

# User Manual

Manual de Usuario - ProTrainer

## Introducción

ProTrainer es una aplicación diseñada para entrenadores personales que necesiten gestionar a sus usuarios y sus entrenamientos de forma eficiente. Permite visualizar y organizar workouts, asignar ejercicios y llevar un control de la actividad de cada usuario.

---

## Requisitos Mínimos

Para ejecutar la aplicación, se requiere:

- Java 17 o superior
  - NetBeans IDE
  - Dependencias adicionales
- 

## Instalación

Para instalar y ejecutar la aplicación, sigue estos pasos:

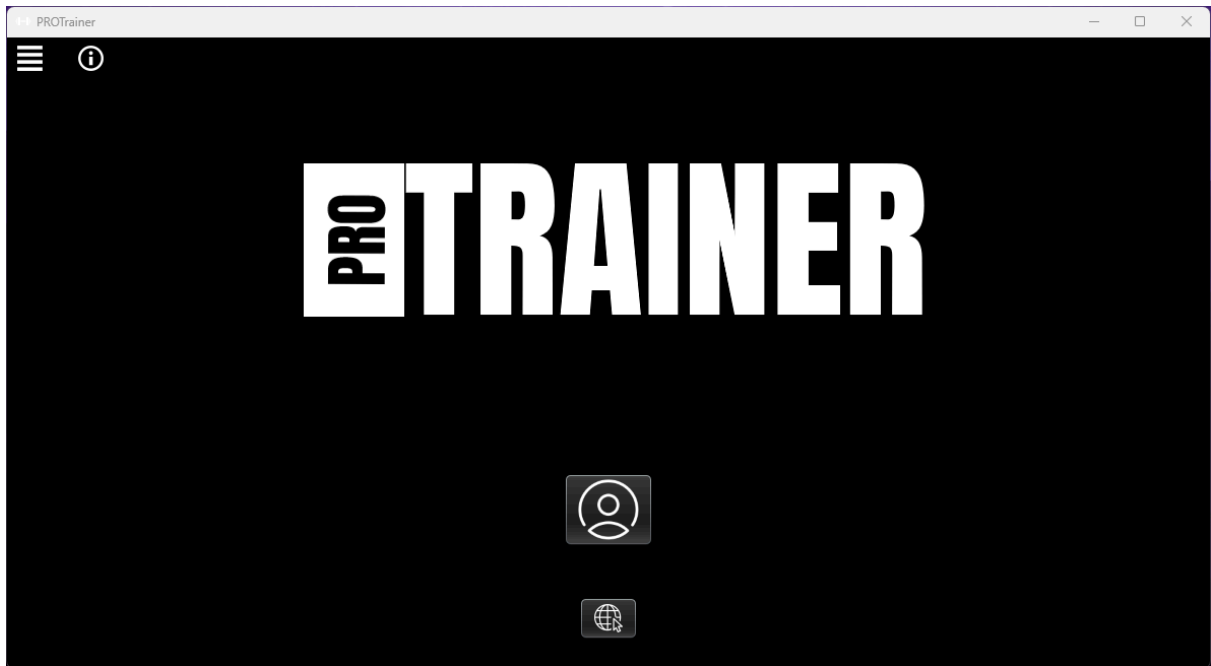
Clonar el repositorio

git clone <https://github.com/nereamo/ProTrainer.git>

1. cd ProTrainer
  2. Abrir el proyecto en NetBeans
  3. Instalar la dependencia adicional
    - En NetBeans, ve a Dependencies
    - En la dependencia de ComponentCalendar, hacer click derecho > Manually install artifact y seleccionamos el .jar descargado
  4. Ejecutar la aplicación en NetBeans
    - Presiona Run o usa F6
- 

## Manual de Uso

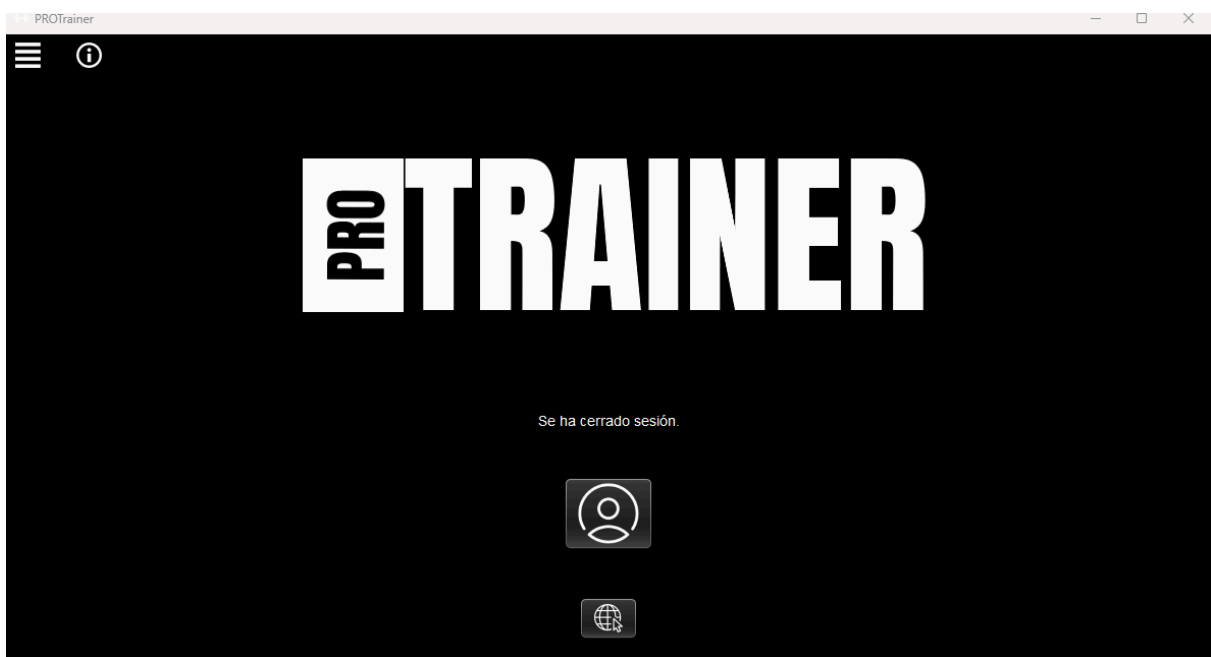
Pantalla de Inicio



Al iniciar la aplicación, se muestra una pantalla con varios botones y opciones:

- En la barra de menú:
  - Botón de información
  - Botón para salir de la app
- En el centro:
  - Botón para iniciar sesión
  - Botón para ir a la web oficial

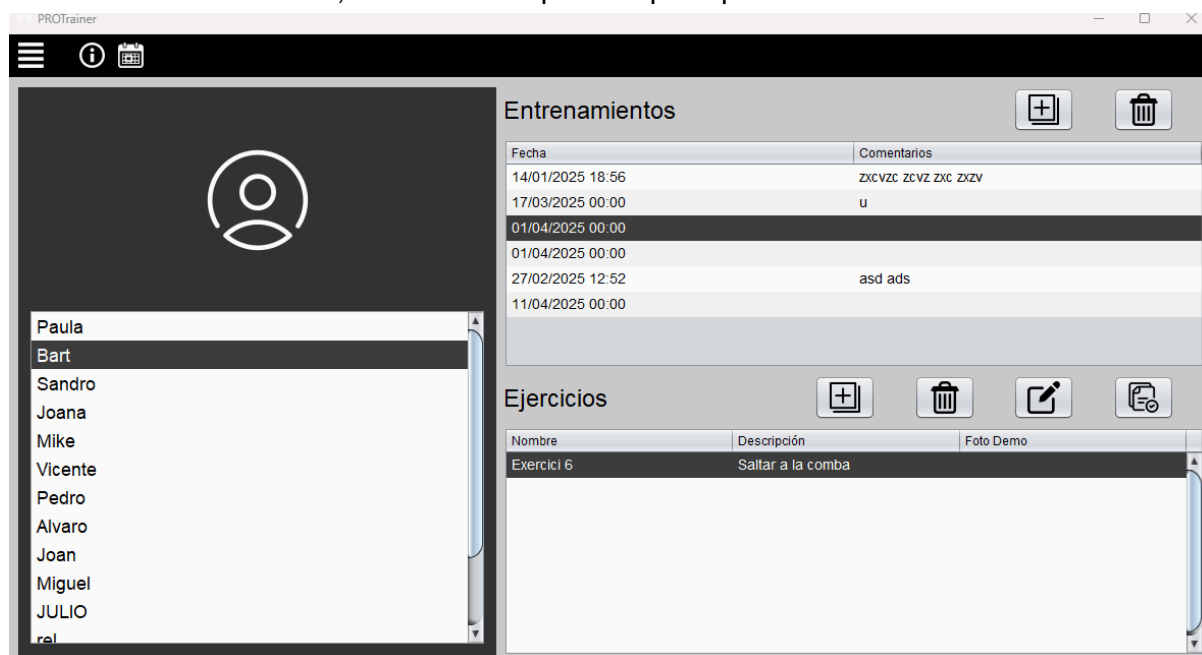
## Inicio de Sesión




Al pulsar el botón de Iniciar Sesión, aparece una ventana emergente donde se deben introducir las credenciales de acceso.

## Interfaz Principal

Una vez iniciada la sesión, se accede a la pantalla principal:



- **Barra de menú**
  - Se añade un botón de calendario  para ver los días con workouts asignados.
  - Al hacer clic en una fecha con workouts, aparece una ventana emergente con detalles de los entrenamientos programados.
- **Panel Izquierdo**
  - Se muestra una lista de usuarios.
  - Al seleccionar un usuario, en el panel derecho se cargan sus entrenamientos.
- **Panel Derecho**
  - Muestra la lista de entrenamientos del usuario seleccionado.
  - Al hacer clic en un entrenamiento, en la parte inferior aparecen los ejercicios que lo componen.

## Gestión de entrenamientos

En el panel de entrenamientos, además de seleccionar uno, puedes:

### Añadir un entrenamiento

Para añadir un entrenamiento, pulsa el botón de +, a la derecha de Entrenamientos.

Aparecerá un cuadro de diálogo donde debes:

- Seleccionar el usuario al que asignarle el entrenamiento.
- Elegir una fecha para el entrenamiento.
- Añadir un comentario opcional.



## Gestión de ejercicios

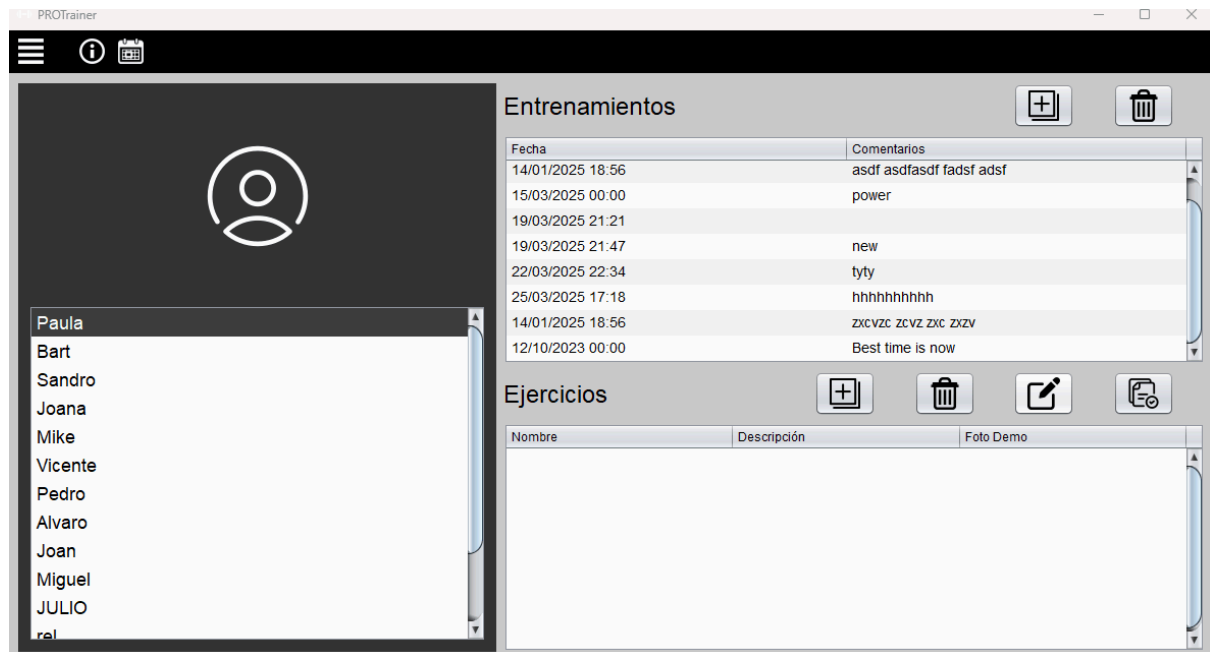
En el panel de ejercicios, además de seleccionar uno, puedes:

Añadir un ejercicio

Para añadir un ejercicio a un entrenamiento, pulsa el botón +, a la derecha de Ejercicios.

Aparecerá un cuadro de diálogo donde debes:

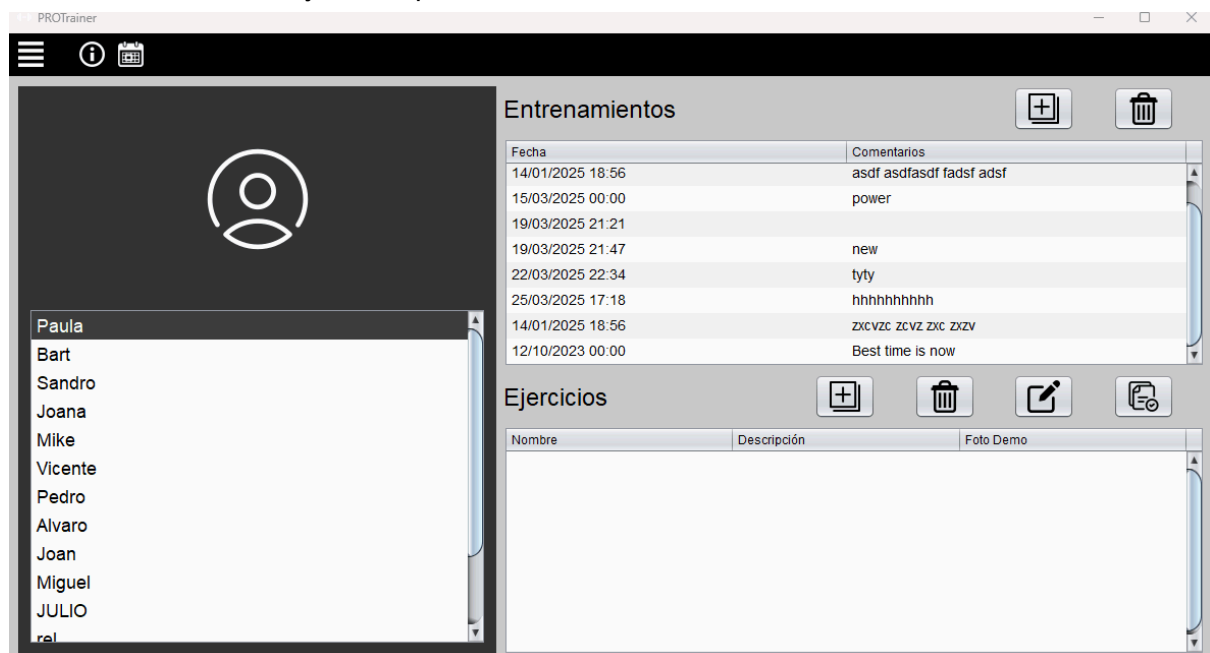
- Introducir el nombre del ejercicio.
- Escribir una descripción del ejercicio.




## Eliminar un ejercicio

Para eliminar un ejercicio, pulsa el botón de la papelera, a la derecha de Ejercicios. Se abrirá un cuadro de diálogo donde debes:

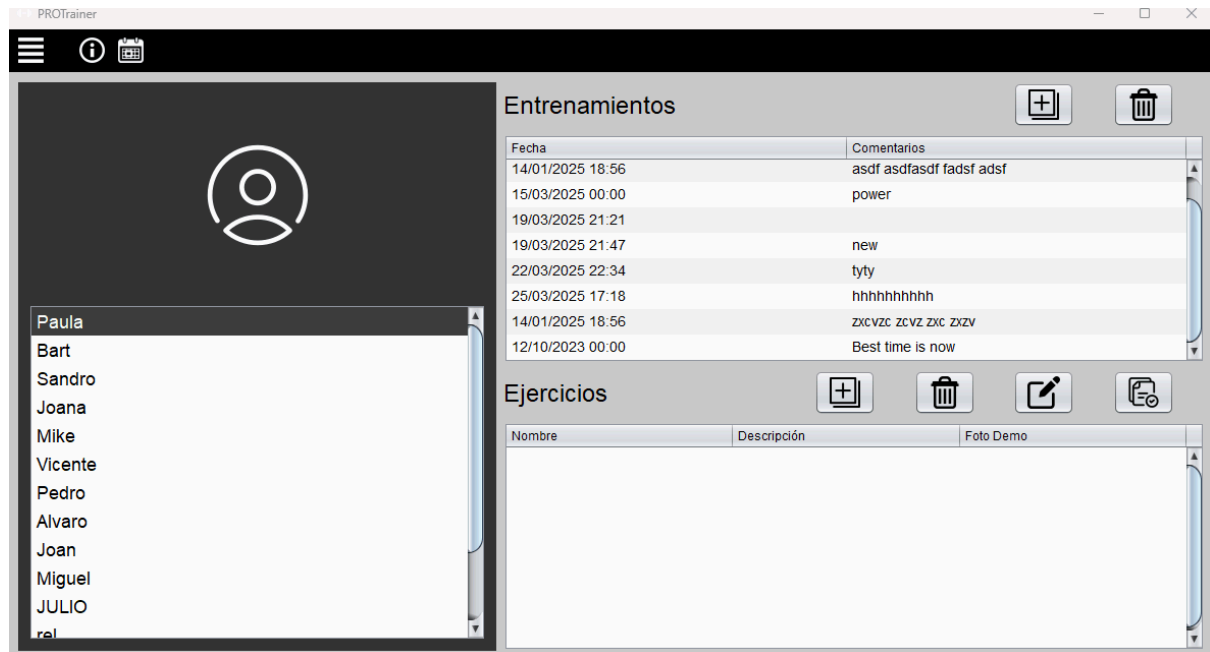
- Seleccionar el ejercicio que deseas eliminar.



## Editar un ejercicio

Para modificar un ejercicio, selecciónalo y pulsa el botón de edición , a la derecha de Ejercicios. Se abrirá un cuadro de diálogo donde debes:

- Seleccionar el ejercicio a modificar.
- Escribir el nuevo nombre del ejercicio.
- Escribir la nueva descripción del ejercicio.



### Asignar un ejercicio

Para asignar un ejercicio a un entrenamiento específico, pulsa el botón de asignar ejercicio, a la derecha de Ejercicios. Aparecerá un cuadro de diálogo donde debes:

- Seleccionar el usuario al que asignar el ejercicio.
- Seleccionar el workout al que asignar el ejercicio.
- Seleccionar el ejercicio que deseas asignar.

