

¿EN QUÉ PODEMOS AYUDARTE?

SELECCIONA EL APARTADO DE TU PREFERENCIA

MENÚ PRINCIPAL	3
INICIO	3
SOBRE NOSOTROS	4
EJERCICIOS	5
AYUDA	6
INICIAR SESIÓN	8
REGISTRATE	11
MENÚ DE USUARIO	13
CALCULA TU IMC	13
CALENDARIO ACTIVIDADES FÍSICAS	15
TABLA DE PROGRESO	18
EJERCICIOS	19
CERRAR SESIÓN	21

MENÚ PRINCIPAL

INICIO

En la página principal del sitio puede observar que la primera opción del menú sería el de **Inicio**, el cual te llevara a la actual página que se muestra a continuación, que es la misma página principal.



SERVICIOS



SEGUIMIENTO DE
TUS RUTINAS



EJERCICIOS PRACTICOS



REGISTRO DE TU PROGRESO

SOBRE NOSOTROS

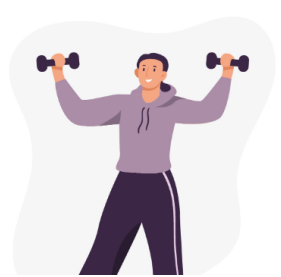
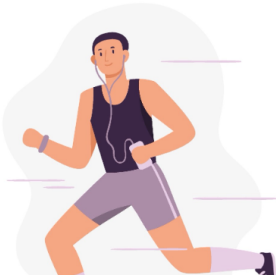
En la segunda opción del menú principal, se encuentra la opción de **Sobre Nosotros**, la cual mostrará la sección dentro de la página principal que estarás viendo a continuación, para que puedas leer un poco sobre el propósito de nuestra página.



ACERCA DE NOSOTROS

¿Cuál es este ejercicio? ¿Para qué sirve? ¿Cómo se hace? Son las típicas preguntas que cualquier persona se hace una y otra vez cuando ve la hoja con los ejercicios señalados y tiene que recurrir a preguntar al entrenador y/o recurrir a internet.

StayFitness pretende ayudar y guiar a usuarios nuevos y veteranos a la hora de realizar sus entrenamientos deportivos gracias al desarrollo de un sitio web, siendo así, más accesible a todos los usuarios.



EJERCICIOS

En la tercera opción del menú principal, tenemos la sección de **Ejercicios**, la cual mostrará la sección dentro de la página principal que estarás viendo a continuación, para que puedas leer acerca de los ejercicios que se implementan dentro de la página, y puedas tomar una decisión sobre unirse a nosotros.

[INICIO](#) [SOBRE NOSOTROS](#) **[EJERCICIOS](#)** [AYUDA](#)

[INICIAR SESIÓN](#) [REGISTRATE](#)



EJERCICIOS DE RESISTENCIA

Los ejercicios de resistencia estimulan el aguante físico, por tanto, tienen como objetivo aumentar la capacidad física de la persona. Para lograrlo, nos brindan una mayor oxigenación y componentes de nutrientes en nuestros músculos. A largo plazo induce muchas adaptaciones fisiológicas.



EJERCICIOS DE FLEXIBILIDAD

Los ejercicios de flexibilidad, también denominados ejercicios para la amplitud de movimiento o simplemente, de estiramiento, mantienen la elasticidad de los músculos y la libertad de movimiento de las articulaciones. Los



EJERCICIOS AEROBICOS

Independientemente de la edad, el peso o la capacidad atlética, la actividad aeróbica es buena para ti. La actividad aeróbica tiene muchos beneficios para la salud, sin importar tu edad. A medida que tu cuerpo se adapta al ejercicio aeróbico regular, tendrás más fuerza y

AYUDA

En la última sección del menú, se encuentra la opción de **Ayuda**, para acceder a esta pagina deberas darle click, donde se te indica:



SERVICIOS


SEGUIMIENTO DE
TUS RUTINAS

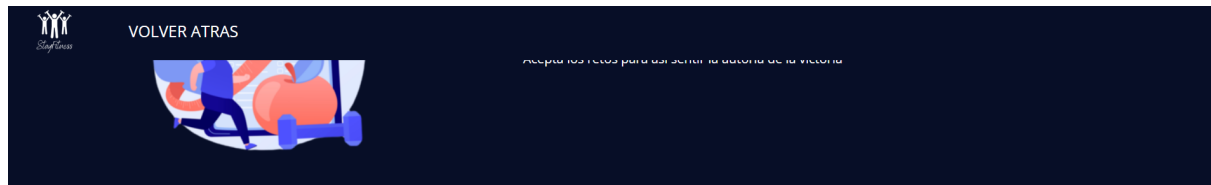

EJERCICIOS PRACTICOS


REGISTRO DE TU PROGRESO

Después de dar click entras a la sección mencionada, y podrás observar que hay una serie de preguntas frecuentes, que te ayudarán a entender las funciones del sistema, para ver la respuesta de cada pregunta deberás dar click sobre la pregunta:



Al final podrás observar que se despliega la información debajo de la misma pregunta, y para cerrarla deberás dar click de nuevo sobre la pregunta:



PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué beneficios tiene adquirir este producto o servicio?

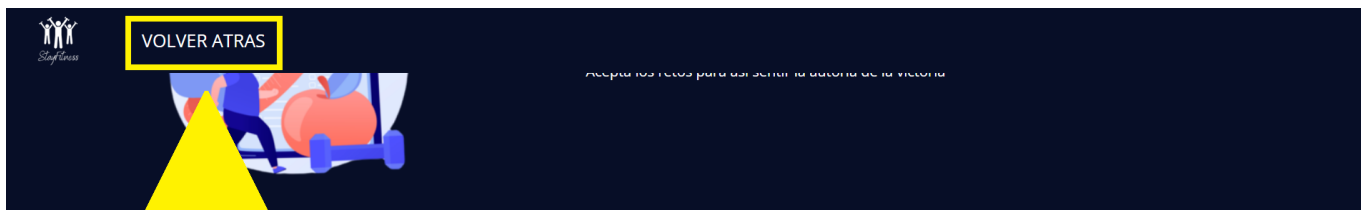
- 1) Flexibilidad en horario
- 2) Ahorra dinero y tiempo
- 3) Controlas la higiene
- 4) Combinación de rutinas adaptadas a ti
- 5) Mayor comodidad

¿Realmente necesito este producto o servicio?

¿Cómo funciona?

¿Es recomendable tomar agua durante la rutina?

Por último, para regresar de nuevo a la página principal, puedes dar click en el enlace de Volver Atrás:



PREGUNTAS FRECUENTES

¿Qué beneficios tiene adquirir este producto o servicio?

¿Realmente necesito este producto o servicio?

¿Cómo funciona?

¿Es recomendable tomar agua durante la rutina?

¿Cuántas veces a la semana es recomendable hacer ejercicio?

¿Es recomendable practicar ejercicio en ayunas?

INICIAR SESIÓN

Para el inicio de sesión de los usuarios, debes dirigirte al botón que se encuentra a un lado del menú principal, como se muestra a continuación:



SERVICIOS


SEGUIMIENTO DE
TUS RUTINAS

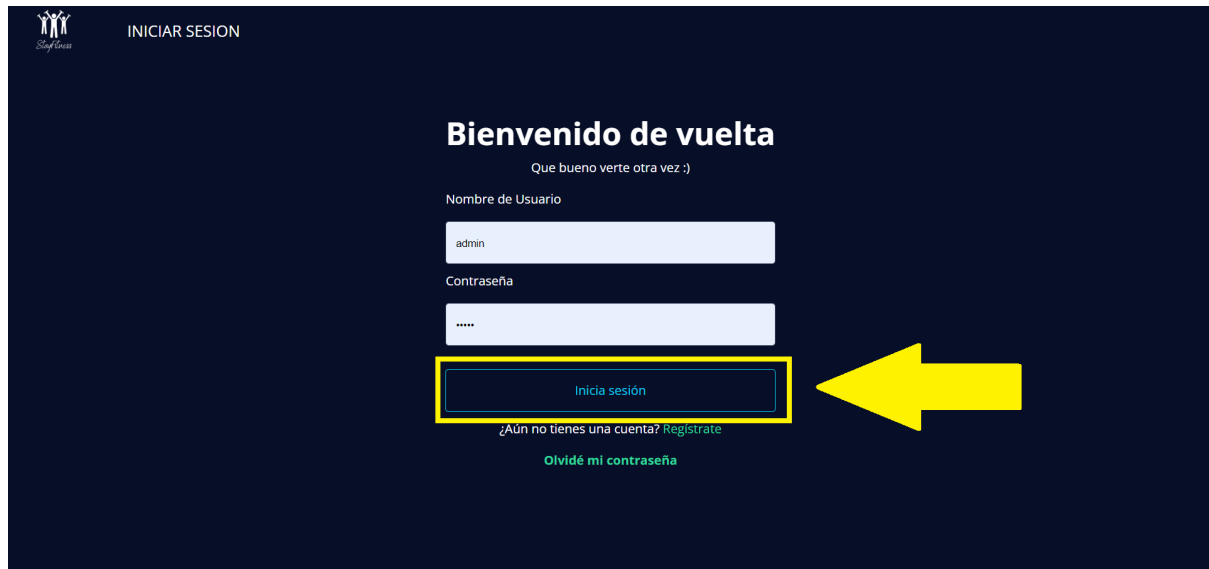

EJERCICIOS PRACTICOS


REGISTRO DE TU PROGRESO

Al darle click, estarás dentro de la página de **Inicio de Sesión**, la cual te pedirá los datos correspondientes de tu usuario, (usuario y contraseña), y debes llenarlos en los apartados que se indican a continuación:

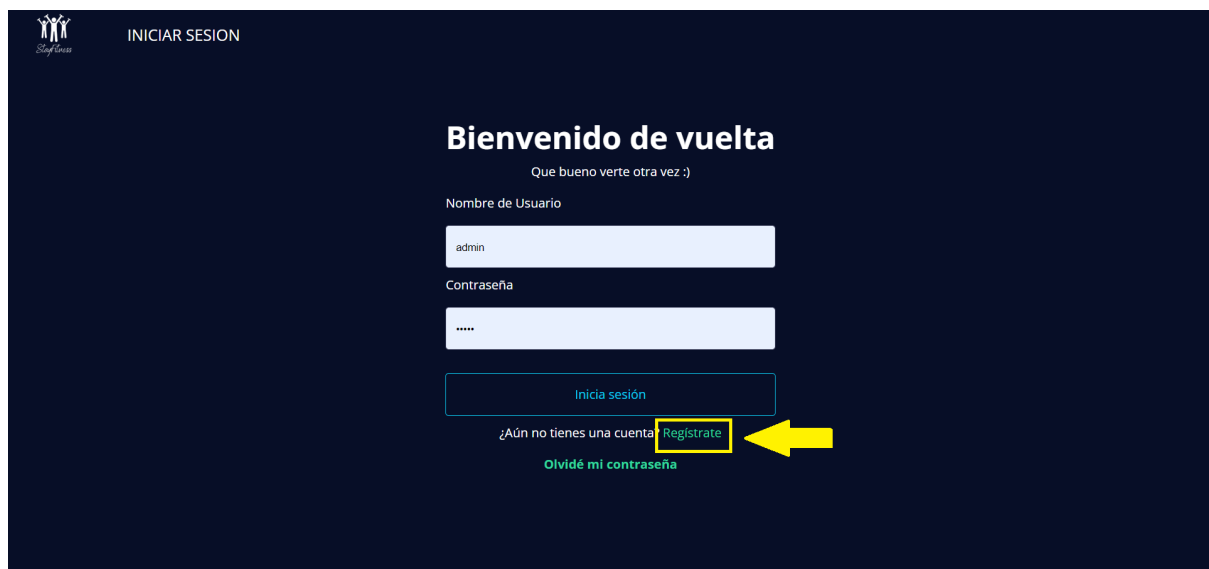
The image shows the login page of the StayFitness website. At the top left is the StayFitness logo, and next to it is the text 'INICIAR SESION'. The main heading is 'Bienvenido de vuelta', followed by the subtitle 'Que bueno verte otra vez :)'. Below this, there are two input fields: 'Nombre de Usuario' with the text 'admin' and 'Contraseña' with masked characters '.....'. Both input fields are highlighted with yellow boxes. Below the input fields is a button labeled 'Inicia sesión'. At the bottom, there are two links: '¿Aún no tienes una cuenta? Regístrate' and 'Olvidé mi contraseña'.

Después de llenar los campos necesarios, deberás darle click al boton de Iniciar Sesión, para después llevarte a tu sesión dentro del sistema, como se muestra a continuación:



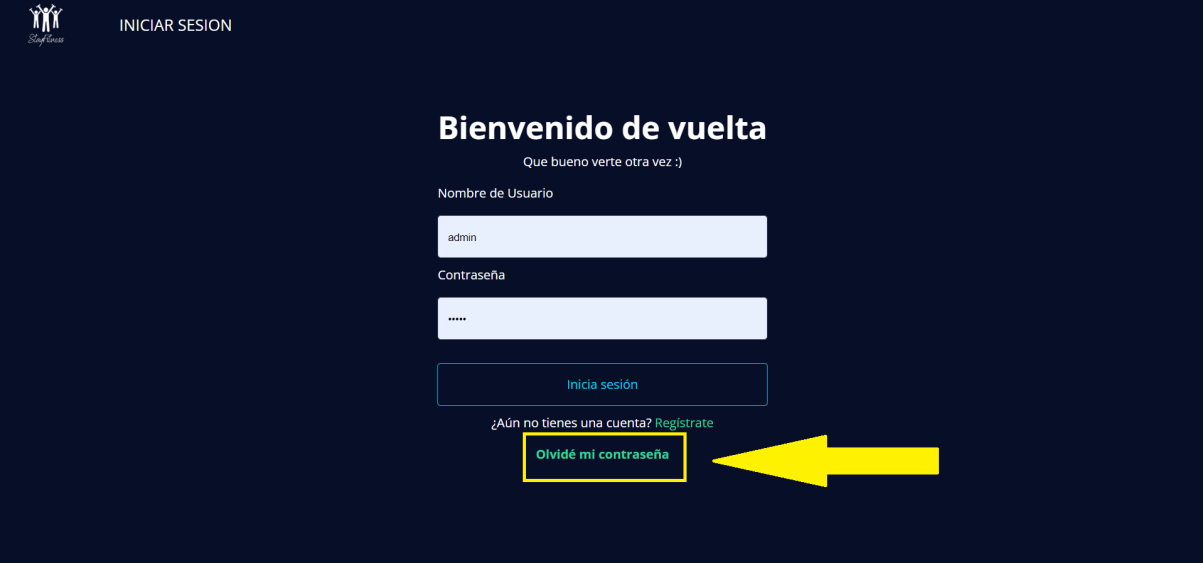
The screenshot shows a login interface on a dark blue background. At the top left is a logo with three stylized figures and the text 'Simplifica'. To its right is the text 'INICIAR SESION'. The main heading is 'Bienvenido de vuelta' with a subtitle 'Que bueno verte otra vez :)'. Below this are two input fields: 'Nombre de Usuario' containing 'admin' and 'Contraseña' containing '*****'. A yellow rectangular box highlights the 'Iniciar sesión' button, and a large yellow arrow points from the right towards this button. Below the button, there is a link '¿Aún no tienes una cuenta? Regístrate' and a link 'Olvidé mi contraseña'.

Si no cuentas un usuario y contraseña, puedes tomar desde esta página, el atajo hacia la página de registro del sistema, enlace indicado a continuación:



This screenshot is identical to the one above, showing the same login interface. However, in this version, a yellow rectangular box highlights the 'Regístrate' link, and a large yellow arrow points from the right towards this link. The 'Iniciar sesión' button is no longer highlighted.

Y si olvidaste tu contraseña, tambien te proporcionamos la opcion de Olvide mi contraseña, donde al dar click, como se mostrará a continuación, podrás visualizar la página siguiente:



INICIAR SESION

Bienvenido de vuelta

Que bueno verte otra vez :)

Nombre de Usuario

Contraseña

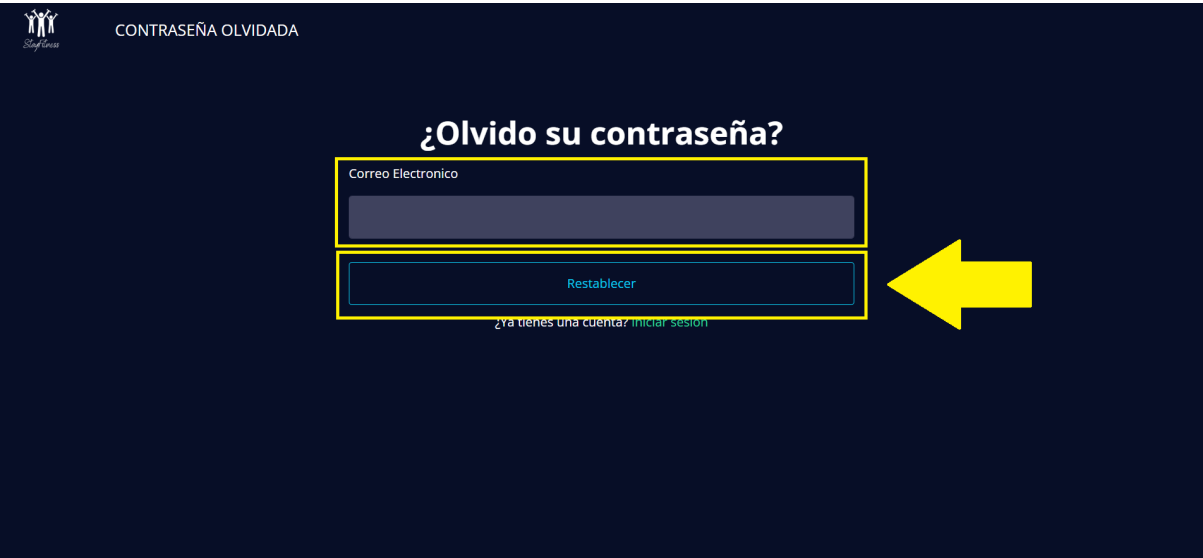
Inicia sesión

¿Aún no tienes una cuenta? [Regístrate](#)

[Olvidé mi contraseña](#)

A yellow arrow points to the 'Olvidé mi contraseña' link.

Al estar dentro de la página deberás llenar el campo que se te pide a continuación:



CONTRASEÑA OLVIDADA

¿Olvido su contraseña?

Correo Electronico

Restablecer

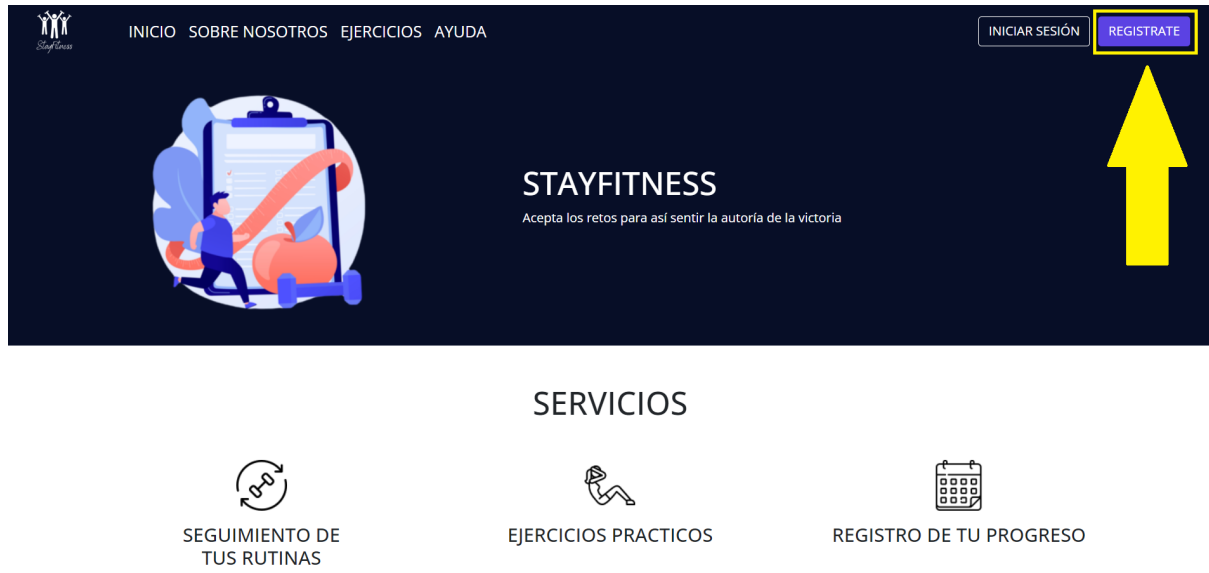
¿Ya tienes una cuenta? [Iniciar sesión](#)

A yellow arrow points to the 'Restablecer' button.

Y posteriormente, dar click en el botón de Restablecer para poder colocar otra contraseña.

REGISTRATE


Para el registro de usuario, deberás de darle click al botón de **Registrate**, que se encuentra a un lado del botón de Iniciar Sesión, dentro de la página principal, como se muestra a continuación:



Al darle click, te llevara a la página de Registro de Usuario, donde deberás de llenar los campos que se te piden a continuación dentro de la página:

A screenshot of the 'Crear una cuenta' (Create an account) registration form. The form is on a dark blue background. It has the title 'Crear una cuenta' at the top. Below the title are four input fields, each with a label above it: 'Correo Electronico', 'Contraseña', 'Nombre de Usuario', and 'Edad'. The 'Nombre de Usuario' field contains the text 'admin'. Below the input fields is a blue button labeled 'Siguiente'. At the bottom of the form, there is a link that says '¿Ya tienes una cuenta? Iniciar sesión'.

Una vez que se llenen los campos solicitados, podrás dar click al botón de Siguiente, el cual te llevará a tu sesión de usuario.



Crear una cuenta

Correo Electronico

Contraseña

Nombre de Usuario

admin

Edad

Siguiente

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

A yellow box highlights the 'Siguiente' button and the link below it. A large yellow arrow points to the 'Siguiente' button.

Si ya cuentas con un usuario y contraseña, puedes usar el atajo que encontrarás debajo del botón de Siguiente, para ir a la página de Iniciar sesión y entrar al sistema.



Crear una cuenta

Correo Electronico

Contraseña

Nombre de Usuario

admin

Edad

Siguiente

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

A yellow box highlights the 'Iniciar sesión' link. A large yellow arrow points to the 'Iniciar sesión' link.

MENÚ DE USUARIO

CALCULA TU IMC

Una vez iniciada la sesión en la página estarás en la sección de **Calcula tu IMC**, observarás la siguiente imagen, donde podrás introducir los datos que se te solicitan para empezar a usar el sistema y emplear el cálculo del IMC:



The screenshot shows a web application interface with a dark blue header. The header contains a logo on the left, navigation links (INICIO, EJERCICIOS, AYUDA, CERRAR SESIÓN) in the center, and a welcome message (BIENVENIDO admin) on the right. The main content area features a central form titled "Calcula tu IMC (índice de masa corporal)". Below the title, it says "Tu IMC:". There are two input fields: "Escribe tu PESO actual (kg)" and "Escribe tu ALTURA actual (cm)". Below these fields are two buttons: "Calcular IMC" and "Guardar resultados". Below the form is a section titled "Calendario de actividades físicas" with a date selector showing "agosto 2022" and navigation buttons "Anterior" and "Siguiente".

Una vez que llenes los datos, podrás dar click en el botón Calcular IMC, para poder calcular el IMC:



This screenshot is identical to the previous one, but with a yellow arrow pointing to the "Calcular IMC" button, highlighting the action to be taken after entering the data.

Después de darle click al botón mencionado, podrás observar arriba de los campos, el resultado del cálculo, para posteriormente dar click en el botón de Guardar Resultados, como se muestra a continuación:

 INICIO EJERCICIOS AYUDA CERRAR SESIÓN BIENVENIDO admin

Calcula tu IMC (índice de masa corporal)

Tu IMC:

Obesidad, tu IMC es 41.52

Escribe tu PESO actual (kg)

Escribe tu ALTURA actual (cm):

Calcular IMCGuardar resultados

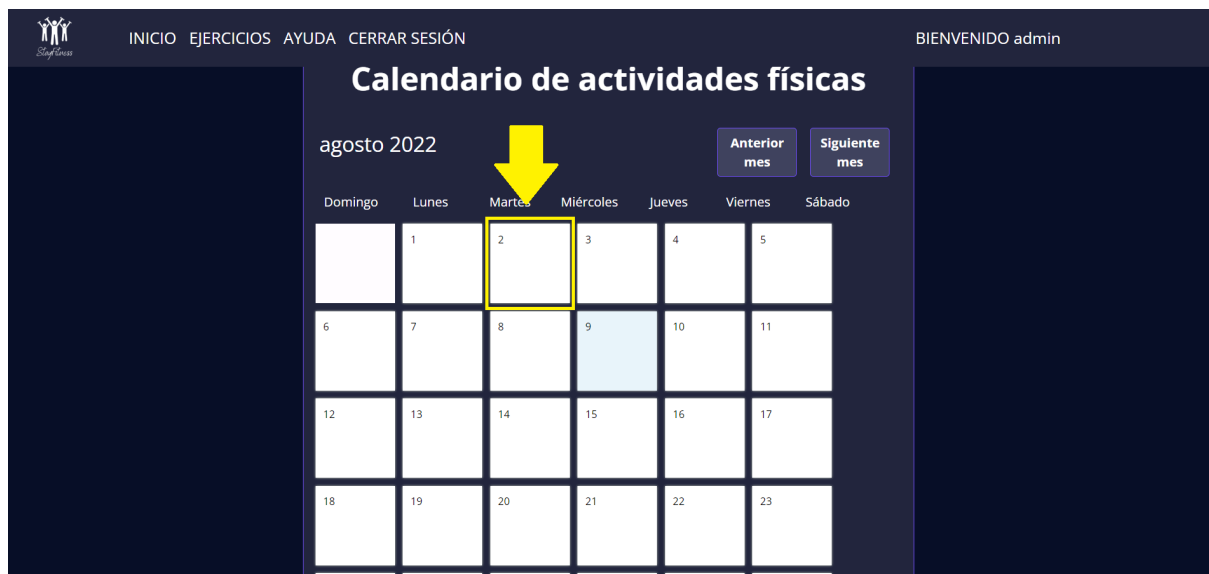
Calendario de actividades físicas

CALENDARIO ACTIVIDADES FÍSICAS

En la sección de **Calendario de Actividades Físicas**, tendrás un par de botones que te harán poder navegar en el calendario, moviéndote de mes en mes, dándole click a los siguientes botones:



Otra función es la de agregar un ejercicio en tu calendario, esto podrás hacerlo dándole click a cualquier día en el calendario que desees agregarlo, como se muestra a continuación:



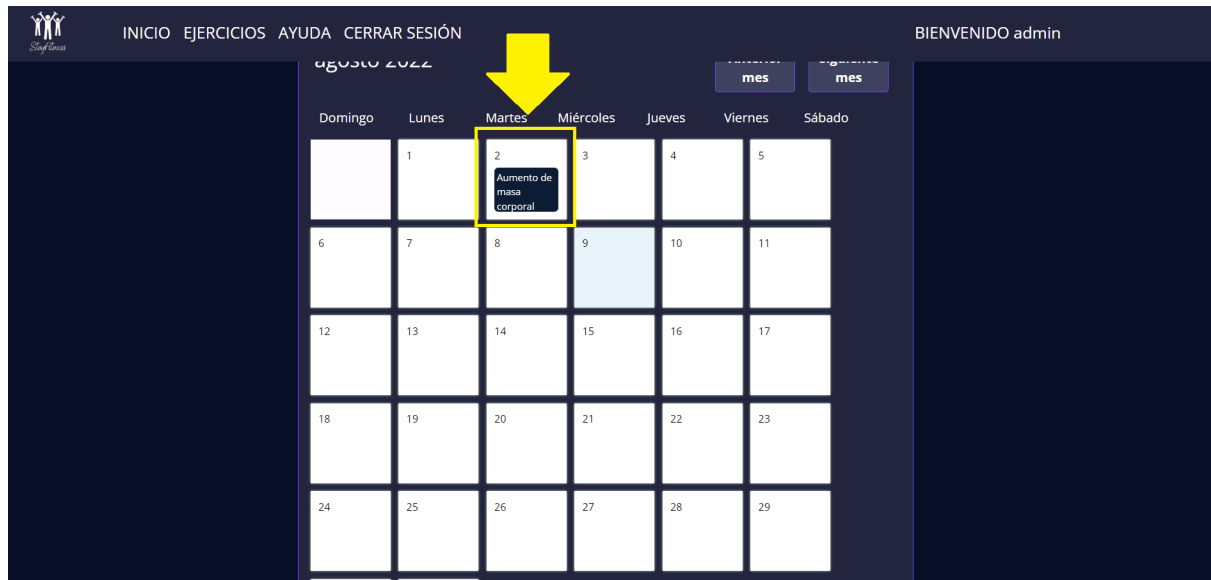
Al darle click, tendrás una ventana emergente, donde podrás seleccionar entre varios ejercicios que puedes agregar a tu calendario:



Una vez que hayas seleccionado el ejercicio de tu preferencia, puedes darle click al botón de guardar como se muestra a continuación:



Y finalmente, también puedes eliminar los ejercicios que tengas guardados en tu calendario:



Dandole click sobre ellos, podrás abrir una ventana emergente, donde darás clic al botón de Eliminar, como se muestra a continuación:

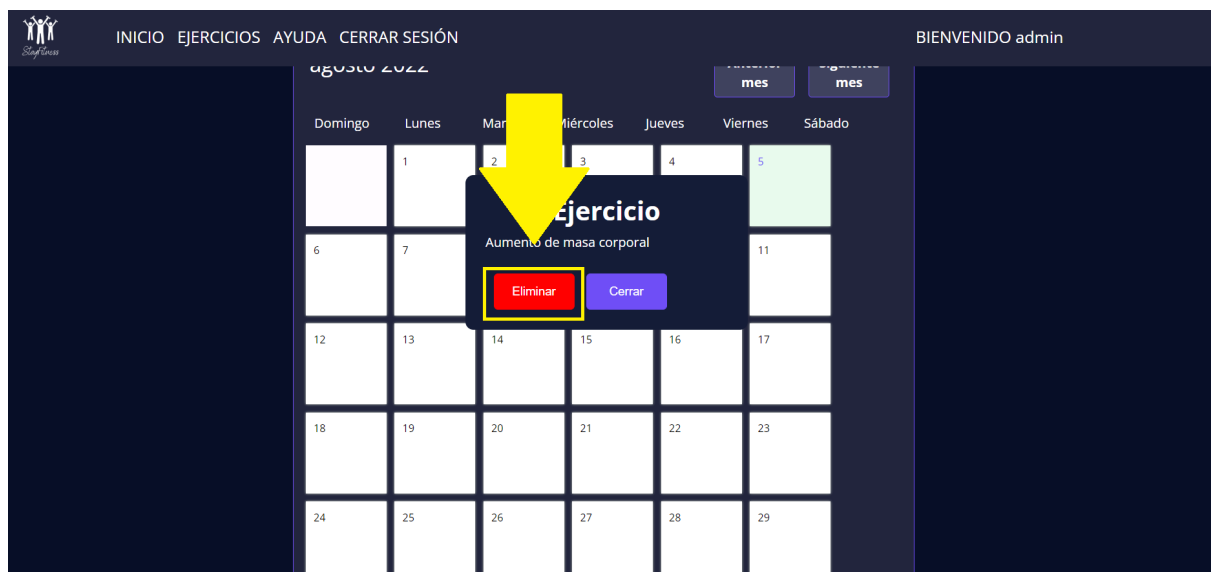



TABLA DE PROGRESO

Debajo del calendario, podrás encontrar la **Tabla de Progreso**, donde podrás observar columnas con la información recopilada de los últimos cálculos de IMC que hayas hecho con anterioridad, aquí tienes la función de eliminar tus registros, seleccionandolos como se muestran a continuación:

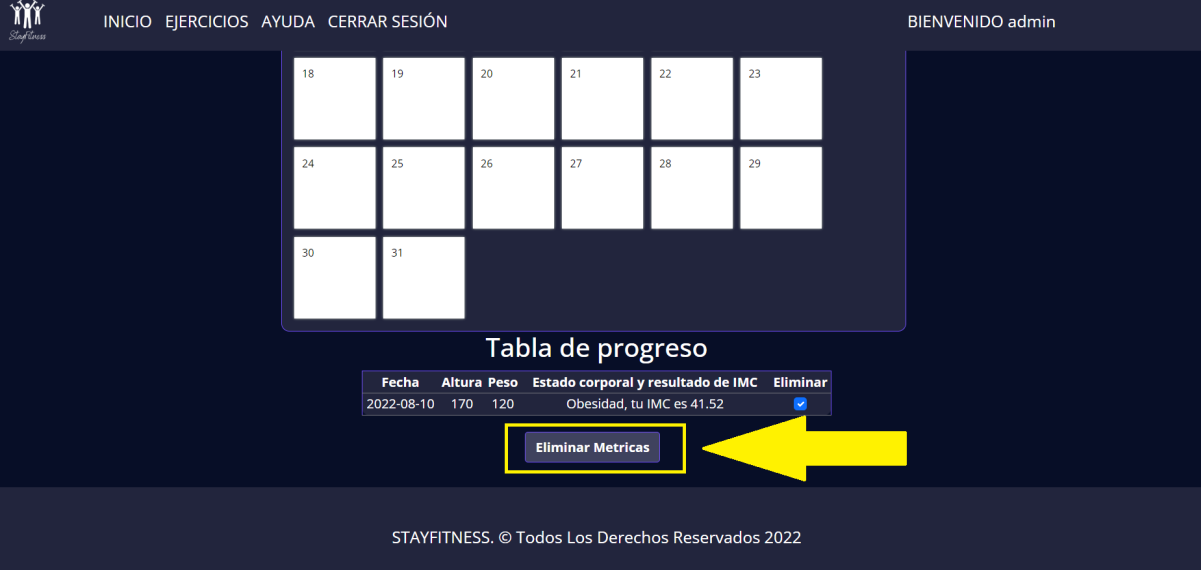


The screenshot shows the StayFitness web application interface. At the top, there is a navigation bar with links: INICIO, EJERCICIOS, AYUDA, and CERRAR SESIÓN. On the right, it says "BIENVENIDO admin". Below the navigation bar is a calendar grid showing dates from 18 to 31. Under the calendar is the "Tabla de progreso" (Progress Table). The table has four columns: Fecha, Altura, Peso, and Estado corporal y resultado de IMC. The first row of data shows: 2022-08-10, 170, 120, and "Obesidad, tu IMC es 41.52". To the right of the table is an "Eliminar" button, which is highlighted with a yellow square and a yellow arrow. Below the table is a button labeled "Eliminar Métricas". At the bottom of the page, it says "STAYFITNESS. © Todos Los Derechos Reservados 2022".

Fecha	Altura	Peso	Estado corporal y resultado de IMC	Eliminar
2022-08-10	170	120	Obesidad, tu IMC es 41.52	<input type="checkbox"/>

Eliminar Métricas

Una vez que sea seleccionada, podrás utilizar la función del botón Eliminar Métricas, como se te indica a continuación:



The screenshot shows the StayFitness web application interface, similar to the previous one. The "Tabla de progreso" (Progress Table) is shown with the same data. The "Eliminar" button is now checked, indicated by a blue checkmark. A yellow arrow points to the "Eliminar Métricas" button, which is highlighted with a yellow square. The rest of the interface remains the same.

Fecha	Altura	Peso	Estado corporal y resultado de IMC	Eliminar
2022-08-10	170	120	Obesidad, tu IMC es 41.52	<input checked="" type="checkbox"/>

Eliminar Métricas

Y volverás a tener tu tabla como antes.

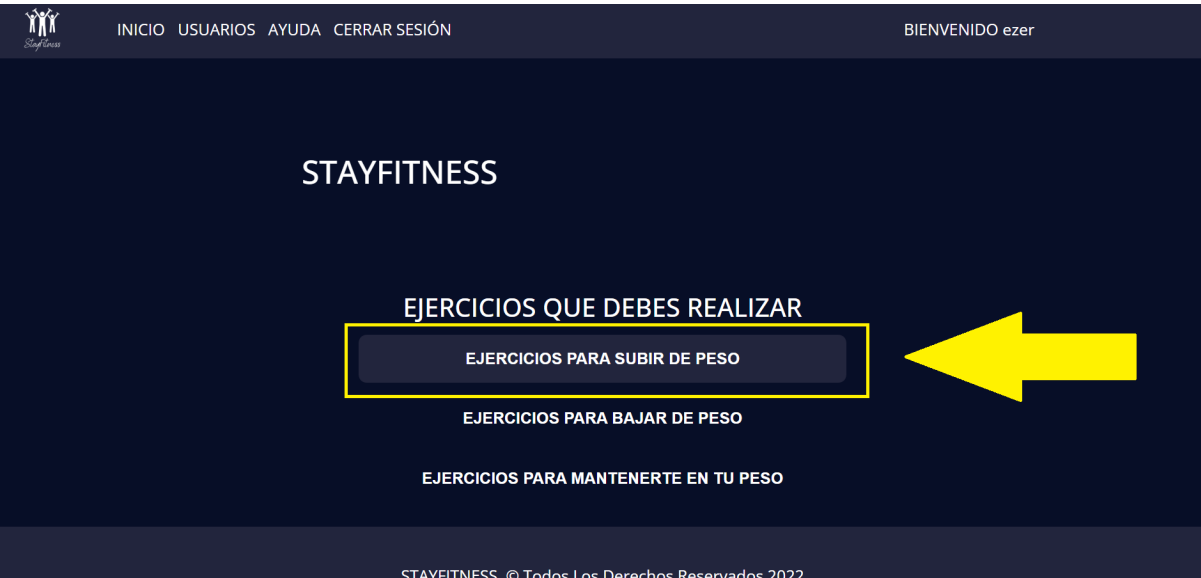
EJERCICIOS

En el apartado de **Ejercicios**, que se encuentra en la parte posterior de la pantalla, podrás dar click para dirigirse a la página mencionada.



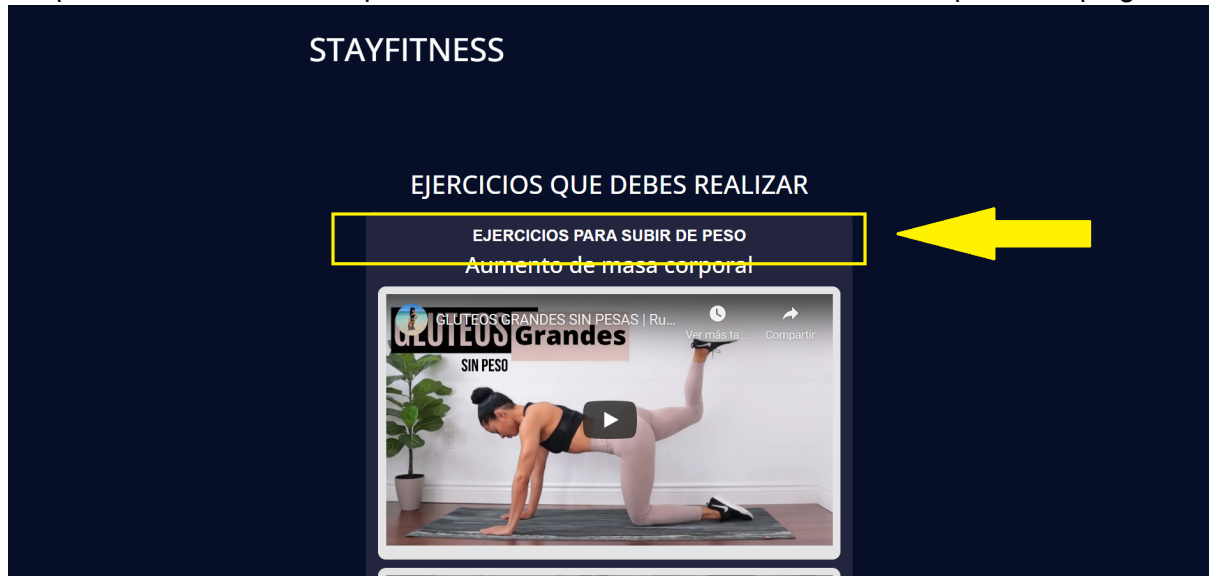
The screenshot shows the STAYFITNESS admin interface. The top navigation bar includes links for INICIO, **EJERCICIOS** (highlighted with a yellow box), AYUDA, and CERRAR SESIÓN. The user is logged in as 'admin'. The main content area features a 'Calcula tu IMC (índice de masa corporal)' section with input fields for weight and height, and buttons for 'Calcular IMC' and 'Guardar resultados'.

Dentro de la página podrás ver opciones desplegables, las cuales podrás dar click para observar los videos y darles play.



The screenshot shows the STAYFITNESS user interface. The top navigation bar includes links for INICIO, USUARIOS, AYUDA, and CERRAR SESIÓN. The user is logged in as 'ezer'. The main content area features a 'EJERCICIOS QUE DEBES REALIZAR' section with three options: 'EJERCICIOS PARA SUBIR DE PESO' (highlighted with a yellow box), 'EJERCICIOS PARA BAJAR DE PESO', and 'EJERCICIOS PARA MANTENERTE EN TU PESO'. A yellow arrow points to the highlighted option.

Después de ver los videos, puedes cerrarlos, dando click de nuevo a la opción desplegable.



Para regresar a las funciones de tu sesión, puedes dirigirte al apartado Usuarios, que se encuentra en la parte posterior de la pantalla y darle click para regresar a tus funciones principales.



CERRAR SESIÓN

Por último, para **Cerrar Sesión** de tu usuario, puedes darle click al siguiente botón en el menú de arriba, y estarás de nuevo en la página principal.

