

IES FRANCISCO DE GOYA

# Gymtracker

---

Proyecto fin de Ciclo Formativo

**Daniel Marín Gómez**  
**Álvaro Gallego Yáñez**  
**David Martín Díaz**



## Contenido

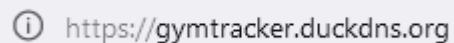
<b>Manual de usuario.....</b>	<b>3</b>
<b>1 Acceso a GymTracker.....</b>	<b>3</b>
<b>2 Inicio.....</b>	<b>4</b>
2.1 Inicio Sesión.....	4
2.2 Crear usuario.....	5
2.2.1 Crear Perfil.....	6
<b>3 Menú.....</b>	<b>6</b>
<b>4 Nueva rutina.....</b>	<b>7</b>
4.1 Añadir ejercicio.....	7
4.1.2 Añadir Serie.....	8
<b>5 Mis entrenamientos.....</b>	<b>9</b>
<b>6 Ejercicios.....</b>	<b>11</b>
<b>7 Estadísticas.....</b>	<b>11</b>
<b>8 Clasificación.....</b>	<b>12</b>
<b>9 Nuestras rutinas.....</b>	<b>13</b>
<b>10 Calendario.....</b>	<b>14</b>
<b>11 Perfil.....</b>	<b>14</b>
11.1 Editar perfil.....	15
<b>12 Menú Sidebar.....</b>	<b>17</b>
<b>13 Error.....</b>	<b>18</b>
<b>Manual de administrador.....</b>	<b>19</b>
<b>14 Administrar Usuarios.....</b>	<b>19</b>
14.1 Cambiar contraseña del usuario.....	20
Llave.....	20
14.2 Acceder a la cuenta del usuario.....	20
Puerta.....	20
14.3 Eliminar usuario.....	20
Papelera.....	20
14.4 Crear usuario.....	21

# Manual de usuario

## 1 Acceso a GymTracker

Para acceder a la aplicación web, debes ingresar la URL en tu navegador:

<https://gymtracker.duckdns.org> .



Es posible que aparezca una advertencia de seguridad debido al certificado SSL. Verifica la URL y, si es correcta, selecciona el botón "Avanzado".



### Advertencia: riesgo potencial de seguridad a continuación

Firefox ha detectado una posible amenaza de seguridad y no ha cargado **localhost**. Si visita este sitio, los atacantes podrían intentar robar información como sus contraseñas, correos electrónicos o detalles de su tarjeta de crédito.

[Más información...](#)

Retroceder (recomendado)

Avanzado...

Ahora, aparecerá un segundo aviso explicando el motivo. Haz clic en "Aceptar el riesgo y continuar".

localhost usa un certificado de seguridad no válido.

No se confía en el certificado porque está autofirmado.

Código de error: [MOZILLA\\_PKIX\\_ERROR\\_SELF\\_SIGNED\\_CERT](#)

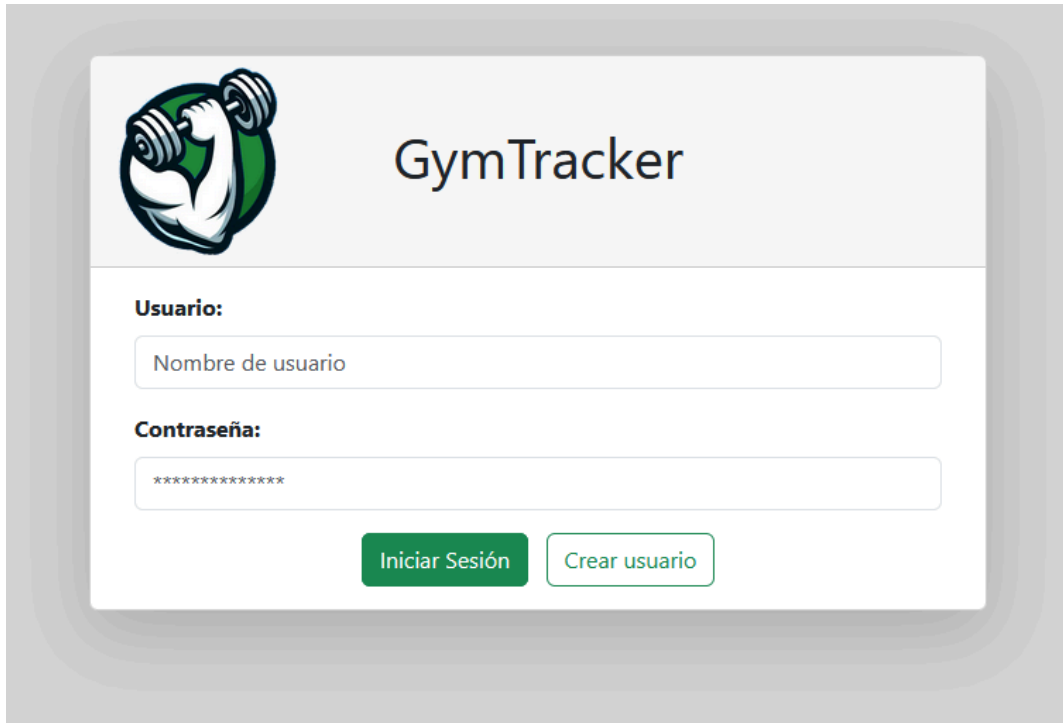
[Ver certificado](#)

Retroceder (recomendado)

Aceptar el riesgo y continuar

## 2 Inicio

### 2.1 Inicio Sesión

The image shows the GymTracker login interface. At the top left is a logo of a green arm holding a dumbbell. To its right is the text 'GymTracker'. Below the logo, there are two input fields: 'Usuario:' with a placeholder 'Nombre de usuario' and 'Contraseña:' with a placeholder of ten asterisks. At the bottom are two buttons: 'Iniciar Sesión' (green) and 'Crear usuario' (light green).

La aplicación muestra como pantalla inicial un inicio de sesión. Tenemos dos opciones.

- En el caso de ya tener una cuenta creada, introducimos nuestro usuario y contraseña para poder acceder y pulsamos en “**Iniciar sesión**”. Pueden darse tres casos:
  - El primer caso idílico sería que las credenciales sean correctas y en ese caso accederemos directamente al menú inicial del que hablaremos más tarde.
  - **Error de usuario y/o contraseña**, veremos un manseje amarillo como aviso indicándonos que el usuario o contraseña que hemos introducido son incorrectos. Es decir que están mal escritos o en su defecto no existen.

Usuario o contraseña incorrectos

- **Error por usuario bloqueado**, puede darse el caso de que por distintos motivos la cuenta con la que estás intentando acceder está bloqueada, es decir que tiene restringido el acceso temporalmente por un administrador. En caso de tener algún problema no dudes en ponerte en contacto a la siguiente dirección [administraciongymtracker@gmail.com](mailto:administraciongymtracker@gmail.com) , alguno de los administradores atenderá tu problema con la mayor brevedad posible.

## 2.2 Crear usuario

- Si no tienes cuenta, pulsa **“Crear usuario”**  
Esto nos llevará a un pequeño formulario para rellenar los datos de nuestro usuario. Nombre y contraseña.  
Junto a él un mensaje informativo acerca de la creación del perfil.



# Crear Usuario

**Nombre:**

**Contraseña:**

**Aceptar** **Cancelar**

No olvides que no es necesario que completes tu perfil en este momento, pero recuerda actualizarlo más tarde. Pulsa enter para omitirlo.

En el caso de que el nombre usuario elegido ya esté asignado a otra persona nos encontraremos un mensaje de aviso explicando la situación. La diferencia entre mayúsculas y minúsculas no es relevante. Seguirá saltando el mensaje.

Nombre de usuario ya en uso

Sigue probando nombres hasta dar con el que más te guste.  
Una vez tengas nombre de usuario pasamos a la creación del perfil. Pulsando **“Aceptar”**.  
Para saltarte este paso pulsa el enter en tu teclado.

## 2.2.1 Crear Perfil

Completa la información de tu perfil, ante cualquier duda o cambio el perfil es editable

Cualquier campo relleno con información inválida no será aceptado. Se mostrará un mensaje de error.

Ante cualquier cambio se podrá retroceder en el formulario pulsando “**Volver**”.

Una vez rellenado el formulario de usuario y perfil. Pulsaremos “**Crear**”.

Volveremos a la pantalla inicial “**Inicio de Sesión**”, ahora puedes acceder con el nuevo usuario.

## 3 Menú

Una vez hemos accedido a la aplicación. Nos encontraremos con el menú inicial el cual nos indica todas las posibles acciones que podemos realizar desde la aplicación y permite navegar entre ellas. Siempre remarcado en verde la opción en la que te encuentras actualmente.

Siendo estás:

- Inicio
- Nueva rutina
- Mis entrenamientos
- Ejercicios
- Estadísticas
- Clasificación
- Nuestras rutinas
- Calendario
- Perfil
- Cerrar sesión

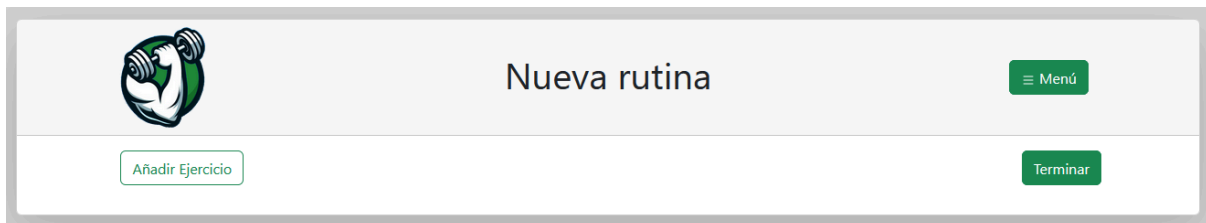
En el caso de tener alguna opción más, ponerse en contacto con la administración al correo indicado previamente ([administraciongymtracker@gmail.com](mailto:administraciongymtracker@gmail.com)) para que le sean retirados los permisos. Pedimos la mayor seriedad posible en cuanto a este tema.

- **Nueva rutina**, te permitirá el acceso a la creación de una nueva rutina propia desde cero.
- **Mis entrenamientos**, mostrará un listado de todos tus entrenamientos que hayas realizado con GymTracker.
- **Ejercicios**, muestra el listado de los ejercicios de los que dispone la aplicación e información básica acerca de cada uno de ellos.

- **Estadísticas**, muestra un resumen de tus estadísticas dentro de la aplicación
- **Clasificación**, muestra una tabla con las estadísticas de todos los usuarios con acceso a la aplicación.
- **Nuestras rutinas**, un pequeño listado de rutinas predeterminadas creadas por nuestros entrenadores para un mejor entrenamiento.
- **Calendario**, un calendario para poder llevar el seguimiento de tus entrenamientos.
- **Perfil**, muestra la información de tu perfil.
- **Cerrar sesión**, cerrar y eliminar tu sesión actual, redirigiendo a la pantalla inicial de Inicio Sesión.

## 4 Nueva rutina

Al acceder a la nueva rutina encontramos una pantalla prácticamente vacía para rellenarla con el entrenamiento que queremos crear.



Dispone de tres botones. “Menú”, “Añadir Ejercicio” y “Terminar”.

- **Menú**: Abrirá el menú sidebar de la aplicación
- **Añadir Ejercicio**: Muestra el conjunto de los ejercicios posibles que puedes introducir a tu rutina. Junto a varios filtros por nombre, músculo que trabaja o equipamiento necesario.
- **Terminar**: Permite finalizar la rutina.

### 4.1 Añadir ejercicio

Muestra el listado de ejercicios de la web



Al seleccionar cualquiera de los ejercicios listados este será añadido a nuestra rutina.



Peso(kg)	Repeticiones	Acciones

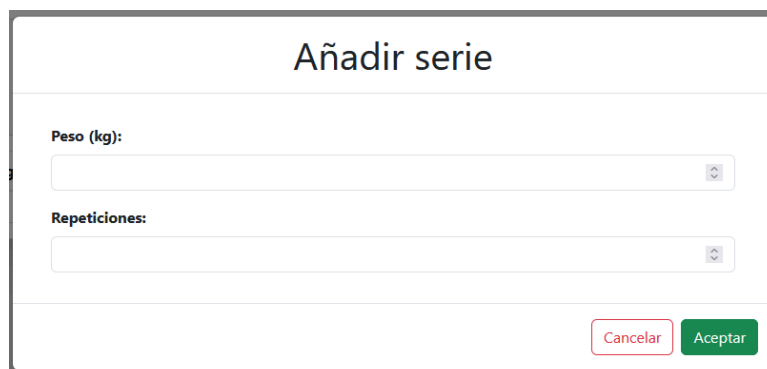
Puedes añadir tantos ejercicios como quieras e incluso varios iguales, estos solo se guardarán como uno mismo.

### 4.1.2 Añadir Serie

Junto a nuestro ejercicio se encuentran dos botones. Uno verde con un + y otro rojo con el dibujo de una papelera.

El botón verde sirve para crear una **nueva serie**.

Abrió: una pequeña ventana para rellenar las información acerca de la serie.



Una vez relleno pulsar “**Aceptar**” para añadir la serie.

En el caso de querer cancelar la acción pulsar “**Cancelar**”.

Puedes añadir tantas series como quieras.



Peso(kg)	Repeticiones	Acciones
20	12	 



Junto a la serie se encuentran dos botones. Uno verde-blanco con el dibujo de un lápiz y otro rojo-blanco con el dibujo de una papelera.

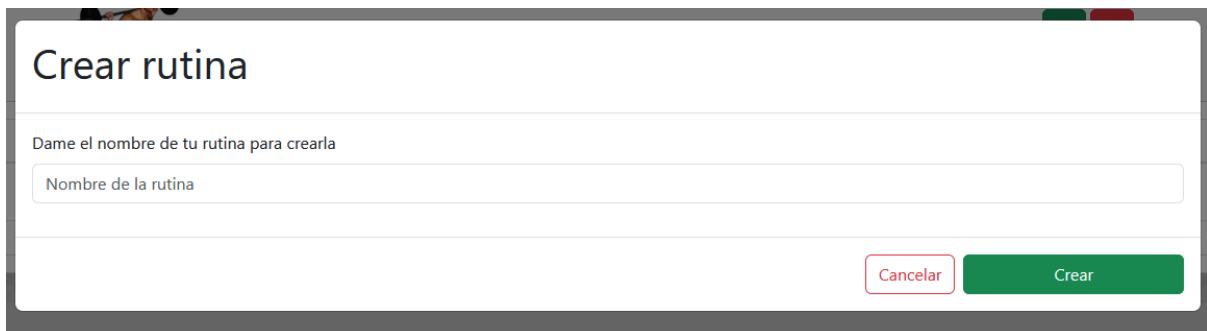
El lápiz permite **modificar los campos de la serie** ya creada.

La papelera **eliminará la serie**.

El botón rojo **eliminará el ejercicio** al completo de la rutina.

- **Terminar**

Al pulsar el botón de “Terminar”, abrirá una ventana para asignarle un nombre a nuestra rutina, este paso es obligatorio.



Con dos botones. “Cancelar” y “Crear”

- **Cancelar:** Cerrará la ventana y te permitirá seguir editando tu rutina
- **Crear:** Intentará crear la rutina. En el caso de no introducir nombre o con algún problema en la rutina (rutinas vacías...) Mostrará un mensaje de aviso explicando el problema.

El nombre de la rutina es obligatorio

Debes completar la rutina antes de terminar

Una vez creada la rutina, le redirigirá a la pantalla de “Mis entrenamientos”, entre las cuales ahora se encuentra la rutina que acaba de crear.

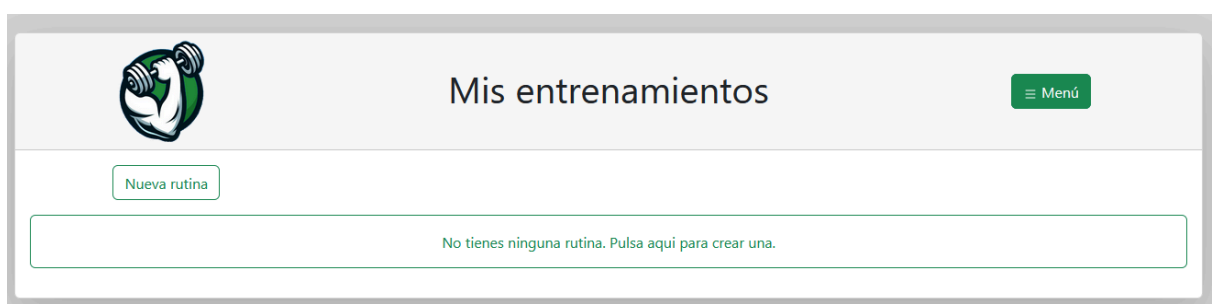
## 5 Mis entrenamientos

Muestra un listado de sus entrenamientos dentro de la aplicación


Dispone de dos botones: “Menú” y “Nueva rutina”.

- **Menú:** Abrirá el menú sidebar de la aplicación
- **Nueva rutina:** Redirige a “Nueva rutina” para crear una nueva rutina.

En el caso de no tener entrenamientos registrados en la web. Se mostrará un mensaje que le permitirá crear su primera rutina.



En caso de si tener rutinas registradas se listará en orden de creación ascendente, indicando su nombre y la fecha en la que se creó cada rutina.



Mis entrenamientos


≡ Menú

Nueva rutina

rutina1 - 2024-05-23

rutina 2 - 2024-05-28

Puede clicar encima de cada una de las rutinas para volver a realizarla y se le auto completarán los ejercicios y series automáticamente según los realizados en esa rutina. Puedes repetirla tantas veces como quieras.




rutina1

≡ Menú





Añadir Ejercicio

Terminar



Sentadillas





+ -

Peso(kg)	Repeticiones	Acciones
20	20	 
40	1	 

press de banca

Press de banca

+ -

Peso(kg)	Repeticiones	Acciones
50	20	 
100	1	 

## 6 Ejercicios

Dispone del botón: “Menú”.

- **Menú:** Abrirá el menú sidebar de la aplicación

Muestra el conjunto de los ejercicios posibles que puedes introducir a tu rutina. Junto a varios filtros por nombre, músculo que trabaja o equipamiento necesario.



## 7 Estadísticas

Dispone de un botón: “Menú”.

- **Menú:** Abrirá el menú sidebar de la aplicación

Muestra un resumen de tus estadísticas dentro de la aplicación. Tales como el número total de entrenamientos realizados. Cantidad de ejercicios distintos. Número de series. Y volumen de peso levantado

Junto a una gráfica de barras que mostrará la cantidad de ejercicios que has realizado según el grupo muscular.

Puedes interactuar con los distintos botones para ocultar/mostrar cada campo de la gráfica o incluso todos.



## 8 Clasificación

Dispone de dos botones “Menú”, yo.

- **Menú:** Abrirá el menú sidebar de la aplicación
- **Yo:** Encuéntrate en la tabla.

Muestra una tabla paginada con las estadísticas de todos los usuarios con acceso a la aplicación.

Encima de la tabla se encuentra un desplegable que permite ordenarla según la estadística que prefiera.

A su izquierda se encuentra el botón YO, al pulsarlo la tabla se posicionará automáticamente en la ubicación de tu perfil.



Clasificación de usuarios

Menú



Entrenos ▾

Nombre	Entrenos	Ejercicios	Series	Volumen (kg)	
damago	11	7	14	1684.0	
alvaro	0	0	0	0.0	
kaka	0	0	0	0.0	
w	0	0	0	0.0	
david	0	0	0	0.0	

12»

## 9 Nuestras rutinas

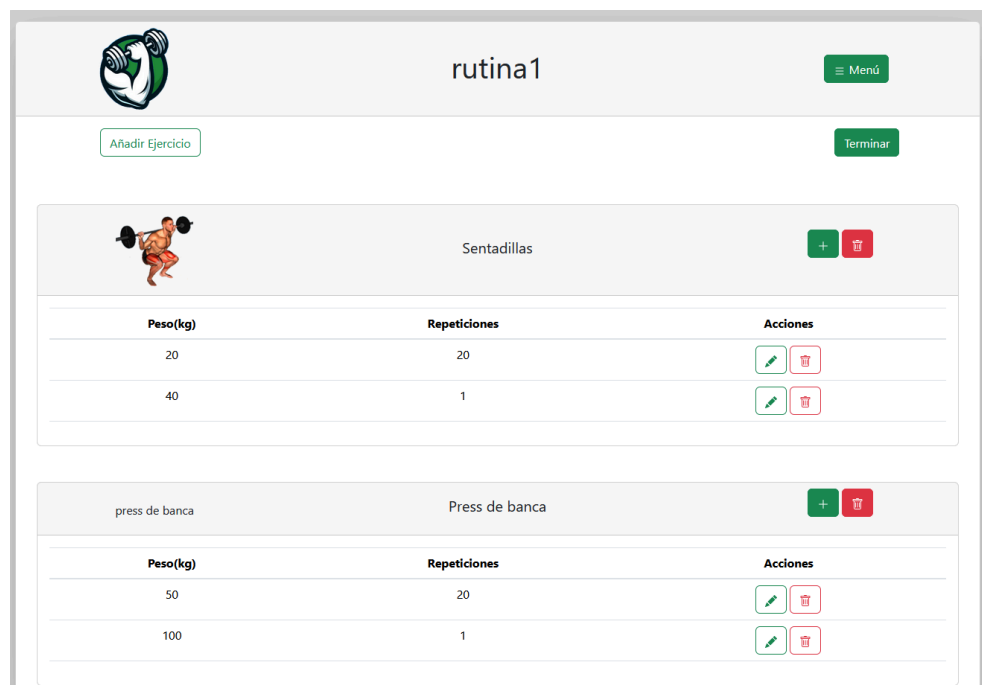
Dispone de dos botones: “Menú” y “Nueva rutina”.

- **Menú:** Abrirá el menú sidebar de la aplicación
- **Nueva rutina:** Redirige a “Nueva rutina” para crear una nueva rutina.

Un pequeño listado de rutinas predeterminadas creadas por nuestros entrenadores para un mejor entrenamiento.



Puede clicar encima de cada una de las rutinas para volver a realizarla y se le auto completarán los ejercicios y series automáticamente según los realizados en esa rutina. Puedes repetirla tantas veces como quieras.




## 10 Calendario

Dispone del botón: “Menú”.

- **Menú:** Abrirá el menú sidebar de la aplicación

Tiene acceso a un calendario para poder llevar el seguimiento de tus entrenamientos.mostrandose en verde los días en los que se ha registrado alguna rutina y en gris la fecha actual.

En la parte superior se encuentran el **mes** y **año** del calendario. Puede navegar tanto como quiera con él.



### Calendario

Mayo

2024


Mayo 2024						
Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes	Sábado	Domingo
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## 11 Perfil

Dispone de tres botones: “Menú”, “Editar perfil” y “Cambiar contraseña”.

- **Menú:** Abrirá el menú sidebar de la aplicación.
- **Editar perfil:** Permite que modifique los campos de su perfil.
- **Cambiar contraseña:** Permite cambiar tu contraseña.

Muestra la información de tu perfil.



### Mi Perfil

Menú

Nombre:

damago

Edad:

25

Género:

Masculino

Peso (kg):

75.0

Altura (cm):

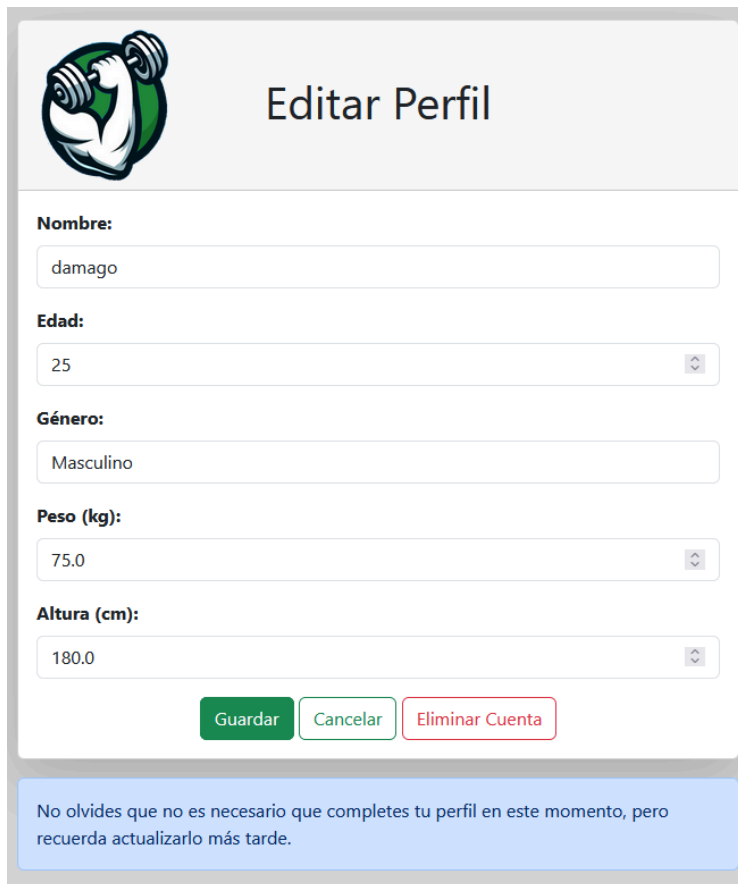
180.0

Editar Perfil

Cambiar contraseña

## 11.1 Editar perfil

Habilita los campos para poder modificar la información de su perfil.



**Editar Perfil**

**Nombre:**  
damago

**Edad:**  
25

**Género:**  
Masculino

**Peso (kg):**  
75.0

**Altura (cm):**  
180.0

**Guardar** **Cancelar** **Eliminar Cuenta**

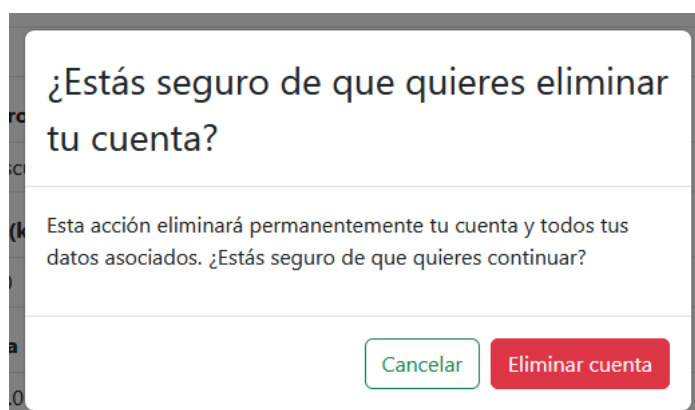
No olvides que no es necesario que completes tu perfil en este momento, pero recuerda actualizarlo más tarde.

Muestra tres botones “Guardar”, “Cancelar”, “Eliminar Cuenta”, Y un mensaje informativo.

- **Guardar:** Actualiza la información introducida en el perfil. En el caso de encontrar cualquier problema se mostrará un mensaje de aviso explicando la situación. Sigue las mismas restricciones que en la creación de usuario y perfil. Una vez actualizado, volverá al resumen del perfil.

Nombre de usuario ya en uso

- **Cancelar:** No guardar los cambios introducidos y volver al resumen del perfil
- **Eliminar Cuenta:** Muestra una ventana de confirmación con dos botones, “Cancelar” y “Eliminar cuenta”  
Si pulsa **Cancelar** volverá a la edición del perfil  
Si pulsa **Eliminar cuenta** se borrará el usuario, perfil y toda la información relacionada con el usuario. Se redirigirá a la pantalla de inicio “Inicio Sesión”.



¿Estás seguro de que quieres eliminar tu cuenta?

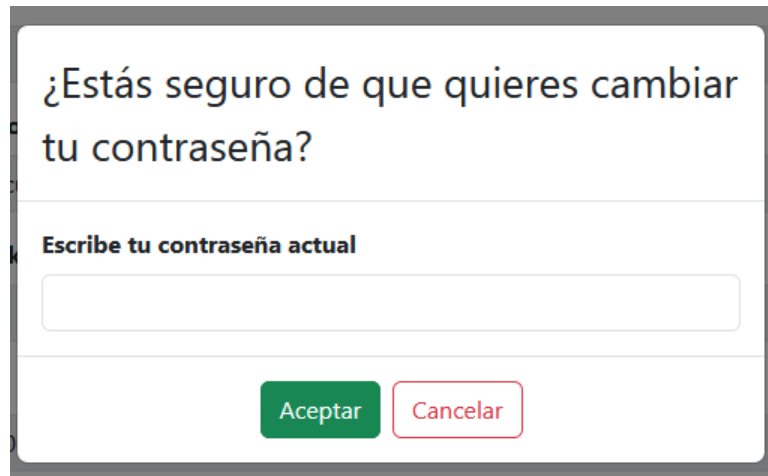
Esta acción eliminará permanentemente tu cuenta y todos tus datos asociados. ¿Estás seguro de que quieres continuar?

**Cancelar** **Eliminar cuenta**

### 11.1.2 Cambiar contraseña

Permite cambiar su contraseña.

- Se mostrará una ventana en la que deberá introducir su contraseña actual. Dispondrá de dos botones “Aceptar” y “Cancelar”.



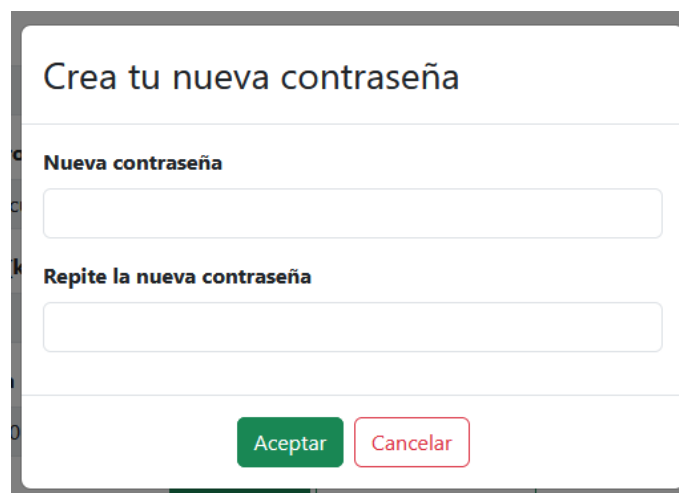
¿Estás seguro de que quieres cambiar tu contraseña?

Escribe tu contraseña actual

Aceptar Cancelar

- **Aceptar:** Comprobará si la contraseña introducida es correcta.
  - Si lo es se cerrará la ventana y se abrirá una nueva para introducir la nueva contraseña.
    - Dispondrá de dos botones “Aceptar” y “Cancelar”
    - **Aceptar** se mantendrá deshabilitado hasta que la contraseña y la repetición de la contraseña sean iguales. Si clicas en él se cambiará su contraseña. Seguirá en el usuario y en resumen del perfil.
    - **Cancelar**, cerrará la ventana y se mantendrá en el resumen

del  
perfil.



Crea tu nueva contraseña

Nueva contraseña

Repite la nueva contraseña

Aceptar Cancelar

Si no es correcta se mostrará un mensaje de aviso.

Contraseña inválida

- **Cancelar:** Cerrará la ventana y se mantendrá en el resumen del perfil.



## 12 Menú Sidebar

Indica todas las posibles acciones que podemos realizar desde la aplicación y permite navegar entre ellas. Siempre remarcado en verde la opción en la que te encuentras actualmente.

Siendo estás:

- Inicio
- Nueva rutina
- Mis entrenamientos
- Ejercicios
- Nuestras rutinas
- Calendario
- Perfil
- Cerrar sesión



GymTracker



Inicio

Nueva rutina

Mis entrenamientos

Ejercicios

Estadísticas

Clasificación

Nuestras rutinas

Calendario

Perfil

Cerrar sesión

En el caso de tener alguna opción más, ponerse en contacto con la administración al correo indicado previamente ([administraciongymtracker@gmail.com](mailto:administraciongymtracker@gmail.com)) para que le sean retirados los permisos. Pedimos la mayor seriedad posible en cuanto a este tema.

## 13 Error

Si se ha encontrado una pantalla de error

Dispondrá de un botón arriba a la derecha "Inicio", el cual le llevará a la pantalla principal, Menú.

Dentro de esta pantalla podrá recopilar información acerca de los sucedido.

Arriba en el centro encontrará el mensaje de error y a su izquierda el código al que pertenece este error.

Posibles errores

**400 -> el servidor no puede procesar o reconocer la solicitud.**

**404 -> la página solicitada por el usuario no se encontró en el servidor.**

**500 -> el servidor encuentra una condición inesperada que le impide cumplir con la solicitud.**

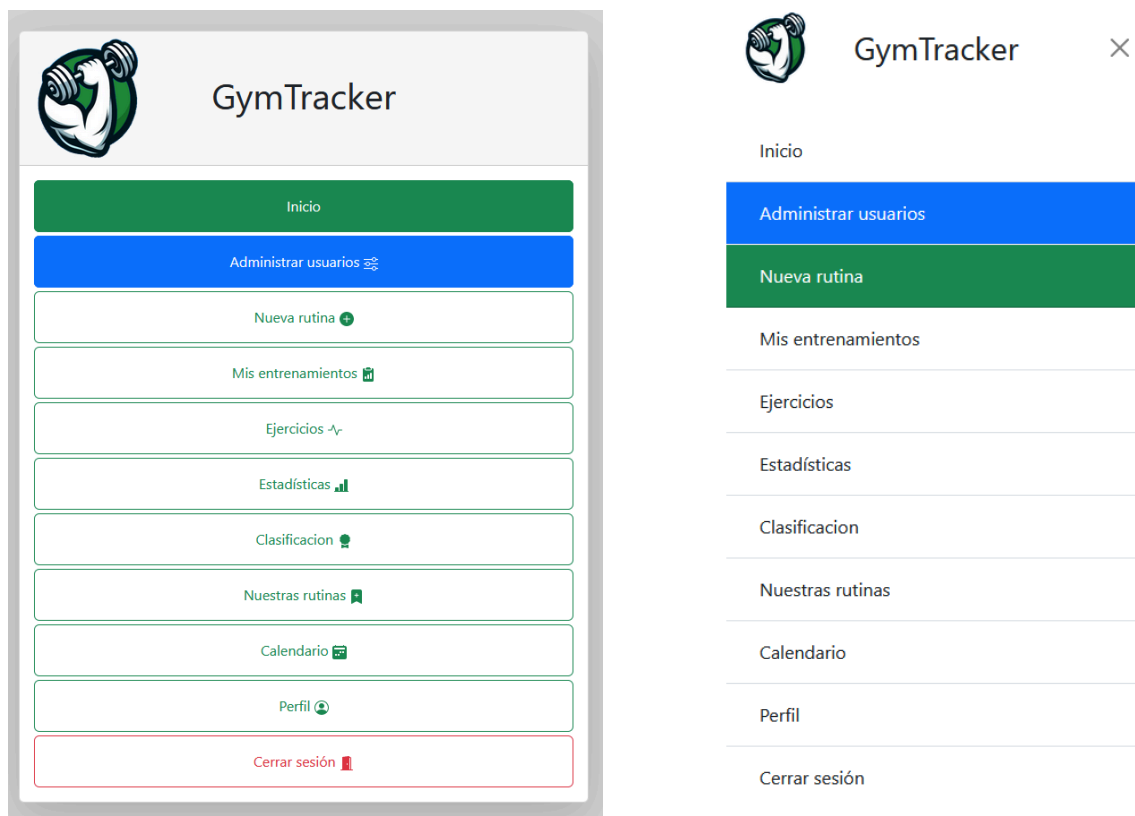
**Si el problema persiste no dude en ponerse en contacto con nosotros.**



# Manual de administrador

En el caso de los administradores la gran mayoría de funcionalidades serán las mismas que un usuario normal salvo excepciones.

El menú inicial y sidebar de los administradores mostrará un campo más en color azul “Administrar usuarios”.



## 14 Administrar Usuarios

Dispone de dos botones: “Menú”, “Crear usuario”..

- **Menú:** Abrirá el menú sidebar de la aplicación.
- **Crear usuarios:** Permite la creación de nuevos usuarios.



Muestra una tabla paginada de todos los usuarios de la aplicación

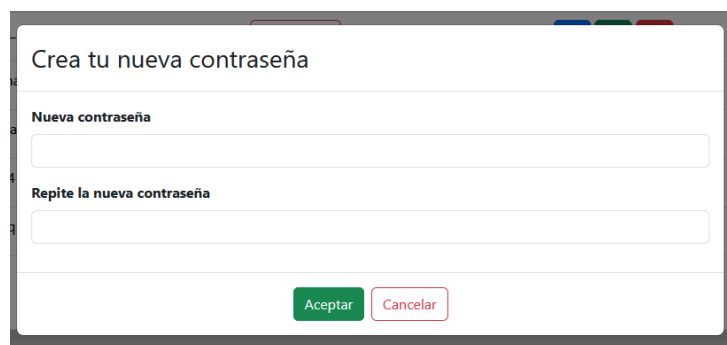
La tabla puede ser filtrada por tipo de rol de los usuarios “Administrador”, “Usuario”, “Bloqueado” o “Todos los usuarios”.

Cada fila de la tabla muestra un usuario y junto con él su id, nombre de usuario, rol y tres botones de acción: Uno azul con una llave, uno verde con una puerta u otro rojo con una papelera.

## 14.1 Cambiar contraseña del usuario

### Llave.

- Permite cambiar la contraseña del usuario sin necesidad de saber la que tenía previamente
  - Dispondrá de dos botones “Aceptar” y “Cancelar”
    - o **Aceptar** se mantendrá deshabilitado hasta que la contraseña y la repetición de la contraseña sean iguales. Si clicas en él se cambiará su contraseña.
    - o **Cancelar**, cerrará la ventana, sin cambios



Formulario de creación de nueva contraseña. El título es "Crea tu nueva contraseña". Hay dos campos de entrada: "Nueva contraseña" y "Repite la nueva contraseña". En la parte inferior derecha hay dos botones: "Aceptar" (verde) y "Cancelar" (rojo).

## 14.2 Acceder a la cuenta del usuario

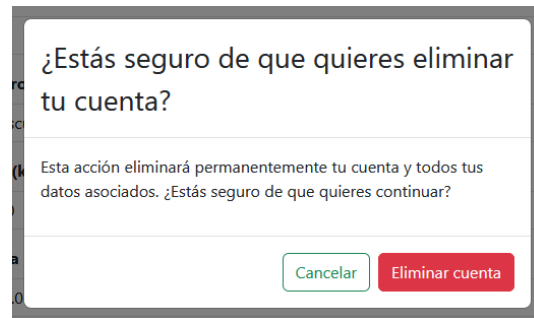
### Puerta.

- Dará acceso a la cuenta del usuario seleccionado

## 14.3 Eliminar usuario

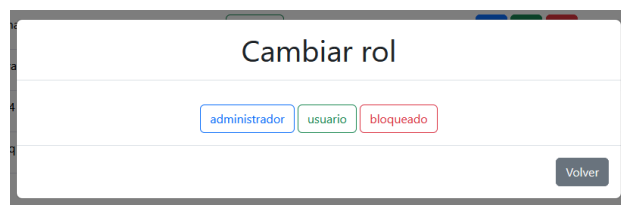
### Papelera.

- Muestra una ventana de confirmación con dos botones, “Cancelar” y “Eliminar cuenta”
  - Dispondrá de dos botones “Cancelar ” y “Eliminar cuenta”
    - Si pulsa **Cancelar** volverá a la edición del perfil
    - Si pulsa **Eliminar cuenta** se borrará el usuario, perfil y toda la información relacionada con el usuario.



En el campo rol de cada usuario al pulsarlo se le abrirá una ventana con los posibles roles que se le pueden asignar al usuario

De forma adicional puede encontrarse símbolo gris de una persona, indicativo del perfil en que está el administrador en este momento.



## 14.4 Crear usuario

- Permite crear un usuario siguiendo las mismas condiciones que la creación de usuario en la pantalla inicial. Con la diferencia que los administradores puede elegir el rol que tendrá el usuario a crear.
- Dispondrá de dos botones "Aceptar" y "Cancelar"
  - o **Aceptar** creará el usuario, en caso de no cumplir las condiciones saldrá un mensaje de aviso explicando lo sucedido.

Nombre de usuario ya en uso

- o **Cancelar**, cerrará la ventana, el usuario no será creado.

A form titled "Crear Usuario". It has three input fields: "Nombre:" with a placeholder "Nombre de usuario", "Contraseña:" with a placeholder "\*\*\*\*\*", and "Rol usuario:" with a placeholder "Usuario". At the bottom right, there are two buttons: a red "Cancelar" button and a green "Aceptar" button.