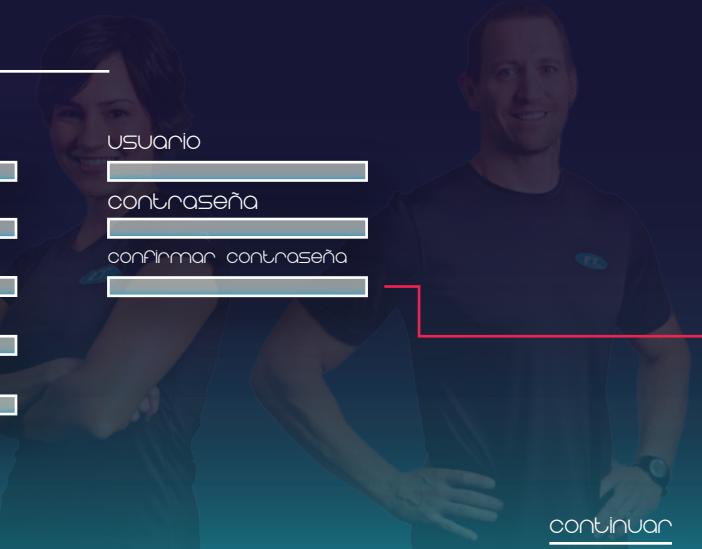


# MUSCLE HOME

**1era etapa:** El usuario ingresa, sus datos personales como nombre y apellidos, e-mail (carácter informativo), edad y sexo. También tendrá la opción de escoger un nombre de usuario, el cual debe ser único e irrepetible en toda la base de datos, mediante un mensaje se le indicará si el nombre de usuario está disponible, posterior a esto deberá ingresar la contraseña y confirmarla. Todos los campos se deben llenar para poder guardar el usuario en la base de datos.

## REGISTRO



nombre	USUARIO
apellidos	contraseña
e-mail	confirmar contraseña
edad	
SEXO (M, m, F, f)	

[regresar](#) [continuar](#)

Las contraseñas, deben coincidir, sino es así se le informa al usuario.

**2da etapa:** Consta de la elección del nivel de experiencia en el cual se encuentra el usuario, aquí se presentarán tres niveles, “novato, avanzado, experimentado”, cada nivel tendrá una descripción la cual tiene la función de identificar al usuario en un determinado nivel, dependiendo el nivel así mismo será la intensidad de la rutina.

## NIVEL DE EXPERIENCIA

selecciona el nivel de experiencia, con el cual te sientas identificado/a.

[novato](#) [avanzado](#) [experimentado](#)

Si nunca has realizado actividad física o llevas mucho tiempo (1 año) sin realizarla y tus conocimientos acerca del entrenamiento físico son pocos, no te preocupes que esta es la categoría para ti.

Aquí aprenderás y crecerás en este tema del acondicionamiento y entrenamiento físico con las rutinas que Muscle Home tiene para ti, aquí podrás fortalecer cada músculo de tu cuerpo y podrás adquirir todos los conocimientos para realizar los ejercicios y poder tener el cuerpo que deseas dependiendo la dedicación que tengas para obtener cambios y subir tu nivel de experiencia.

Si llevas un entrenamiento constante en los últimos meses, tienes bases sobre cómo se realizan algunos ejercicios y tienes fortaleza en tu cuerpo para realizar una rutina completa, es decir incluyendo resistencia, fuerza y habilidad. Tú tienes la experiencia de un Avanzado.

En esta categoría adquirirás los conocimientos que tienes acerca de entrenamiento físico y te enseñara otros nuevos, esto debido a que tu cuerpo debe seguir evolucionando y para ello las rutinas que te ofrece Muscle Home en avanzado te ayudará a ello y por supuesto con tu dedicación y disciplina.

Aquí podrás encontrar una rutina intensa donde tus músculos se llevarán al límite y podrás seguir adquiriendo cambios en tu cuerpo con la misma dedicación y disciplina.

[regresar](#) [guardar](#)

Botón para escoger el nivel.

experimentado

Dar clic en guardar para que los datos insertados se almacenen en la base de datos de la aplicación.

**BASES DE DATOS MULTIMEDIA**