



MUSCLE  
HOME

MANUAL DE USO



MUSCLE HOME

---

## PANTALLA DE INICIO

### Regístrate

Si ya eres miembro de Muscle Home puedes ingresar a la aplicación con tu usuario y contraseña

### Regístrate

En la parte inferior puede realizar el registro si todavía no eres miembro de Muscle Home

## REGISTRO - DATOS PERSONALES

### Usuario

El nombre del usuario es único, por lo tanto si ya existe el nombre que asignes deberás asignar otro.

### Selección de sexo

Para digitar el sexo es necesario tener en cuenta que si es masculino debes colocar "m" o "M" y si es femenino "f" o "F" de lo contrario no será válido.

## REGISTRO - MEDIDAS

### MEDIDAS

ingresa medidas de los músculos indicados en centímetros (cm)

<p>abdomen</p>	<p>hombros</p>	<p>glúteo</p>
<p>pechos</p>	<p>tríceps</p>	<p>muslo</p>
<p>espalda</p>	<p>muñeca</p>	<p>pierna</p>

regresar

continuar

### Registro de medidas

Para hacer el registro de las medidas es necesario tener una cinta de costura, para cada músculo existe una ilustración en la cual se indica la forma de como se debe tomar la medida, luego de realizar la misma, se digitan los valores (magnitud) de cada músculo en su respectivo campo de texto.

(todas las medidas están con unidad centimétrica)

## REGISTRO - NIVEL DE EXPERIENCIA

### NIVEL DE EXPERIENCIA

selecciona el nivel de experiencia con el cual te sientas identificativo

nuevo

intermedio

experimentado

Si nunca has realizado ejercicio físico o haces muy poco tiempo, si quieres comenzar a hacer ejercicio, debes elegir el nivel de experiencia "nuevo".

Si eres principiante, si quieres comenzar a hacer ejercicio, debes elegir el nivel de experiencia "intermedio".

Si eres un deportista, si quieres comenzar a hacer ejercicio, debes elegir el nivel de experiencia "experimentado".

Si ya estás haciendo ejercicio, debes elegir el nivel de experiencia que mejor se ajuste a tu nivel de experiencia.

Si ya estás haciendo ejercicio, debes elegir el nivel de experiencia que mejor se ajuste a tu nivel de experiencia.

Si ya estás haciendo ejercicio, debes elegir el nivel de experiencia que mejor se ajuste a tu nivel de experiencia.

regresar

guardar

### Selección de nivel de experiencia

Para realizar la selección del nivel de experiencia es necesario que hagas lectura cada una de las descripciones propuestas por Muscle Home, posteriormente seleccionas el nivel con el que más te sientas identificado, es muy importante hacer una buena elección, debido a que con ese nivel seleccionado comenzará tu rutina de ejercicios con Muscle Home.

### Guardar medidas

Para finalizar tu registro y ser parte de nuestra comunidad Muscle Home, debes dar clic en guardar y así podrás ingresar a Muscle Home.

# HOME - PANTALLA PRINCIPAL



## Redes sociales

Puedes seguirnos en nuestras redes sociales (Facebook, YouTube), para estar más conectado con Muscle Home y enterarte de todo.

## TIPS

El campo del tip es importante que lo tengas en cuenta, debido a que en ese espacio se darán consejos para que tengas en cuenta y estos cambiarán constantemente para que tengas más conocimientos.

# RUTINA



## Acceso a ejercicios

Cada ejercicio cuenta con una descripción y una información de músculos implicados para acceder a ella se debe dar clic sobre el campo del ejercicio en este caso, flexiones.

## NOTA:

Las rutinas dependen directamente del nivel en el que está usuario, debido a que estas varían dependiendo el nivel en el que se encuentre.

## Días en rutina

Cada rutina cuenta con 4 días y dos semanas y cada día cuenta con un grupo diferente de ejercicios para acceder a ello se debe dar clic en el día que desee.

## DESCRIPCIÓN DE EJERCICIO

**PECTORAL - FLEXIONES**

Contenido multimedia (imagen - video)

Representación gráfica del músculo implicado

Músculos implicados: **Pectorales, Tríceps, Deltoides, Hombros**

Descripción: Tronco recto. Piernas separadas a la misma apertura de los hombros. Coloque las manos alineadas a la vertical de los hombros y descienda casi hasta tocar el piso levántese hasta la posición inicial y repita el proceso.

Indicador de músculos de mayor a menor implicación

**regresar**

**Músculo implicado**

Esta área depende del ejercicio que se este ejecutando, se muestran que músculos se están trabajando.

**Regresar a rutina**

Dando clic en regresar volverá nuevamente a la pantalla de rutina.

## CONSULTA Y MODIFICACIÓN

**rutina** **consulta y modificación**

**NIVEL:**  
☒ principiante  
☐ intermedio  
☐ avanzado

Si decides modificar el nivel de dificultad, esto también implicará un porcentaje de reducción o aumento más intenso. El cambio de nivel se aplica a tu rutina actual.

**MEJORA:**

pectorales	tríceps	glúteo
espalda	hombros	músculos
antebrazo	antebrazo	antebrazo

**guardar**

**Historial de medidas**

**Modificación de nivel de experiencia**

Cuando sientas que tu nivel de experiencia debe subir, selecciona el nuevo nivel que deseas y este cambiará de inmediato y tu rutina igualmente lo hará.

**Modificación de medidas**

Al dar clic en guardar, este guardará los cambios con respecto a las medidas de los músculos, estos nuevos datos son los que digita el usuario para tener un registro de los mismos.

**Historial de medidas**

El historial de medidas cuenta con el registro de todas las medidas registradas por el usuario y así mismo con un porcentaje de evolución del músculo.

# HISTORIAL DE MEDIDAS

HISTORIAL DE MEDIDAS			
MUSCULO	MAGNITUD	FECHA	PORCENTAJE
pectoral	100	2015-09-01	40.00%
espalda	130	2015-09-01	00.00%
antebra	90	2015-09-01	66.00%
biceps	36	2015-09-01	48.00%
triceps	30	2015-09-01	76.00%
antebrazo	50	2015-09-01	64.00%
gluteo	01	2015-09-01	44.00%
músclo	62	2015-09-01	20.00%
pantorrilla	42	2015-09-01	00.00%
<div>regresar</div>			

## Porcentaje de progreso

En el área de porcentaje se proporciona el valor de progreso que han generado el usuario, con la actualización de las medidas de los músculos.

## Porcentaje de progreso

Con clic en regresar volverá a la pantalla de consulta y modificación.