



# ADAPTIA

Tu coach virtual personalizado para  
alcanzar tus objetivos fitness

**Registrarse**

**Iniciar Sesión**

# Registro - Paso 1

Cuéntanos sobre ti

Nombre completo

Edad

Peso

Altura en cm

Crear contraseña



## Sexo

☐ Masculino ☐ Femenino

## Mi objetivo es:

- ☐ Perder peso
- ☐ Mejorar resistencia
- ☐ Ganar músculo
- ☐ Mantenerme activo

# ADAPTIA

Tu coach virtual personalizado para alcanzar tus objetivos fitness

## Iniciar Sesión



**Iniciar Sesión**

¿No tienes cuenta? [Registrarse](#)

11:41

# ¡Hola, Usuario!

Aquí está tu resumen de hoy - Viernes

## 🎯 Rutina Activa - GYM

Pecho y Hombros

🕒 50 min

🔥 300 kcal

⭐ 2/3 ejercicios

## Mi Progreso

Rutinas por deporte - Viernes

Ejercicios de hoy:

● Press inclinado

[Ver detalles](#)

● Elevaciones laterales

● Fondos

## 🔥 Calorías Quemadas Hoy

# 195 kcal

## Mi Progreso

Rutinas por deporte - Viernes

11:42



Coach IA

prácticos.

23:41

como se hace El press militar

23:42



Hola amigo,

Entiendo que estás buscando una forma de aumentar tu resistencia física y mejorar tu condición física. Me alegra poder ayudarte a encontrar una solución efectiva.



El Press Militar es un ejercicio que te permite desarrollar fuerza en la espalda, hombros y piernas. Aquí te presento los pasos básicos para hacerlo:

**\*\*Ejercicio:\*\***

1. Coloca tu cuerpo sobre una superficie plana y estable.
2. Con las manos debajo de la cabeza, multiplica el peso del cuerpo en cada mano (el peso que estás utilizando es importante, pero vamos a empezar con algo sencillo).
3. Mantén las piernas relajadas y los brazos rectos.
4. La forma ideal es tener un ángulo de 90 grados entre el cuerpo y la superficie.
5. Repite durante

23:42

Escribe tu mensaje...



# ← Mi Progreso

Rutinas por deporte - Viernes

Futbol

## Técnico-Táctico

🕒 70 min

🔥 450 kcal

Rutina de técnico-táctico para futbol

[Ver detalles](#)

[Activar](#)

Futbol

## Preparación Física

🕒 55 min

🔥 380 kcal

Rutina de preparación física para futbol

[Ver detalles](#)

[Activar](#)

Boxeo

## Técnica

🕒 52 min

🔥 380 kcal

Rutina de técnica para boxeo

[Ver detalles](#)

[Activar](#)

Boxeo

## Acondicionamiento



Rutinas



Coach Online



Progreso



Mis Deportes

11:42



## Mis Deportes



### Selecciona tus deportes favoritos

Puedes elegir múltiples deportes para personalizar tu experiencia



**GYM**



**Ciclismo**



**Fútbol**



**Tenis**



**Basquet**

**Natación**



**Correr**



**Boxeo**



**Voleibol**

#### Deportes seleccionados:

Boxeo



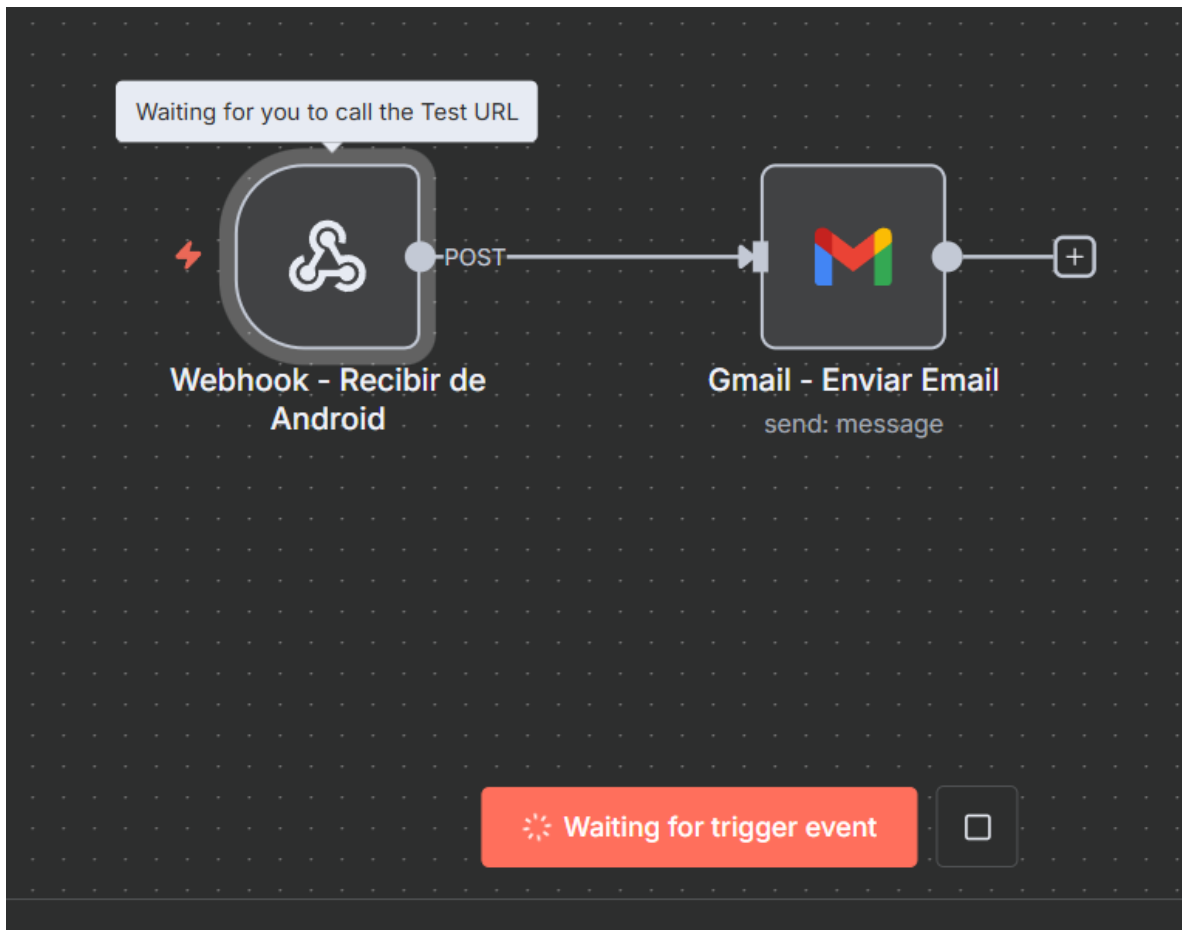
Rutinas



Coach



Progreso





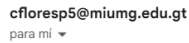
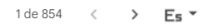
**Enviar Recordatorio Fitness**



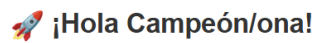
[Enviar Recordatorio Fitness](#)



  Recordatorio enviado exitosamente



17:43 (hace 0 minutos) ☆ ↩ ⋮



Tu futuro fitness te está esperando



**No dejes que la pereza gane:** Cada repetición cuenta, cada gota de sudor te acerca a tu meta.

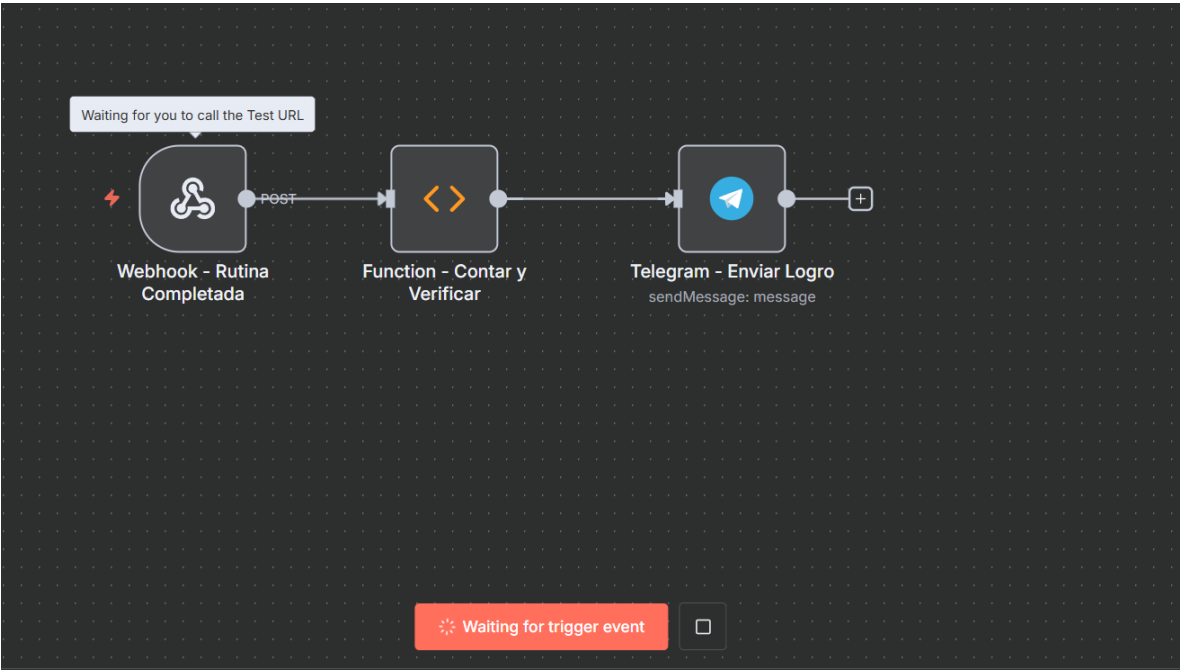
"El dolor que sientes hoy será la fuerza que sientas mañana"

**¡Abrir ADAPTIA y Entrenar!**



Hoy es un excelente día para:

- Completar tu rutina pendiente
- Batir tu récord personal
- Sentirte orgulloso de tu esfuerzo



11:45



## Detalle de Rutina



### Técnico-Táctico

Futbol

Rutina de técnico-táctico para futbol

### Ejercicios



**Calentamiento con balón**

15 segundos



**Pases precisos**

20 segundos



**Tiros a portería**

15 segundos



**Juego reducido**

20 segundos



**Iniciar Rutina**

**Marcar Completada**

Marcar Completada

11:45

## Detalle de Rutina

### Técnico-Táctico

Futbol

Rutina de técnico-táctico para futbol

### Ejercicios



Calentamiento con balón

15 segundos



Pases precisos

20 segundos



Tiros a portería

15 segundos



Juego reducido

20 segundos



Iniciar Rutina

Completada ✓



¡Rutina completada! 🎉

Telegram

Coach\_Mensajes

¡FELICIDADES! 🏆

Has completado una rutina en ADAPTIA 🍷

Responder

Enviar

¡FELICIDADES! 🏆

Has completado una rutina en ADAPTIA 🍷

Cada entrenamiento te acerca a tus metas.

¡Sigue así guerrero/a! 🔥

05:45 p. m.



Mensaje

