

## ESPECIFICACIONES TÉCNICAS: FITNESS TRACKER (SOCIAL & FITNESS)

### 1. MÓDULO DE USUARIO Y PERFIL

El usuario dispondrá de un perfil personalizable con gestión de seguridad, privacidad e identidad.

- Datos de Registro y Contacto:
  - Nombre y Apellidos.
  - Número de teléfono.
  - Correo electrónico.
  - Ubicación: Ciudad, Población, Código Postal.
- Credenciales de Acceso:
  - Nombre de usuario (único en el sistema).
  - Contraseña (almacenada de forma encriptada/hash).
- Identidad Visual y Social:
  - Foto de Perfil: Imagen representativa del usuario.
  - Biografía/Estado: Campo de texto breve (ej. "Preparando maratón" o "Powerlifting").

### 2. SISTEMA DE GAMIFICACIÓN (DESAFÍOS)

Sistema diseñado para fomentar la competitividad y la retención de usuarios mediante retos comunitarios.

- Selección de Desafíos:
  - Los desafíos serán propuestos por la comunidad y elegidos mediante una encuesta mensual gestionada por la empresa.
- Estructura del Desafío:
  - Categoría: Tipo de actividad o disciplina.
  - Duración: Tiempo límite para completar el reto.
  - Objetivo Predefinido: Meta específica dependiente de la categoría.
- Validación:
  - El usuario enviará los datos necesarios a través de las actividades registradas en la plataforma. El sistema validará el cumplimiento basándose en estos registros.
- Rankings y Estadísticas:
  - Visualización de un ranking tipo competición con los 25 primeros usuarios.
  - Datos visibles en la tabla: *Nickname*, *Posición* y *Dato estadístico clave* (el valor que determina su posición).

### 3. MÓDULO RED SOCIAL

Funcionalidades para la interacción social y la creación de comunidad.

- Privacidad:
  - Sistema de Seguidores/Seguidos.
  - En cuentas configuradas como "Privadas", el usuario deberá aceptar las solicitudes para que terceros puedan ver su perfil y actividad.

- Feed de Actividad:
  - Funcionalidad para compartir y visualizar las actividades deportivas en un muro.
- Interacciones:
  - Comentarios: Posibilidad de comentar en actividades propias o de usuarios seguidos.
  - Likes: Reacción rápida a las actividades ("Me gusta").

#### 4. MÓDULO DE ENTRENAMIENTO FUNCIONAL (FUERZA)

Registro detallado de sesiones de gimnasio y musculación.

- Registro de Ejercicios:
  - Organización jerárquica: Grupo Muscular > Ejercicio.
  - Los músculos y ejercicios se seleccionan mediante menús desplegables predefinidos.
  - Nota: Si un músculo o ejercicio no existe en la lista, el usuario deberá contactar con el administrador para su inclusión.
- Detalle de la Serie:
  - Para cada ejercicio, el usuario registrará los siguientes parámetros:
    - Número de Series.
    - Número de Repeticiones.
    - Carga (Kilos) utilizada.
- Métricas y Estadísticas:
  - Evaluación del progreso (semanal, mensual y anual) filtrado por grupos musculares.
- Calendario de Actividad:
  - Registro automático de "Días de entreno" vs "Días de descanso" basado en la fecha de publicación de las actividades.

#### 5. MÓDULO DE CARDIO (RUNNING / CAMINATA)

Categorías diferenciadas para carrera y caminata que comparten estructura de datos pero se analizan por separado.

- Datos Registrados:
  - 1.Distancia: Kilómetros recorridos.
  - 2.Tiempo: Duración total de la actividad.
  - 3.Altitud: Desnivel.
  - 4.Rendimiento: Mejor Km y Peor Km.
  - 5.Ritmo Medio: Calculado automáticamente a partir de los datos introducidos (Tiempo / Distancia).
  - 6.Sensación Percibida: Campo de valoración subjetiva del 1 al 10 ("Cansancio percibido").
- Estadísticas Específicas:
  - 1.Gráfica de evolución.
  - 2.Contador de días entrenados.
  - 3.Total de Km recorridos.

4.Registro en calendario (días activos vs. días de descanso).

## 6. PANEL DE ADMINISTRACIÓN

Herramientas de gestión y control exclusivas para los administradores del sistema.

**1.**Gestión General (CRUD): Capacidad para eliminar o actualizar registros generales del sistema.

**2.**Gestión de Contenido:

- Registrar nuevos Desafíos predefinidos.
- Registrar nuevos Ejercicios y grupos musculares en la base de datos.

**3.**Moderación de Usuarios:

- Capacidad para bloquear o eliminar cuentas de usuario.

**4.**Sistema de Reportes:

- Gestión y revisión de reportes enviados por los usuarios (contenido inapropiado, conflictos, spam).