

MANUAL DE USO



MUSCLE HOME

## PANTALLA DE INCIO



Registrate

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

#### Registrate

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

# REGSTRO - DATOS PERSONALES

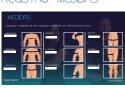


Para digitar et sexo es necesario tener en cuenta que si es masculino debes colocar "m" o "f" y si es femenino "f" o "F" de lo contrario no sera valido.

#### Usuario

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

## REGISTRO - MEDIDAS



#### Registro de medidas

Paris hacer el registro de las medidas es necesario tener una cinita de costrur, para codo musculo existe una lustración en la cud. se indico la forma de como se debe tomar la medida, luego de reclizar la misma, se digitan las valores (magnitud) de coda musulo en su respectivo compo de texto.

todas las medidas estan con unidad centimentra

# REGISTRO - NIVEL DE EXPERIENCIA



### Selección de nivel de experiencia

Para redizar la selección del nivel de experiencia es necesario que hagas lectura coda una de las descripciones prepuestas por Musicia. Home, postariormente seleccionos el nivel con el que mas te selección del considera de la considera la estracia identificado es muir informatine horar una buena elección, debido a que con ese nivel, seleccionado comerazará tu rutha de ejercidos con Musicia Hóme.

### Guardar medidas

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

### HOME - PANTALL A PRINCIPAL



El campo del tip es importante que lo tengas en cuenta, dedibo a que en ese espacio se darán conse jos para que tengas en cuenta y estos cambiaran constantemente para que tengas mas conocimientos.

#### Redes sociales

You (Turbe) noro conectado con Musicle Home y enterarte de todo

## RUTINA



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

### Acceso a e jercicios

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

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

## DESCRIPCIÓN DE EJERCICIO



Músculo implicado

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

Regresar a rutina

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

# CONSULTA Y MODIFICACIÓN



### Historial de medidas

El historial de medidas cuenta con el resgistro de todas la medidas registradas por el usuario y así mismo con un porcentaje de evolución del músculo

### Modificación de nivel de experiencia

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

#### Modificación de medidas

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



Porcenta je de progreso En el área de porcenta je se propociona el valor de progreso que han generado el usuario, con la actualización de las medidas de los músculos

## HISTORIAL DE MEDIDAS



Porcentale de progreso

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

Juan Pablo Aguirre