



TÉCNICO SUPERIOR EN
DESARROLLO DE APLICACIONES WEB

DEPARTAMENTO DE INFORMÁTICA



MANUAL DE USUARIO

Autor: Adrián Gutiérrez de la Osa
Curso académico: 2022/2023

Índice

1.- La plataforma.....	3
2.- Definiciones.....	3
3.- Funcionalidades de la aplicación.....	4
3.1.- Usuarios invitados.....	4
3.1.1.- Crear una cuenta.....	5
3.1.2.- Inicio de sesión.....	5
3.1.3.- Recuperación de contraseña.....	6
3.2.- Usuario registrado.....	7
3.2.1.- Gestión de cuenta (transversal).....	7
3.2.2.- Gestión de entrenamientos (transversal).....	9
3.2.3.- Gestión de clusters (transversal).....	11
3.2.4.- Gestión de entrenadores.....	12
3.2.5.- Estadísticas (transversal).....	14
3.3.- Entrenadores.....	18
3.3.1.- Panel de control.....	18
3.3.2.- Gestión de entrenamientos.....	19
3.3.3.- Gestión de clientes.....	20

1.- La plataforma

Workflow es una aplicación web destinada al registro y seguimiento de entrenamientos en el gimnasio.

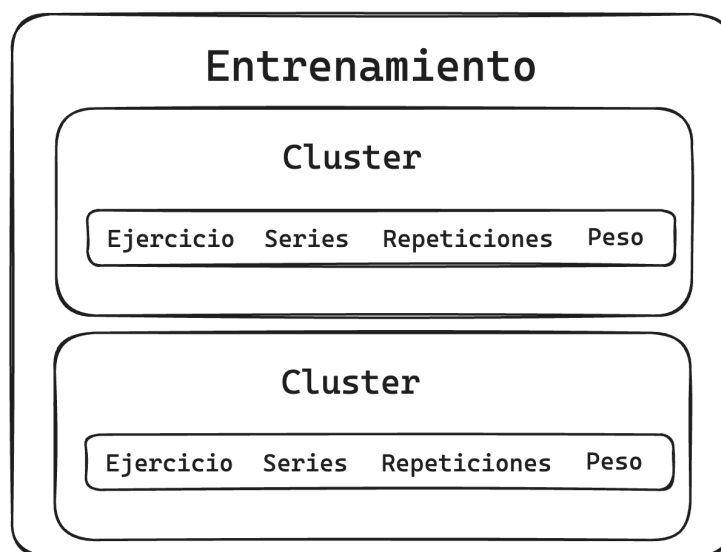
Su principal objetivo es proporcionar a sus usuarios un mecanismo para llevar un control de todo lo que hacen y de su progresión, permitiéndoles tomar mejores decisiones a nivel de planificación, organización etc.

La aplicación se encuentra desplegada en un hosting compartido de [Raiola Networks](https:// Raiola Networks) bajo el dominio: <https://workflow.adriangutierrezd.com/>.

2.- Definiciones

Con el fin de poder entender mejor la plataforma, se proporcionan las siguientes definiciones:

- **Ejercicio:** actividad a desarrollar. Los entrenamientos se componen de uno o más ejercicios.
- **Repeticiones:** número de veces que se repite el movimiento del ejercicio.
- **Series:** número de veces que se repite una combinación de ejercicio - repeticiones. Por ejemplo: Flexiones 3x5, son 3 series de 5 repeticiones (15 en total) para el ejercicio Flexiones.
- **Peso:** es el peso aplicado a un ejercicio. Si no se pone peso, puede ser 0.
- **Cluster:** entendemos por cluster una combinación de series, repeticiones y ejercicios. Es decir, Flexiones 3x5 constituye un cluster.
- **Entrenamiento:** se trata del contenido final de la plataforma, y se compone de clusters.



3.- Funcionalidades de la aplicación

Esta aplicación cuenta con 3 tipos de usuario:

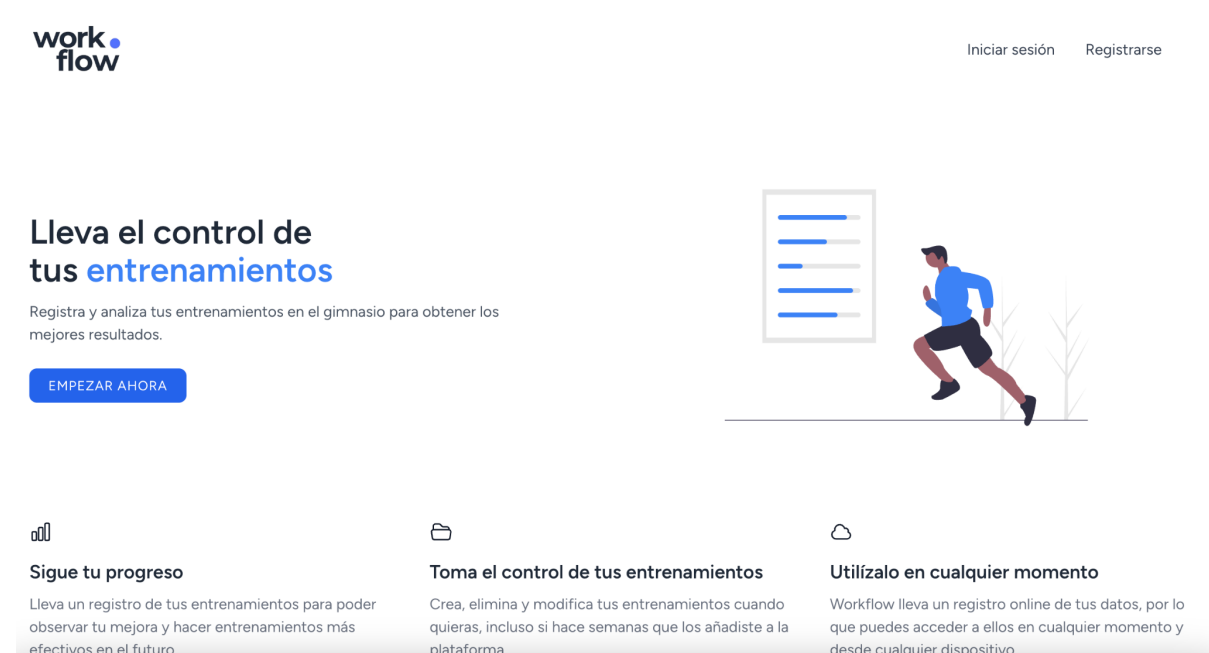
- **Invitados:** no inician sesión y solo pueden acceder a las zonas de acceso libre.
- **Usuarios:** tienen una cuenta básica dentro de la aplicación, pueden acceder a registro de entrenamientos, visualización de estadísticas...
- **Entrenadores:** además de tener las mismas funcionalidades que los usuarios, pueden tener clientes (usuarios asociados), a los que pueden asignar entrenamientos, ver su progreso, estadísticas...

Por lo tanto, un buen enfoque es comenzar con los usuarios de menor complejidad (invitados) y acabar con los de mayor complejidad (entrenadores).

Además, las funcionalidades de la aplicación van en “cascada”, por lo que un entrenador tiene todas las funcionalidades de un usuario, y un usuario tiene todas las funcionalidades de un invitado.

3.1.- Usuarios invitados

Como usuario invitado, lo primero que se puede visualizar es la página de inicio.



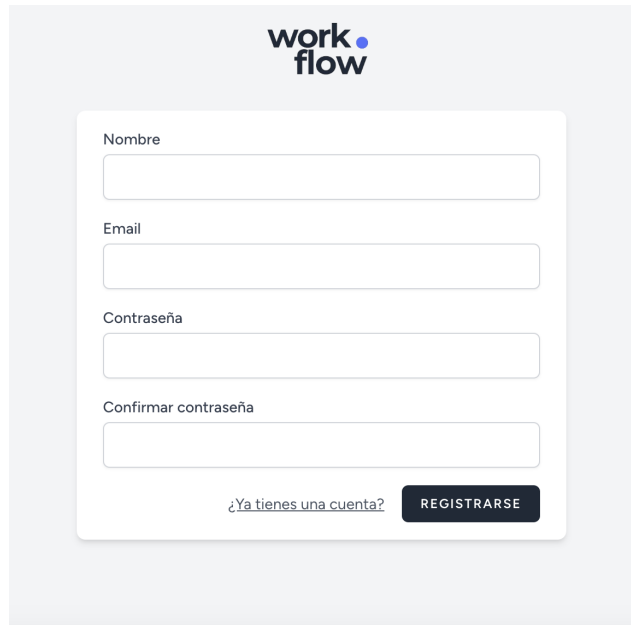
Se trata de una pantalla sencilla, pero con varias llamadas a la acción para acceder a la plataforma.

Además, cuenta con un formulario de contacto para que cualquier persona pueda consultar sus dudas.

Una vez aquí, todas las acciones que puede realizar un usuario son las siguientes:

3.1.1.- Crear una cuenta

En la URL <https://workflow.adriangutierrezd.com/register> hay un formulario de registro que permite a los usuarios invitados crear una cuenta.



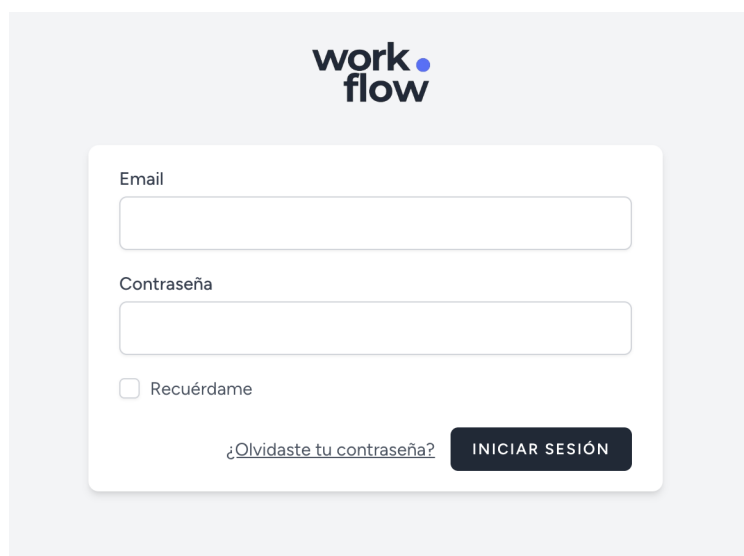
The screenshot shows a registration form for 'workflow'. The form is centered on a light gray background. At the top, the 'workflow' logo is displayed. Below the logo, there are four input fields: 'Nombre', 'Email', 'Contraseña', and 'Confirmar contraseña'. At the bottom of the form, there is a link that says '¿Ya tienes una cuenta?' and a dark button labeled 'REGISTRARSE'.

Una vez registrado, se iniciará sesión de forma automática y el usuario invitado pasaría a ser un "Usuario".

3.1.2.- Inicio de sesión

Si el usuario que visita la página ya está registrado, puede iniciar sesión para recuperar sus datos y seguir operando con su cuenta.

Esto se hace desde la siguiente URL: <https://workflow.adriangutierrezd.com/login>



The screenshot shows a login form for 'workflow'. The form is centered on a light gray background. At the top, the 'workflow' logo is displayed. Below the logo, there are two input fields: 'Email' and 'Contraseña'. Below the 'Contraseña' field, there is a checkbox labeled 'Recuérdame'. At the bottom of the form, there is a link that says '¿Olvidaste tu contraseña?' and a dark button labeled 'INICIAR SESIÓN'.

3.3.3.- Recuperación de contraseña

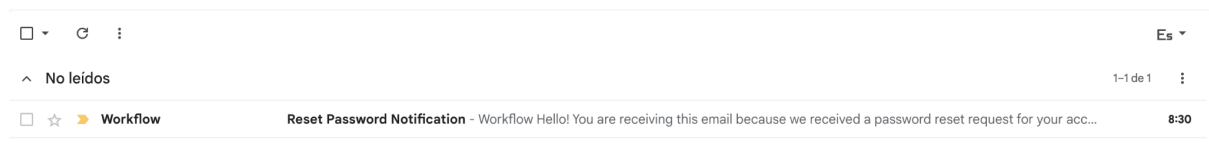
Si un usuario con una cuenta olvida su contraseña, puede recuperarla recibiendo un link de recuperación en su correo electrónico.

Para ello, desde la misma pantalla de login o inicio de sesión se debe pulsar en el enlace que dice “¿Olvidaste tu contraseña?”.

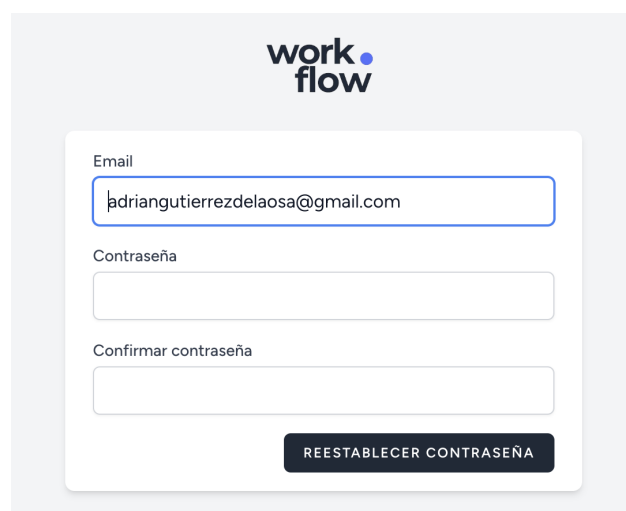


The image shows a web form for password recovery. At the top is the 'work flow' logo. Below it, a text box contains the message: '¿Has olvidado tu contraseña? No te preocupes, escribe tu correo electrónico y te mandaremos un enlace para que puedas crear una nueva.' Underneath this is a label 'Email' followed by a large, empty text input field. At the bottom of the form is a dark button with the text 'ENVIAR LINK DE RECUPERACIÓN'.

Si el email introducido es válido, se mandará un correo a esa dirección con las instrucciones.



Dentro encontraremos un enlace que nos llevará a una página donde debemos establecer nuestra nueva contraseña:



The image shows a web form for password reset. At the top is the 'work flow' logo. Below it, there are three input fields: 'Email' (containing 'adriangutierrezdelaosa@gmail.com'), 'Contraseña', and 'Confirmar contraseña'. At the bottom of the form is a dark button with the text 'REESTABLECER CONTRASEÑA'.

3.2.- Usuario registrado

A continuación vamos a hablar sobre los usuarios registrados (aquellos que tienen una cuenta y que no son entrenadores).

Estos tienen ciertas funcionalidades en común con los entrenadores, por lo que comenzaremos con las funcionalidades transversales, y después las específicas.

3.2.1.- Gestión de cuenta (transversal)

Una vez se haya iniciado sesión, se accede a un panel de control con varias opciones. Aquellas relacionadas con el perfil se encuentran en un desplegable en la esquina superior derecha con esta URL: <https://workflow.adriangutierrezd.com/profile>



Dentro de esta pantalla, encontraremos varias secciones, estas son:

Este formulario se titula 'Información personal' y contiene instrucciones para actualizar la información de perfil y la dirección de correo electrónico. Incluye los siguientes campos: un campo de texto para el 'Nombre' con el valor 'Adrian Gutierrez'; un campo de texto para el 'Email' con el valor 'adriangutierrezdelaosa@gmail.com'; un menú desplegable para el 'Tipo de cuenta' con la opción seleccionada 'Usuario'; una sección para la 'Foto de perfil' que muestra un círculo con las iniciales 'AG' y un botón 'Seleccionar archivo' con el texto 'Ninguno archivo selec.'; y un botón 'GUARDAR' al final.

Aquí el usuario puede actualizar la información de su cuenta así como su rol dentro de la aplicación, si se trata de un Usuario o de un Entrenador.

Este formulario se titula 'Preferencias' y contiene un campo 'Tema:' con un menú desplegable que muestra la opción 'Claro'. Al final del formulario hay un botón 'GUARDAR'.

La aplicación también soporta 2 temas; claro y oscuro. De este modo un usuario puede seleccionar el tema claro, el oscuro o el tema por defecto configurado en su dispositivo.

Ejemplo de visualización en modo oscuro:

work flow

Panel de control Entrenamientos Entenadores Estadísticas

Adrian Gutierrez

Perfil

Información personal
Actualice la información de perfil y la dirección de correo electrónico de su cuenta.

Nombre
Adrian Gutierrez

Email
adriangutierrezdelaosa@gmail.com

Tipo de cuenta
Usuario

Foto de perfil
Seleccionar archivo Ninguno archivo selec.

GUARDAR

Preferencias

Tema:
Oscuro

GUARDAR

Además, también se puede actualizar la contraseña:

Actualizar contraseña

Asegúrate de que la contraseña que estás usando es segura y aleatoria

Contraseña actual

Contraseña nueva

Confirmar contraseña

GUARDAR

Y por último, cualquier usuario también puede eliminar su cuenta:

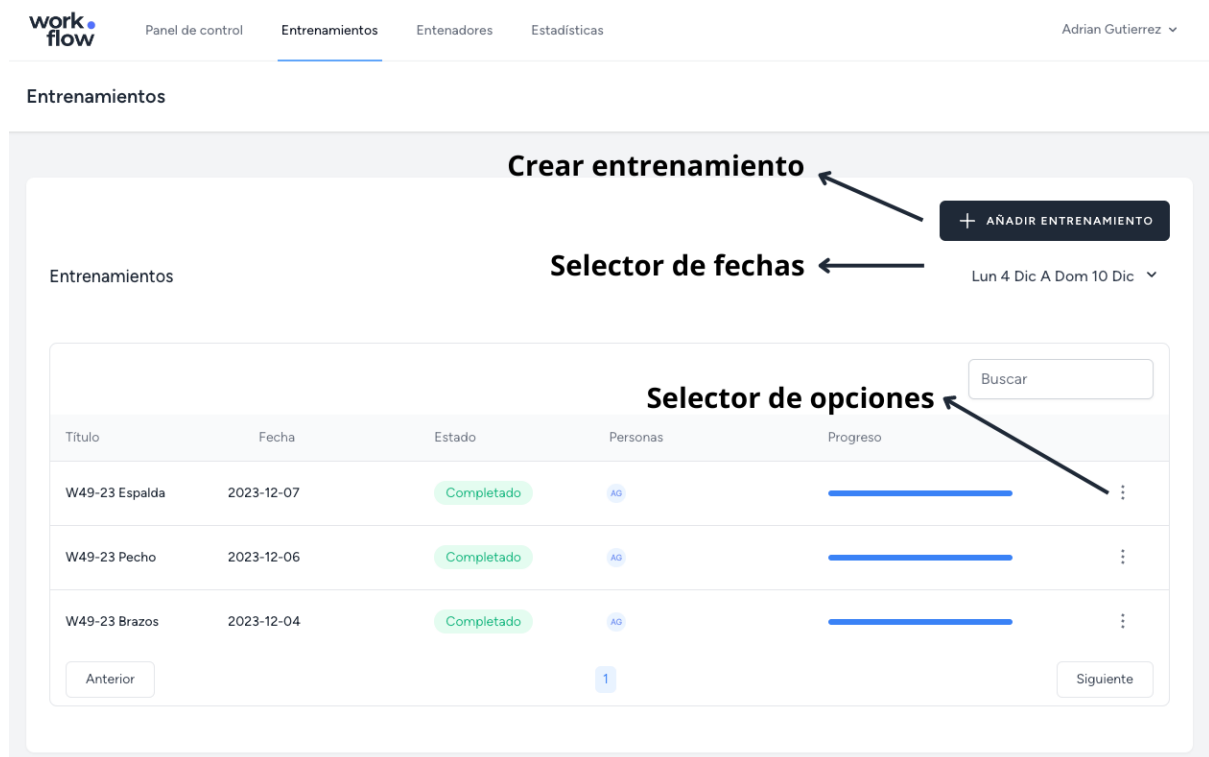
Eliminar cuenta

Una vez elimines tu cuenta, se borrarán todos tus datos, ¿quieres continuar?

ELIMINAR CUENTA

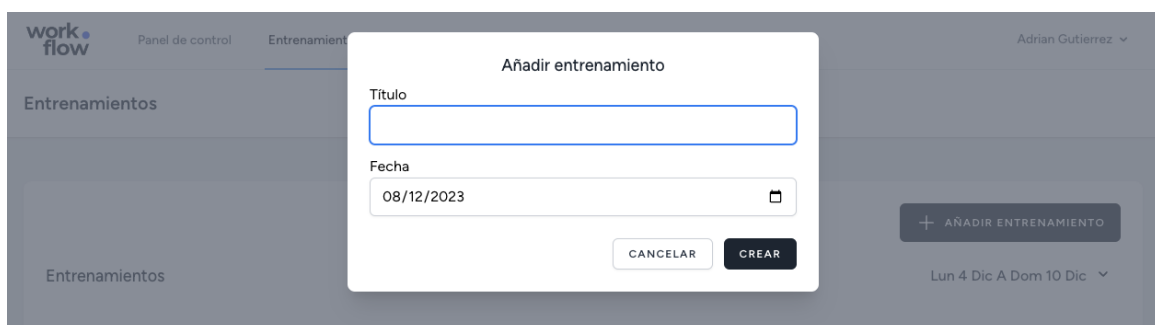
3.3.2.- Gestión de entrenamientos (transversal)

La pantalla de visualización de entrenamientos, tanto para usuarios normales como para entrenadores es la siguiente: <https://workflow.adriangutierrezd.com/workouts>



En esta pantalla, de arriba a abajo podemos ver las siguientes funcionalidades:

- **Añadir entrenamiento:** el botón de añadir entrenamiento abre un modal con un pequeño formulario en el que debemos introducir un nombre para el entrenamiento y una fecha, sea pasada o futura.



- **Selector de fechas:** por defecto en la pantalla de entrenamientos siempre salen los entrenamientos de la semana en la que nos encontramos. Es decir, del lunes al domingo de esa semana. Sin embargo, se pueden cargar entrenamientos de otros periodos de tiempo.

Lun 4 Dic A Dom 10 Dic ▾

De: 04/12/2023

A: 10/12/2023

CARGAR

Progreso

- **Opciones:** dentro de la tabla con los entrenamientos tenemos un desplegable para eliminar o acceder al entrenamiento.

Progreso

Editar

 Eliminar

Una vez dentro del entrenamiento, veremos una pantalla como esta:

Panel de control Entrenamientos Entenadores Estadísticas

Adrian Gutierrez ▾

Editar entrenamiento: W49-23 Espalda

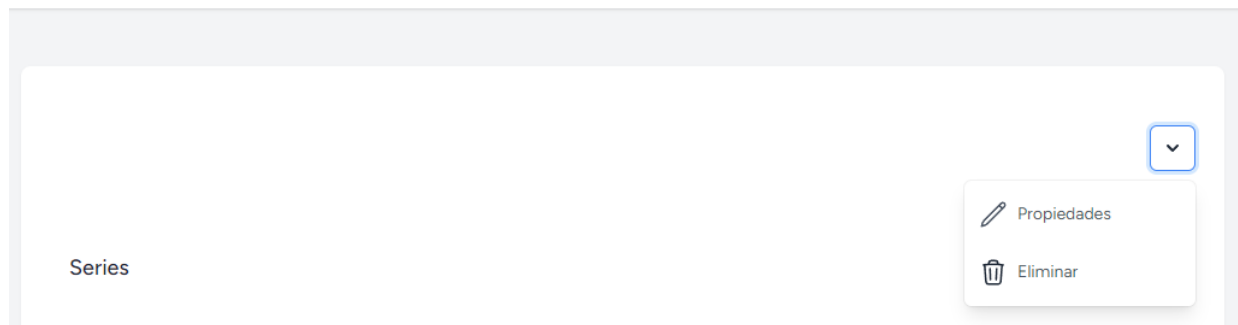
Series

+

Ejercicio	Series	Peso	
Dominadas neutras	3x4	10 kg	
Dominadas neutras	2x6	5 kg	Editar Marcar (Pendiente) Eliminar
Dominadas neutras	1x4	5 kg	
Remo 90°	2x6	60 kg	

En la esquina superior derecha hay un desplegable con opciones:

Editar entrenamiento: W49-23 Espalda



De modo que podemos eliminar el entrenamiento o modificar sus propiedades:

A screenshot of a modal form titled 'Propiedades del entrenamiento'. The form has three input fields: 'Título' with the value 'W49-23 Espalda', 'Fecha' with the value '07/12/2023' and a calendar icon, and 'Estado' with a dropdown menu showing 'Completado'. At the bottom of the form, there are two buttons: 'CANCELAR' and 'ACTUALIZAR'.

3.3.3.- Gestión de clusters (transversal)

Cuando hayamos creado un entrenamiento, podremos empezar gestionar los clusters asociados al mismo.

Para crearlos debemos hacerlo con el botón con el signo “+” y completando el formulario:

49-

Crear cluster

Ejercicio

Escoge un ejercicio

Series

Repeticiones

Peso

CANCELAR

CREAR

Los clusters se van añadiendo al entrenamiento y tienen las siguientes opciones:

Series

Ejercicio	Series	Peso	
Dominadas neutras	3x4	10 kg	⋮
Dominadas neutras	2x6	5 kg	✎ Editar
Dominadas neutras	1x4	5 kg	✓ Marcar (Pendiente)
			🗑 Eliminar

Los clusters se crean como pendientes, y según se va completando el entrenamiento, se pueden marcar como hechos, de modo que aparecen con una línea tachada:

Ejercicio	Series	Peso	
Dominadas neutras	3x4	10 kg	⋮
Dominadas neutras	2x6	5 kg	⋮

3.3.4.- Gestión de entrenadores

La sección de gestión de entrenadores solo está disponible para aquellos usuarios que no son entrenadores y que por ende, pueden tener un entrenador asociado. Se puede acceder desde la siguiente URL: <https://workflow.adriangutierrezd.com/trainers>

Aquí se muestra un listado con todos los entrenadores dados de alta en la plataforma y el entrenador actual del usuario en caso de tenerlo.

Entrenadores

Tu entrenador actual: Adrian Pruebas ▾

Eliminar Relación

Entrenadores disponibles

Nombre
JC Juan Carlos ⋮

Si no tenemos entrenador y queremos tener uno, debemos enviar un mensaje a dicho entrenador:

Entrenadores disponibles

Nombre
AP Adrian Pruebas ⋮
JC Juan Carlos ➤ Enviar solicitud

Enviar solicitud

Manda un mensaje a este entrenador para empezar a colaborar

Hola Adrián, hemos estado hablando antes, te mando la solicitud para que seas mi entrenador como me pediste

CANCELAR ENVIAR

Entrenadores

✓ Solicitud enviada

✕

Entrenadores disponibles

Nombre

AP

Adrian Pruebas

⋮

JC

Juan Carlos

⋮

Esto manda un correo electrónico al entrenador con un enlace que tiene una validez de 2 horas:

Un usuario quiere que seas su entrenador ⌵ Recibidos ✕

Workflow
para mí ▾**Hola Adrian Pruebas**

Adrian Gutierrez quiere que seas su entrenador.

La solicitud también contiene un mensaje:

Hola Adrián, hemos estado hablando antes, te mando la solicitud para que seas mi entrenador como me pediste

[Aceptar solicitud](#)

© 2023 Workflow. Todos los derechos reservados.

Cuando el entrenador pulse dicho enlace, se establece la relación cliente - entrenador.

3.3.5.- Estadísticas (transversal)

Todos los usuarios, sean entrenadores o no, tienen acceso a una serie de estadísticas sobre sus entrenamientos.

A esta pantalla se accede desde esta dirección:

<https://workflow.adriangutierrezd.com/statics>

Los usuarios normales pueden acceder a este apartado desde el menú de navegación, donde verán un resumen con sus estadísticas principales de la última semana.

Además, pueden cambiar la temporalidad con el selector de fechas como vimos anteriormente con los entrenamientos.

Panel de controlEntrenamientosEntenadoresEstadísticas

Adrian Gutierrez ▾

Estadísticas

Lun 4 Dic A Dom 10 Dic ▾

3
Entrenamientos planificados

3
Entrenamientos completados

0
Entrenamientos cancelados

Estadísticas por ejercicio

Buscar

Ejercicio	Series	Repeticiones	Entrenamientos	Peso medio	
Curl bíceps con mancuernas	6	60	1	11 kg	⋮
Dominadas neutras	6	28	1	7.14 kg	⋮
Elevaciones por encima de la cabeza	4	24	1	10 kg	⋮
Fondos en paralelas	5	32	1	18.82 kg	⋮
Jalón al pecho unilateral	2	20	1	20 kg	⋮
Press de banca plano con mancuernas	6	52	1	26.92 kg	⋮
Press de hombro con mancuerna	6	54	1	17.78 kg	⋮
Remo 90 °	4	34	1	55 kg	⋮

Anterior

1

Siguiente

En la tabla inferior, aparecen todos los ejercicios realizados durante el periodo seleccionado así como los siguientes datos:

- Total de series realizadas
- Total de repeticiones realizadas
- Número de entrenamientos en los que se ha hecho el ejercicio

- Peso medio por repetición

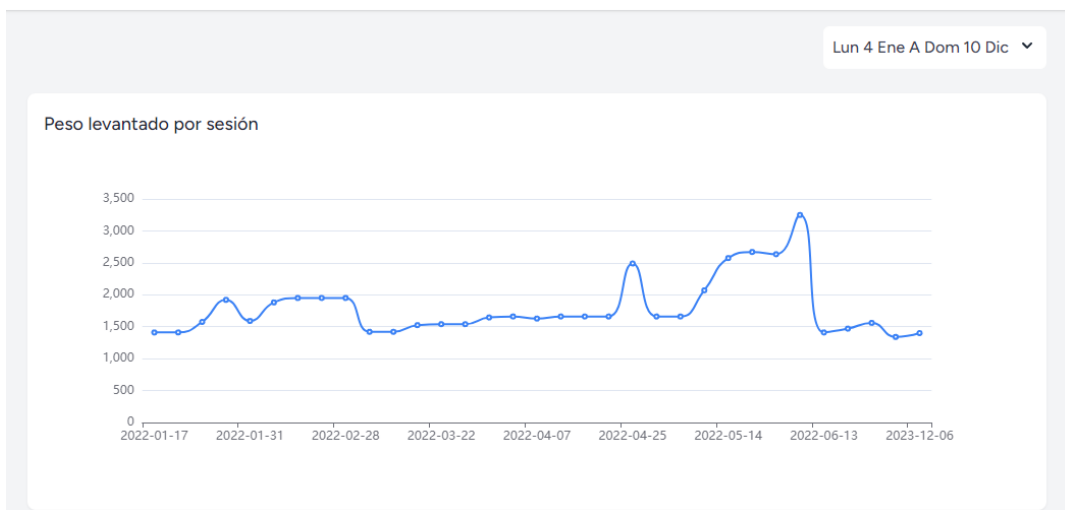
Pero si se quieren ver unas estadísticas más detalladas por ejercicio, se puede mediante el siguiente enlace:

Ejercicio	Series	Repeticiones	Entrenamientos	Peso medio	
Curl bíceps con mancuernas	6	60	1	11 kg	⋮
Dominadas neutras	6	28	1		Ver

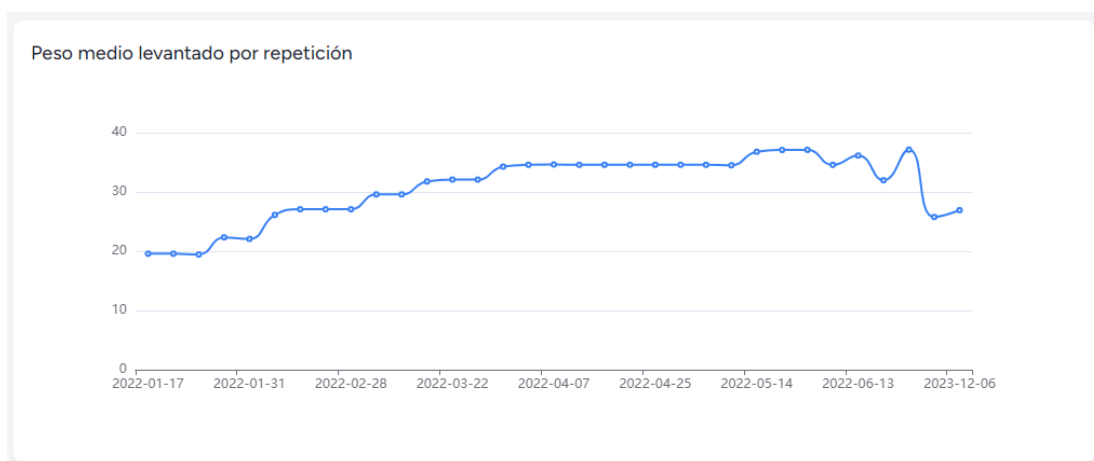
De este modo, podremos acceder a una pantalla con estadísticas solo del ejercicio seleccionado.

Esta pantalla cuenta con 3 estadísticas:

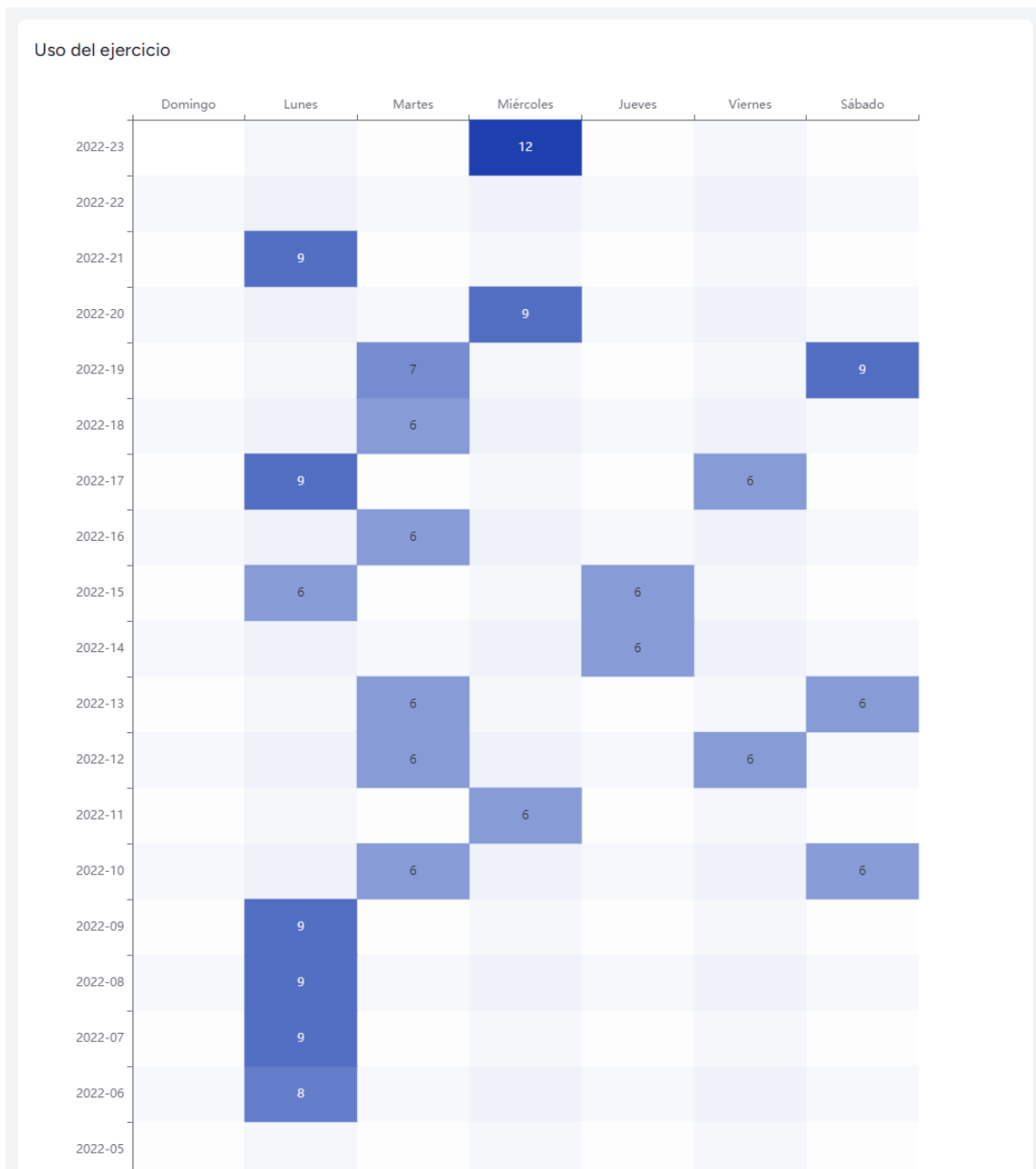
Estadísticas de Press de banca plano con mancuernas



Es el resultado de la suma de: $\text{series} \times \text{peso} \times \text{repeticiones}$ de cada cluster en cada sesión.



Es el peso medio levantado en cada repetición dentro de una sesión.



El uso del ejercicio es un mapa de calor donde se puede observar cuándo se han realizado más o menos series de un ejercicio y cómo se han distribuido en el tiempo.

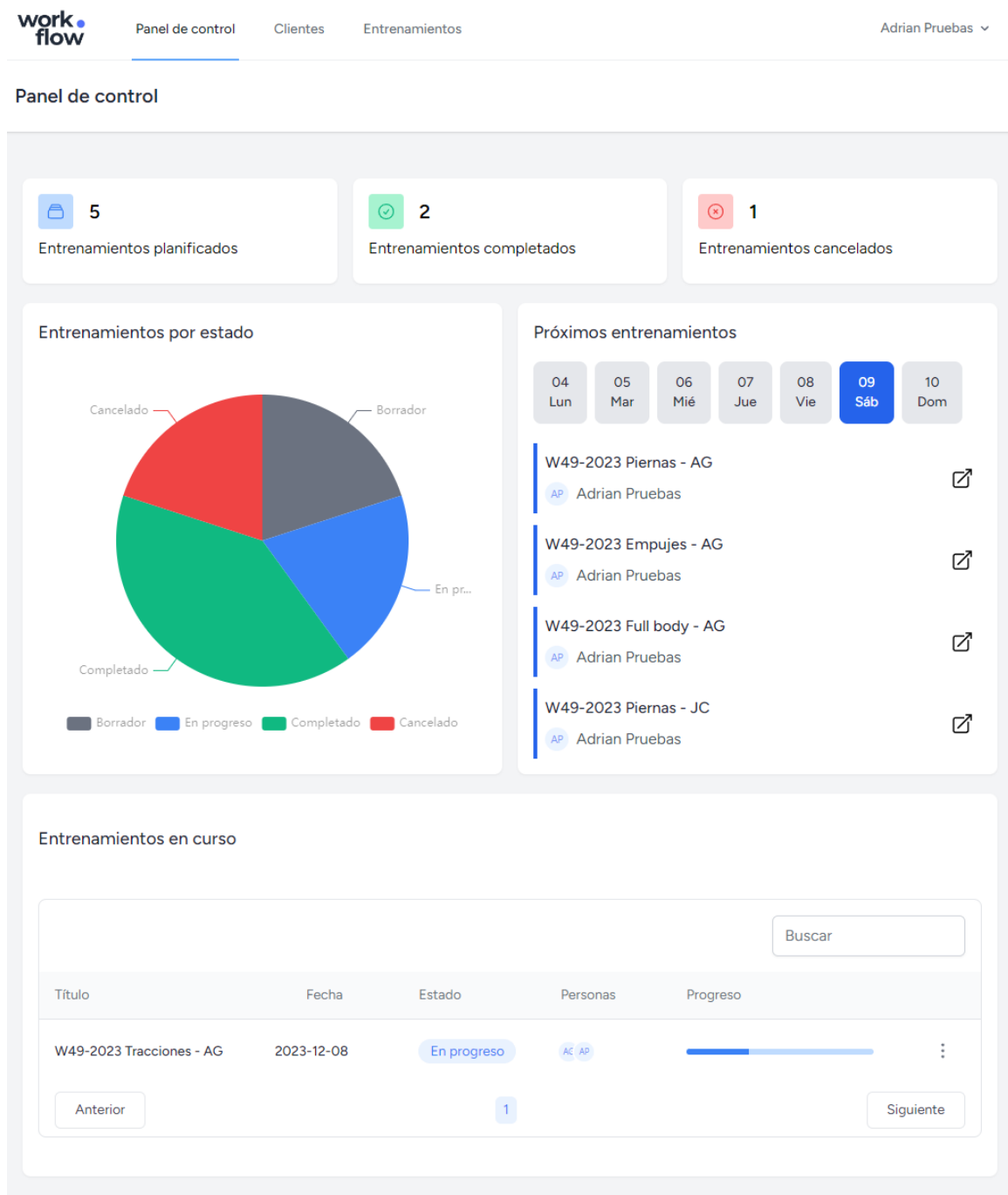
En la horizontal tenemos los días de la semana, y en la vertical la semana y el año. De este modo, si en la línea horizontal el ejercicio sale en más de una ocasión, habremos entrenado ese ejercicio más de una vez en esa semana.

3.3.- Entrenadores

Los entrenadores tienen unas pantallas y unas funcionalidades bastante similares a las de un usuario convencional, aunque con algunas diferencias.

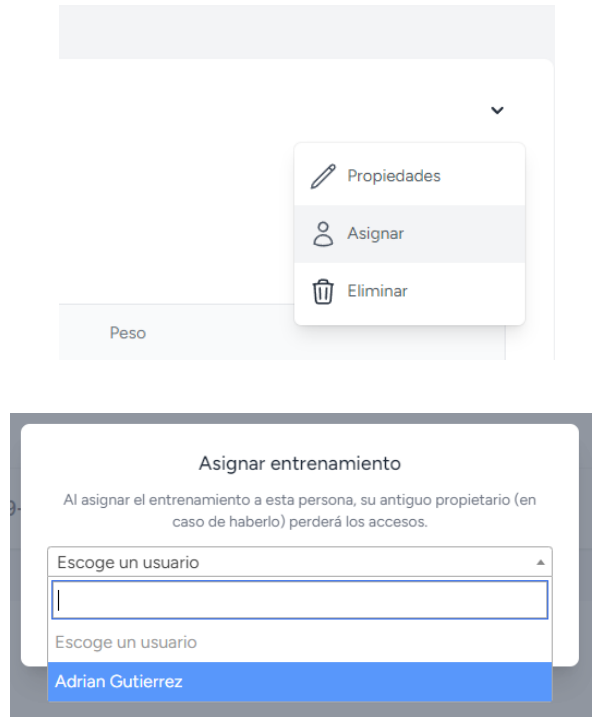
3.3.1.- Panel de control

Empezando por el panel de control, mientras que un usuario normal solo ve sus entrenamientos, los entrenadores tienen una visión global de su semana.





3.3.2.- Gestión de entrenamientos

La gestión de entrenamientos para un entrenador funciona del mismo modo que para un usuario. Sin embargo, los entrenadores tienen la posibilidad de asignar los entrenamientos a sus clientes:

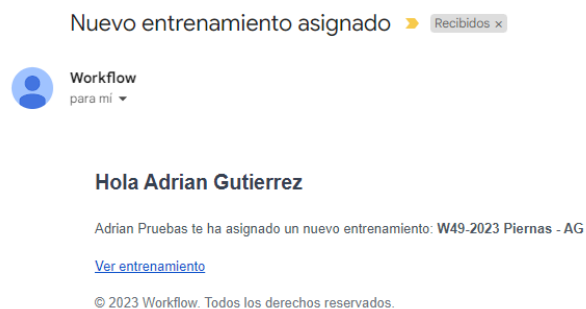


De este modo, cuando en un entrenamiento hay más de una persona implicada, se pueden ver las 2 fotos de perfil en la tabla bajo la columna "Personas":

Entrenamientos Lun 4 Dic A Dom 10 Dic ▾

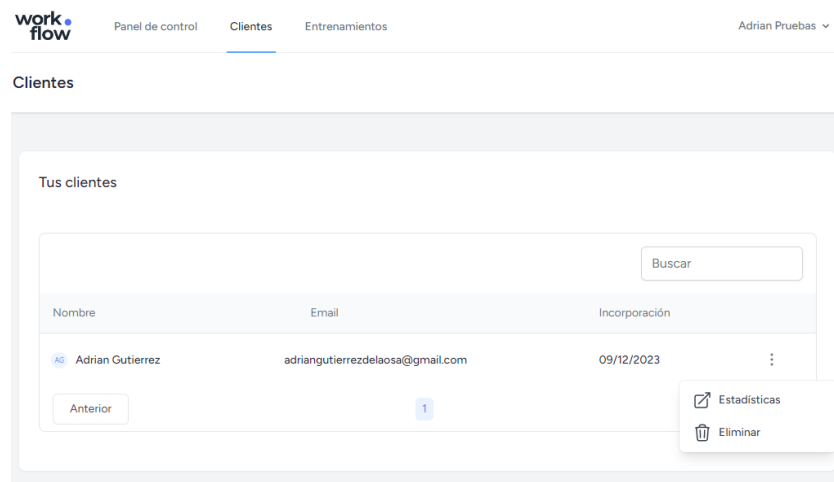
Titulo	Fecha	Estado	Personas	Progreso	
W49-2023 Piernas - AG	2023-12-09	Borrador	 	<div style="width: 50%;"></div>	⋮

Además, cada vez que un entrenador asigna un entrenamiento a uno de sus clientes, este recibe una notificación por correo electrónico:



3.3.3.- Gestión de clientes

Del mismo modo que los usuarios tienen una sección de gestión de entrenadores, los entrenadores tienen una para los clientes: <https://workflow.adriangutierrezd.com/clientes>



Aquí pueden eliminar su relación con los clientes o acceder a sus estadísticas.