



GOBIERNO DEL
ESTADO DE
MÉXICO



EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN, CIENCIA, TECNOLOGÍA E INNOVACIÓN



“2026. Bicentenario de la vida municipal en el Estado de México”

UNIVERSIDAD TECNOLÓGICA DEL VALLE DE TOLUCA

Dirección de Carrera de Tecnologías de la Información y Comunicación
Ingeniería en Desarrollo y Gestión de Software

Manual de Usuario

Materia:

Administración de Base de Datos

Nombre de los Estudiantes:

Arriaga Mora Maximiliano

Hernández Cervantes Miguel Angel

Perez Medina Francisco Jesus

Perez Nava Juan Carlos

Grupo:

IDGS - 83

Cuatrimestre:

8º

Profesor:

MGTI Héctor Velázquez Estrada

Lugar:

Santa María Atarasquillo, Lerma, México

Fecha de Entrega:

Febrero 09, 2026



Índice

Introducción	3
Iniciar Sesión / Registrarse	4
Iniciar Sesión	4
Registrarse	5
Cambio de Tema	6
Temas Aplicados en el Sistema	6
Menú Lateral	9
Dashboard Principal	10
Punto de Venta	11
Entrenamiento.....	12
Mi Rutina	12
Progreso Físico.....	13
Nutrición.....	14
Plan de Comidas	14
Recetas Saludables	15
Salud y Bienestar	16
Mi Membresía	17
Historial de Pagos.....	17
Renovar Membresía.....	18

Introducción

El presente manual tiene como objetivo guiar al usuario en el uso del sistema **GYM PRO**, proporcionando instrucciones claras y detalladas para aprovechar todas sus funcionalidades. A lo largo de este documento, se explican paso a paso los procesos esenciales, desde el inicio de sesión y registro, hasta la personalización de la experiencia y el acceso a las principales herramientas que ofrece el sistema. Este manual está diseñado para facilitar la comprensión y el manejo de **GYM PRO**, tanto para usuarios nuevos como para quienes buscan profundizar en sus características.

Iniciar Sesión / Registrarse

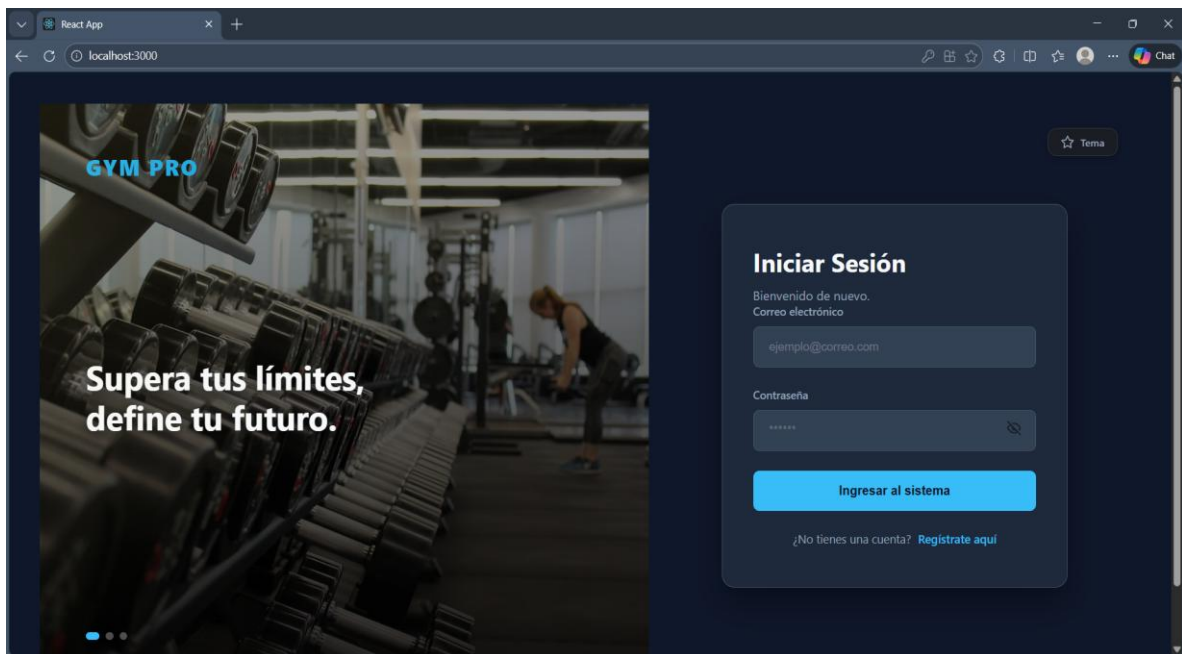
Este es la primera vista que tendrás como usuario, donde podrás iniciar sesión si ya tienes una cuenta, o si aún no la tienes, podrás registrarte siguiendo los siguientes pasos:

Iniciar Sesión

En este apartado encontraras un formulario con dos campos:

- **correo electrónico**
- **contraseña**

Los cuáles serán tus credenciales para iniciar sesión en el sistema, al colocarlos y ser correctos, da clic en el botón **Ingresar al sistema**, que se encuentra debajo del formulario.



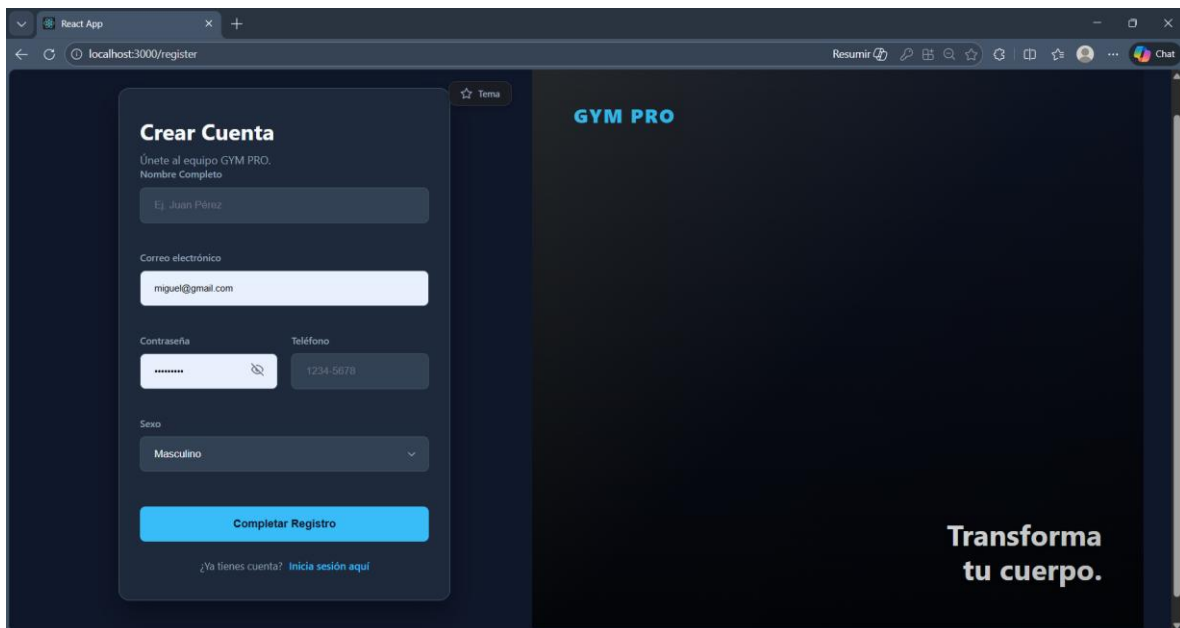
Registrarse

Si eres un usuario nuevo que aun no tiene una cuenta, puedes registrarte dando clic en el botón de **Regístrate aquí** que se encuentra debajo del formulario de inicio de sesión.

Cuando des clic en el botón te saldrá la siguiente ventana, donde tendrás que llenar un formulario con los siguientes datos:

- Nombre completo
- Correo Electrónico
- Contraseña
- Número de Teléfono
- Sexo

Al terminar el llenado del formulario darás clic en el botón **Completar registro**, te saldrá un anuncio emergente de que ya te registraste y te dirigirá a la pantalla de iniciar sesión donde podrás ingresar al sistema como nuevo usuario.



The screenshot shows a web browser window with the URL 'localhost:3000/register'. The page has a dark blue background. On the left, there is a white registration form titled 'Crear Cuenta'. The form includes the following fields and elements:

- Únete al equipo GYM PRO.**
- Nombre Completo:** A text input field with the placeholder 'Ej. Juan Pérez'.
- Correo electrónico:** A text input field with the placeholder 'miguel@gmail.com'.
- Contraseña:** A text input field with a password icon (eye) to the right.
- Teléfono:** A text input field with the placeholder '1234 5678'.
- Sexo:** A dropdown menu with 'Masculino' selected.
- Completar Registro:** A large blue button.
- ¿Ya tienes cuenta? Inicia sesión aquí:** A link at the bottom of the form.

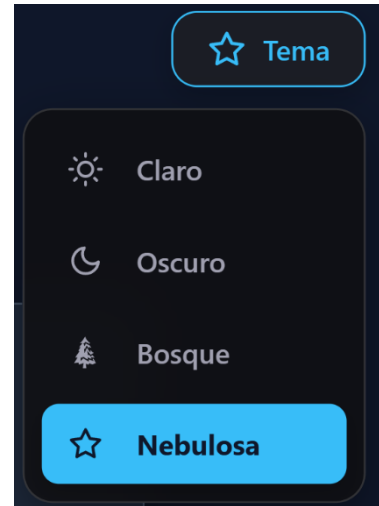
On the right side of the page, the text 'GYM PRO' is displayed in blue. At the bottom right, the slogan 'Transforma tu cuerpo.' is written in white. The browser's address bar shows 'localhost:3000/register' and the page title is 'React App'.

Cambio de Tema

En el sistema encontraras un botón con el nombre **Tema** que estará acompañado de una estrella, este al ser presionado desplegará una paleta de temas que te permitirá escoger el tema de tu preferencia para el sistema, actualmente existen 4 temas disponibles, siendo los siguientes:

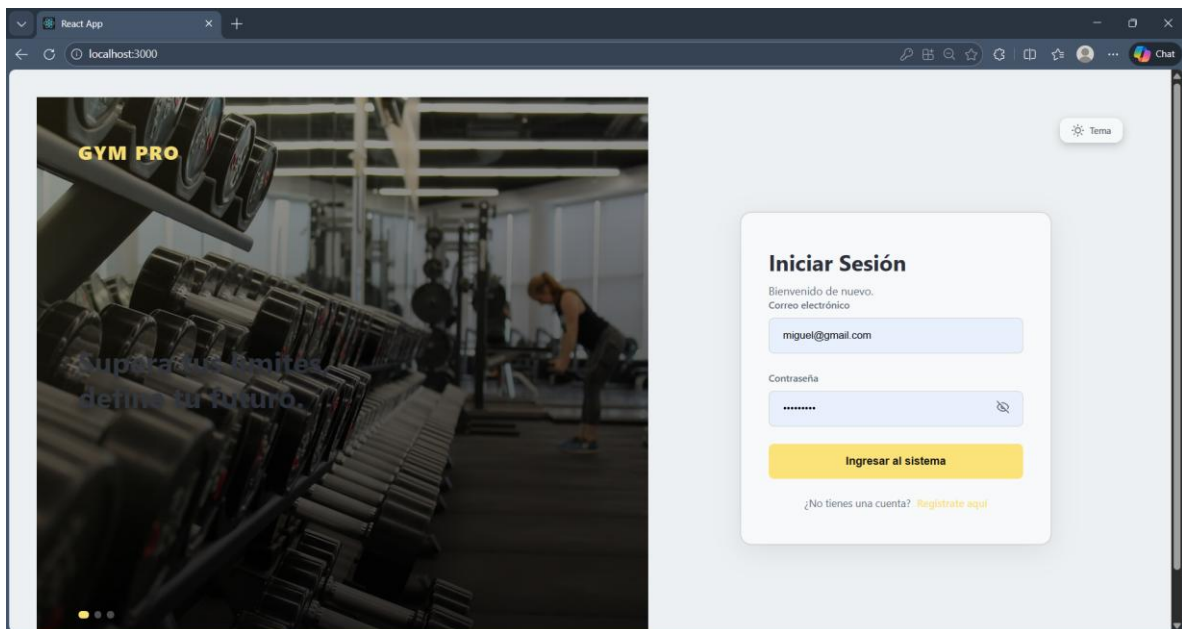
- Claro
- Oscuro
- Bosque
- Nebulosa

El sistema recordará tu elección y siempre que ingreses en él, estará seleccionado el tema que escogiste en tu ultimo inicio de sesión.

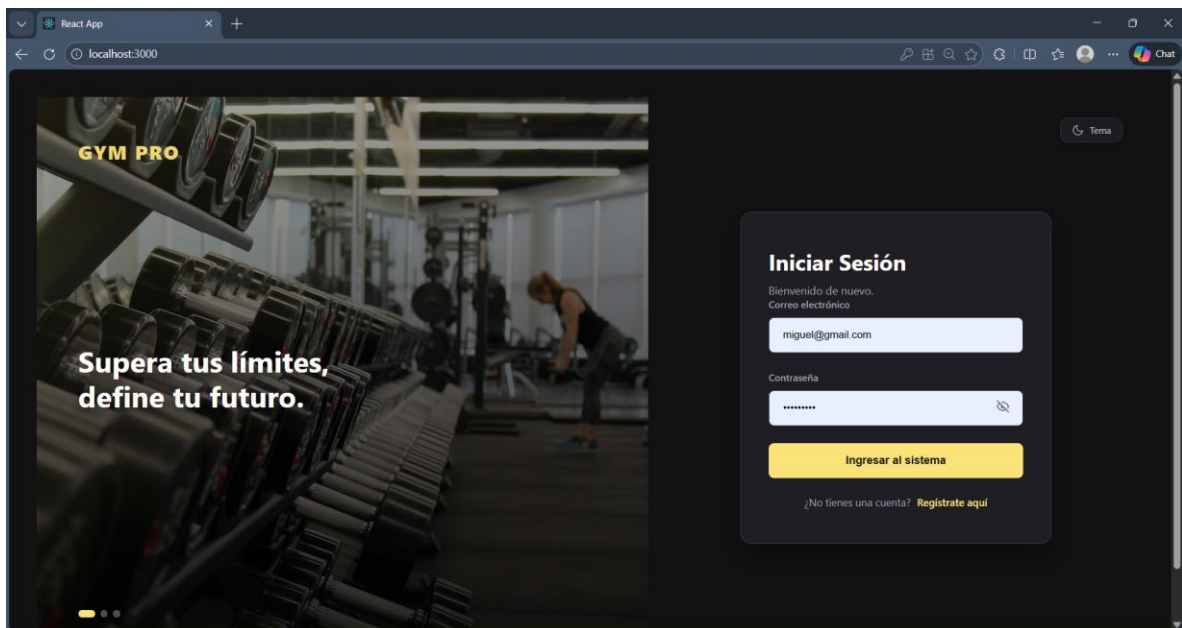


Temas Aplicados en el Sistema

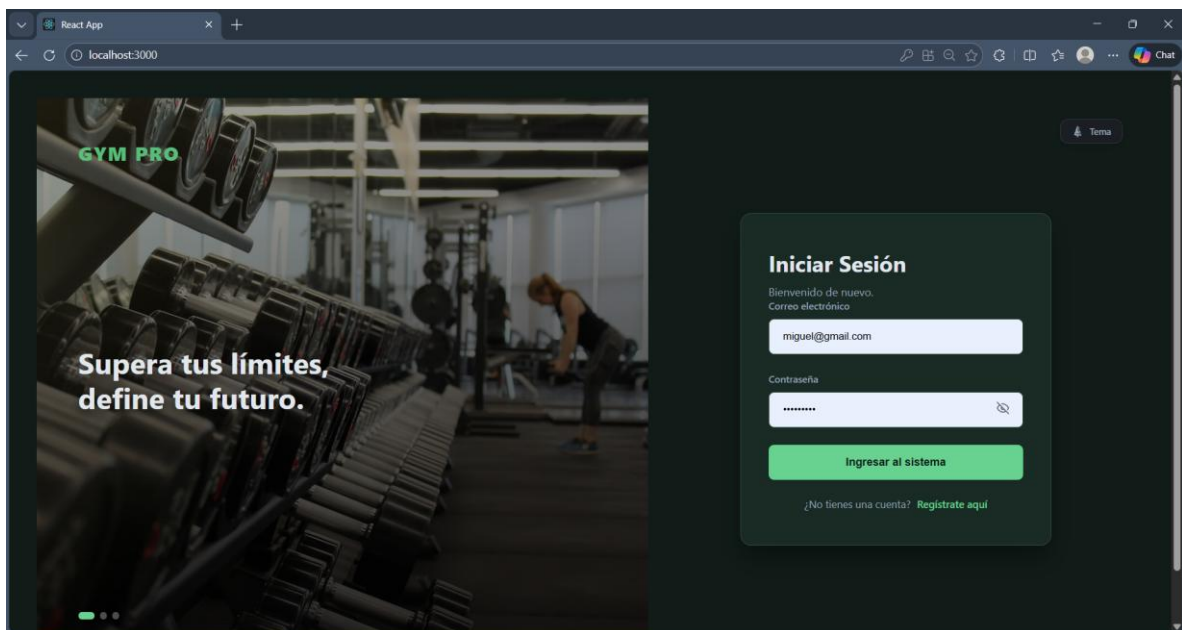
- Claro



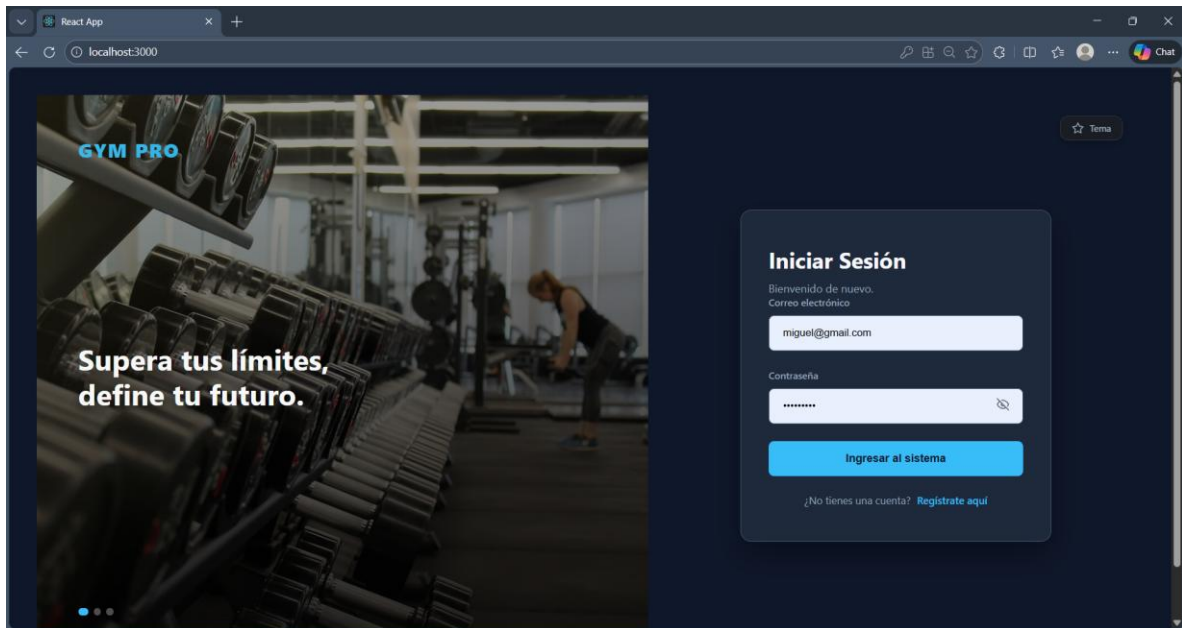
- Oscuro



- Bosque



- Nebulosa

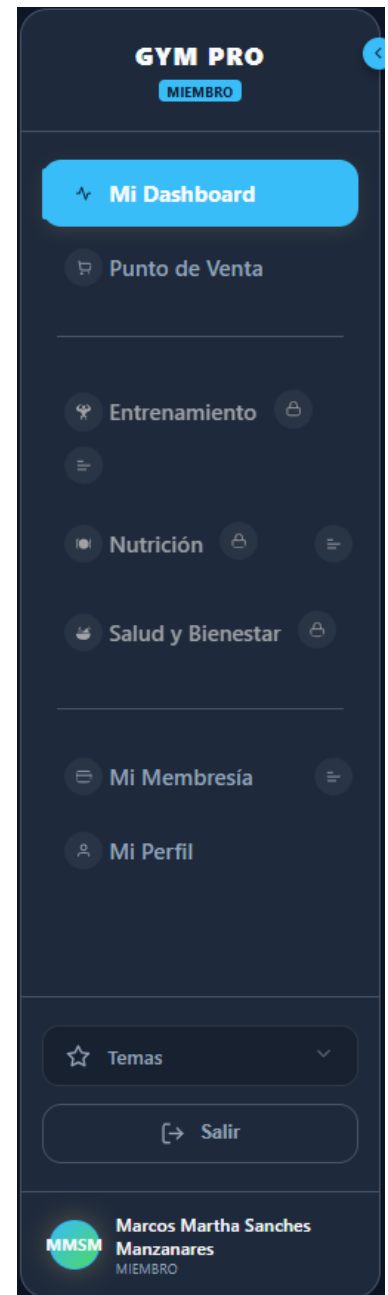


Menú Lateral

En este elemento del sistema, encontraras una barra de menú que contiene dentro los botones para acceder a cualquier vista del sistema en función a tu rol de cliente, en ella encontraras los siguientes apartados y menús:

- Mi Dashboard
- Punto de Venta
- Entrenamiento
- Nutrición
- Salud y Bienestar
- Mi Membresia
- Mi Perfil
- Temas
- Salir
- Nombre y Rol

Con el podrás navegar por todo el sistema, aunque tiene ciertas restricciones dependiendo tu tipo de membresía o plan.

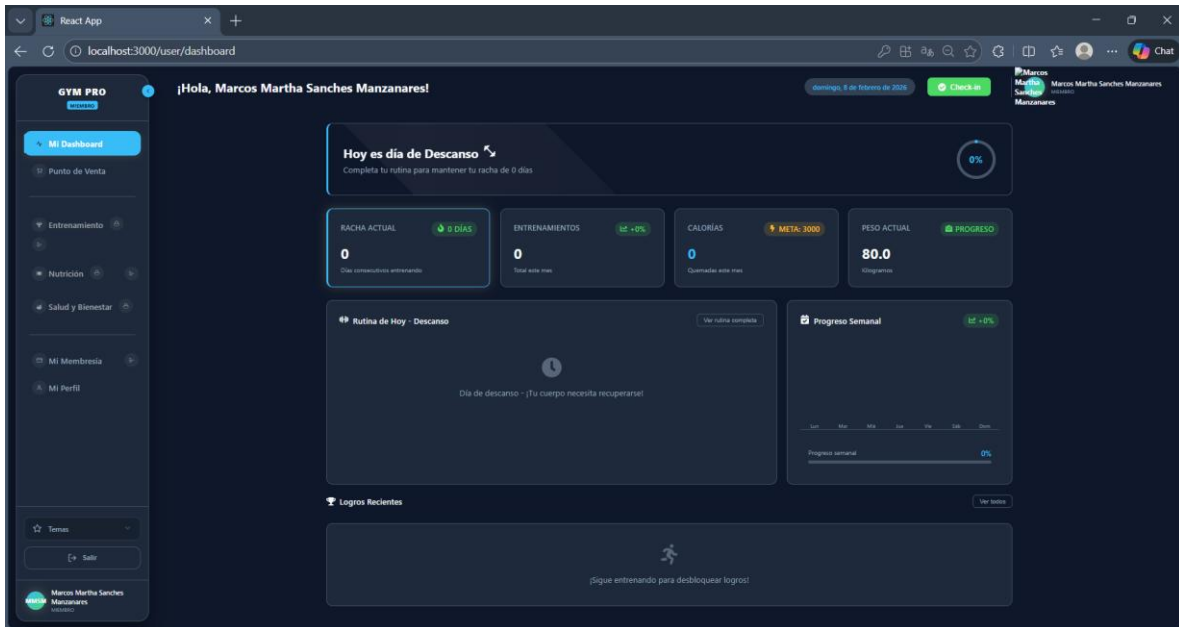


Dashboard Principal

En esta vista encontraras un panel con la siguiente información:

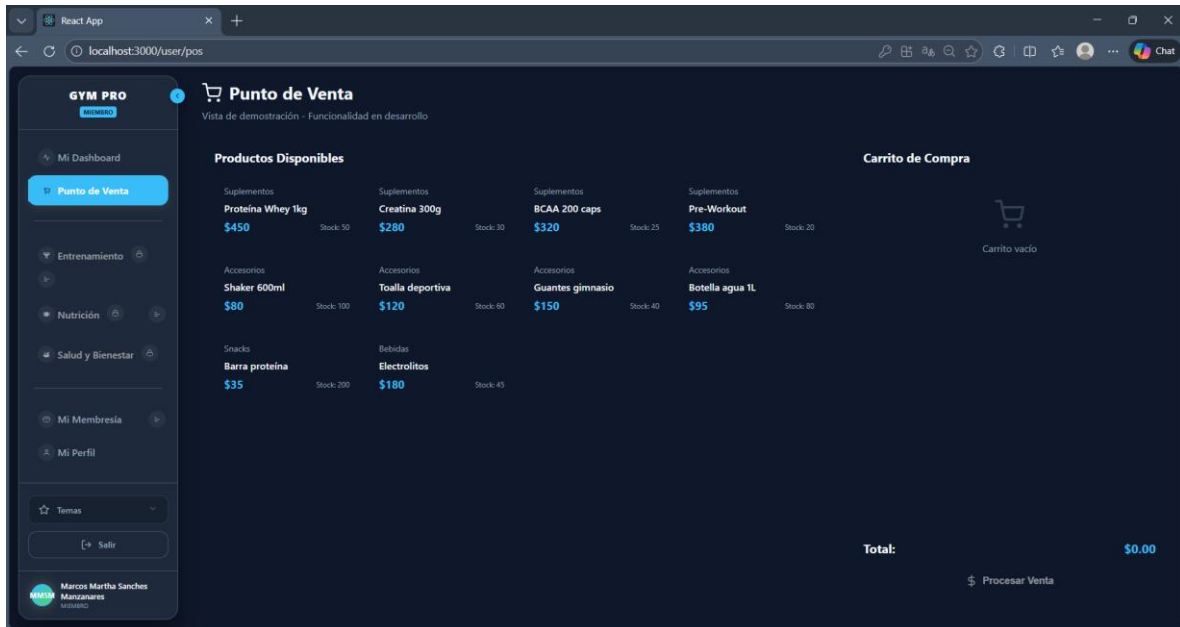
- Fecha del día
- Botón para asistencia
- Nombre y Foto de Perfil
- Saludo con tu nombre
- Día de actividad/descanso
- Racha de días ejercitándote
- Cantidad de entrenamientos al mes
- Calorías quemadas por mes
- Peso actual/progreso
- Progreso Semanal
- Rutina Diaria
- Logros Reciente

Esta es la ventana principal que encontraras al iniciar sesión, en ella puedes ver tus progresos y actividades a realizar, así como tus avances.



Punto de Venta

En esta vista, podrás ver productos que puedes comprar en tu gimnasio, como lo pueden ser suplementos, accesorios, bebidas, snacks, etc.



Entrenamiento

En este apartado encontraras dos vistas:

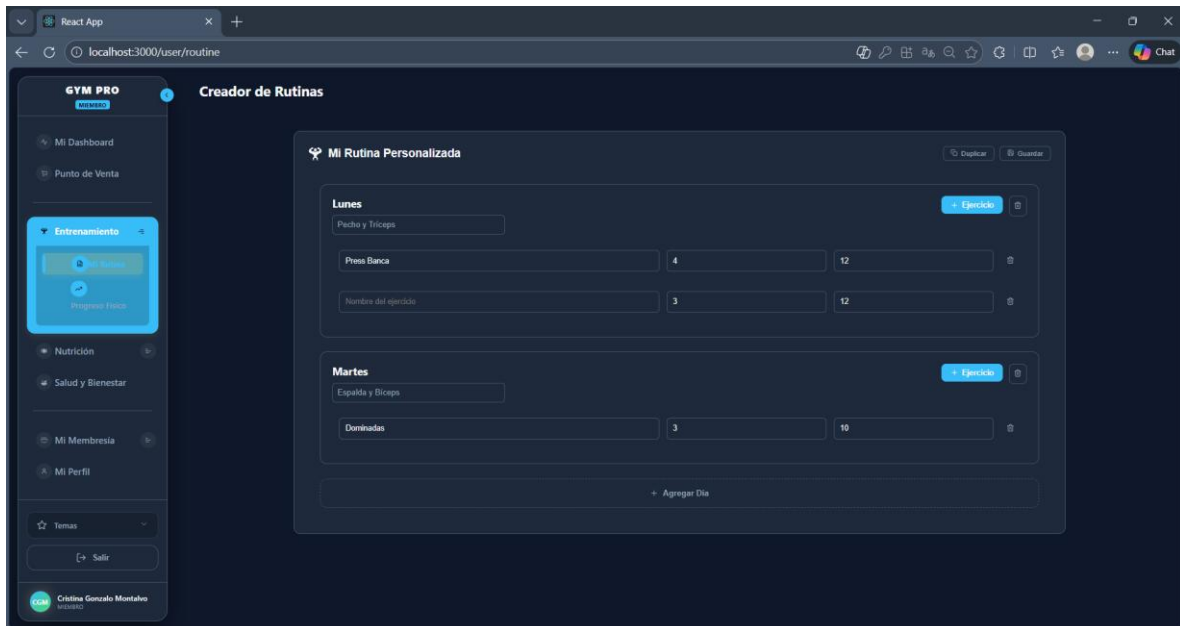
- Mi Rutina
- Progreso Físico

Estos son apartados que requieren una suscripción premium al gimnasio para ser desbloqueadas.

Mi Rutina

En este apartado, puedes crear tus propias rutinas de ejercicio, definiendo lo siguiente:

- Grupo Muscular
- Ejercicio (Series y Repeticiones)
- Dia de entrenamiento

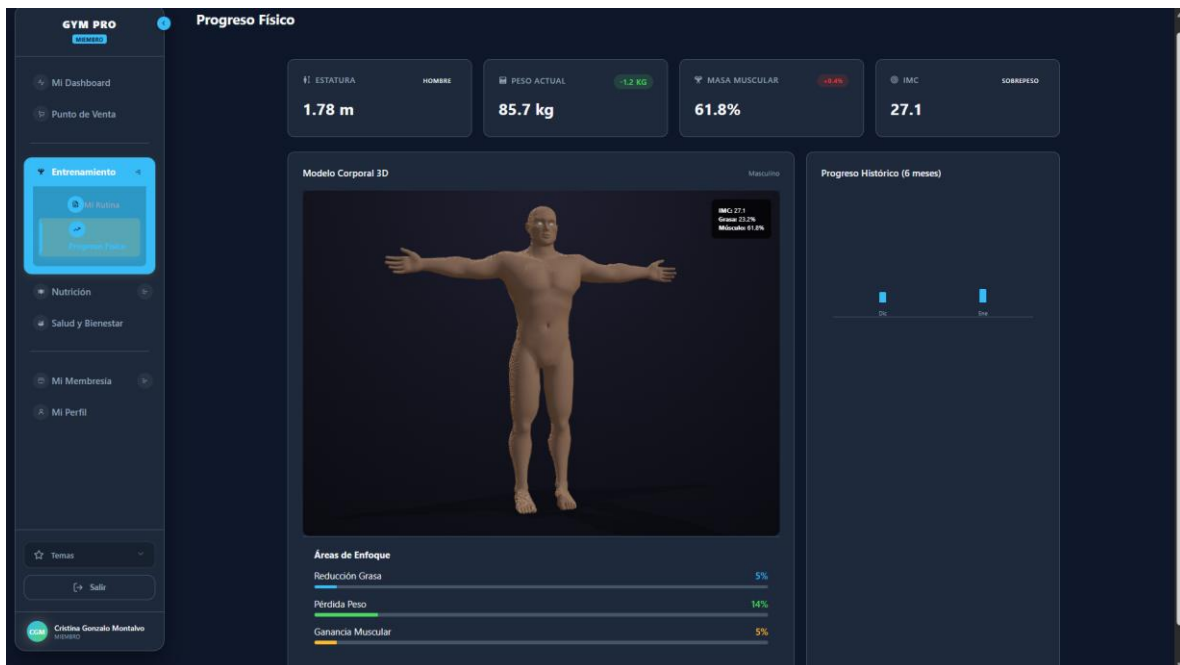


Progreso Físico

En este apartado podrás hacer seguimiento de tu progreso físico viendo los siguientes datos:

- Estatura
- Peso Actual
- Masa Muscular
- IMC
- Modelo Corporal 3D (Áreas de Enfoque: Reducción de Grasa, Perdida de Peso, Ganancia Muscular)
- Progreso Histórico

Para tener una mejor previsualización de tu avance en tiempo real.



Nutrición

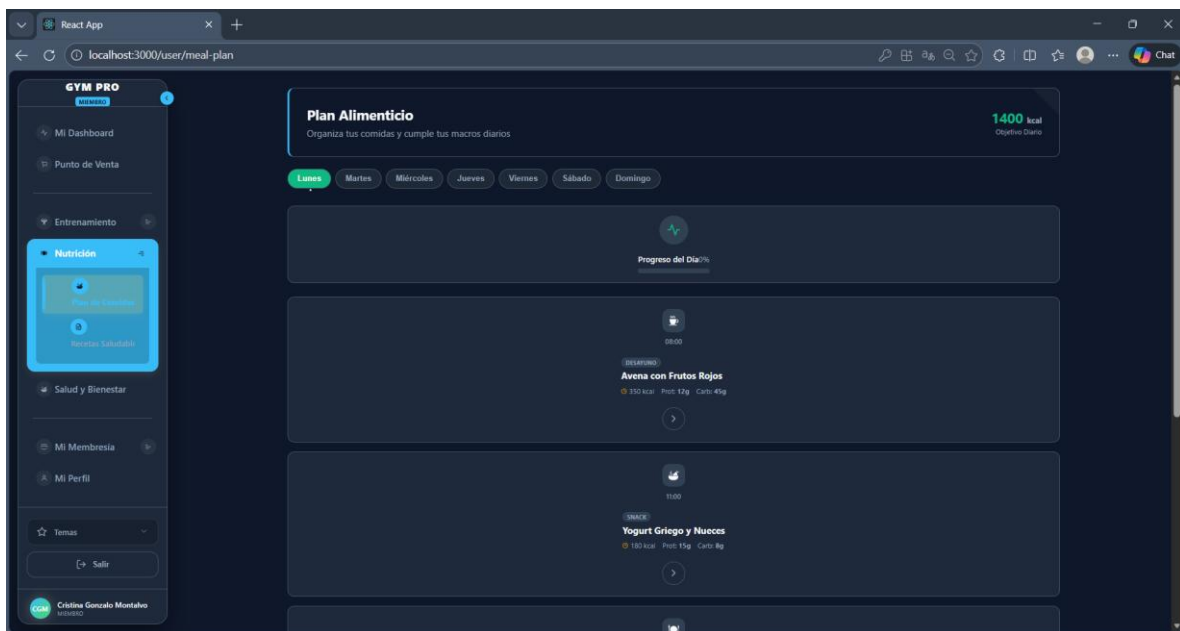
En este apartado encontraras 2 vistas:

- Plande Comidas
- Recetas Saludables

Este apartado fue creado para llevar un control alimenticio de los usuarios.

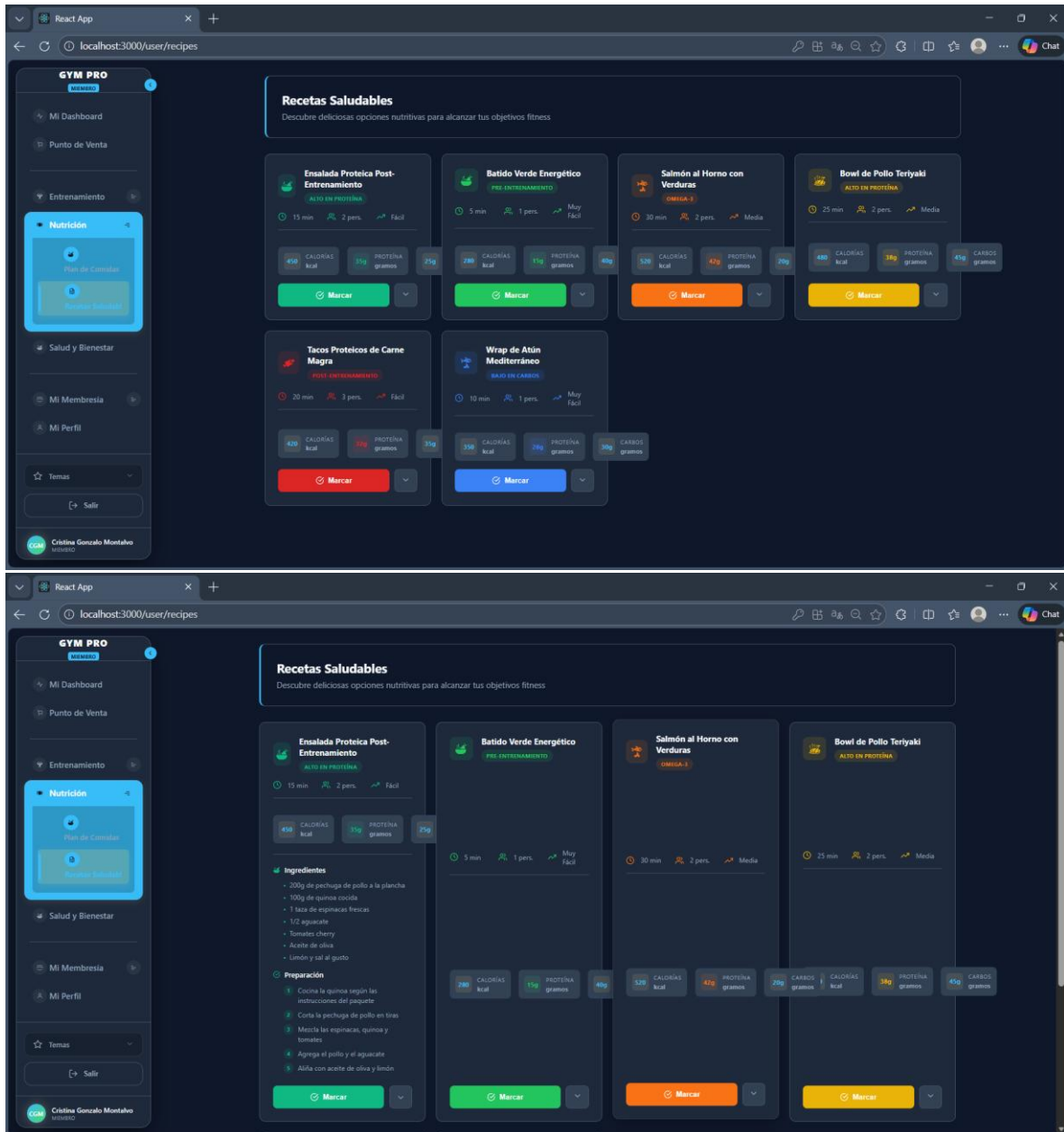
Plan de Comidas

En este apartado, tu entrenador te asignara tu plan alimenticio que llevaras a lo largo de la semana, podrás marcarlos dando clic en el botón con este signo “>” debajo de la comida.



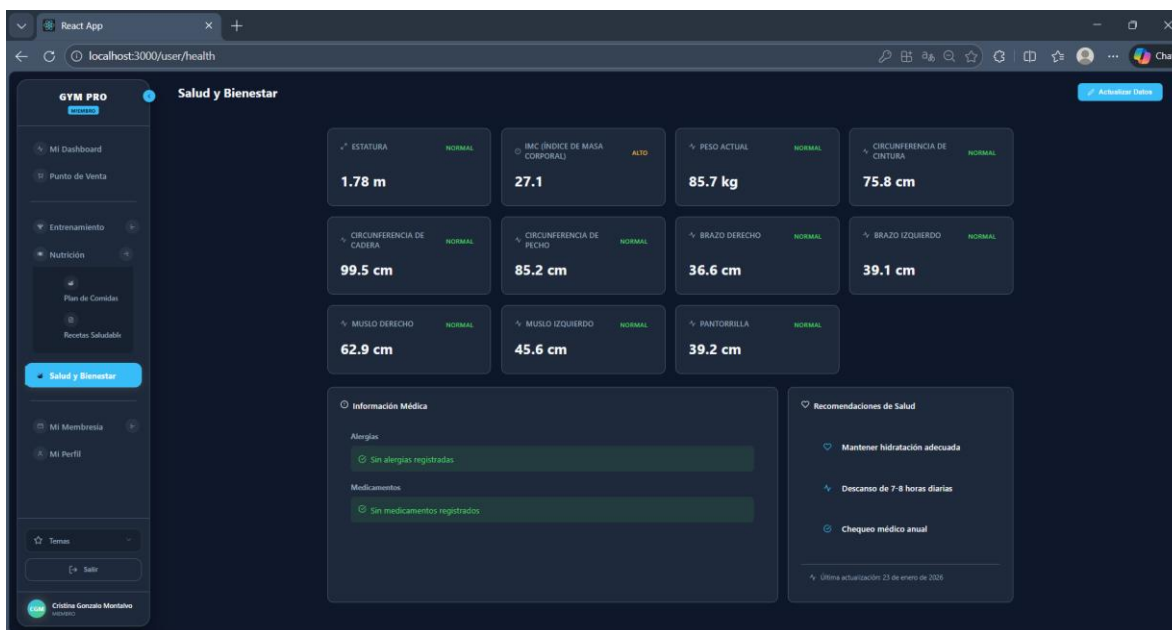
Recetas Saludables

En este apartado encontraras las recetas a tus comidas asociadas, las podrás marcar como completadas, te dirán su enfoque, nombre, para cuantas personas es la porción, el tiempo de preparación y la dificultad de preparación.



Salud y Bienestar

En este apartado podrás ver tu información general de tu estado físico resumida, al igual que medidas de los diferentes grupos musculares que tienes.



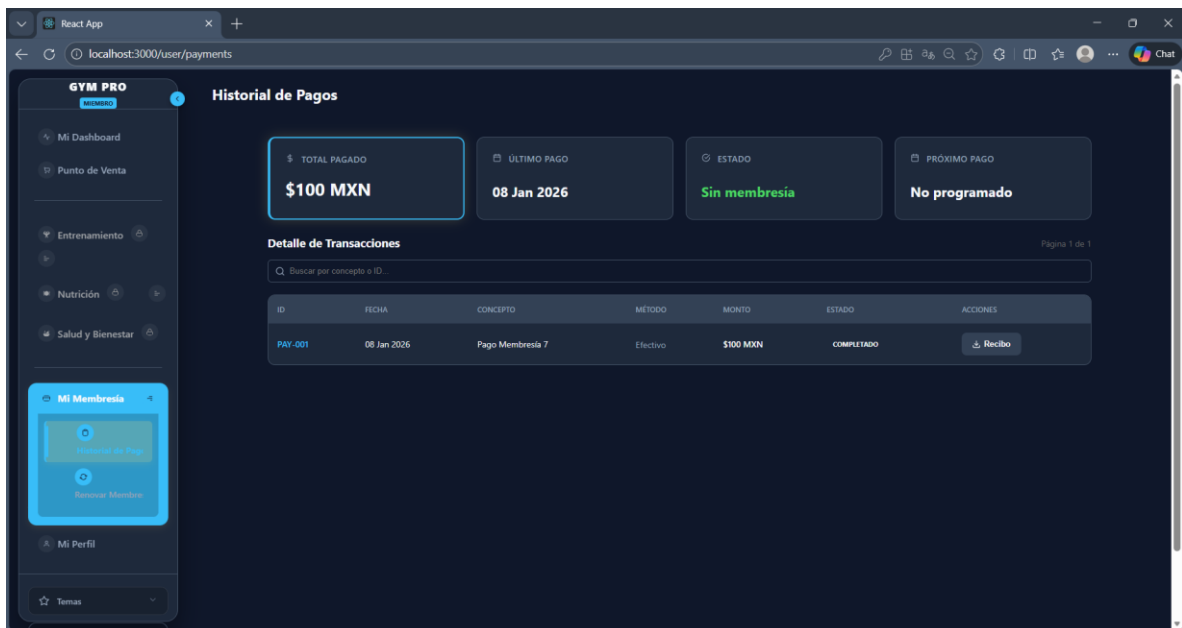
Mi Membresia

En este apartado encontraras dos vistas:

- Historial de Pagos
- Renovar Membresia

Historial de Pagos

En esta vista encontraras el historial de pagos que has hecho, como lo pueden ser compras de productos del gimnasio, membresías y pagos.



Renovar Membresía

En este apartado encontraras el panel para renovar tu membresía actual o si es que deseas actualizar tu plan de membresía, además de contar con el apartado para seleccionar tu método de pago de preferencia, mostrando el resumen de tu compra y precio de esta.

