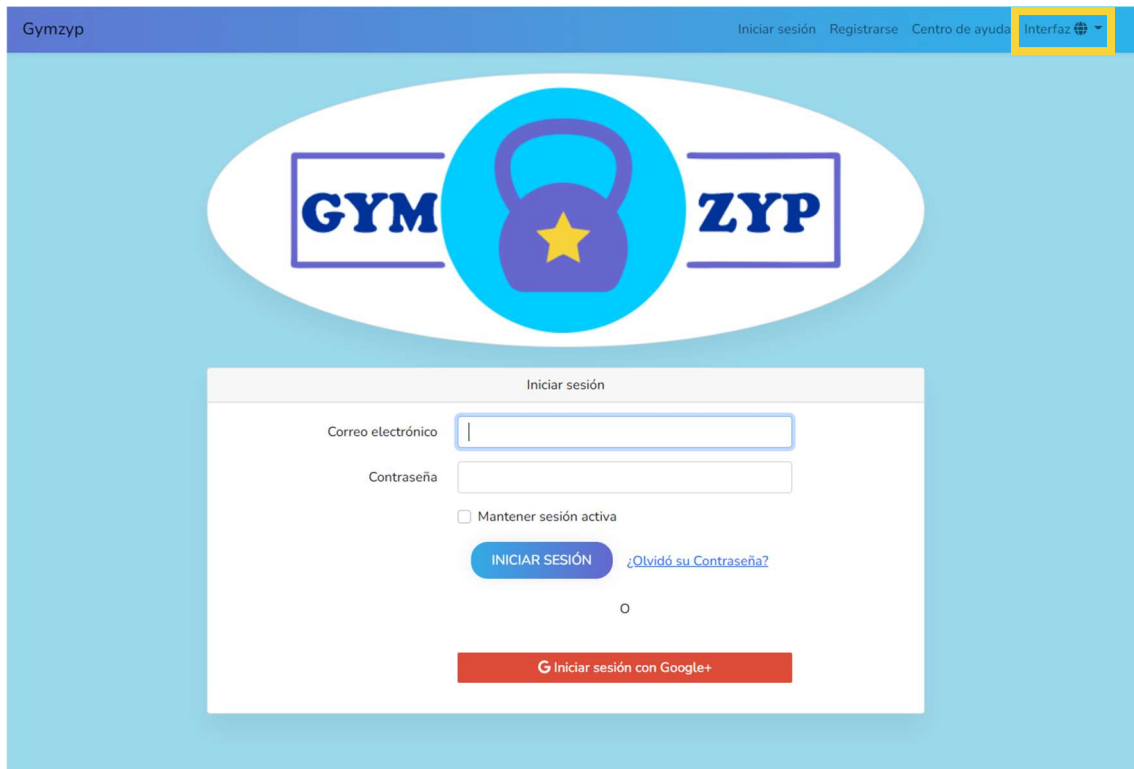


MANUAL DE USUARIO

1. Idiomas

Para seleccionar el idioma del interfaz de la página, es necesario pulsar en la bola que hay a la derecha del todo del menú. Se abre un desplegable con opciones.



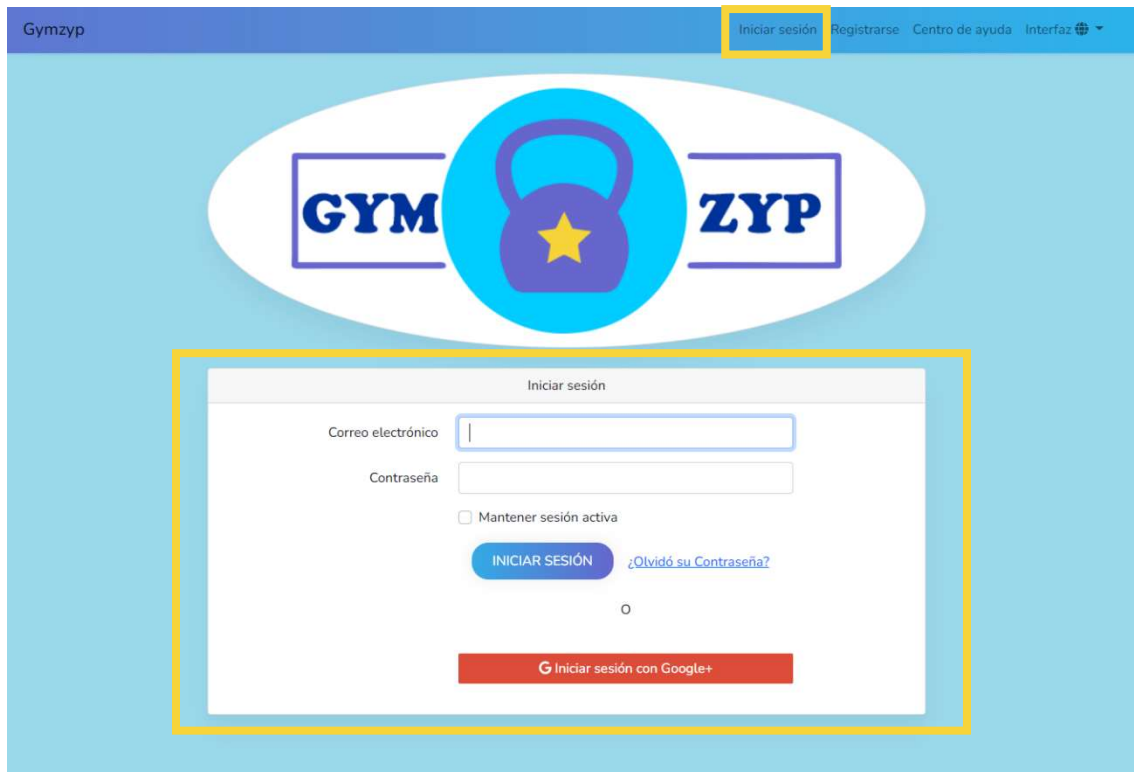
2. Registro

Para realizar el registro es necesario pulsar en el menú en el apartado de registrarse y aparecerá un formulario que hay que rellenar.



3. Inicio de sesión

Para iniciar sesión únicamente necesitamos acceder a la página web y escribir el correo electrónico y la contraseña, también se puede iniciar sesión con Google pulsando el botón rojo. También en la parte de arriba del menú esta la opción de iniciar sesión.



4. Recuperación de contraseña

Para recuperar la contraseña debemos pulsar el enlace de al lado del botón de iniciar sesión y debemos escribir el email de la cuenta. Una vez realizado este proceso, se recibirá un correo con un enlace para cambiar la contraseña.

En el caso de perder la cuenta de correo. Contacte con soporte desde el centro de ayuda.



5. Configurar mi perfil

Para configurar el perfil debemos clicar encima de nuestro nombre de usuario que aparece en el menú y pulsar, se nos abrirá un desplegable y seleccionamos la opción de configuración, una vez dentro podremos cambiar el nombre, apellidos, nombre de usuario, el correo y la foto de perfil.



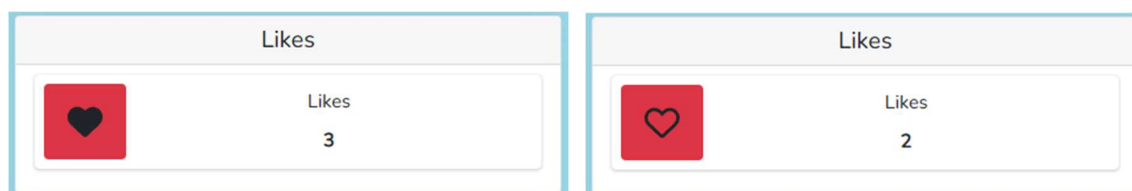
6. Salir de mi cuenta

Para finalizar sesión debemos clicar encima de nuestro nombre de usuario que aparece en el menú y pulsar, se nos abrirá un desplegable y seleccionamos la opción de finalizar sesión.



7. Dar me gusta

Para dar me gusta hay que pulsar encima del corazón de likes que hay dentro de las tablas. Si se desea quitar un like hay que volver a clicar. El corazón está relleno cuando el like está dado y cuando no está dado el corazón está vacío.



8. Añadir comentarios

Para escribir un comentario en una tabla, existe un cajón donde se puede escribir y al pulsar el botón de compartir se añade un comentario.



9. Eliminar comentarios

Para eliminar comentarios, debemos pulsar el cubo de basura que hay a la derecha de un comentario.



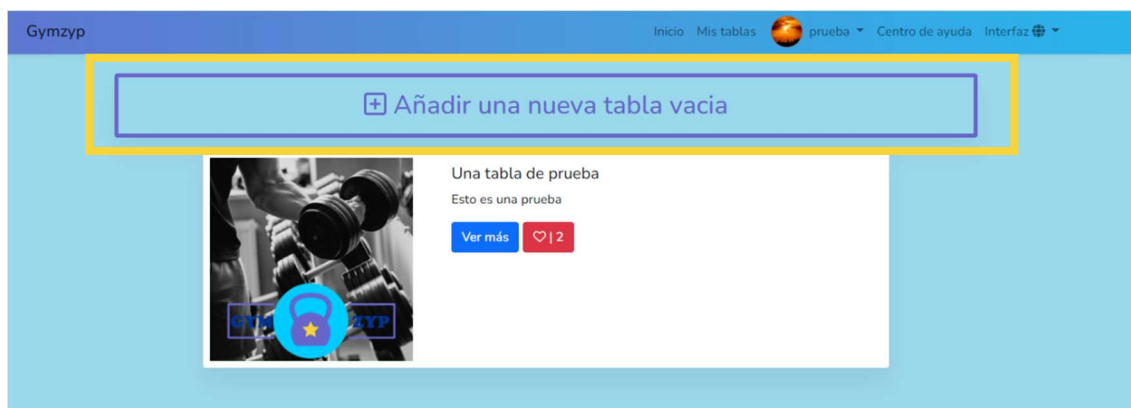
Solo puedes eliminar un comentario si eres el propietario de la tabla, usuario administrador o el propietario del comentario.

10. Ver tablas

Para visualizar tablas únicamente hay que clicar encima de la tabla que se desea ver. Si al intentar acceder aparece la página para pagar, significa que estas intentando acceder a una tabla premium.

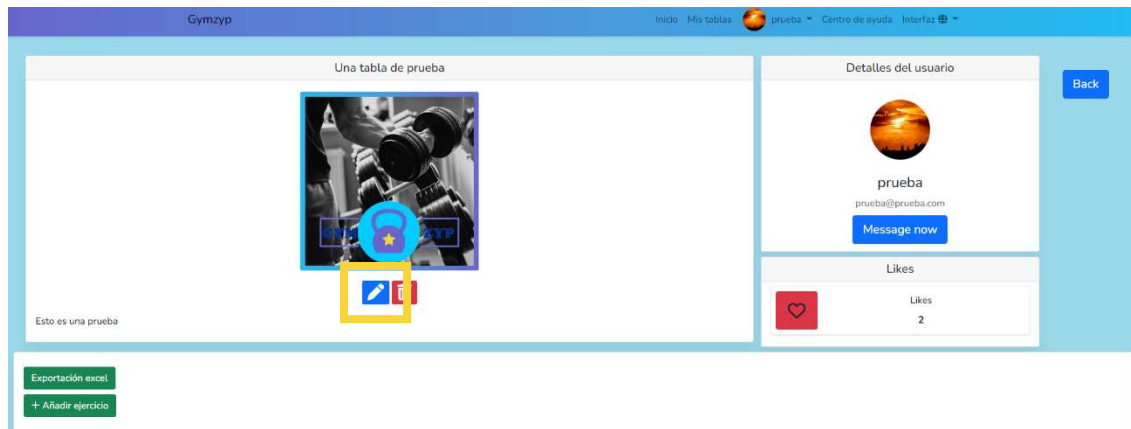
11. Crear tablas

Para crear tablas únicamente debemos irnos al apartado del menú llamado mis tablas y clicar encima de añadir tabla nueva.



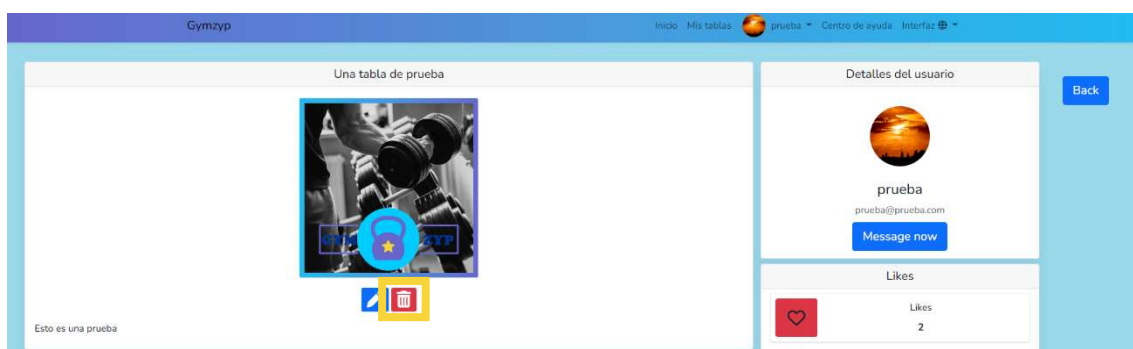
12. Editar tablas

Para editar tablas debemos acceder dentro de la tabla y darle al botón de editar que se muestra debajo de la imagen de la tabla.



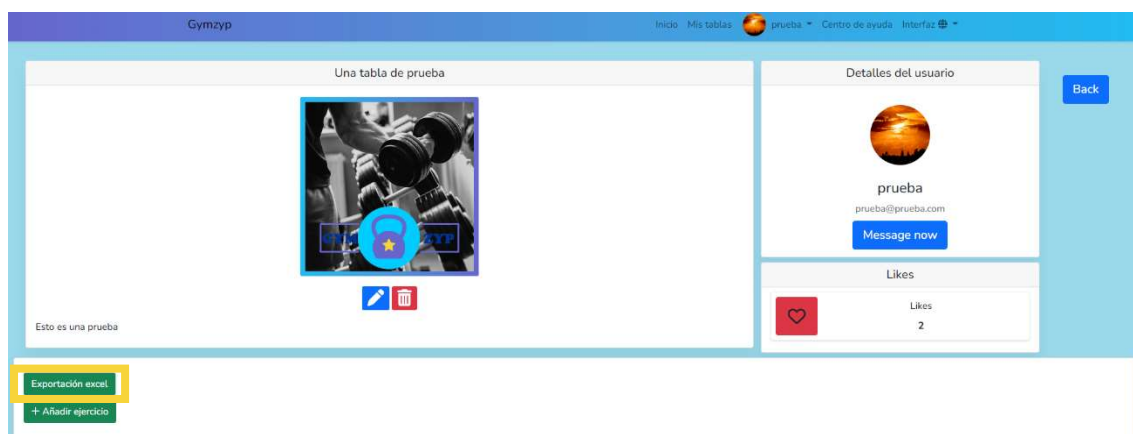
13. Eliminar tablas

Para eliminar tablas debemos acceder dentro de la tabla y darle al botón rojo con un cubo de basura blanco que se muestra debajo de la imagen de la tabla.



14. Exportar tablas

Para exportar una tabla debemos pulsar el botón de exportación Excel.



15. Añadir ejercicios

Para añadir ejercicios debemos acceder a la tabla y pulsar el botón de añadir ejercicio.



16. Editar ejercicios

Para editar un ejercicio de la tabla pulsamos el botón rojo que está en la columna de la tabla y desde ahí podremos editar un ejercicio.

Esto es una prueba

Exportación excel

+ Añadir ejercicio

Buscar:

	Nombre del ejercicio	Series	Repeticiones	Acciones
☐	Lunes - Mañana			
	Press banca	3	15	<div><div></div><div></div></div>
☐	Miércoles - Tarde			
	Sentadillas	3	15	<div><div></div><div></div></div>

17. Eliminar ejercicios

Para editar un ejercicio de la tabla pulsamos el botón rojo que está en la columna de la tabla y desde ahí podremos editar un ejercicio.

Exportación excel

+ Añadir ejercicio

Buscar:

	Nombre del ejercicio	Series	Repeticiones	Acciones
☐	Lunes - Mañana			
	Press banca	3	15	<div><div></div><div></div></div>
☐	Miércoles - Tarde			
	Sentadillas	3	15	<div><div></div><div></div></div>

18. Premium

El premium es una forma de apoyar a la página web, ya que todo el dinero generado servirá para su mejora. Con el premium se concede acceso a todas las tablas y posibilidad de crear tablas premium que solo las personas premium pueden visualizar.

Para acceder a la realización del pago se puede acceder por dos sitios:

