

Doge Fitness

Manual de Usuario

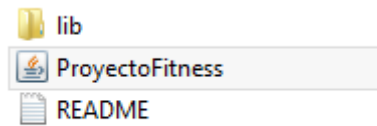


Contenido

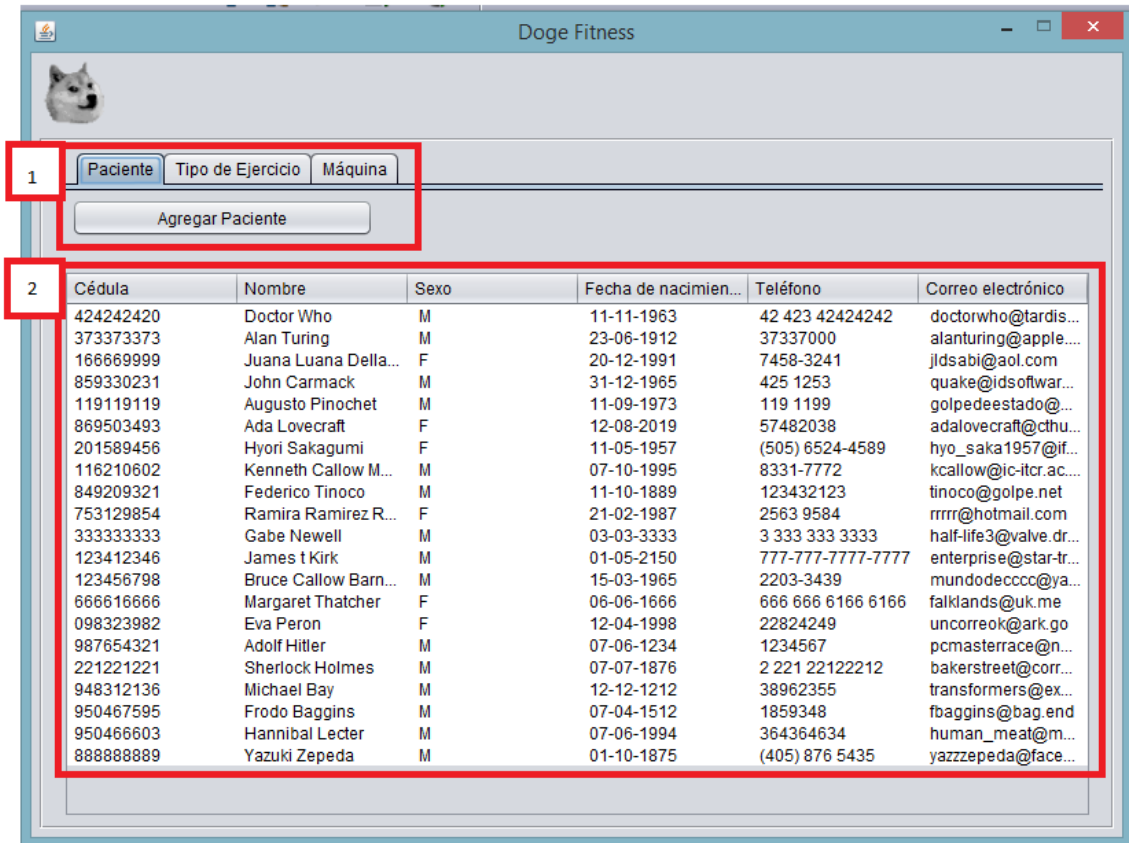
1. Como abrir el programa
2. La ventana principal
 - a. Agregar personas
 - b. Agregar tipos de ejercicios
 - c. Agregar maquinas
3. Modificar la información proporcionada
 - a. Pacientes
 - b. Tipos de ejercicio
 - c. Maquinas
4. Agregar Mediciones
5. Agregar un programa de entrenamiento
 - a. Agregar días
 - b. Agregar ejercicios

Abrir el programa

Para abrir el programa solo tiene que ir a la carpeta en la que guardo el programa y abrir el archivo ProyectoFitness.jar



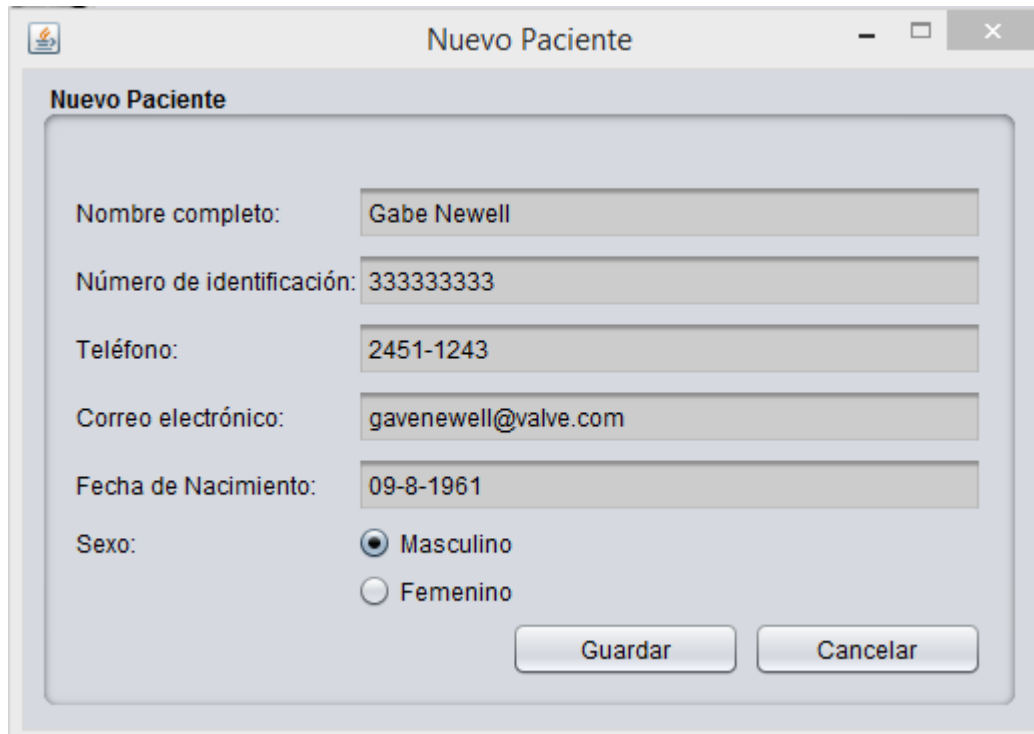
La ventana principal



1. En las pestañas se encuentra la administración de pacientes, la administración de tipos de ejercicios y las máquinas, en las cuales hay un botón para agregar pacientes, tipos de ejercicio y máquinas.
2. En la lista se despliegan los objetos que usted haya agregado según la pestaña que se muestre en la que se encuentre.

Agregar datos

Pacientes



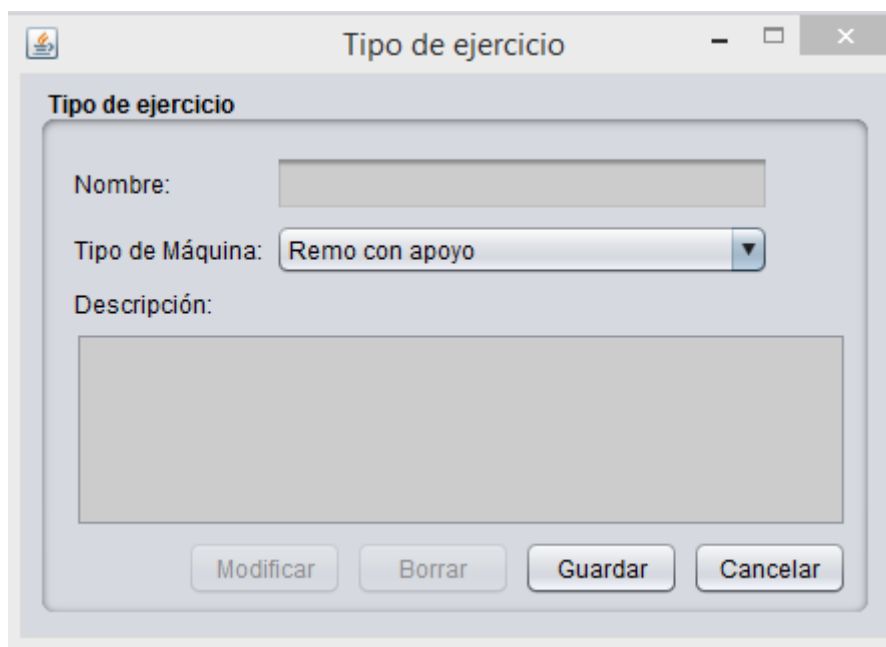
The image shows a software window titled "Nuevo Paciente" (New Patient). Inside the window, there is a form with the following fields and values:

- Nombre completo: Gabe Newell
- Número de identificación: 333333333
- Teléfono: 2451-1243
- Correo electrónico: gavenewell@valve.com
- Fecha de Nacimiento: 09-8-1961
- Sexo: ☒ Masculino ☐ Femenino

At the bottom right of the form, there are two buttons: "Guardar" (Save) and "Cancelar" (Cancel).

En la pestaña de administración de pacientes, presionar el botón “Agregar Paciente” se le mostrara la pantalla de agregar pacientes, en donde se ingresan los datos de los pacientes.

Tipos de ejercicio

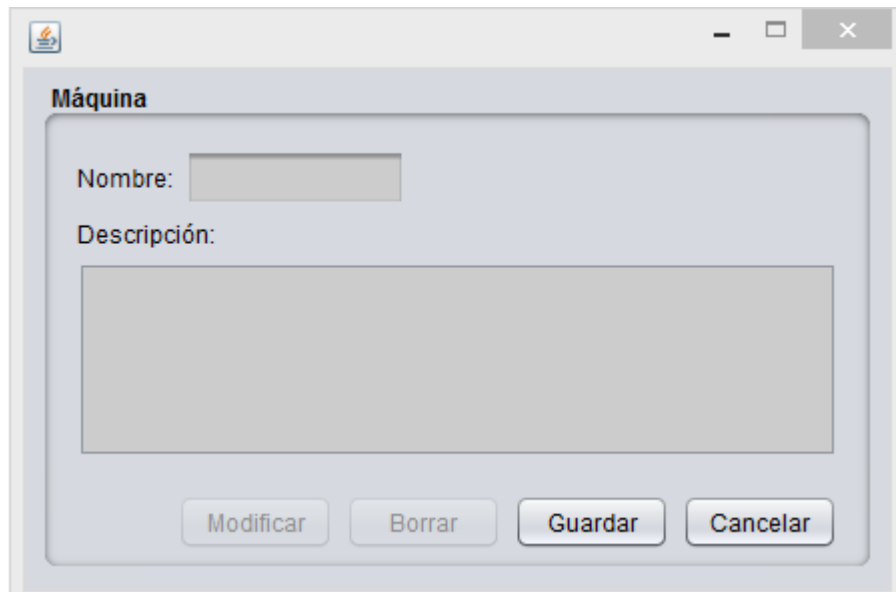


The image shows a software window titled "Tipo de ejercicio". Inside the window, there is a sub-header "Tipo de ejercicio". Below this, there are three input fields: "Nombre:" followed by a text box, "Tipo de Máquina:" followed by a dropdown menu showing "Remo con apoyo", and "Descripción:" followed by a large text area. At the bottom of the window, there are four buttons: "Modificar", "Borrar", "Guardar", and "Cancelar".

Para agregar un tipo de ejercicio, diríjase a la pestaña de administración de tipos de ejercicio y presione el botón de agregar tipo de pacientes.

En la ventana de agregar pacientes puede agregar el nombre, una descripción y la opción de selección el tipo de máquina que se necesita para realizarlo.

Maquina



Máquina

Nombre:

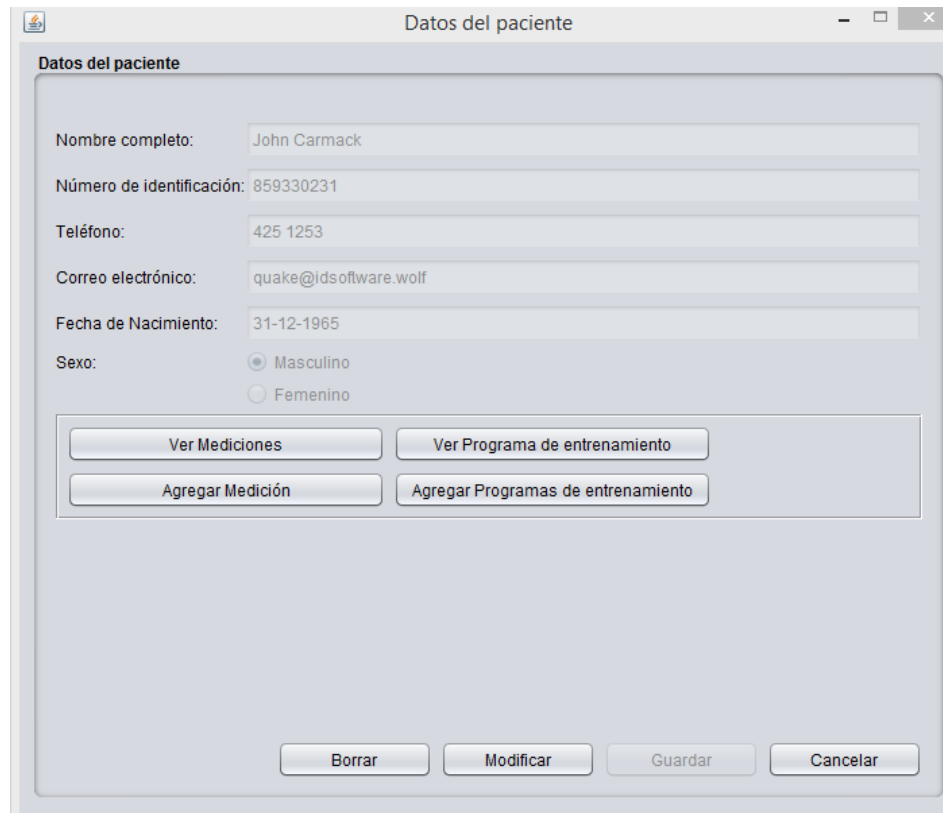
Descripción:

En la pestaña de administración de máquina, presionar el agregar el botón de agregar máquina.

Se abre la ventana de maquina en la que debe agregar el nombre y la descripción.

Modificar los datos

Paciente



The screenshot shows a window titled "Datos del paciente" with a standard Windows-style title bar. Inside the window, the title "Datos del paciente" is repeated. The form contains the following fields and controls:

- Nombre completo:** Text field with "John Carmack".
- Número de identificación:** Text field with "859330231".
- Teléfono:** Text field with "425 1253".
- Correo electrónico:** Text field with "quake@idsoftware.wolf".
- Fecha de Nacimiento:** Text field with "31-12-1965".
- Sexo:** Radio button group with "Masculino" selected and "Femenino" unselected.
- Action Buttons:** A group of four buttons: "Ver Mediciones", "Ver Programa de entrenamiento", "Agregar Medición", and "Agregar Programas de entrenamiento".
- Footer Buttons:** A row of four buttons: "Borrar", "Modificar", "Guardar", and "Cancelar".

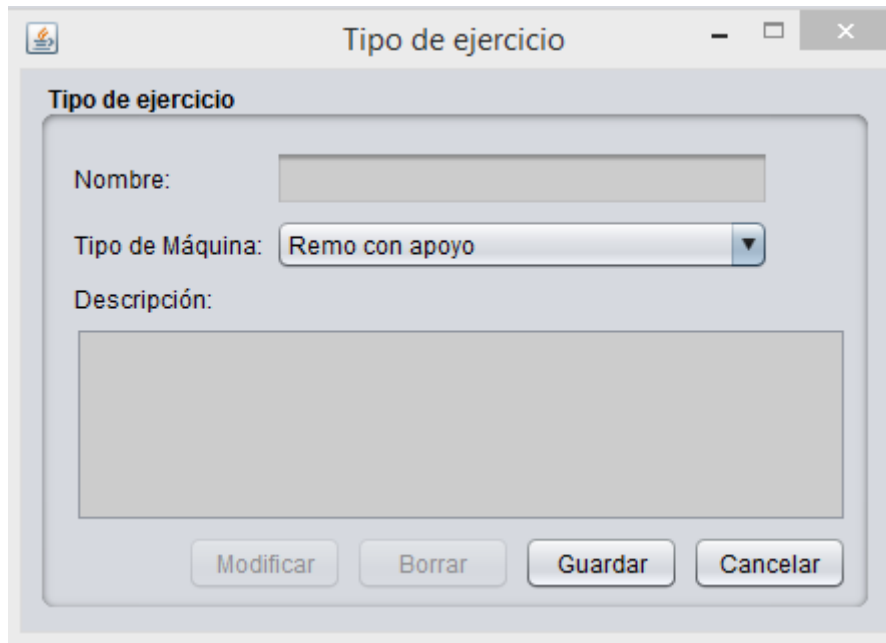
En la pestaña de administración de pacientes y seleccione el paciente que desea modificar de la lista de pacientes que se muestra debajo de las pestañas

Al seleccionar el paciente le aparecerá una ventana con los datos del paciente, así como opciones para agregar mediciones y asignarle un programa de entrenamiento al paciente, lo cual será explicado más adelante.

Para modificarlo presione el botón modificar, de esta forma se desbloquearan los cuadros de texto para modificarlos, una vez que termine presione el botón de guardar.

Si desea eliminar el paciente, solo presione el botón eliminar.

Tipos de ejercicio



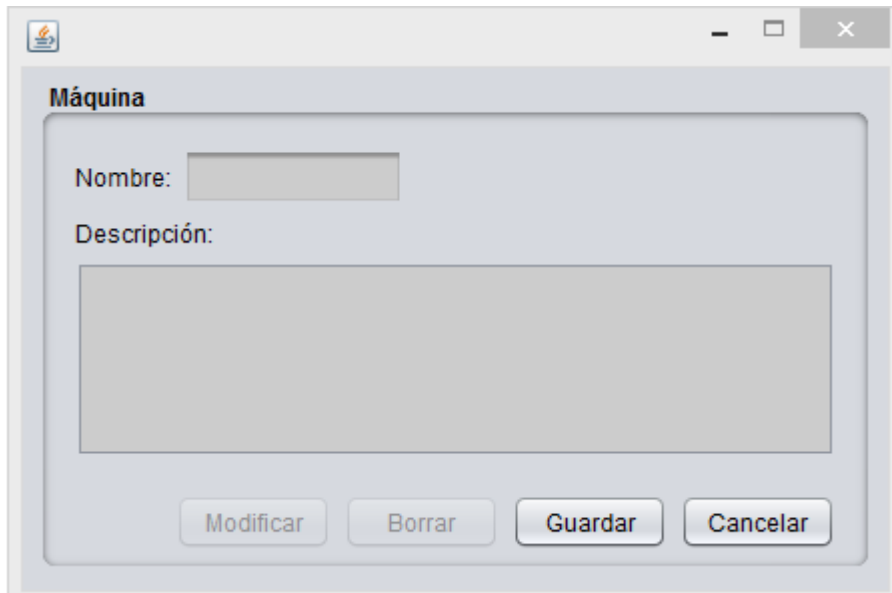
The image shows a software window titled "Tipo de ejercicio". Inside the window, there is a sub-header "Tipo de ejercicio". Below this, there are three input fields: "Nombre:" followed by a text box, "Tipo de Máquina:" followed by a dropdown menu showing "Remo con apoyo", and "Descripción:" followed by a large text area. At the bottom of the window, there are four buttons: "Modificar", "Borrar", "Guardar", and "Cancelar".

Diríjase a la pestaña de administración de tipos de ejercicio para poder ver la lista de ejercicios.

Para modificarlo, seleccione el tipo de ejercicio que desea modificar de la lista, una ventana con los datos del ejercicio se va a abrir.

Una vez que se abre la ventana, presione el botón de modificar para poder cambiar los datos, una vez que termine presione guardar.

Maquina



Máquina

Nombre:

Descripción:

Para modificar la máquina, diríjase a la pestaña de administración de máquina.

Seleccione la máquina que desea modificar de la lista.

Cuando se abra la ventana presione el botón modificar, una vez terminado presione guardar.

Si desea eliminar la maquina presione el botón borrar.

Agregar Mediciones

Estatura y peso		Frecuencia cardiaca en reposo	
Estatura:	1.8 m.	Peso:	70.0 kg.
		Latidos por minuto:	78.0

Pliegues cutáneos					
Todas las medidas son en milímetros					
Triceps:	11.0	Pectoral:	11.0	Pantorrilla:	11.0
Iliaco:	11.0	Subescapular:	11.0		
Muslo:	11.0	Abdomen:	11.0		

Porcentaje Grasa Muscular: 0.0
Porcentaje Masa Muscular: 0.0
Frecuencia Cardiaca de Trabajo: 170
Relacion Cintura/Cadera: 1.00090909090909

Circunferencias corporales					
Todas las medidas son en centímetros					
Cuello:	11.0	Cintura 1:	11.01	Muslo derecho:	11.0
Biceps izquierdo:	11.0	Cintura 2:	11.0	Muslo izquierdo:	11.0
Biceps derecho:	11.0	Cintura 3:	11.0	Pantorrilla derecha:	11.0
Cadera:	11.0	Pectoral:	11.0	Pantorrilla izquierda:	11.0
Espalda:	11.0				

Presión arterial	
Sistólica:	11.0
Diastólica:	11.0

Modificar

Borrar

Guardar

Cancelar

Para agregar una medición a un paciente diríjase a la pestaña de administración de pacientes.

Seleccione el paciente al que le desea añadir la medida.

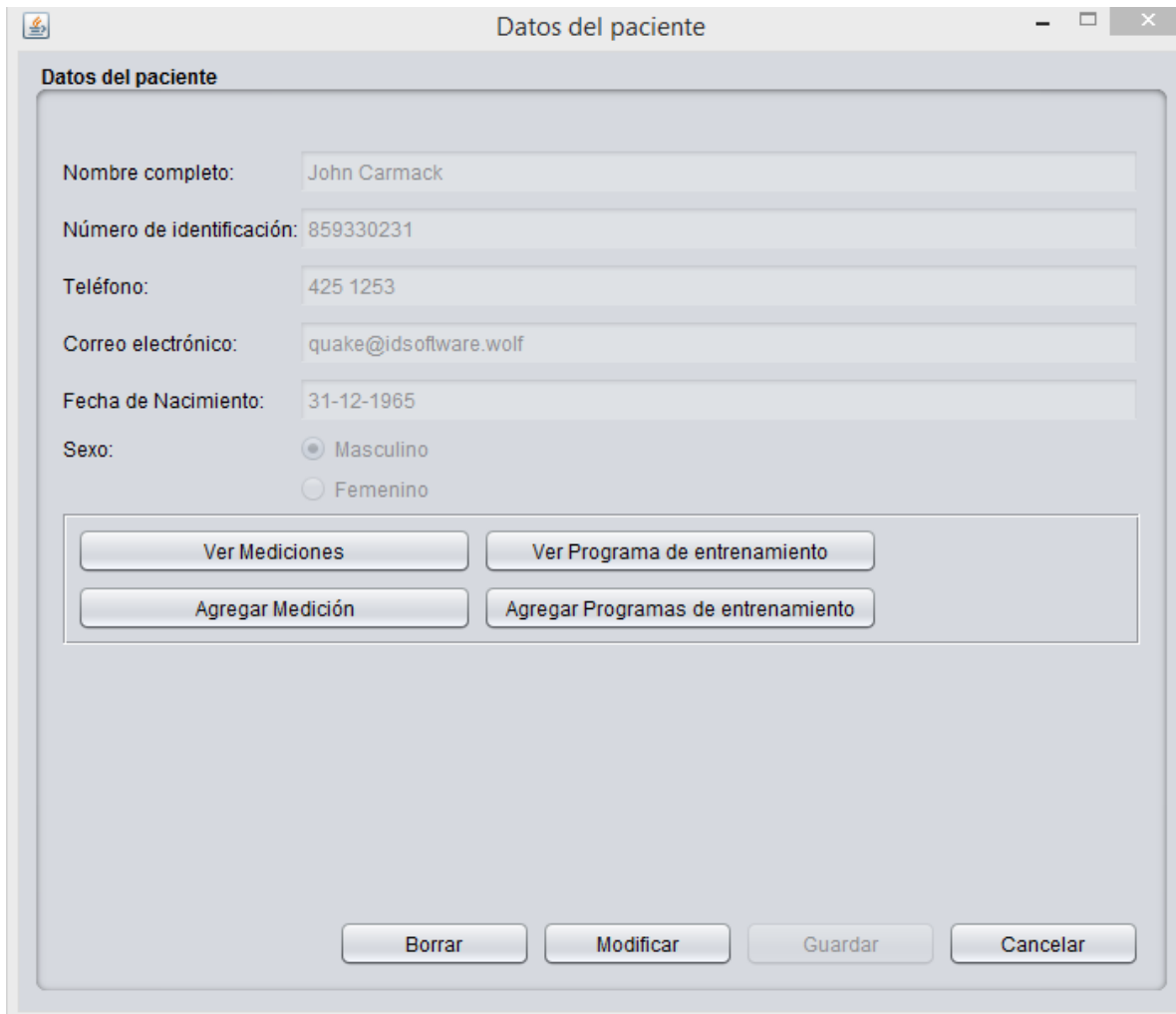
En la ventana de datos del paciente que se abre, presione el botón de agregar medida.

En la ventana de las medidas, introduzca los valores de cada medida y presione guardar cuando finalice.

Para ver las medidas, vaya a la ventana de datos del paciente y presione ver medidas, allí se le mostraran las medidas así como los cálculos del porcentaje de grasa corporal, masa muscular, la frecuencia cardiaca y la relación cintura/cadera.

Programa de entrenamiento

Agregar un programa



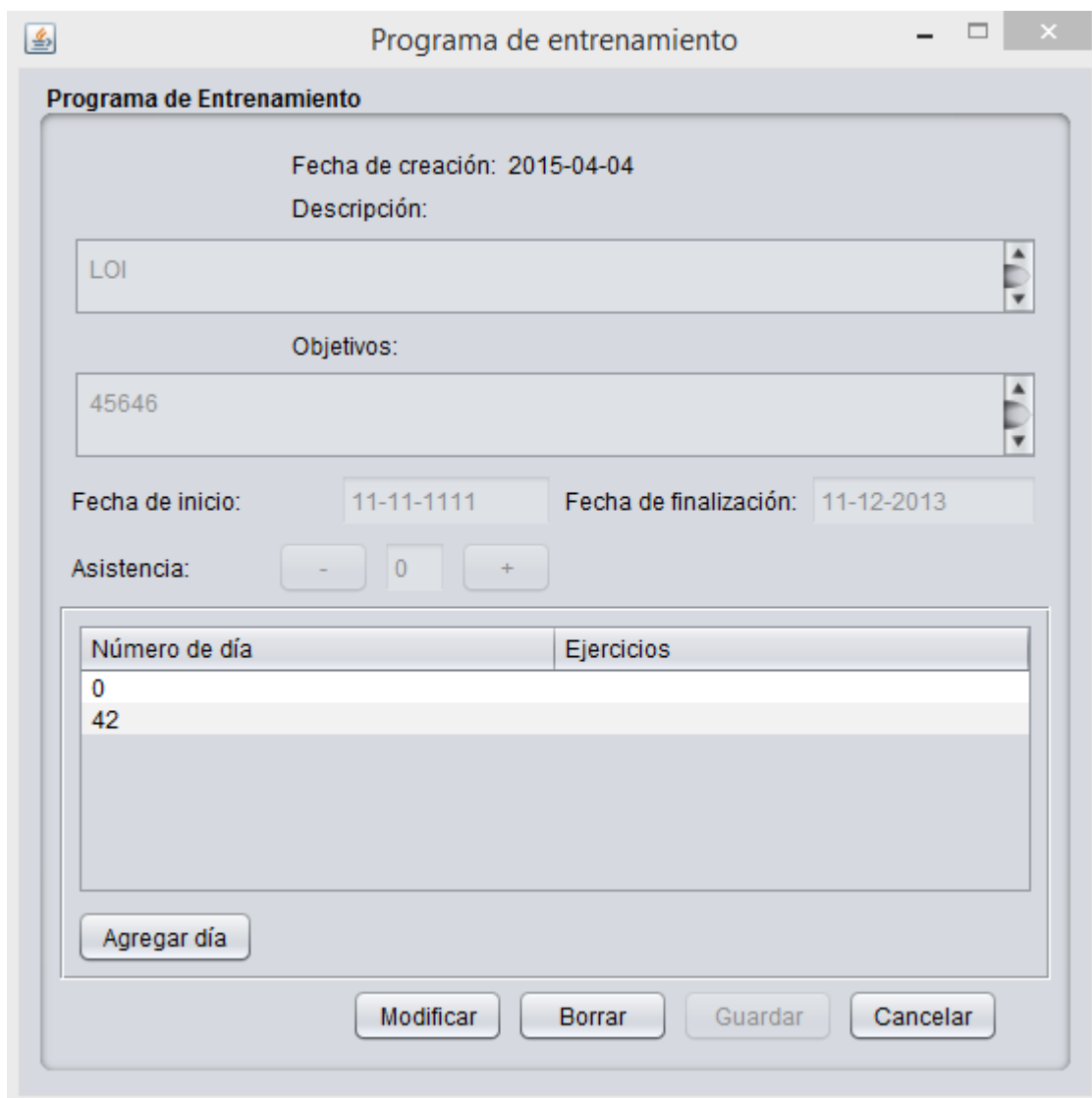
The screenshot shows a window titled "Datos del paciente" with a standard Windows-style title bar. Inside the window, the title "Datos del paciente" is repeated. The form contains the following fields and controls:

- Nombre completo:** Text field with "John Carmack".
- Número de identificación:** Text field with "859330231".
- Teléfono:** Text field with "425 1253".
- Correo electrónico:** Text field with "quake@idsoftware.wolf".
- Fecha de Nacimiento:** Text field with "31-12-1965".
- Sexo:** Radio buttons for "Masculino" (selected) and "Femenino".
- Action Buttons:** A group box containing four buttons: "Ver Mediciones", "Ver Programa de entrenamiento", "Agregar Medición", and "Agregar Programas de entrenamiento".
- Footer Buttons:** A row of four buttons at the bottom: "Borrar", "Modificar", "Guardar", and "Cancelar".

Para agregar un programa de entrenamiento vaya a la ventana de datos del paciente y presione en agregar programa, allí podrá introducir los datos del programa.

Para eliminarlo presione ver programa y luego presione borrar en la ventana de programa.

Agregar un día



Programa de Entrenamiento

Fecha de creación: 2015-04-04

Descripción:

LOI

Objetivos:

45646

Fecha de inicio: 11-11-1111 Fecha de finalización: 11-12-2013

Asistencia: - 0 +

Número de día	Ejercicios
0	
42	

Agregar día

Modificar Borrar Guardar Cancelar

Para agregar un día, presione el botón de ver programa e introduzca los datos en la ventana.

Para eliminar un día, seleccione el que desea borrar de la lista de días en la ventana de programa

Agregar un ejercicio



The screenshot shows a software window titled "Dia" with a standard Windows-style title bar (minimize, maximize, close buttons). Inside the window, there is a sub-header "Dia" and a table with 8 columns: "Núme...", "Ejercic...", "Series", "Repeti...", "Peso 1", "Peso 2", "Peso 3", and "Tiemp...". The first row of the table contains the values: 0, remo, 6, 8, 10, 11, 12, and 10. Below the table is a large empty rectangular area. At the bottom of the window, there are three buttons: "Agregar Ejercicio" on the left, and "Guardar", "Borrar", and "Salir" on the right. To the right of the "Agregar Ejercicio" button, there is a label "Número día:" followed by a text input field containing the number "0".

Núme...	Ejercic...	Series	Repeti...	Peso 1	Peso 2	Peso 3	Tiemp...
0	remo	6	8	10	11	12	10

Buttons: Agregar Ejercicio, Guardar, Borrar, Salir

Número día: 0

Para agregar un ejercicio, seleccione un día de la lista de días en la ventana de programas y presione en el botón de agregar ejercicio.

Introduzca los datos en la ventana y presione guardar.