

# **NEUROGYM**

**Manual Usuario**



# **Índice**

- 1. Introducción**
- 2. Requisitos Mínimos**
  - 2.1 Hardware**
  - 2.2 Sistema Operativos**
  - 2.3 Configuración adicional**
- 3. Cómo Instalar la Aplicación**
- 4. Cómo Ejecutar la Aplicación**
- 5. Interfaz de la Aplicación**
- 6. Errores comunes**
- 7. Enlaces de Interés**

# 1. Introducción

**NeuroGym** es una aplicación de entrenamiento personal que fue ideada como una solución gratuita y accesible para la planificación, seguimiento y optimización del progreso en los entrenamientos en el gimnasio dirigida a tanto usuarios principiantes como a atletas avanzados.

Esta aplicación está desarrollada completamente con **Flutter** y se fundamenta en tres pilares funcionales principales:

- **Registro de Sesiones de entrenamiento:** Proporcionando un sistema de registro en tiempo real de ejercicios, series, repeticiones y pesos.
- **Gestión de Rutinas:** Que permite la creación y edición de programas de entrenamiento totalmente personalizados.
- **Optimización de rutinas por Inteligencia Artificial(Groq):** Con el objetivo de maximizar el progreso y asegurar una mejora continua.

En resumen, **NeuroGym** no es solo una aplicación de gestión de rutina accesible, **NeuroGym** es una hoja de ruta personalizada y accesible para cualquiera pueda potenciar sus entrenamientos.

## 2. Requisitos Mínimos

**NeuroGym** es una aplicación móvil nativa desarrollada en **Flutter**.

### 2.1 Hardware

Requisitos mínimos

- **Memoria RAM:** Mínimo 4GB
- **Almacenamiento:** 100 MB de espacio libre

### 2.2 Sistema Operativo

Versiones de SO mínimas.

- **Android:** Android 9.0
- **iOS:** iOS 13.0

### **2.3 Configuración Adicional**

- **Redes:** Se requiere conexión a Internet para realizar peticiones a la base de datos e IA.

## **3. Diseño de la Solución**

1. Descargar el instalador .apk del [GitHub](#).
2. Cuando esté descargado, ejecuta el instalador.
3. Te saldrá una ventana preguntando si estás seguro.
4. Y después de que se instale te debería de aparecer el icono en el inicio.

## **4. Cómo Ejecutar la Aplicación**

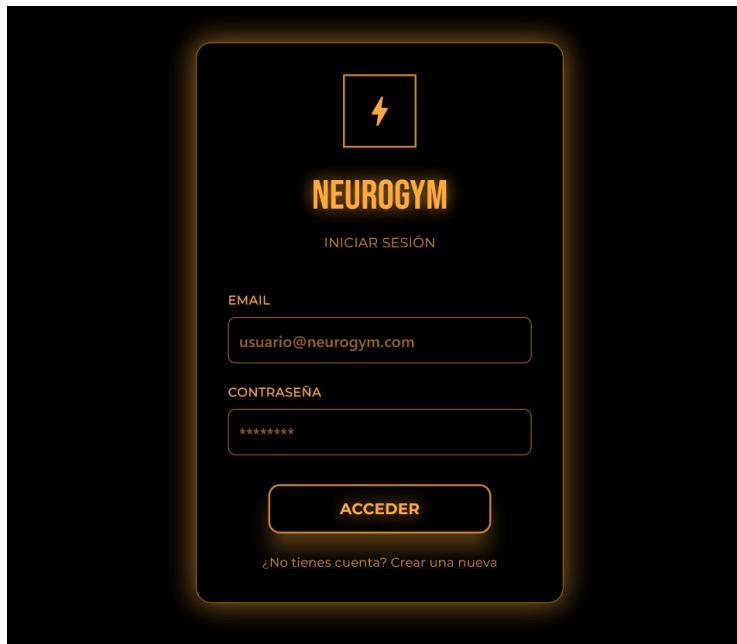
Simplemente pulse el icono de la aplicación **NeuroGym** en la pantalla de inicio de su dispositivo.

- Si es la primera vez, será dirigido a la pantalla de **Login/Registro**.
- Si ya inició sesión previamente, será dirigido directamente a la Pantalla Principal.

## **5. Interfaz de la Aplicación**

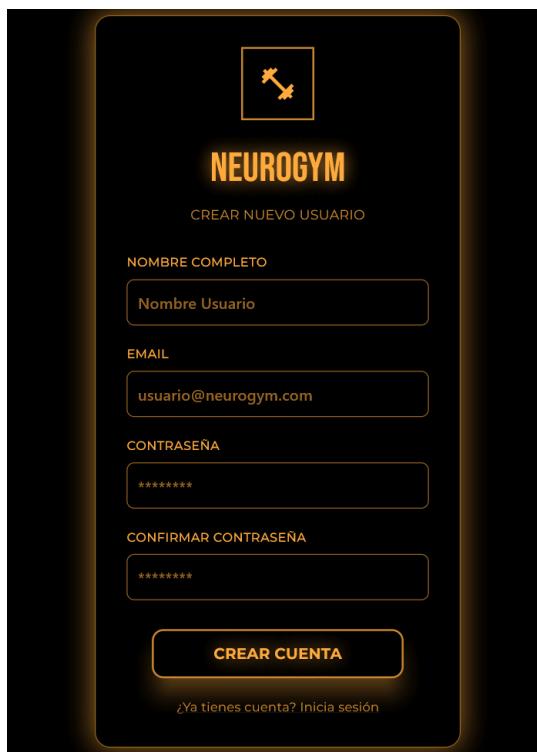
NeuroGym utiliza un tema oscuro (negro con acentos naranja neón) con una **barra de navegación inferior** para un acceso rápido.

## Login



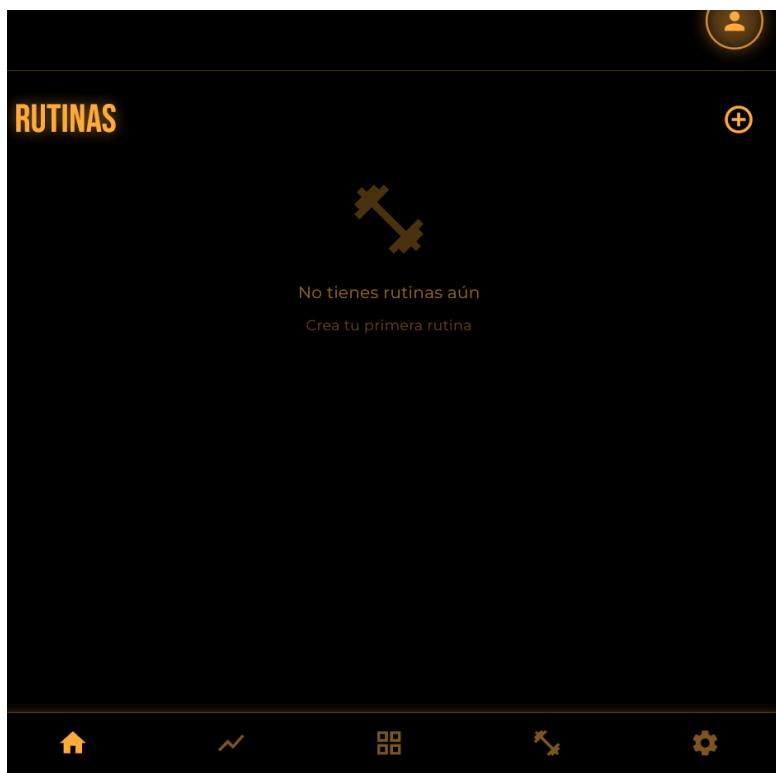
1. Introduzca su **Email** y **Contraseña**.
2. Pulse el botón "**Iniciar Sesión**".
3. Si no tienes cuenta, pulsa "**Crear una nueva**"

## Registro



1. Introduzca un **Email Válido** y una **Contraseña Segura**.
2. Pulse "**Registrarse**".
3. *Importante:* Es posible que deba **verificar su email** mediante un enlace enviado a su bandeja de entrada antes de poder iniciar sesión por primera vez.

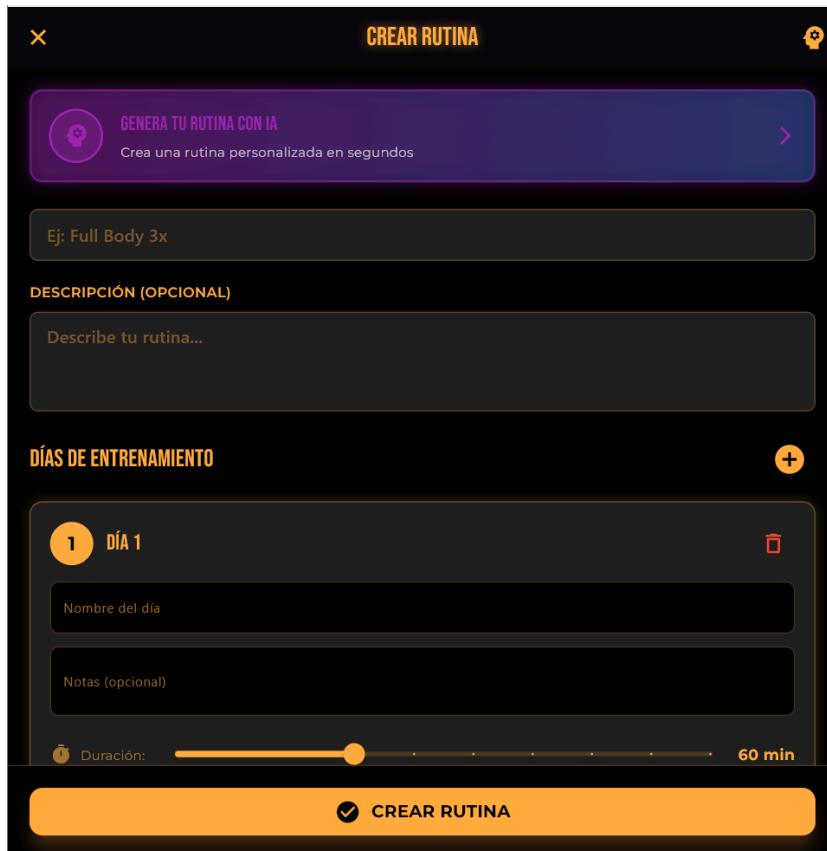
## Pantalla Principal: Rutinas



- Esta es la vista principal, que muestra todas sus rutinas
- **Navegación:** Utilice la barra inferior para acceder a:
  - **Rutinas** (Home)
  - **Historial/Estadísticas**
  - **Perfil Social**
  - **Creación de rutina**
  - **Ajustes**

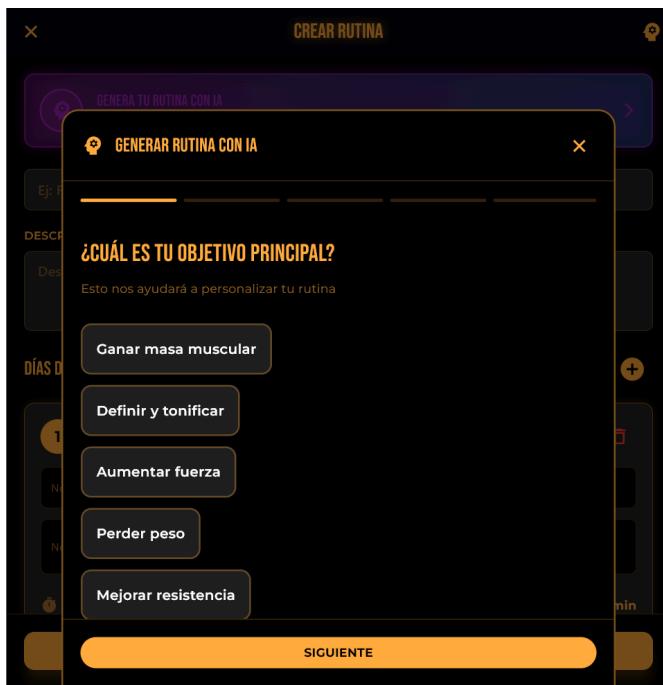
## Generación de Rutina

Hay dos formas de crear la rutina una manual y otra con la IA  
**Manual**



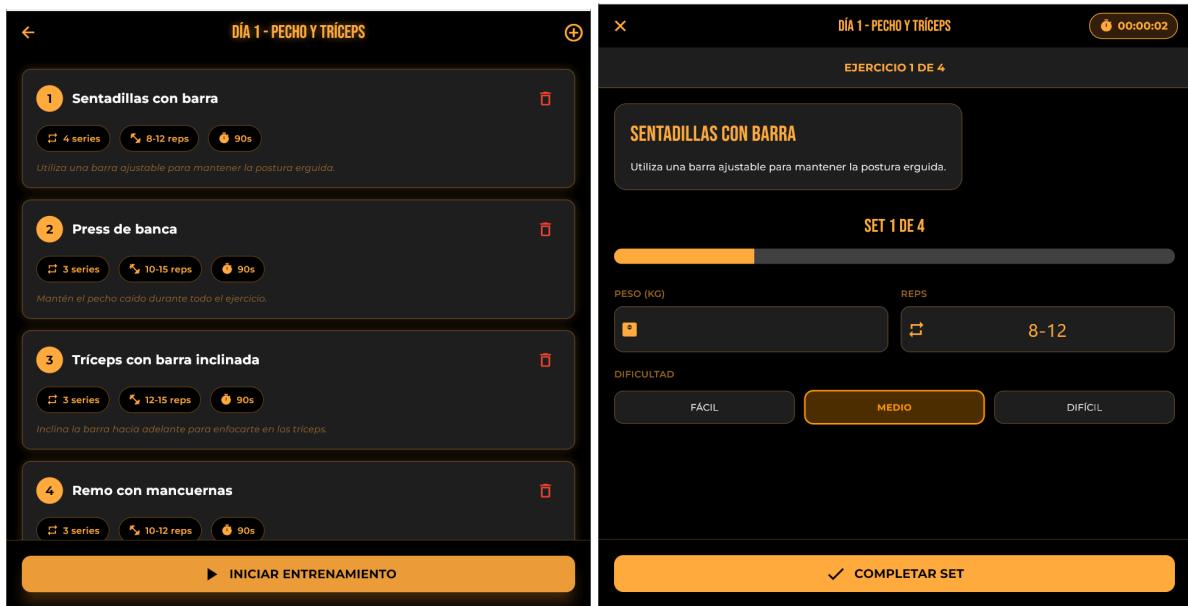
1. Donde se encuentra un campo del Nombre de la Rutina
2. Otro de descripción de la rutina.
3. Un botón "+" para añadir los días de la rutina.
4. También hay un banner que nos llevaría la generación de rutina con la IA

## Generación con IA



1. Pulse el botón "+" o la opción "**Generar con IA**".
2. La aplicación le guiará a través de un **Wizard de 5 Pasos**:
  - Paso 1: Seleccionar **Objetivo** (Fuerza, Hipertrofia, Definición).
  - Paso 2: Indicar **Nivel de Experiencia** (Novato, Intermedio, Avanzado).
  - Paso 3: Definir **Días por Semana** que entrenará.
  - Paso 4: Seleccionar **Músculos Preferidos**.
  - Paso 5: Asignar un **Nombre** a la rutina.
3. Una vez completado, pulse "**Generar Rutina**". La aplicación consultará a Groq API y creará una rutina detallada, que se añadirá a su lista principal.

# Sesión de Entrenamiento Activo



1. Desde la lista de rutinas, seleccione la que desea realizar.
2. Seleccione el **día** correspondiente.
3. Pulse "**Iniciar Entrenamiento**".
4. **Registro de Series:** A medida que completa cada set, introduzca el **Peso** y las **Repeticiones** logradas.
5. **Cronómetro de Descanso:** El cronómetro se activará automáticamente al registrar una serie, asegurando el descanso adecuado entre sets.
6. Pulse "**Finalizar Entrenamiento**" al terminar la sesión. Esto guardará el log en su historial.

# Análisis de Progreso y Ranking de Fuerza

The image displays two side-by-side screenshots of a mobile application's statistics screen. Both screens have a dark background with orange and white text.

**Left Screenshot:**

- Header:** ESTADÍSTICAS (Statistics), HISTORIAL (History), RANGO DE FUERZA (Strength Range).
- Section 1:** TU RANGO GENERAL (Your General Range). It features a large red question mark and the text "SIN DATOS". Below it says "Completa entrenamientos para obtener tu clasificación." (Complete trainings to get your classification.) and "Puntuación: 0.00/3.00" (Score: 0.00/3.00) with a "Ejercicios: 0" button.
- Section 2:** Shows a weight scale icon and "75.0 kg". Below it is a note: "Los estándares se ajustan a tu peso" (Standards adjust to your weight).
- Section 3:** CONSEJOS PARA MEJORAR (Advice to Improve). It says "Completa entrenamientos para obtener sugerencias" (Complete trainings to get suggestions) with a small lightbulb icon.

**Right Screenshot:**

- Header:** ESTADÍSTICAS (Statistics), HISTORIAL (History), RANGO DE FUERZA (Strength Range).
- Section 1:** RESUMEN (Summary). It shows a bar chart icon, a flexed bicep icon labeled "Entrenamientos 1", a person icon labeled "Volumen Total 7128 kg", a stopwatch icon labeled "Promedio 1 min", and a calendar icon labeled "Último Hoy 18:56".
- Section 2:** ENTRENAMIENTOS RECENTES (Recent Trainings). It lists "Rutina Personalizada con IA" (Customized Routine with AI) with a checkmark, "Día 1 - Pecho y Tríceps", and a progress bar showing 1 min, 7128 kg, and Hoy 18:56.

1. Vaya a la pestaña **Historial/Estadísticas** en la barra de navegación inferior.
2. **Historial:** Muestra el volumen total y la frecuencia de entrenamiento.
3. **Ranking de Fuerza:** Muestra su clasificación actual (Novato, Intermedio, etc.)

## Perfil Social

The image shows a list of user profiles for social networking within the app.

**Header:** BUSCAR USUARIOS (Search Users)

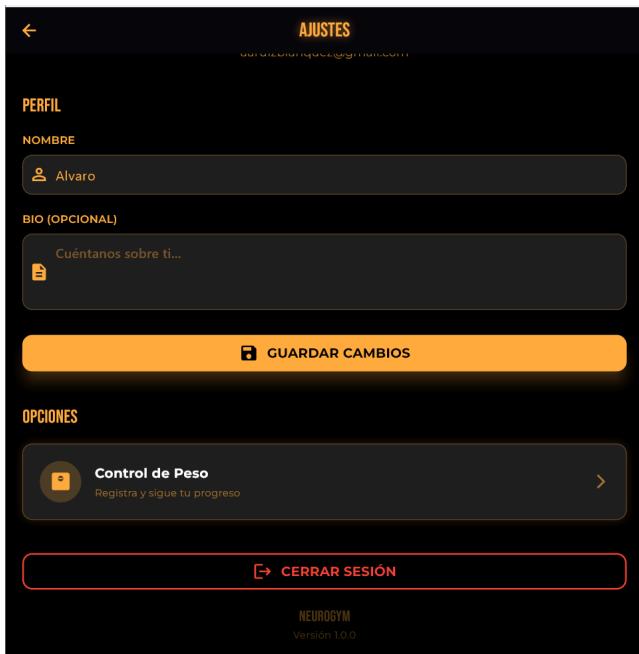
**Search Bar:** Buscar por nombre... (Search by name...)

**Profiles:**

- admin@admin.com:** Profile picture, email, 0 entrenamientos (0 trainings), 0 puntos (0 points).
- Alvarito:** Profile picture, name, 0 entrenamientos (0 trainings), 0 puntos (0 points).
- Pepe:** Profile picture, name, 0 entrenamientos (0 trainings), 0 puntos (0 points).

1. Donde hay un buscador para buscar a otros usuarios y ver sus estadísticas

## Ajustes



1. Donde puedes cambiar tu nombre de usuario
2. Poner una descripción
3. Controlar tu historial de peso corporal
4. Cerrar sesión

## 6. Errores comunes

### Durante la instalación

Problema	Solución
"Espacio de almacenamiento insuficiente"	Libere espacio en su dispositivo (el archivo de instalación es de aprox. 100MB).
"Error de conexión con la tienda"	Verifique su conexión a Internet (WiFi o Datos Móviles) e intente de nuevo.
"Instalación bloqueada (Fuentes Desconocidas)"	Solo Android. Si instaló un APK, asegúrese de que la opción "Instalar apps de fuentes desconocidas" esté habilitada para la fuente desde la que descargó.

### Durante la Ejecución

Problema	Solución
"Fallo al generar rutina con IA"	Verifique si se ha creado, en caso negativo verifique su red y vuelva a intentar. Si el problema persiste, la API de Groq podría estar temporalmente fuera de servicio.
"Error al iniciar sesión (RLS)"	Si el error es técnico y persistente, puede ser un problema de Row Level Security (RLS) en el backend (Supabase). Contacte a soporte o verifique si su email está verificado.
"El botón Iniciar Sesión no funciona"	Verifique que ha introducido una dirección de email válida y que la contraseña cumpla con los requisitos mínimos de seguridad.

Si cualquier error persiste, contacte al soporte vía correo electrónico a [aruibla@g.educaand.es](mailto:aruibla@g.educaand.es)

## **7. Enlaces de Interés**

### **GitHub**

Correo electrónico del soporte: aruibla@g.educaand.es