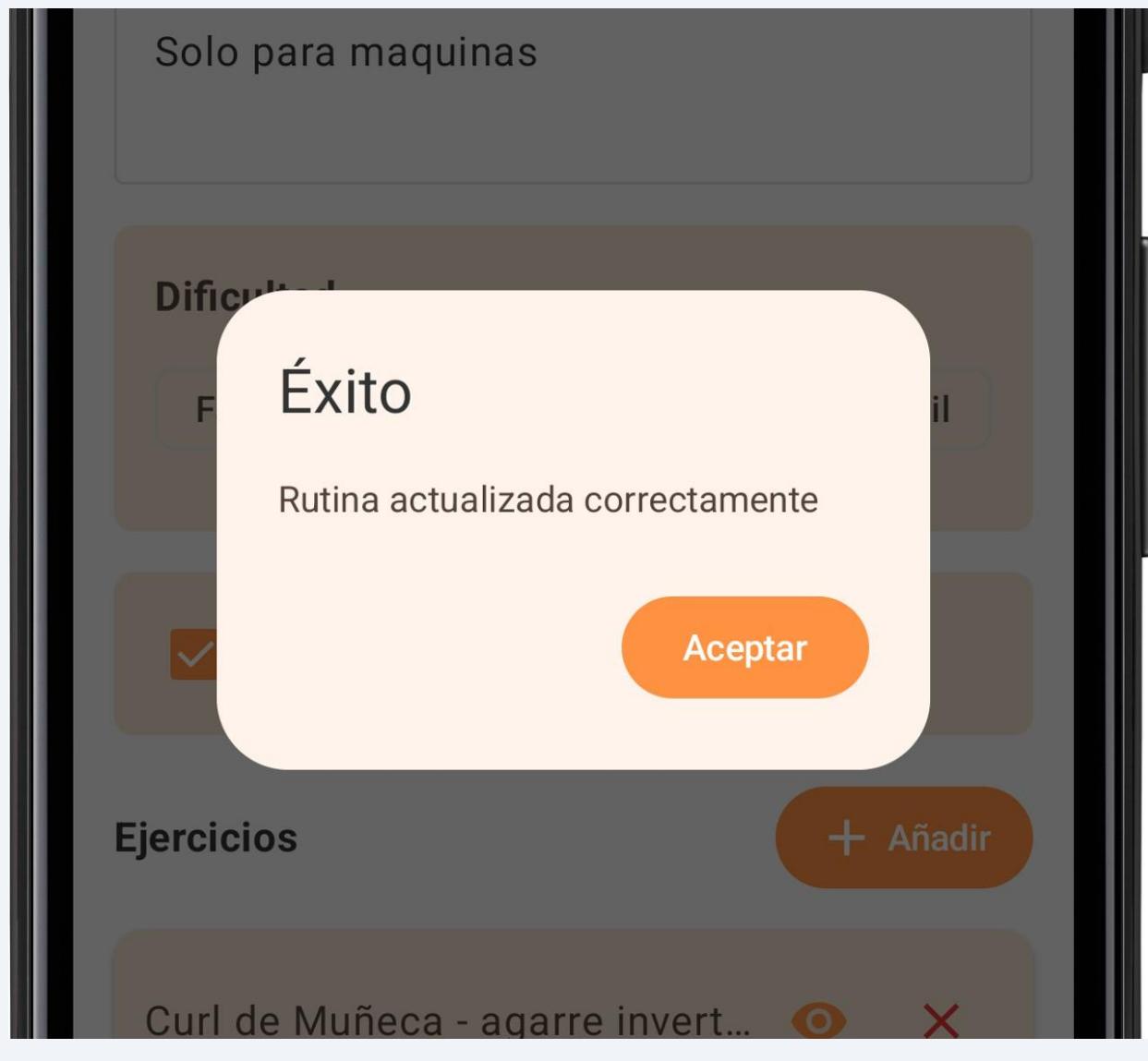
49

Si le damos a editar rutina que es donde aparece un lápiz, se nos abre el menu de creación, con todos los datos de la rutina, pero en el apartado de edición.



50

Una vez editada, nos mostrará el mensaje de que se ha realizado los cambios correctamente y nos llevará al inicio al darle a aceptar.



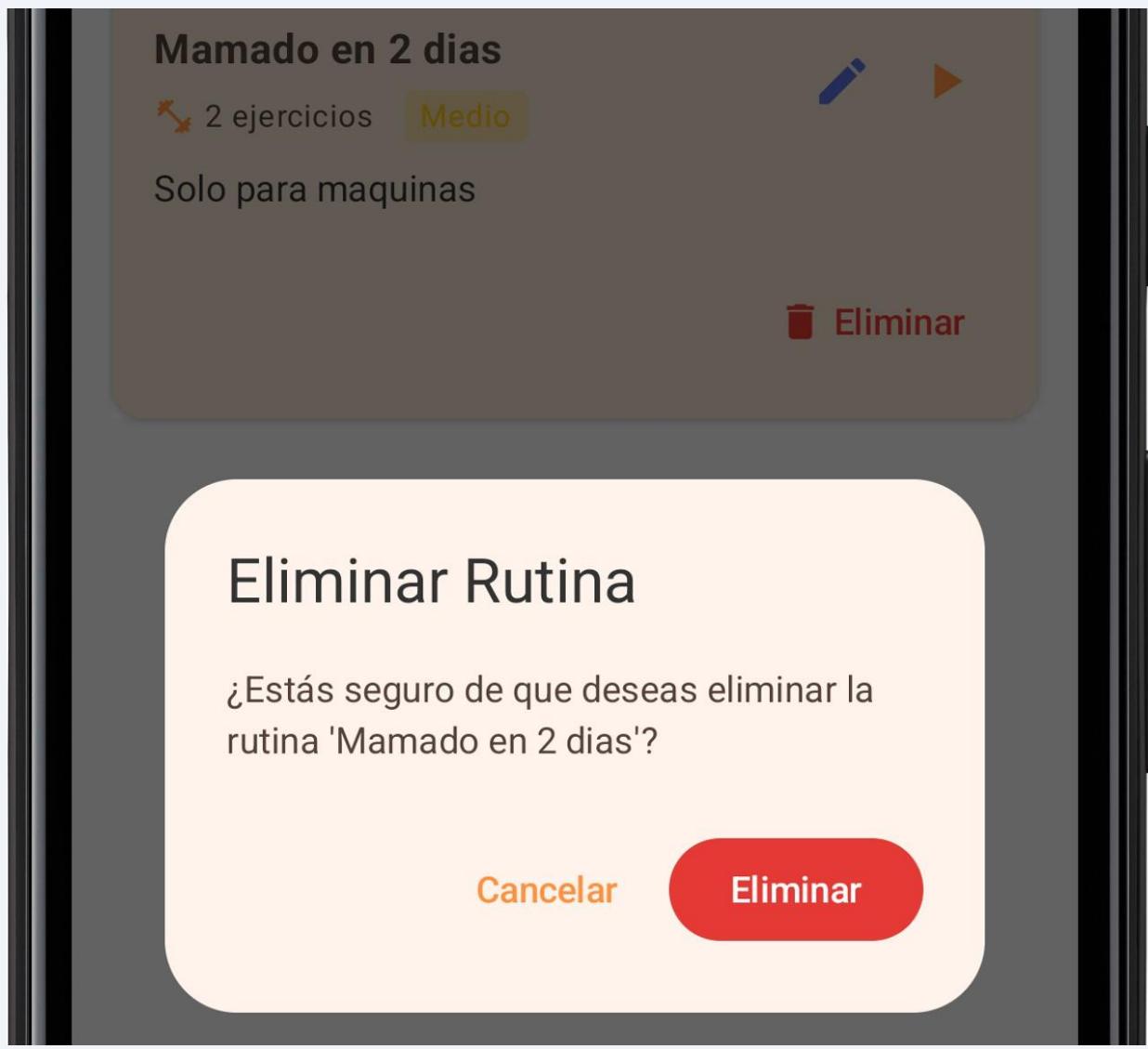
51

Si luego en vez de darle a editar, le damos a iniciar rutina, nos mandará a la pantalla de ejecución de la rutina, con los sus datos.



52

Luego también, tenemos la opción de eliminar, que la darle nos aparecerá un aviso el cual si la eliminamos, no tendremos manera de recuperarla.



53

Ahora si nos vamos al apartado de rutinas de usuarios, podremos ver todas las rutinas de los usuarios que seguimos y tengan en publicas.



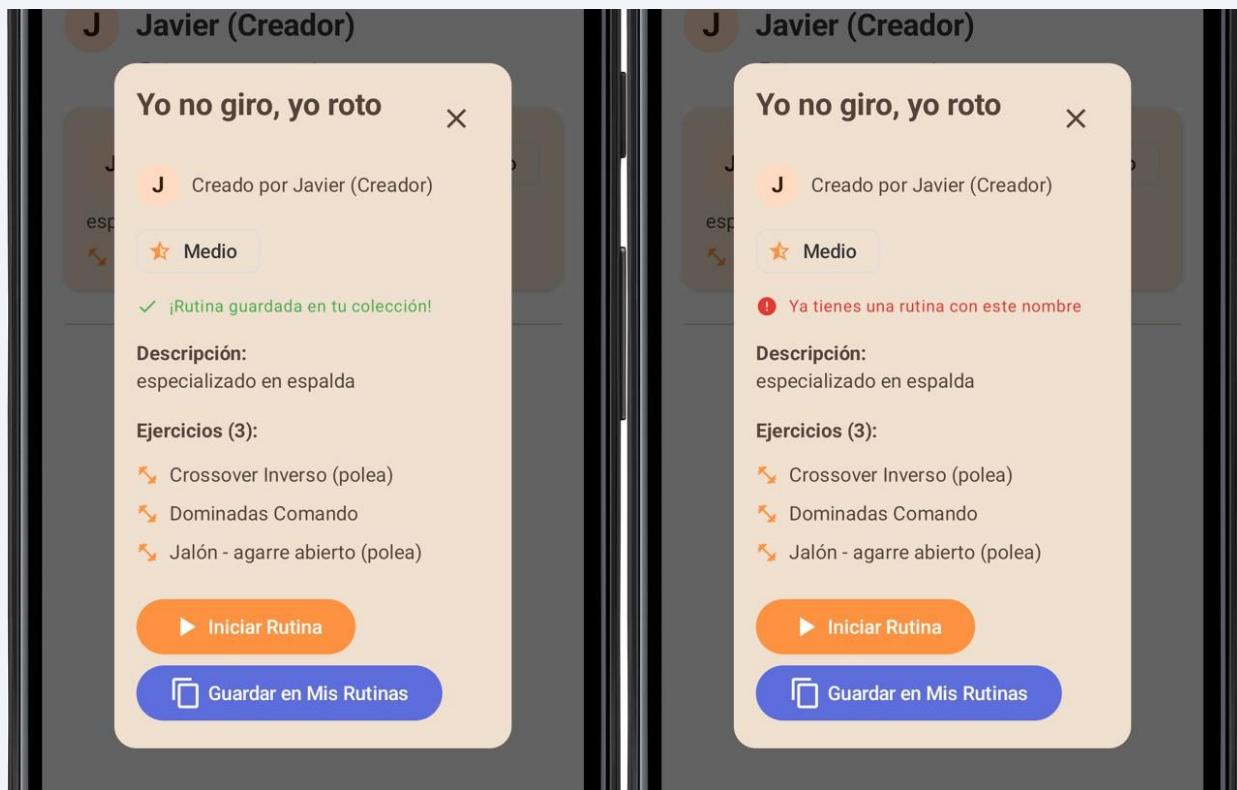
54

Si le damos encima de una rutina nos mostrará su información, como creador de la rutina, dificultad que le a puesto, descripción, ejercicios y 2 opciones, iniciar la rutina o guardarla en mis rutinas.



55

Si le damos a guardar en nuestras rutinas se nos guardara saliendo un mensaje temporal de éxito o fallo en caso de que ya tengas una con el mismo nombre.



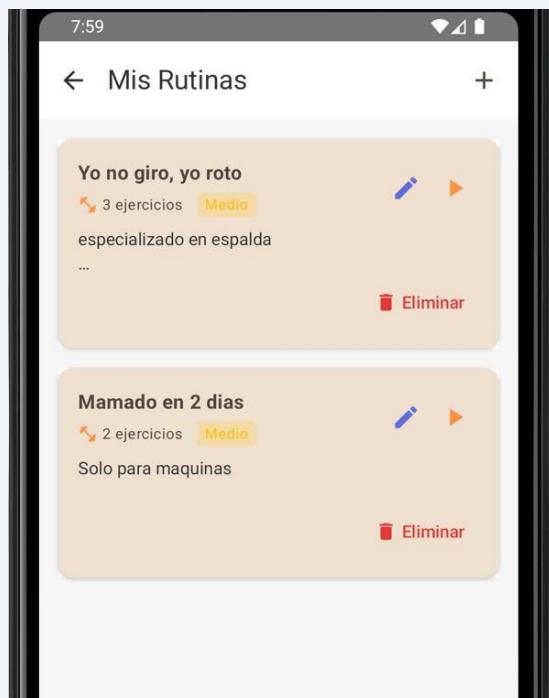
56

Y si le damos a iniciar la rutina, nos llevará la pantalla de ejecución de rutina con esa información.



57

Luego si volvemos otra vez a mis rutinas, podremos ver la que hemos creado anteriormente y la que hemos copiado.



58

Si le damos a la rutina copiada nos saldrá información de quien se la hemos copiado.

especializado en espalda

...

Yo no giro, yo roto

X

Dificultad: ★ Medio ▾

Descripción:
especializado en espalda

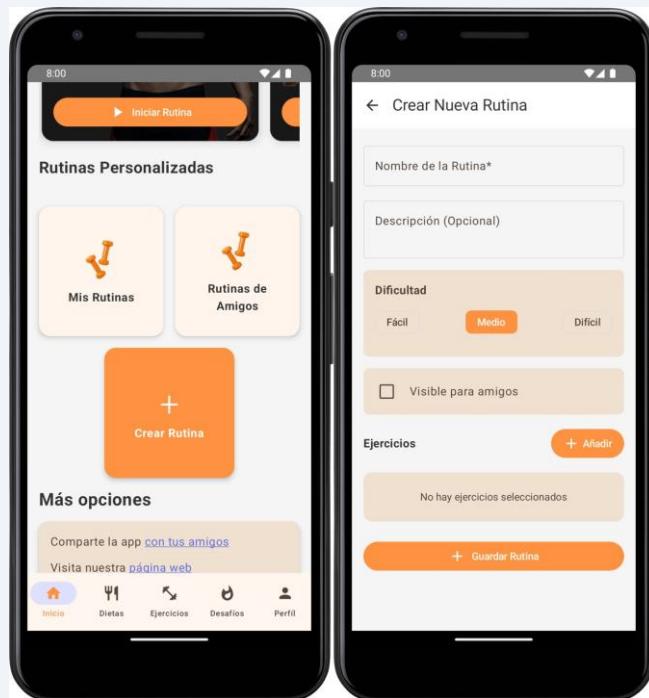
Copiada de: Javier (Creador)

Ejercicios (3):

- ↗ Crossover Inverso (polea)
- ↗ Dominadas Comando
- ↗ Jalón - agarre abierto (polea)

59

Y ya como ultimo botón del inicio, si le damos a crear rutina, nos llevaría directamente a la creación de una nueva rutina.



60

Ya por ultima parte del inicio, tenemos mas opciones, las cuales son compartir la app y visitar la web oficial.



61

Al darle a compartir, nos dejara enviarla por cualquier sitio que tengamos, pero en mi caso como estoy en un emulador, no me aparecen muchas.



62

Si le damos a visitar la web, nos llevará a la web oficial en el navegador.

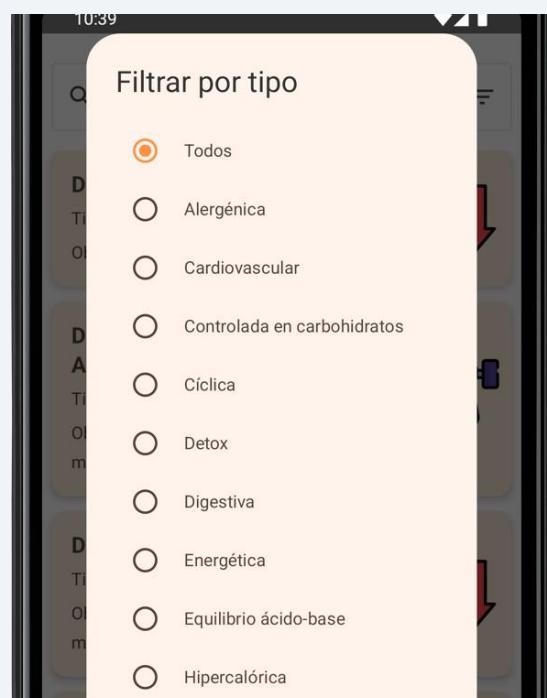


Dietas

63 Este es el apartado de dietas, donde podemos encontrar un buscador y filtro y todas las diferentes dietas que tiene por defecto en la aplicación.

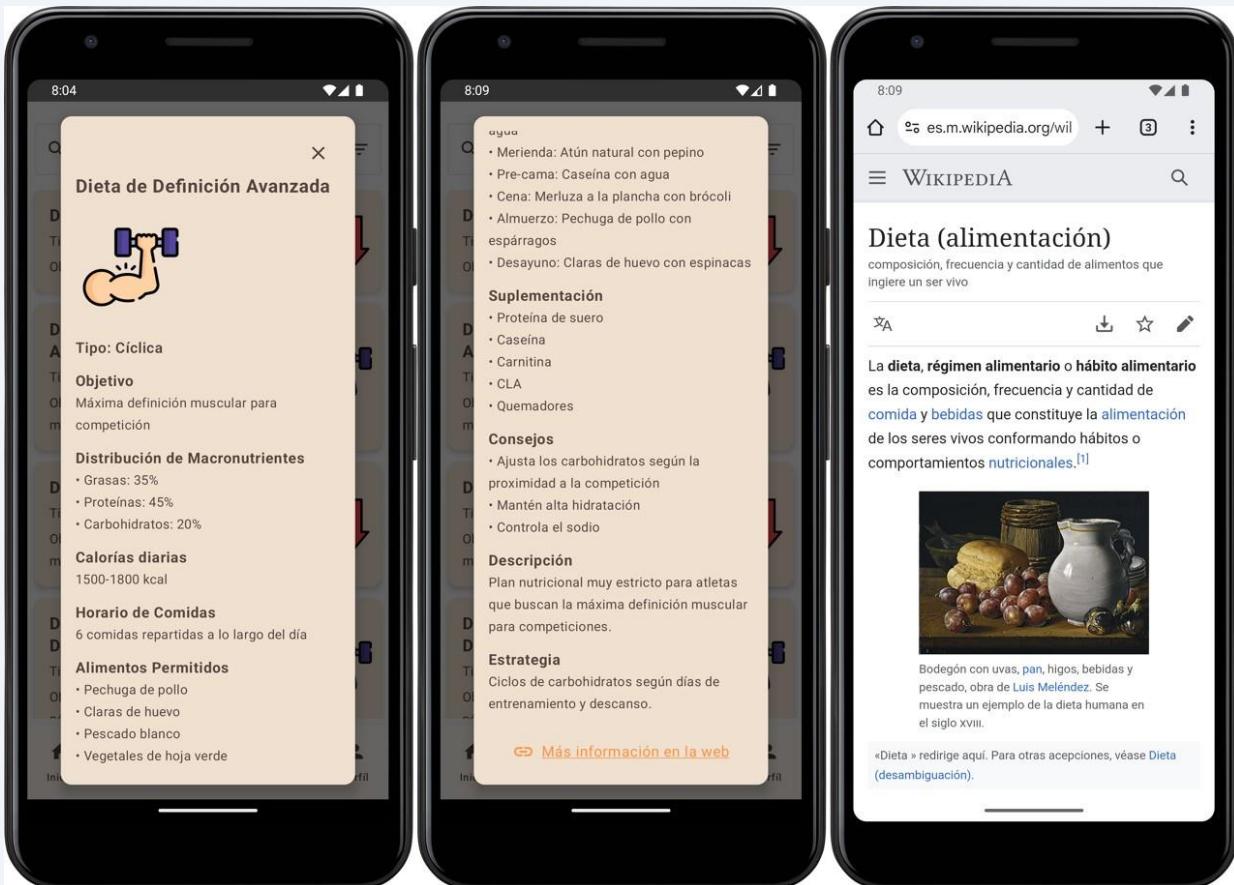


64 A la hora de filtrar, podemos hacerlo por tipo.



65

Si le damos encima de una dieta, nos mostrará mucha información para realizarla y si necesitásemos mas información tendríamos un enlace el cual nos llevaría a la wiki de esa dieta y podamos ver mas información sobre ella.



Ejercicios

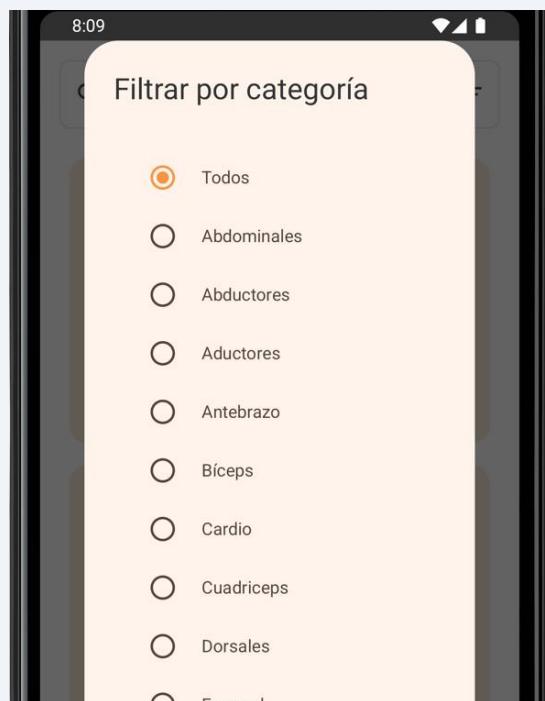
66

Ahora si nos vamos a la pantalla de ejercicios, podremos encontrar otro buscador, su filtro y todos los ejercicios que tiene la aplicación que son +500



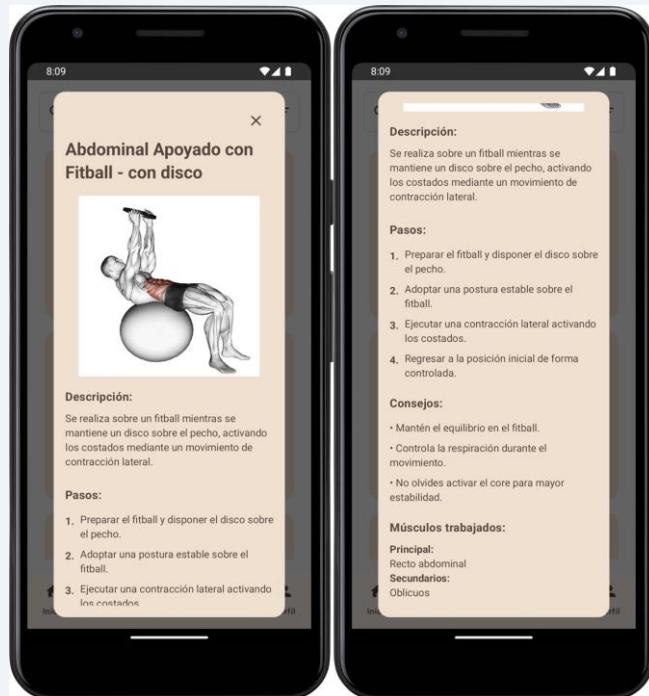
67

Al darle a los filtros podremos filtrar para que solo nos aparezcan los de una categoría en concreto.



68

Al darle a un ejercicio nos mostrará, su nombre, realización del ejercicio con un gif, descripción, pasos para realizarle, categoría y los músculos trabajados.



Desafíos

69

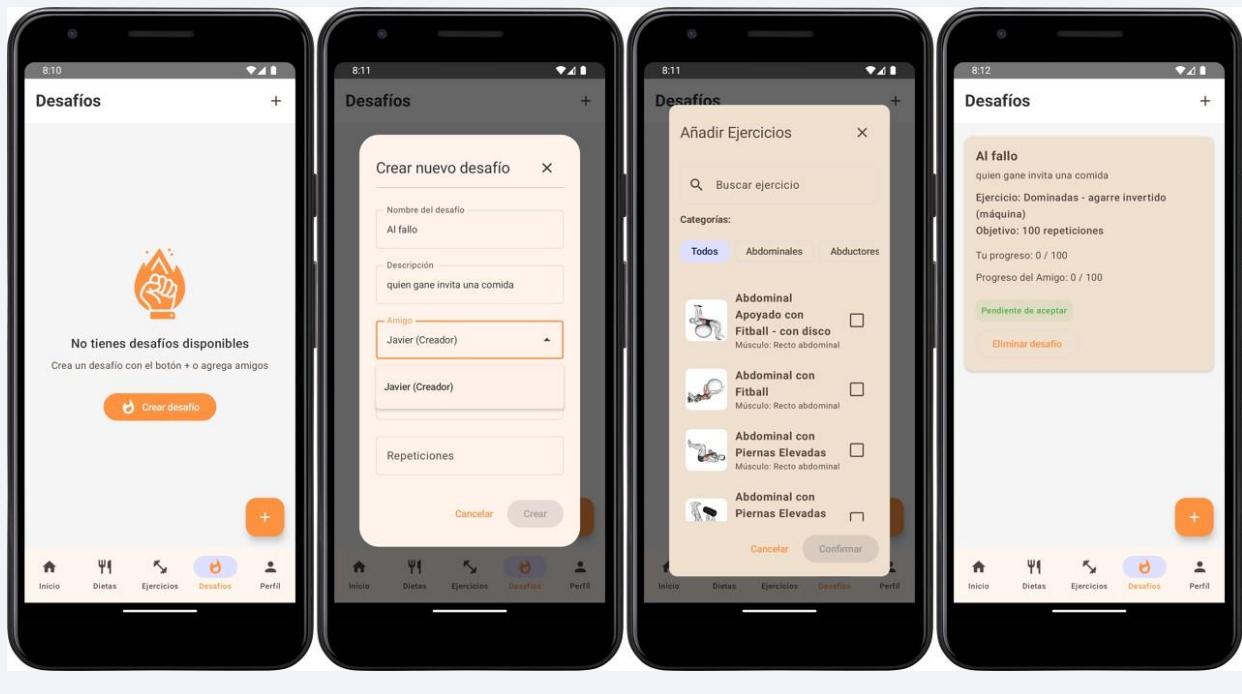
Esta sería la pantalla de desafíos, en la cual podremos retar a usuarios que sigamos.



70

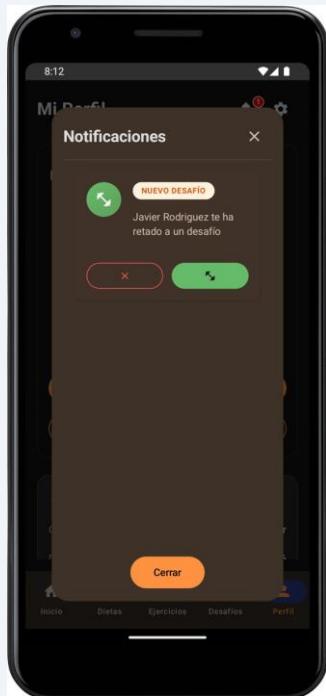
Si le damos a crear desafío, nos aparecerá un modal con campos para ir rellenando como el nombre que le queramos poner, una descripción, un apartado, para seleccionar el ejercicio, y la cantidad de repeticiones que hay que cumplir.

Y una vez llenados se nos creará, pero no podremos hacer nada hasta que el otro usuario lo acepte.



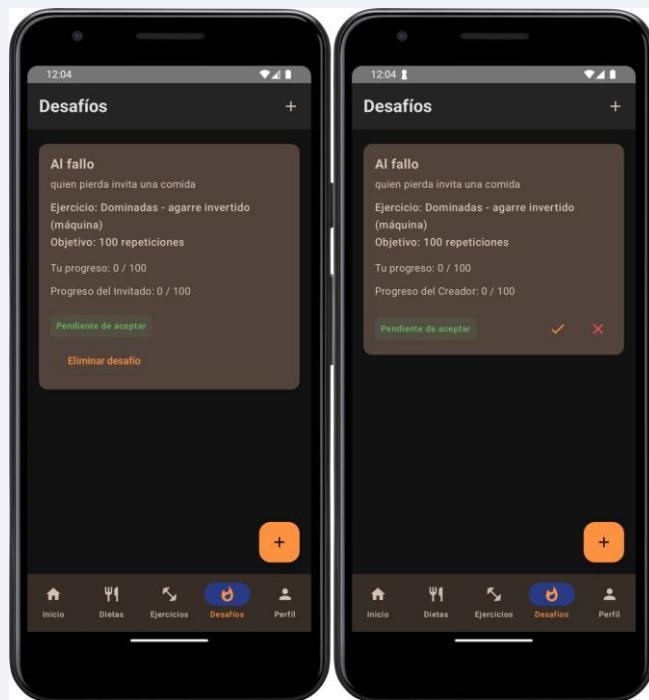
71

Ahora si nos vamos a tanto a notificaciones como desafíos, del otro usuario, nos aparecerá la opción de aceptarla o rechazarla.



72

En la pagina de desafíos, se verían así en ambos usuarios.



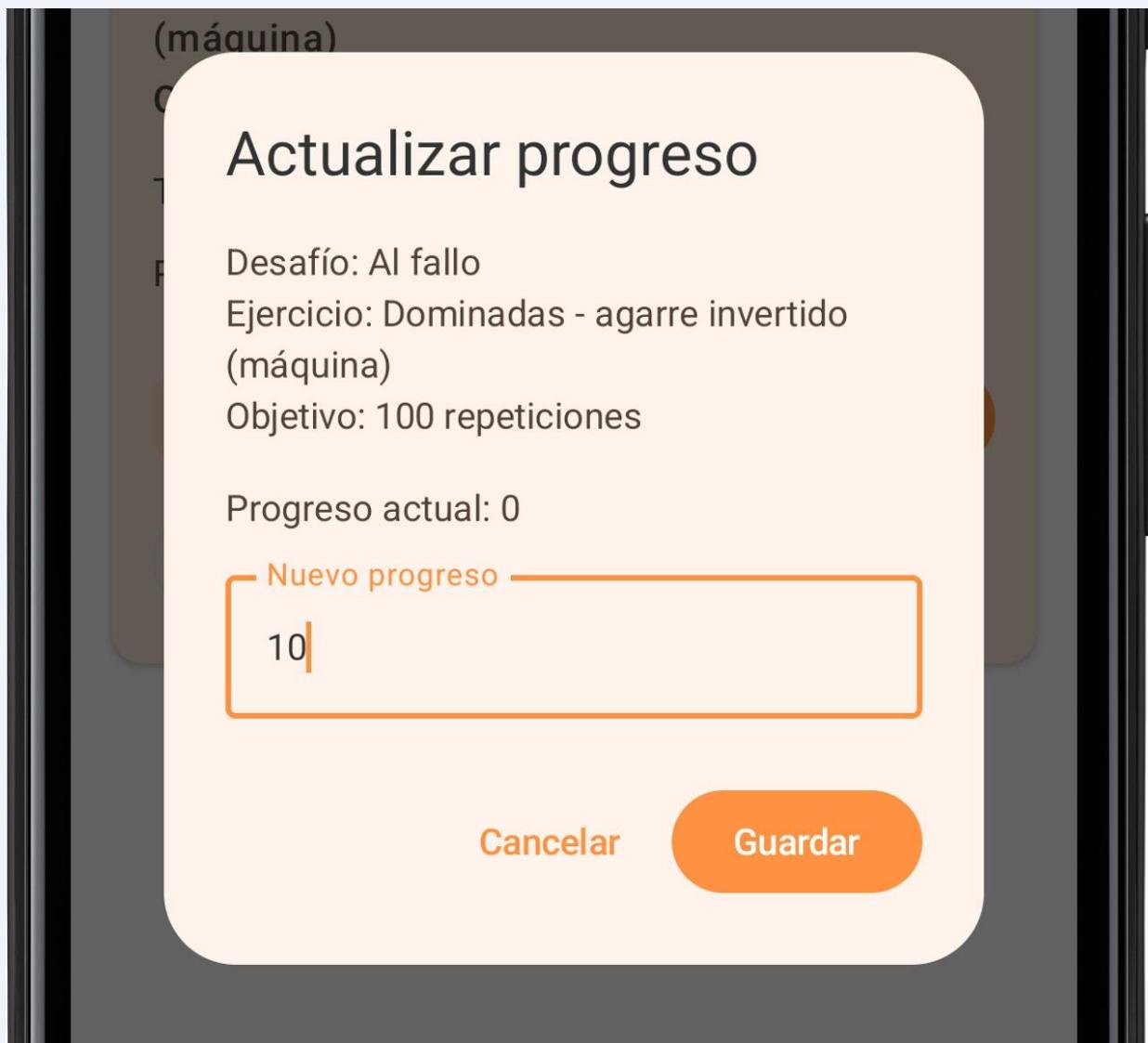
73

Una vez aceptado, ambos usuarios verán el botón de progreso, con el cual podrán ir añadiendo su progreso del desafío.



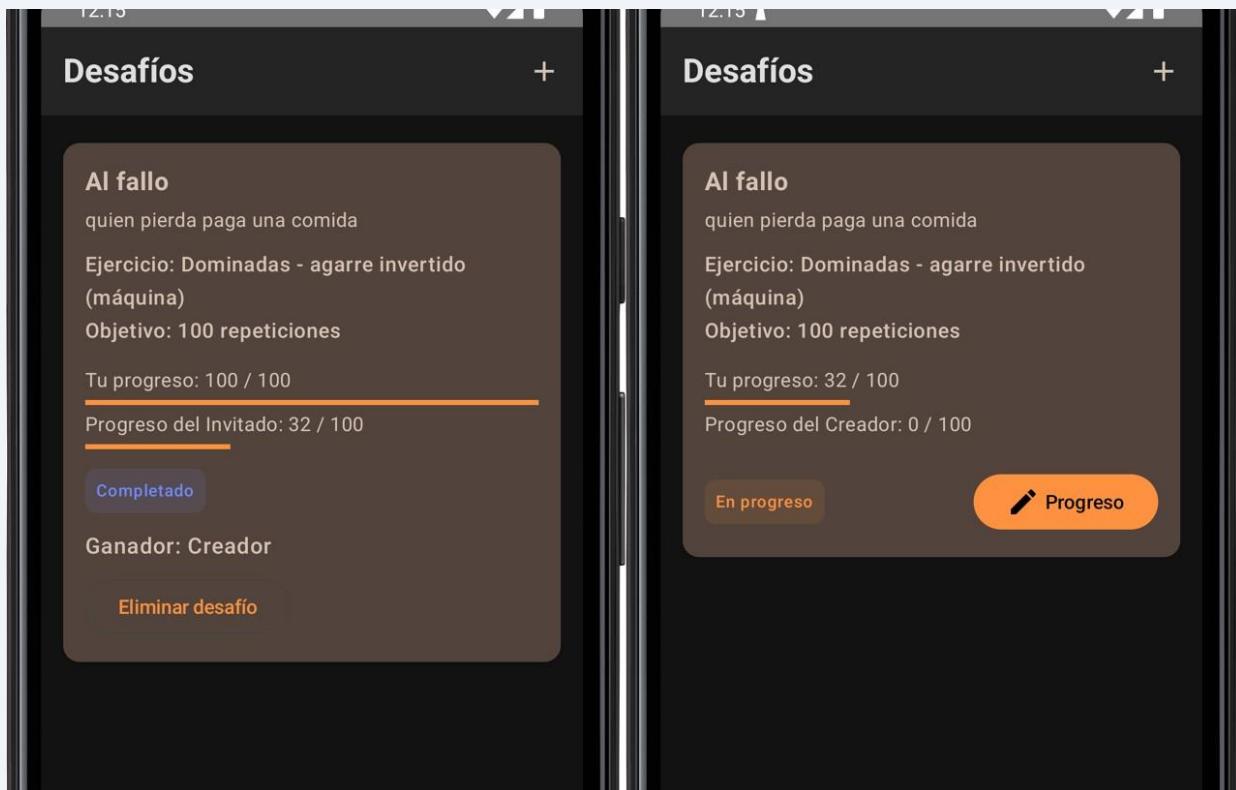
74

Cuando le des a añadir el progreso, te aparecerá para que introduzcas que cantidad de repeticiones llevas realizadas.



75

Así se irá viendo el progreso de ambos usuarios, marcados con una barra de progreso.



76

Siempre que se quiera eliminar un desafío aparecerá un modal de seguridad, para no eliminarle y perder el progreso por un fallo.

Ejercicios: Dominadas - agarrar invertidas

(máquina)

Objetivo: 100 repeticiones

Tu progreso: 100 / 100

P

Eliminar desafío

¿Estás seguro de que deseas eliminar este desafío?

Cancelar

Eliminar