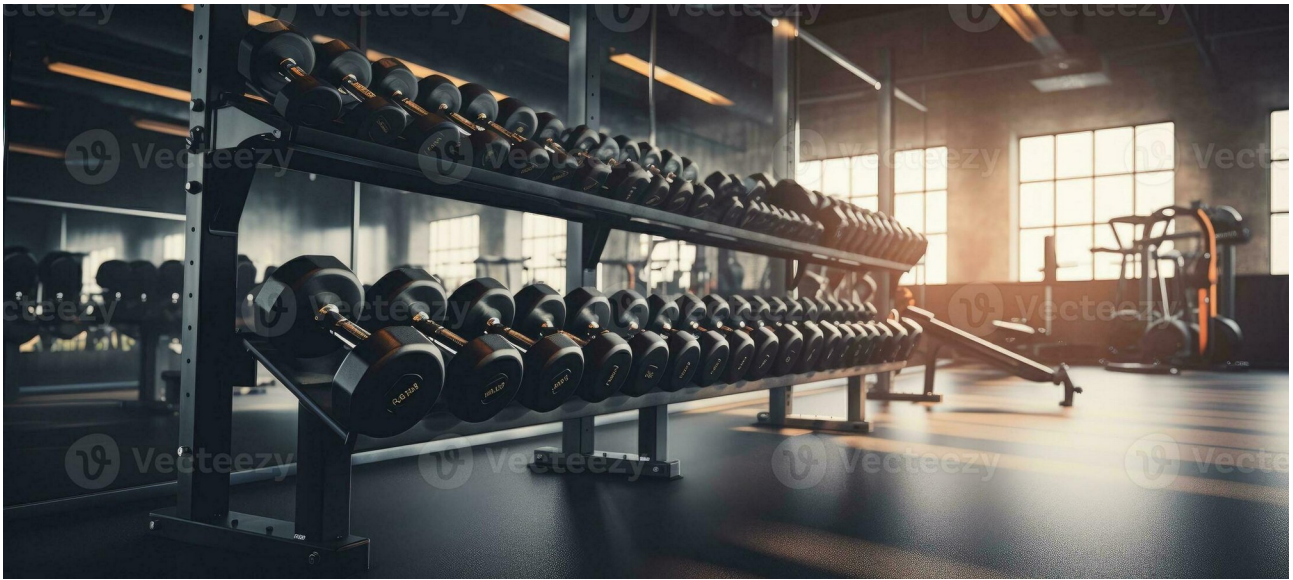


MANUAL DE USUARIO APLICACIÓN GIMNASIO



Pau Rodrigo Alba
24/05/2024

ÍNDICE

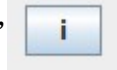
Portada	1
Índice	2
Explicación funcionamiento de la aplicación, interfaz	3
Creación clientes y entrenadores	4
Crear ejercicios y actualizar clientes y entrenadores	5
Actualizar ejercicio y borrado de clientes	6
Borrado de entrenadores y clientes	7
Asignar entrenadores a clientes, desasignar clientes	8
Añadir ejercicios a las rutinas de los clientes	8
Eliminar ejercicios de las rutinas de los clientes, interfaz de la rutina	9
Explicación botón de Limpiar	10

Programa

Esta aplicación esta enfocada para ser utilizada en un gimnasio, para asignar entrenadores personales a los clientes, y ejercicios a las rutinas de estos.

Dentro de esta podrás crear entrenadores, crear clientes, crear ejercicios, asignar entrenadores a clientes, desasignarlos y añadir y borrar ejercicios de las rutinas de cada clientes

En cualquier momento del funcionamiento de la aplicación podrás informarte de la función de cada botón pinchando ahí,



esta al lado de su respectivo botón.

Esta es su interfaz:

Entrenadores

ID	Nombre	Clientes
1	Juan	0
2	Juan	0
3	pp	0
52	fd	0
102	PruebaAct	0
152	sdd	0
203	pp	0
205	ew	0
208	pp	0
209	pp	0
310	na	0

Botones: **Asignar Cliente**, **Desasignar Cliente**

Formulario: id: **Limpiar** Nombre: Num clientes:

Ejercicios

ID	Nombre	Peso	Series	Repetici...	Descanso	Dificultad
1152	Abs	2.3	12	12	12	Facil
1302	asaa	2.3	12	12	12	Facil
1352	asaa	2.3	12	12	12	Interme...
1402	Abs	2.3	12	12	13	Dificil

Botones: **Crear Entrenador**, **Actualizar Entrenador**, **Borrar Entrenador**

Clientes

ID	Nombre	Apellidos	Fecha N...	Lesiones	Objetivo	idEntre...
552	Pau	Ro Alba	17/05/2...	Si	Gan peso	100000
652	Pepe	ass	17/05/2...	No	Per peso	100000

Botones: **Crear Cliente**, **Actualizar Cliente**, **Borrar Cliente**

Formulario: id: Fecha Nacimiento: Nombre: Lesiones: Apellidos: Objetivo: **Limpiar**

Rutina del Cliente:

ID	Ejercicios	Peso	Series	Repeticio...	Descanso
----	------------	------	--------	--------------	----------

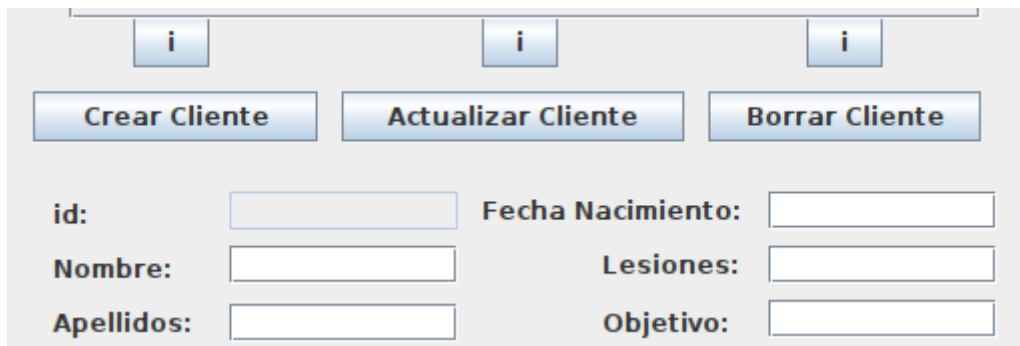
Botones: **Añadir Ejercicio a la rutina**, **Eliminar Ejercicio de la rutina**

Formulario: id: Nombre: Repeticiones: **Limpiar** Peso: Descanso: segundos Series: Dificultad: **Seleccionar Foto**

1-Crear

Si e cualquier momento de la creación no sabes que debes introducir mantén el ratón en la casilla, si no sale nada podrás introducir lo que desees si no sigue las instrucciones que observarás.

Clientes:

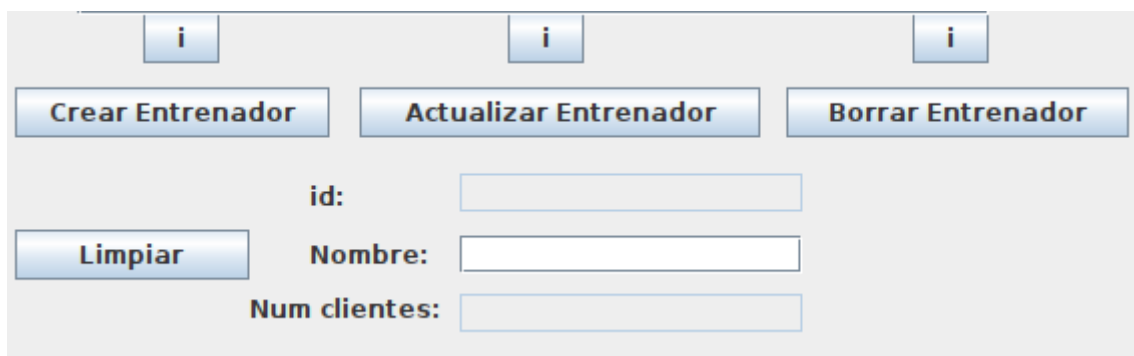


Formulario para gestionar clientes. En la parte superior hay tres botones: 'Crear Cliente', 'Actualizar Cliente' y 'Borrar Cliente'. Debajo de ellos hay tres campos de entrada con el ícono 'i'. El formulario contiene los siguientes campos de entrada:

id:	<input type="text"/>	Fecha Nacimiento:	<input type="text"/>
Nombre:	<input type="text"/>	Lesiones:	<input type="text"/>
Apellidos:	<input type="text"/>	Objetivo:	<input type="text"/>

Deberás rellenar el nombre, los apellidos la fecha nacimiento con su correspondiente formato DD/MM/AAAA, las lesiones que solo podrás decir si has tenido o no y el objetivo que quieres lograr, cuando acabes de poner todos los datos deberás darle a Crear Cliente, el id se rellena solo no debes introducirlo.

Entrenadores:



Formulario para gestionar entrenadores. En la parte superior hay tres botones: 'Crear Entrenador', 'Actualizar Entrenador' y 'Borrar Entrenador'. Debajo de ellos hay tres campos de entrada con el ícono 'i'. El formulario contiene los siguientes campos de entrada:

id:	<input type="text"/>
Nombre:	<input type="text"/>
Num clientes:	<input type="text"/>

Hay un botón 'Limpiar' a la izquierda de los campos de entrada.

Para crear un entrenador solo deberás rellenar su nombre y darle a Crear Entrenador, el id se rellenara automáticamente no deberás introducirlo.

Ejercicios:

Formulario para gestionar ejercicios. Incluye botones para 'Crear Ejercicio', 'Actualizar Ejercicio' y 'Borrar Ejercicio'. Campos de entrada para 'id:', 'Nombre:', 'Peso:', 'Series:', 'Repeticiones:', 'Descanso:' (segundos), 'Dificultad:' (dropdown con 'Facil' seleccionado) y un botón 'Seleccionar Foto'. Un botón 'Limpiar' está ubicado al lado de 'Repeticiones:'.

Si quieres crear un ejercicio deberás rellenar los datos que te piden, cuidado con sus formatos, cuando acabes de rellenarlos deberás añadir una foto de su respectivo ejercicio para tener una idea de como se realiza, cuando acabes pincha en crear ejercicio, el id no sera necesario ponerlo, se añade de manera automática.

2-Actualizar:

Cliente:

ID	Nombre	Apellidos	Fecha N...	Lesiones	Objetivo	idEntre...
552	Pau	Ro Alba	17/05/2...	Si	Gan peso	100000
652	Pepe	ass	17/05/2...	No	Per peso	100000

Selecciona cualquier cliente de esta tabla y podrás actualizar los datos que desees.

Entrenador:

ID	Nombre	Cientes
1	Juan	0
2	Juan	0
3	pp	0
52	fd	0
102	PrubebaAct	0
152	sdd	0
203	pp	0
205	ew	0
208	pp	0
209	pp	0
210	pp	0

Para poder actualizar el entrenador deberás seleccionar primero el que quieras actualizar, después cambiale los datos y dale actualizar.

Ejercicio:



ID	Nombre	Peso	Series	Repetici...	Descanso	Dificultad
1152	Abs	2.3	12	12	12	Facil
1302	asaa	2.3	12	12	12	Facil
1352	asaa	2.3	12	12	12	Interme...
1402	Abs	2.3	12	12	13	Dificil

Para actualizar cualquier ejercicio deberás seleccionarlo cambiar los datos que quieras y darle a actualizar.

3-Borrar:

Para borrar cualquier registro deberás seleccionarlo en la tabla, una vez seleccionado comprueba que has seleccionado el que querías, dale al botón borrar.

Cientes:



ID	Nombre	Apellidos	Fecha N...	Lesiones	Objetivo	idEntre...
552	Pau	Ro Alba	17/05/2...	tobillo	Gan peso	1
1002	Juajo	Perez	10/11/1...	No	Perder ...	1002

i

i

i

?

Crear Cliente

Actualizar Cliente

Borrar Cliente

id:

552

Fecha Nacimiento:

17/05/2005

Nombre:

Pau

Lesiones:

tobillo

Apellidos:

Ro Alba

Objetivo:

Gan peso

Para borrar un cliente, selecciona el cliente de la tabla y dale a borrar

Entrenador:

Entrenadores

ID	Nombre	Cientes
1	Juan	1
902	Pau	0
1002	Pepe	1
100000	Sin entrenador	0

iii

Crear EntrenadorActualizar EntrenadorBorrar Entrenador

id:

Nombre:

Num clientes:

Para eliminar un entrenador, selecciona un entrenador y dale a borrar, ten en cuenta que no puedes eliminar un entrenador si tiene clientes asignados

Ejercicios

Ejercicios

ID	Nombre	Peso	Series	Repetici...	Descanso	Dificultad
1302	Abdomi...	2.3	12	14	12	Facil
1452	Flexiones	10.0	10	12	10	Interme...

iii?

Crear EjercicioActualizar EjercicioBorrar Ejercicio

id:

Nombre:

Repeticiones:

Limpiar

Peso:

Descanso: segundos

Series:

Dificultad:

Seleccionar Foto

Para borrar un ejercicio, deberás seleccionarlo y después darle a borrar

Asignar cliente a entrenador:

Entrenadores

ID	Nombre	Clientes
752	w	0
753	jij	0
754	dddddddddddddd...	0
802	d	0
852	ASGUS	0
902	Pau	0
952	gf	0
1002	Pepe	0
1052	PAUU	0
1102	pp	0
100000	Sin entrenador	0

Clientes

ID	Nombre	Apellidos	Fecha N...	Lesiones	Objetivo	idEntre...
552	Pau	Ro Alba	17/05/2...	Si	Gan peso	100000
652	Pepe	ass	17/05/2...	No	Per peso	100000

Asignar Cliente

Desasignar Cliente

Selecciona un entrenador de la tabla, un cliente que no tenga un entrenador asignado(es decir que contenga en el idEntrenador el numero 100000) dale a Asignar Cliente

Desasignar clientes:

Entrenadores

ID	Nombre	Clientes
1	Juan	0
2	Juan	0
3	pp	0
52	fd	0
102	PruebaAct	0
152	sdd	0
203	pp	0
205	ew	0
208	pp	0
209	pp	0
210	pp	0

Clientes

ID	Nombre	Apellidos	Fecha N...	Lesiones	Objetivo	idEntre...
552	Pau	Ro Alba	17/05/2...	Si	Gan peso	100000
652	Pepe	ass	17/05/2...	No	Per peso	100000

Asignar Cliente

Desasignar Cliente

Para desasignar un cliente de un entrenador deberás seleccionar un cliente que contenga un idEntrenador diferente a 100000, cuando lo selecciones dale a desasignar cliente, cuando termines comprobaras que en la tabla entrenador, la columna Clientes del entrenador que has desasignado se habrá restado uno.

Añadir ejercicios a las rutinas de los clientes:

Primero deberás seleccionar un cliente, después el ejercicio, de sus respectivas tablas, cuando tengas los dos seleccionados dale a Añadir Ejercicio a la Rutina, cuando le des se añadirá el ejercicio a la rutina del cliente, el mismo ejercicio no se puede repetir estando en una misma rutina.

Gimnasio

Entrenadores

ID	Nombre	Clientes
1	Juan	1
902	Pau	0
1002	Pepe	1
100000	Sin entrenador	0

Clientes

ID	Nombre	Apellidos	Fecha N...	Lesiones	Objetivo	idEntre...
552	Pau	Ro Alba	17/05/2...	tobillo	Gan peso	1
1002	Juajo	Perez	10/11/1...	No	Perder...	1002

Ejercicios

ID	Nombre	Peso	Series	Repetici...	Descanso	Dificultad
1302	Abdomi...	2.3	12	14	12	Facil
1452	Flexiones	10.0	10	12	10	Interme...

Rutina del Cliente:

ID	Ejercicios	Peso	Series	Repeticio...	Descanso
----	------------	------	--------	--------------	----------

Añadir Ejercicio a la Rutina

Eliminar Ejercicio de la Rutina

Eliminar ejercicios de las rutinas:

Gimnasio

Entrenadores

ID	Nombre	Cientes
1	Juan	1
902	Pau	0
1002	Pepe	1
100000	Sin entrenador	0

Clientes

ID	Nombre	Apellidos	Fecha N...	Lesiones	Objetivo	idEntre...
552	Pau	Ro Alba	17/05/2...	tobillo	Gan peso	1
1002	Juajo	Perez	10/11/1...	No	Perder ...	1002

Ejercicios

ID	Nombre	Peso	Series	Repetici...	Descanso	Dificultad
1302	Abdomi...	2.3	12	14	12	Facil
1452	Flexiones	10.0	10	12	10	Interme...

Rutina del Cliente: Pau

ID	Ejercicios	Peso	Series	Repeticio...	Descanso
1302	Abdomin...	2.3	12	14	12
1452	Flexiones	10.0	10	12	10

Para eliminar un ejercicio de una rutina deberás seleccionar la rutina del cliente que quieras, una vez se muestre su rutina, selecciona el ejercicio de la rutina, una vez seleccionado dale a Eliminar Ejercicio de la Rutina.

Rutina:

Rutina del Cliente: Pau

ID	Ejercicios	Peso	Series	Repeticio...	Descanso
1302	Abdomin...	2.3	12	14	12
1452	Flexiones	10.0	10	12	10

Añadir Ejercicio a la Rutina **Eliminar Ejercicio de la Rutina**

Aquí se mostraran las rutinas de los clientes que selecciones.

Limpiar:



Si en algún momento deseas limpiar los campos deberás picar en el botón limpiar, se limpiaran las casillas cercanas a este.