

---

**MANUAL DE USUARIO RUN GYM**

---

**MANUAL DE USUARIO PARA APLICACIÓN WEB RUN GYM**

**APRENDICES**

Oscar Julian Poveda Atara

Jesús Danilo castellanos

Sebastian Vera

**ANALISIS Y DESARROLLO DE SOFTWARE**

Ficha : 2828864

( Centro de diseño y metrología )

Servicio Nacional de Aprendizaje SENA

Bogotá D.C 2025

---

**MANUAL DE USUARIO RUN GYM**

---

|            |   |           |
|------------|---|-----------|
| <b>1.</b>  | <b>Introducción .....</b>                       | <b>3</b>  |
| <b>2.</b>  | <b>Inicio.....</b>                              | <b>3</b>  |
| <b>3.</b>  | <b>Pantalla Registro -Crear Cuenta .....</b>    | <b>3</b>  |
| <b>4.</b>  | <b>Pantalla Inicio de sesion.....</b>           | <b>4</b>  |
| <b>5.</b>  | <b>Pantalla Recuperar Contraseña .....</b>      | <b>5</b>  |
| <b>6.</b>  | <b>Pantalla Página Principal.....</b>           | <b>6</b>  |
| <b>7.</b>  | <b>Pantalla Selección de Rutinas.....</b>       | <b>8</b>  |
| <b>8.</b>  | <b>Pantalla Selección de Dieta .....</b>        | <b>9</b>  |
| <b>9.</b>  | <b>Pantalla Selección de mis Metas.....</b>     | <b>10</b> |
| <b>10.</b> | <b>Pantalla Selección de mi Perfil.....</b>     | <b>11</b> |
| <b>11.</b> | <b>Pantalla Selección de Ayuda .....</b>        | <b>12</b> |
| <b>12.</b> | <b>Pantalla Selección de Cerrar Sesión.....</b> | <b>13</b> |

## 1. Introducción

Este manual detalla cómo hacer uso del aplicativo Web de RunGym. Es una aplicación web desarrollada en C# .NET MVC y SQL Server, diseñada para ayudar a los usuarios a realizar rutinas de ejercicio desde casa. A través del registro de datos personales y hábitos de vida, la plataforma genera planes personalizados según las metas físicas de cada usuario. Este proyecto fue desarrollado como parte del programa de formación Análisis y Desarrollo de Software del SENA, integrando conocimientos en desarrollo web, bases de datos y diseño centrado en el usuario.

## 2. Inicio

Para acceder a la aplicación es necesario disponer de acceso a Internet y, mediante el uso de un navegador (Chrome, Mozilla, Internet Explorer...) cargar la URL:

<https://localhost:44350/>

Al ingresar a la aplicación **RunGym**, el usuario se encuentra con la pantalla de inicio mostrada en la imagen. Esta interfaz principal da acceso a las funciones básicas del sistema y está diseñada para ser clara, atractiva y fácil de usar.

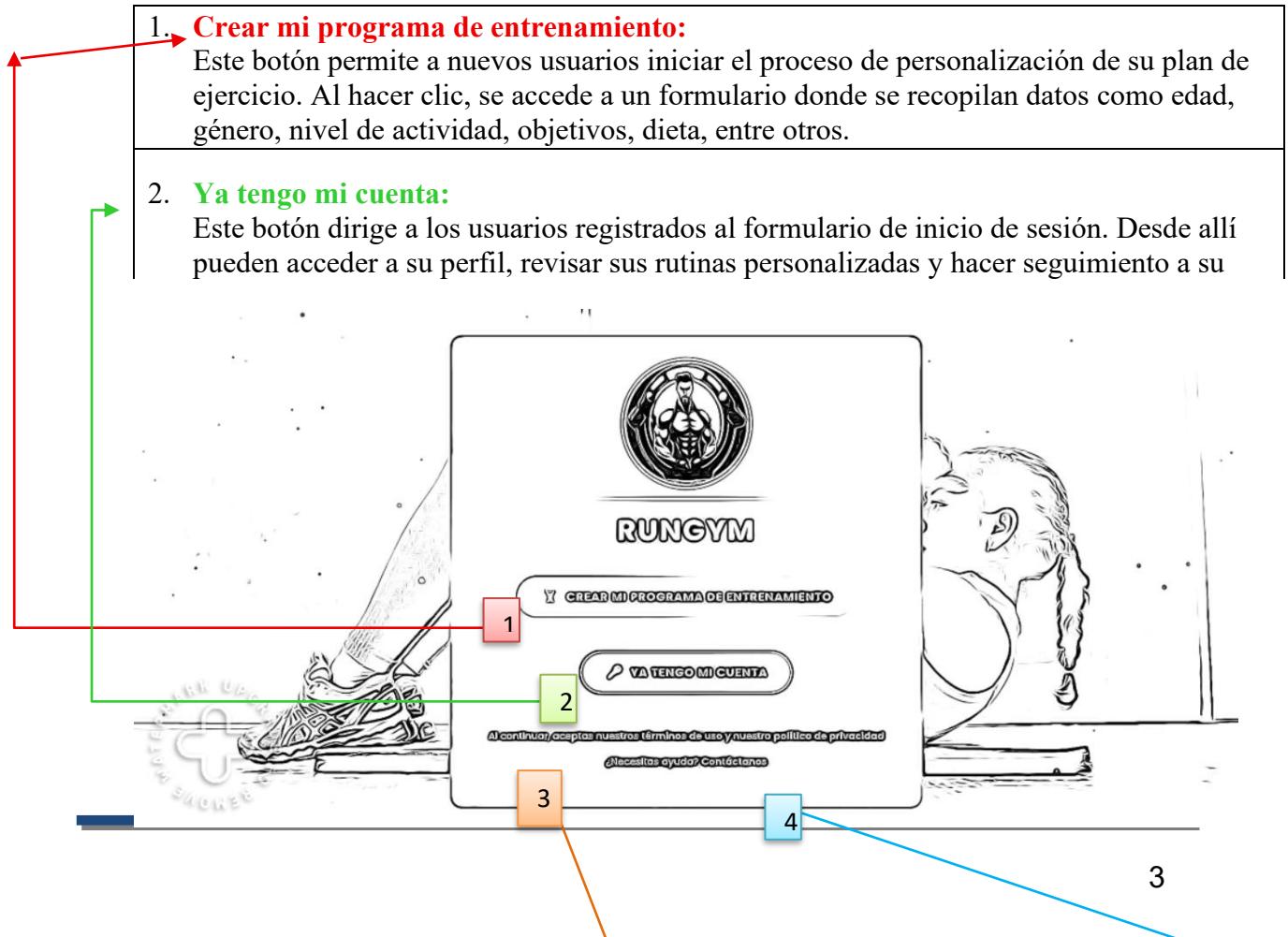
### Botones principales:

#### 1. **Crear mi programa de entrenamiento:**

Este botón permite a nuevos usuarios iniciar el proceso de personalización de su plan de ejercicio. Al hacer clic, se accede a un formulario donde se recopilan datos como edad, género, nivel de actividad, objetivos, dieta, entre otros.

#### 2. **Ya tengo mi cuenta:**

Este botón dirige a los usuarios registrados al formulario de inicio de sesión. Desde allí pueden acceder a su perfil, revisar sus rutinas personalizadas y hacer seguimiento a su



## MANUAL DE USUARIO RUN GYM

progreso.

### Texto informativo (parte inferior):

3. “**Al continuar, aceptas nuestros términos de uso y nuestra política de privacidad**”: Informa al usuario que al utilizar la plataforma está aceptando las condiciones legales del servicio.
4. “**:Necesitas ayuda? Contáctanos**”: Enlace destinado a ofrecer soporte o atención al usuario en caso de dudas o inconvenientes.

### 3. Pantalla de registro -Crear cuenta

The registration form consists of two main sections: personal information and physical statistics. The personal information section includes fields for Name (Nombre), Last Name (Apellido), Type of Document (Tipo de Documento), Document Number (Número de documento), Email (Correo), Password (Contraseña), Confirm Password (Confirmar Contraseña), and Phone (Celular). The physical statistics section includes fields for Gender (Género), Birth Date (Fecha de Nacimiento), Weight (Peso), Height (Altura), Sleep Hours (Horas de Sueño), and Water Consumption (Consumo de Agua). A verification step (Verificación de seguridad requerido) is also present. At the bottom, there is a checkbox for accepting terms and conditions (Acepto los términos y condiciones).

|    |   |    |                                   |
|----|---|----|-----------------------------------|
| 1  | Ej: Juan  | 2  | Ej: Pérez                         |
| 3  | Selección tipo de documento   | 4  | Número de documento               |
| 5  | Ejemplo@correo.com  | 6  | Minimo 4 caracteres               |
| 7  | Ejemplo@correo.com  | 8  | Ej: 3001234567                    |
| 9  | Selección su género   | 10 | dd/mm/aaaa                        |
| 11 | Ej: 76  | 12 | Ej: 1.75                          |
| 13 | Ej: 7   | 14 | Ej: 2.5                           |
| 15 | Verificación de seguridad requerido<br>Haz clic aquí para completar la verificación | 16 | Acepto los términos y condiciones |
| 17 | Registrarse   |    |                                   |

En esta sección, el usuario debe ingresar sus datos personales y físicos para crear una cuenta personalizada en RunGym. A continuación, se describen los cuadros de texto (campos) y botones:

## MANUAL DE USUARIO RUN GYM

### Datos Personales

- **1. Nombre:** Campo para ingresar el primer nombre del usuario.
- **2. Apellido:** Campo para ingresar el primer apellido del usuario.
- **3. Tipo de Documento:** Lista desplegable para seleccionar el tipo de documento (CC, TI, etc.).
- **4. Documento:** Campo para digitar el número de identificación.
- **5. Correo:** Campo para ingresar un correo electrónico válido.
- **6. Contraseña:** Campo para crear una clave (mínimo 4 caracteres).
- **7. Confirmar Contraseña:** Campo para volver a escribir la contraseña y asegurarse de que coincida.
- **8. Celular:** Campo para ingresar el número de teléfono móvil.

### Información Física y de Salud

- **9. Género:** Lista desplegable para seleccionar el género (masculino, femenino, otro).
- **10. Fecha de Nacimiento:** Selector de fecha para indicar el día, mes y año de nacimiento.
- **11. Peso (kg):** Campo para ingresar el peso corporal en kilogramos
- **12. Altura (cm):** Campo para ingresar la estatura en centímetros.
- **13. Horas de Sueño:** Campo para indicar cuántas horas duerme al día.
- **14. Consumo de Agua (litros):** Campo para registrar cuántos litros de agua consume al día.

### Verificación y Registro

- **15. Verificación de Seguridad Requerida:** Botón que activa un sistema de verificación (como captcha) para confirmar que no eres un robot.
- **16. Checkbox "Acepto los términos y condiciones":** Casilla que debe marcarse obligatoriamente para continuar con el registro.
- **17. Botón Registrarse:** Envía el formulario y crea la cuenta si todos los datos son correctos.

## 4. Pantalla Inicio de sesión.

Esta pantalla permite que el usuario acceda a su cuenta personal en la aplicación. Aquí se detallan los campos y botones:

**1. Correo:**

- Campo donde el usuario debe ingresar su dirección de correo electrónico registrada.
- Ejemplo mostrado: ejemplo@dominio.com

**2. Contraseña:**

- Campo para ingresar la contraseña personal vinculada a la cuenta.
- Tiene un ícono de ojo que permite visualizar temporalmente la contraseña para verificar que esté escrita correctamente.

**3. Iniciar Sesión:**

- Botón principal para acceder a la cuenta.
- Valida que los campos estén completos y sean correctos antes de ingresar.

**4. ¿Olvidaste tu contraseña?**

- Enlace para recuperar el acceso en caso de olvidar la contraseña.  
Redirige a una sección donde el usuario puede restablecerla por medio del correo electrónico.

**5. ¿No tienes cuenta? Regístrate aquí**

- Enlace directo al formulario de registro de nuevos usuarios.  
Ideal para quienes acceden por primera vez a la plataforma.

## 5. Pantalla Recuperar Contraseña.

Esta pantalla permite a los usuarios restablecer su contraseña en caso de haberla olvidado. A continuación, se explican sus elementos:



1

Correo Electrónico

ejemplo@correo.com

2

Enviar Código

3

¿Recuperaste tu contraseña? Iniciar sesión

### 1. Correo Electrónico:

- Campo para ingresar el correo electrónico asociado a la cuenta.  
Se debe escribir una dirección válida para recibir un código de verificación.

### 2. Enviar Código:

- Este botón envía un código de verificación al correo ingresado.  
Es obligatorio completar el campo de correo para activar esta acción.

### 3. ¿Recuperaste tu contraseña? Iniciar sesión

- Enlace que permite volver a la pantalla de inicio de sesión en caso de que el usuario ya haya recuperado su acceso.

## 6. Página Principal

La pantalla principal es el punto de partida del usuario dentro de la plataforma. Desde aquí se puede acceder fácilmente a todas las funciones del sistema. A continuación, se detallan los elementos visuales y funcionales de esta vista:

| Menú Lateral de Navegación (izquierda): |  |
|---|--|
| <b>1. Logo y Nombre:</b>                | -Muestra el logotipo de la app y el nombre RunGym, reforzando la identidad de la plataforma.   |
| <b>2. Inicio</b>                        | -Redirige a esta página principal desde cualquier otra sección y sale información sobre quienes somos nuestro enfoque y por qué elegir RunGym. |
| <b>3. Rutinas</b>                       | -Lleva al usuario a la sección donde puede consultar y seguir sus rutinas de ejercicio personalizadas.   |
| <b>4. Dieta</b>                         | -Sección para ver y seguir planes nutricionales asignados por un especialista o generados automáticamente.                                     |
| <b>5. Mis Metas</b>                     | -Permite al usuario registrar, editar y monitorear sus metas físicas y de salud.   |
| <b>6. Ayuda</b>                         | -Acceso a soporte, preguntas frecuentes o guía del usuario.  |

RunGym

Quiénes Somos

Nuestro Enfoque

1

2

3

4

5

6

7

8

## Contenido Principal (centro):

### 7. Quiénes Somos:

Sección informativa sobre el origen del proyecto RunGym, su propósito y el equipo de trabajo detrás de la plataforma.

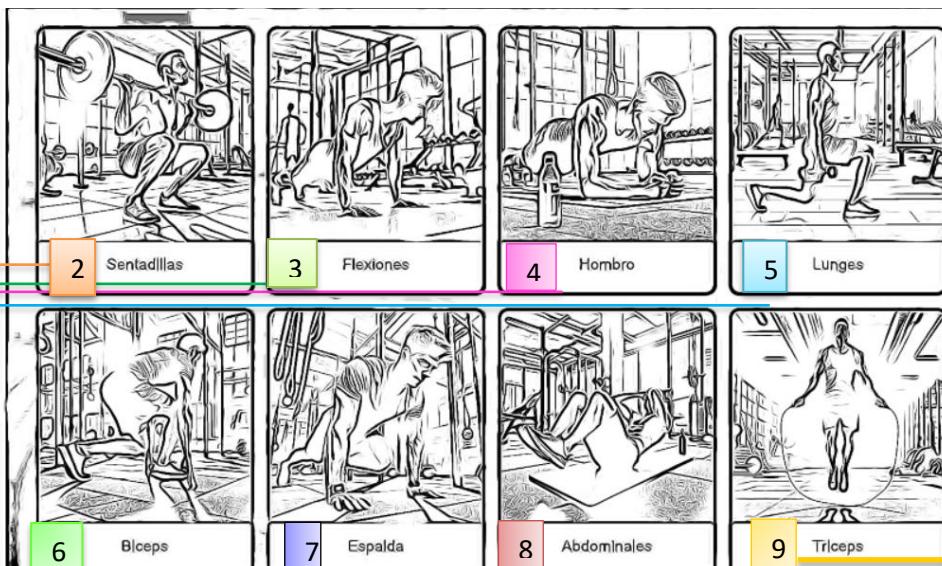
### 8. Nuestro Enfoque:

e intuitiva.

Explica cómo la aplicación utiliza algoritmos avanzados e inteligencia artificial para ofrecer rutinas y planes personalizado

## 7. Selección de Rutinas.

Esta pantalla está diseñada de forma visual para que la selección sea rápida, clara



### 1. Cuadrícula de Rutinas (al centro):

Cada tarjeta representa un grupo muscular o tipo de ejercicio. Al hacer clic en una de ellas, el usuario accede a una rutina específica para esa zona del cuerpo.

2 -**Sentadillas:** Enfocado en piernas y glúteos.

3 -**Flexiones:** Trabaja el pecho, Tríceps y deltoides.

4 -**Hombro:** Ejercicios específicos de deltoides frontales, laterales y posteriores.

## MANUAL DE USUARIO RUN GYM

5 -**Lunges (Zancadas)**: Fortalece glúteos, cuádriceps y femorales.

6 -**Bíceps**: Rutinas centradas en el desarrollo de los músculos del brazo.

7 -**Espalda**: Mejora la fuerza y postura a través de ejercicios como remos o jalones.

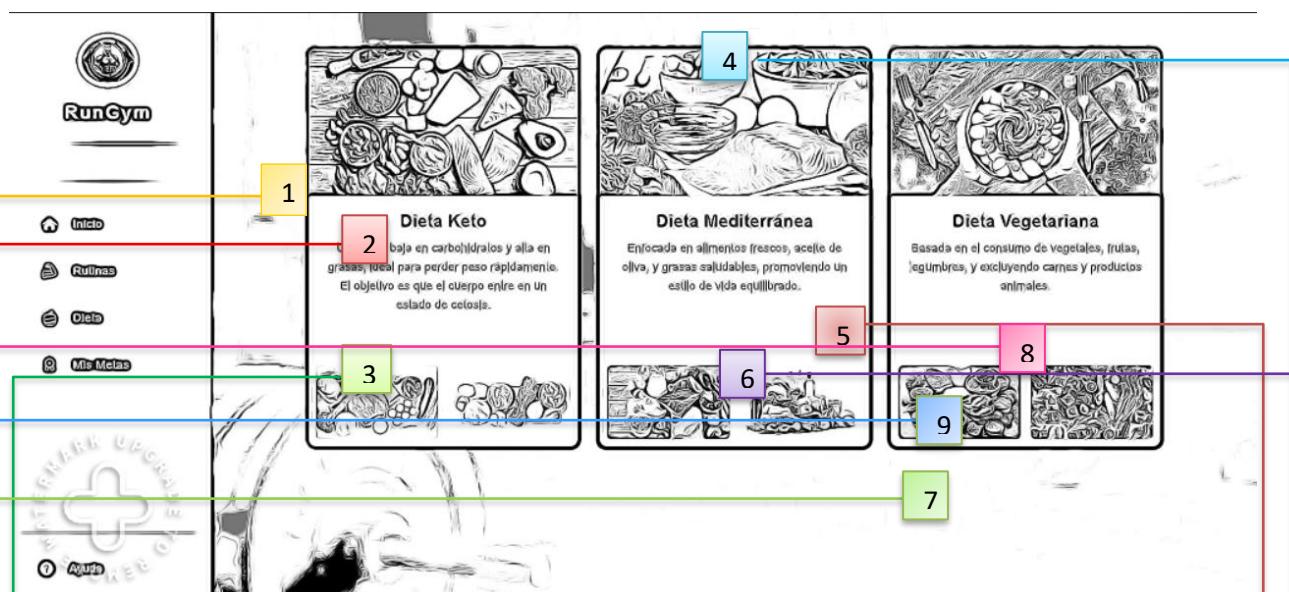
8 -**Abdominales**: Rutinas para el core y zona media.

9 -**Tríceps**: Aisla el músculo tríceps para mayor definición.

mar

## 8 SELECCIÓN DE DIETAS

Esta pantalla permite al usuario elegir entre tres tipos de planes alimenticios disponibles en la plataforma **RunGym**, cada uno con objetivos nutricionales específicos para acompañar su rutina de ejercicios y alcanzar sus metas físicas.



### 1. Tarjeta: Dieta Keto

2. Descripción: Dieta baja en carbohidratos y alta en grasas, diseñada para que el cuerpo entre en un estado de cetosis y promueva la pérdida rápida de peso.

3. Botón o clic en la tarjeta: Lleva al usuario a una pantalla con el plan detallado de dieta Keto, incluyendo ejemplos de comidas, distribución de macronutrientes y recomendaciones.

## MANUAL DE USUARIO RUN GYM

### 4. Tarjeta: Dieta Mediterránea

5. Descripción: Basada en alimentos frescos, aceite de oliva y grasas saludables. Promueve un estilo de vida equilibrado y es ideal para mantener el peso y la salud cardiovascular.

6. Botón o clic en la tarjeta: Muestra el detalle del plan Mediterráneo, sus beneficios, ejemplos de menú y guía nutricional diaria.

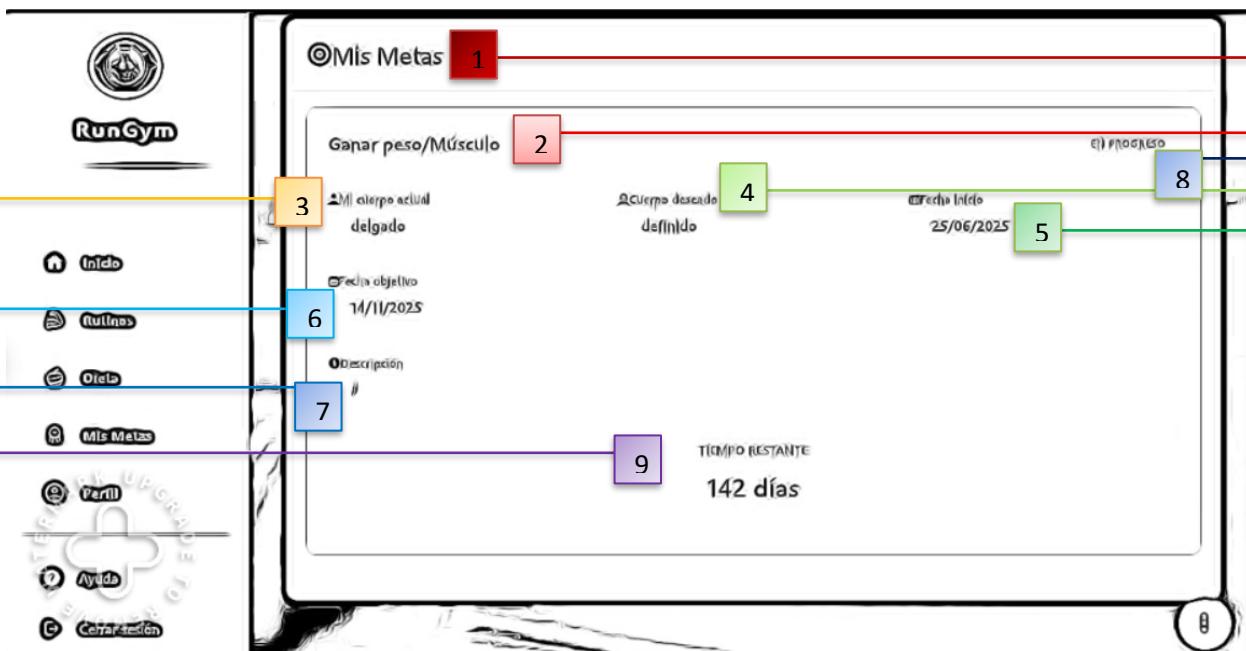
### 7. Tarjeta: Dieta Vegetariana

8. Descripción: Se fundamenta en el consumo de vegetales, frutas y legumbres, excluyendo carnes y productos de origen animal. Ideal para usuarios con estilo de vida vegetariano.

9. Botón o clic en la tarjeta: Redirige a una sección con menú ejemplo, nutrientes clave y recomendaciones específicas para esta dieta.

## 9 SELECCIÓN DE MIS METAS

Esta sección muestra el objetivo físico que el usuario desea alcanzar, junto con un resumen de su progreso. Es fundamental para visualizar su transformación física y mantener la motivación activa.



### 1. Título "Mis Metas"

Muestra el nombre de la sección donde el usuario puede consultar sus metas personales configuradas previamente.

### 2. Nombre de la meta:

Ejemplo: "Ganar peso/Músculo"

Indica el objetivo general que el usuario ha seleccionado, puede ser bajar de peso, tonificar, aumentar masa muscular, etc.

## MANUAL DE USUARIO RUN GYM

### 3. Mi cuerpo actual:

Describe el estado físico del usuario al momento de configurar la meta.

Ejemplo: delgado

### 4. Cuerpo deseado:

Es la meta visual o estado físico que el usuario espera alcanzar.

Ejemplo: definido

### 5. Fecha de inicio:

Muestra el día en que el usuario comenzó a trabajar en su objetivo.

Ejemplo: 25/06/2025

### 6. Fecha objetivo:

Día estimado para alcanzar la meta propuesta.

Ejemplo: 14/11/2025

### 7. Descripción:

Espacio opcional donde el usuario puede escribir detalles adicionales o notas personales sobre su meta.

En este ejemplo está vacío (#).

### 8. Estado actual:

En la esquina superior derecha, aparece un botón con el texto “EN PROGRESO”, indicando que la meta sigue activa.

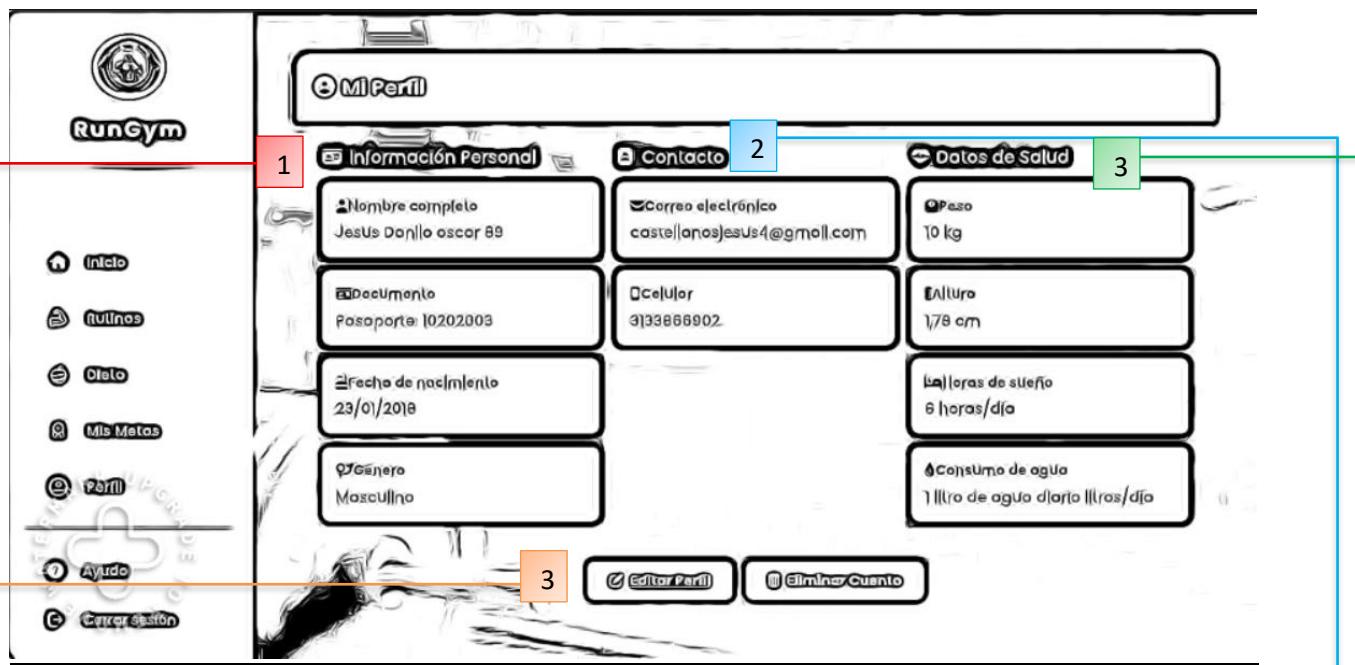
### 9. Tiempo restante:

Calcula automáticamente los días que faltan para alcanzar el objetivo desde la fecha actual hasta la fecha final.

Ejemplo: 142 días

## 10. SELECCION DE MI PERFIL

Esta sección permite al usuario visualizar y gestionar su información personal, datos de contacto y salud física, los cuales son clave para personalizar rutinas y planes de dieta.



### 1. Sección "Información Personal"

Contiene los datos básicos del usuario:

- Nombre completo: Nombre registrado por el usuario.
- Documento: Tipo y número de identificación.
- Fecha de nacimiento: Para calcular la edad del usuario.
- Género: Aporta a la personalización de rutinas y alimentación.

### 2. Sección "Contacto"

Muestra cómo comunicarse con el usuario:

- Correo electrónico: Se usa para notificaciones o recuperación de cuenta.
- Celular: Puede emplearse para contacto de soporte o alertas personalizadas.

### 3. Sección "Datos de Salud"

Información clave para definir rutinas y metas:

- Peso: Peso actual del usuario.
- Altura: Estatura del usuario en centímetros.
- Horas de sueño: Promedio diario, útil para recomendaciones de recuperación.
- Consumo de agua: Registro aproximado del agua ingerida por día.

4. Botones funcionales:

- Editar Perfil: Permite modificar cualquiera de los campos visibles (nombre, peso, altura, etc.).
- Eliminar Cuenta: Elimina permanentemente el perfil del usuario. *Esta acción es irreversible.*

## 11. SELECCIÓN DE AYUDA

Pantalla: Ayuda – Reporta un Error

Esta sección está diseñada para que el usuario pueda reportar problemas técnicos o sugerencias sobre el funcionamiento de la aplicación RunGym. Es una vía directa de comunicación con el equipo de soporte.

The diagram illustrates the 'Reporta un Error' screen and the 'Formulario de Reporte' screen. Numbered callouts (1-11) point from the text descriptions below to specific elements on the screens.

| Numero | Descripción                   |
|--------|-------------------------------|
| 1      | Ayúdanos a mejorar RunGym...  |
| 2      | Describe el error con detalle |
| 3      | Tiempo de respuesta           |
| 4      | Confirmación del destinatario |
| 5      | Íconos de redes sociales      |
| 6      | Nombre Completo               |
| 7      | Correo                        |
| 8      | Calular                       |
| 9      | Tu número de celular          |
| 10     | Mensaje                       |
| 11     | ENVIAR REPORTE                |

1. Ayúdanos a mejorar RunGym...

Mensaje motivador que invita a colaborar con el mejoramiento de la aplicación.

2. Describe el error con detalle

Recomienda ser específico para una atención más efectiva.

3. Tiempo de respuesta

El equipo de soporte promete revisar los reportes en un plazo de **24 a 48 horas**.

4. Confirmación del destinatario

Se indica a quién irá dirigida la respuesta (ejemplo: *Jesus Danilo*).

5. Íconos de redes sociales

Enlace rápido a:

- Facebook
- Instagram
- Twitter
- WhatsApp

## MANUAL DE USUARIO RUN GYM

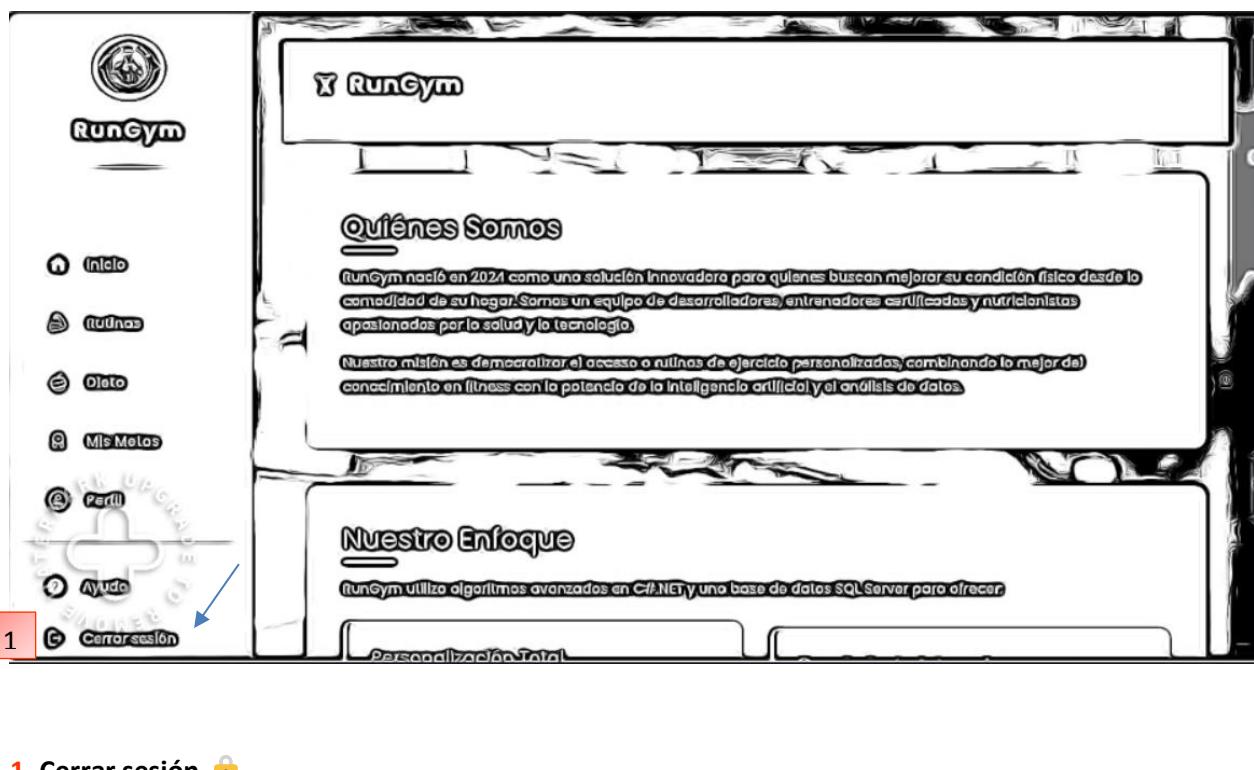
### Formulario de Reporte

Formulario para que el usuario llene los datos del error:

- **6. Nombre Completo:** Campo obligatorio para identificar al remitente.
- **7. Correo:** Correo de contacto donde recibirán la respuesta.
- **8. Celular:** Para un posible contacto adicional.
- **9. Asunto (desplegable):** Permite seleccionar la categoría del problema, por ejemplo:
  - Error en la aplicación
  - Problema con la dieta
  - Rutinas no cargan
  - Otro...
- **10. Mensaje:** Campo de texto libre donde se describe el problema en detalle.
- **11. Botón "Enviar Reporte"** Al hacer clic, se envía el formulario al equipo de soporte.

## 12. SELECCIÓN CERRAR SESIÓN

En esta sección se brinda al usuario una vista informativa sobre la aplicación RunGym, con datos sobre la misión, visión y enfoque tecnológico, además de ofrecer el botón para cerrar sesión de manera segura.



### 1. Cerrar sesión

Botón importante que finaliza la sesión activa del usuario en la aplicación.

Al hacer clic, el sistema cierra la sesión de forma segura y redirige al login principal.

**MANUAL DE USUARIO RUN GYM**

---