



---

# INTENSE GYM

---

Intense Gym hecho por Óscar Álvarez Lucas



5 DE MARZO DE 2023

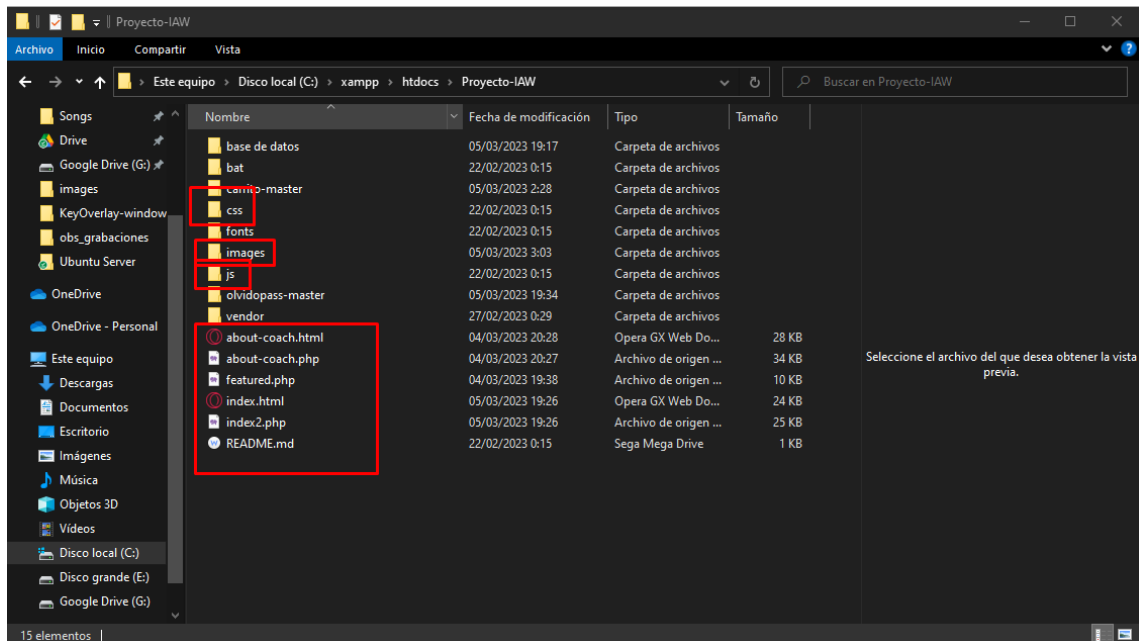
IES FRANCISCO ROMERO VARGAS

## CONTENIDO

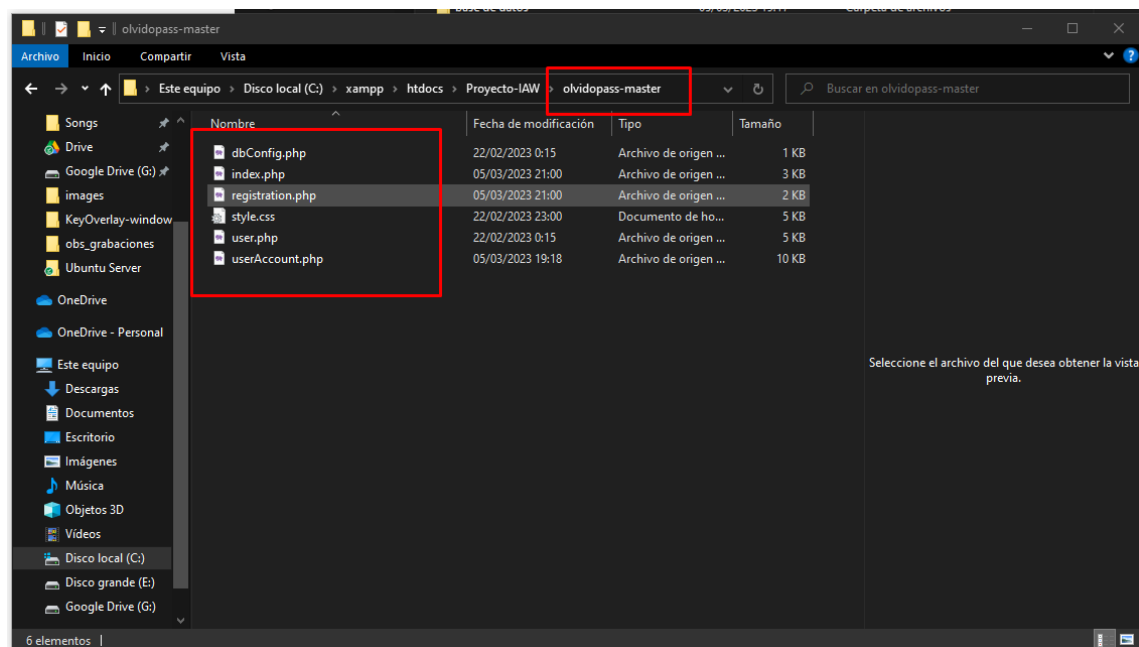
Estructura del sitio web .....	2
Funcionalidades de la página.....	3
Identificación y registro de usuarios.....	3
Productos destacados en la página. ....	5
Tienda online (usuario normal) .....	5
Carrito de compras.....	6
Pagar .....	7
Historial de compras .....	8
Devolución de orden .....	9
Volver a la página principal .....	10
Tienda Online (usuario administrador).....	10
Nuevo Producto .....	11
modificar productos .....	11
Eliminar producto.....	14
Cosas adicionales que tiene la página. ....	16

## ESTRUCTURA DEL SITIO WEB

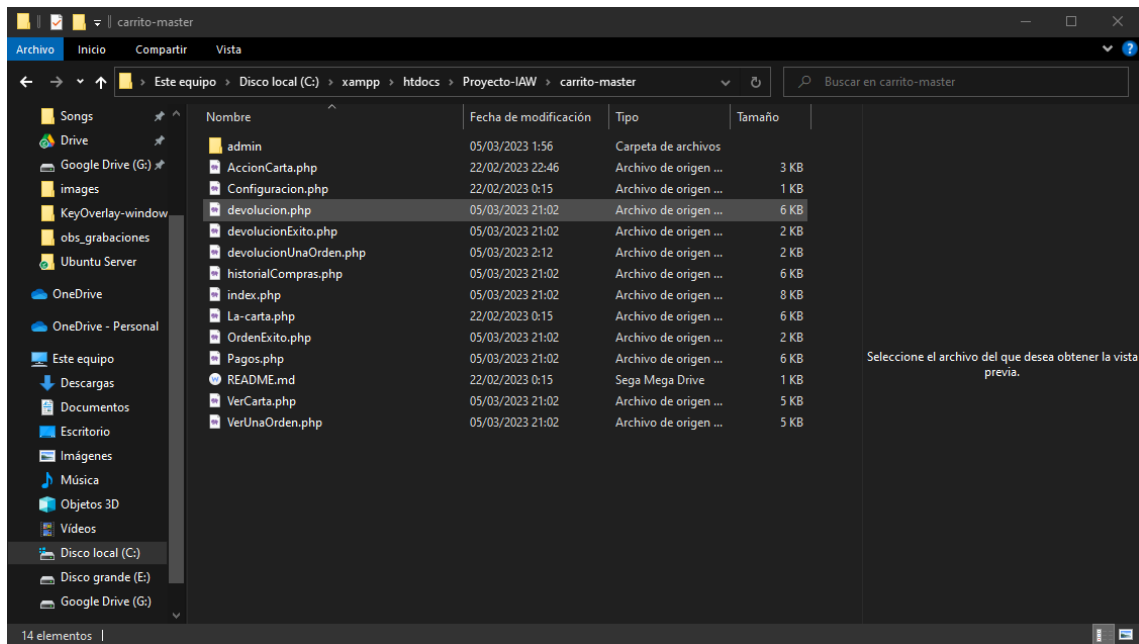
La estructura de mi sitio web se basa en 3 partes fundamentales, la parte de la página en la que tenemos la página de inicio y el resto de lugares, el estilo y las imágenes.



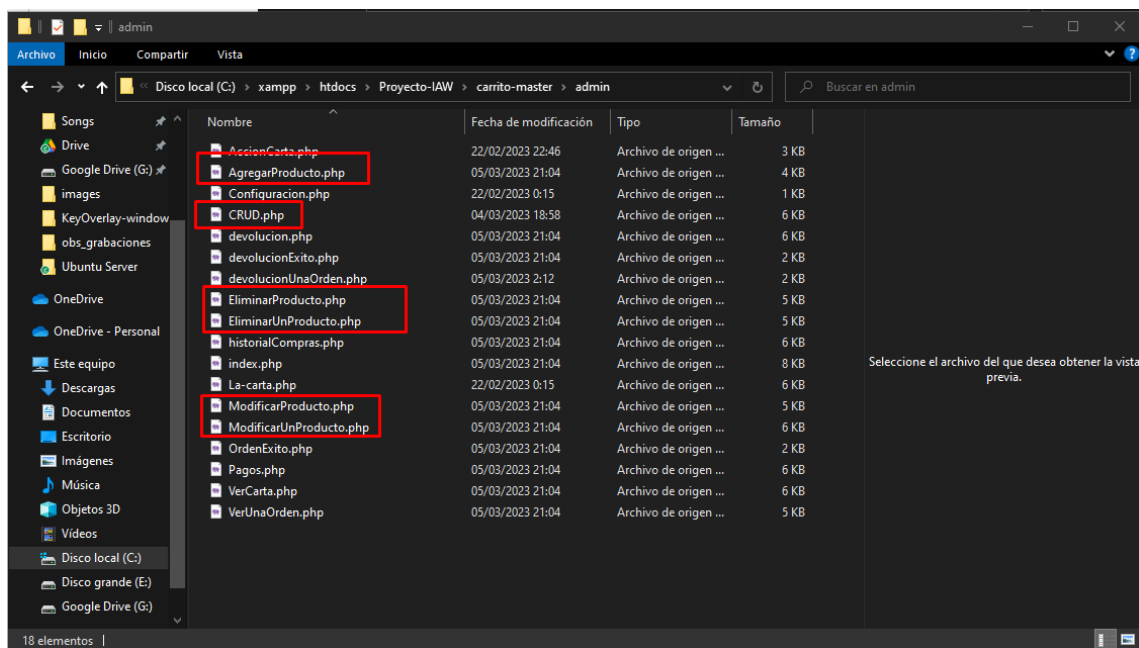
Y tenemos 2 carpetas que son especiales, la de olvidopass-master, que es la carpeta del registro de usuarios y login que controla la sesión del usuario



Y tenemos la otra carpeta que es la que se va a encargar de gestionar toda la tienda online que se llama carrito-master



Dentro de esta carpeta de carrito tengo 2 estructuras, los php que se usan para los usuarios normales y los php que se encuentran dentro de la carpeta admin, que solo se usarán cuando el usuario es administrador.



Los archivos que están marcados son los que cambian respecto a la página administradora.

## FUNCIONALIDADES DE LA PÁGINA.

### IDENTIFICACIÓN Y REGISTRO DE USUARIOS

Eres capaz de registrarte en la página como usuario, por defecto solo te vas a poder registrar como usuario porque el administrador solo es 1.

**Identificate en nuestro gimnasio para acceder a todas las características**

### Ingresar en tu Cuenta

Ingresar

[Volver a la página principal](#)  
[¿No tienes cuenta aún? Regístrate aquí](#)

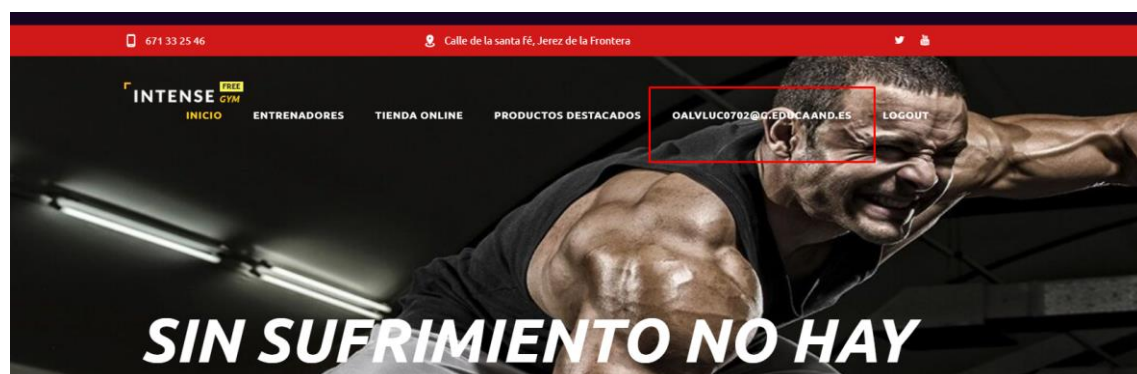
Esa será la pestaña de inicio de sesión y la de registro es la siguiente.

**Registro de usuario**

### Crear una Nueva Cuenta

Crear Cuenta

Una vez que has iniciado sesión la página te hará una redirección a la página de Inicio y podrás ver de nuevo el usuario con el que tienes iniciado sesión y además de ello puedes hacer clic en tu nombre de usuario para poder ver tu información y tipo de usuario que tienes.



## Identificate en nuestro gimnasio para acceder a todas las características

**Bienvenid@ Óscar!**

[Volver a la página principal](#)

[Cerrar Sesión](#)

Nombre: Óscar Álvarez Lucas

Correo: oalvluc0702@g.educaand.es

Teléfono: 671332546

Tipo de Usuario: admin

## PRODUCTOS DESTACADOS EN LA PÁGINA.

En la página hay un apartado de productos destacados, que hará un listado de todos los productos que fueron marcados como destacados por el administrador de la página web.



### Productos destacados de la página

#### Bodypump - 1 clase



El Body Pump es un programa de entrenamiento físico intenso que combina actividad aeróbica y trabajo muscular mediante el levantamiento de pesas al ritmo de la música. Son sesiones dirigidas, divertidas y motivadoras, en las que se fortalece el sistema cardiovascular y la gran mayoría de los músculos del cuerpo. La sencillez de los ejercicios, la intensidad elevada y el poco tiempo de descanso que se hace entre los grupos musculares facilitan que se consigan resultados evidentes rápidamente.

35,00 €

[ENVIAR AL CARRITO](#)

#### Yoga - 1 clase



Cabe a recalcar que estos productos se pueden ver incluso si no estás iniciado sesión dentro de la página web.

Si intentas enviar al carrito cualquiera de estos productos te hará una redirección a la pestaña de login y si ya tienes una sesión iniciada te hará redirección a la tienda a tu carrito añadiendo una unidad del producto que has seleccionado.

## TIENDA ONLINE (USUARIO NORMAL)


La tienda online del usuario normal tiene menos características que la del sitio de administrador pero no son pocas igualmente.

[Inicio](#) [Carrito de Compras](#) [Pagar](#) [Historial de Compras](#) [Devolución de orden](#) [Volver a la página principal](#)

## Tienda de Productos

Bodypump - 1 clase **DESTACADO** ★

El Body Pump es un programa de entrenamiento físico intenso que combina actividad aeróbica y trabajo muscular mediante el levantamiento de pesas al ritmo de la música. Son sesiones dirigidas, divertidas y motivadoras, en las que se fortalece el sistema cardiovascular y la gran mayoría de los músculos del cuerpo. La sencillez de los ejercicios, la intensidad elevada y el poco tiempo de descanso que se hace entre los grupos musculares facilitan que se consigan resultados evidentes rápidamente.




€35.00EUR

[Enviar al Carrito](#)

Yoga - 1 clase **DESTACADO** ★

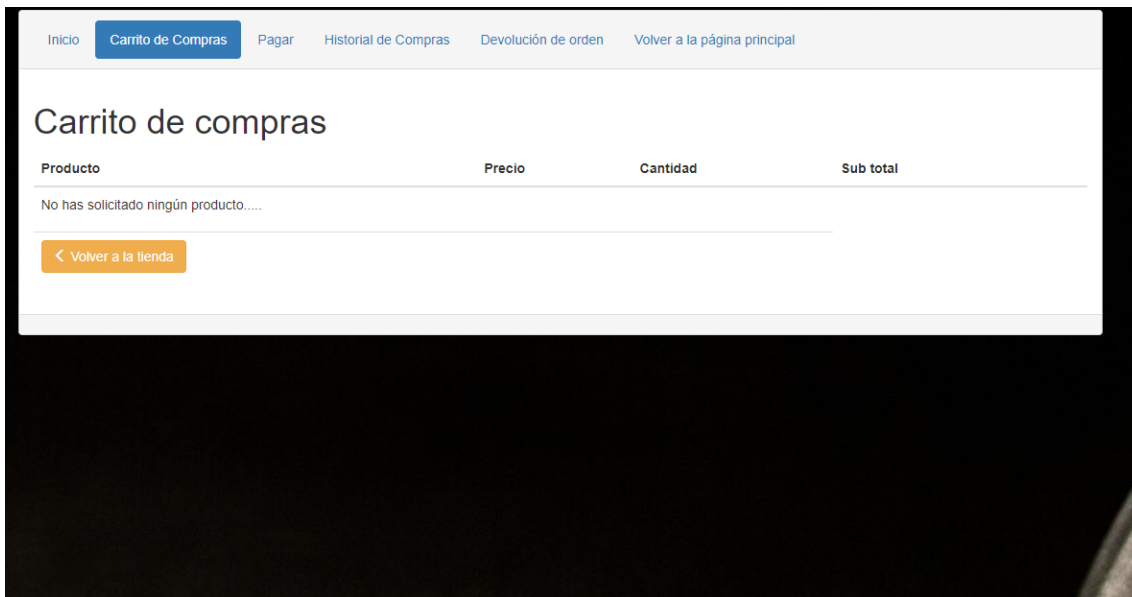
El yoga es una disciplina que viene de la India originada hace más de 5.000 años, que engloba toda una filosofía de vida cuyo fin último es alcanzar el Samadhi o el estado de paz, nirvana, liberación, felicidad... Para ello, existen muchas técnicas, tipos de yoga en los que gracias a la combinación de asanas, respiración, meditación, mantras, mudras, etc, vamos consiguiendo el equilibrio de nuestro cuerpo con la mente. En occidente el yoga que es más conocido es el de las posturas de yoga, o el hatha yoga, del que derivan todos los estilos dinámicos como el vinyasa, ashtanga, rocket, integral, power o jivamukti. Pero la realidad es que el yoga engloba una filosofía muy profunda en el que las asanas son una parte pequeña. Existen numerosos tipos de yoga, así como ejercicios, técnicas y posturas que nos ayudan a conseguir un mayor control físico y mental, con grandes beneficios. El yoga es para todos: principiantes o avanzados, niños o mayores, hombres y mujeres.



Tiene diferentes pestañas que son el inicio donde saldrán todos los productos paginados de a 2 y con una parte de paginación que permite ir a la última página y a la siguiente. Y tenemos las páginas de carrito donde se guardarán todos los productos que hemos enviado desde la página o la tienda como podemos ver a los productos destacados les sale un icono de destacado en rojo con una estrellita amarilla al lado, para que se vea bien que está destacado.

## CARRITO DE COMPRAS





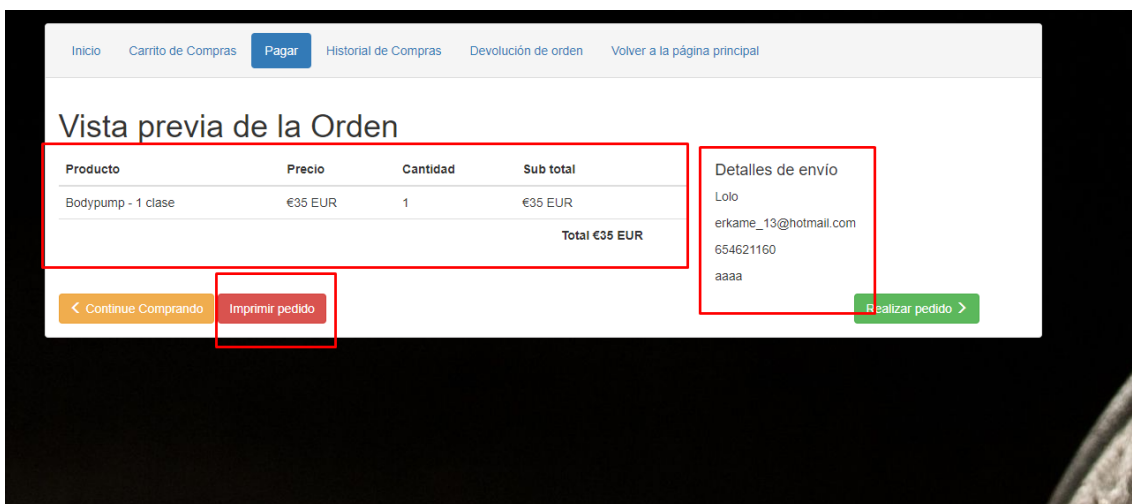
La opción de pagar solo te será habilitada si tienes algún producto metido en el carrito.

## PAGAR

Se ve que estoy usando el usuario de lolo, porque se registró en mi página como usuario normal así que estoy reciclando la cuenta.

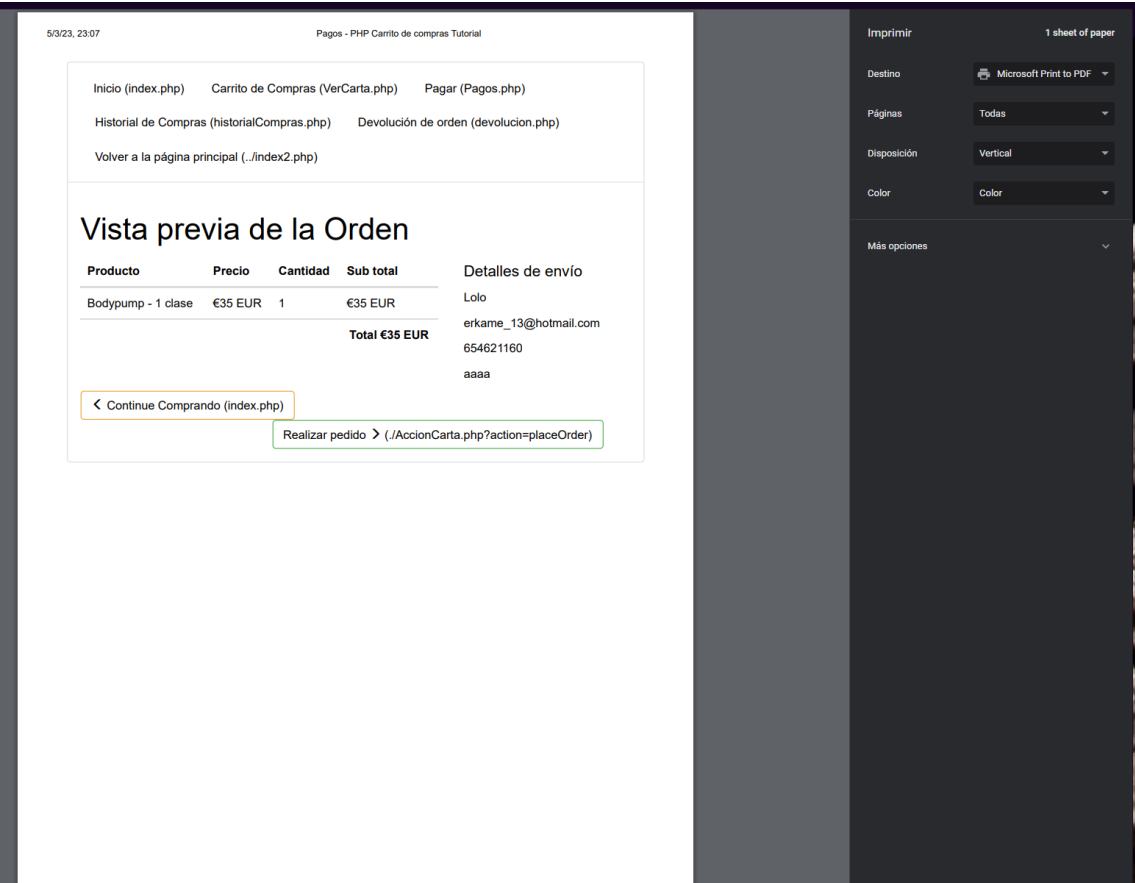
Podemos ver como se ve el nombre, correo, teléfono y dirección de facturación.

Y podemos ver que en la orden se ve la cantidad de productos que hay de 1 tipo y la suma total de lo que se va a pagar en el pedido.

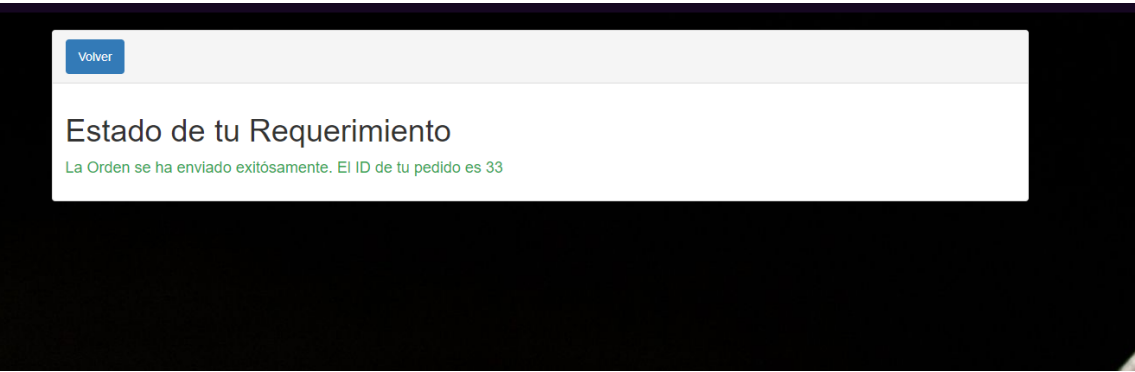


Tenemos un botón adicional que es para imprimir la orden que sale un poco rara pero al menos se imprime en pdf (se intentó).





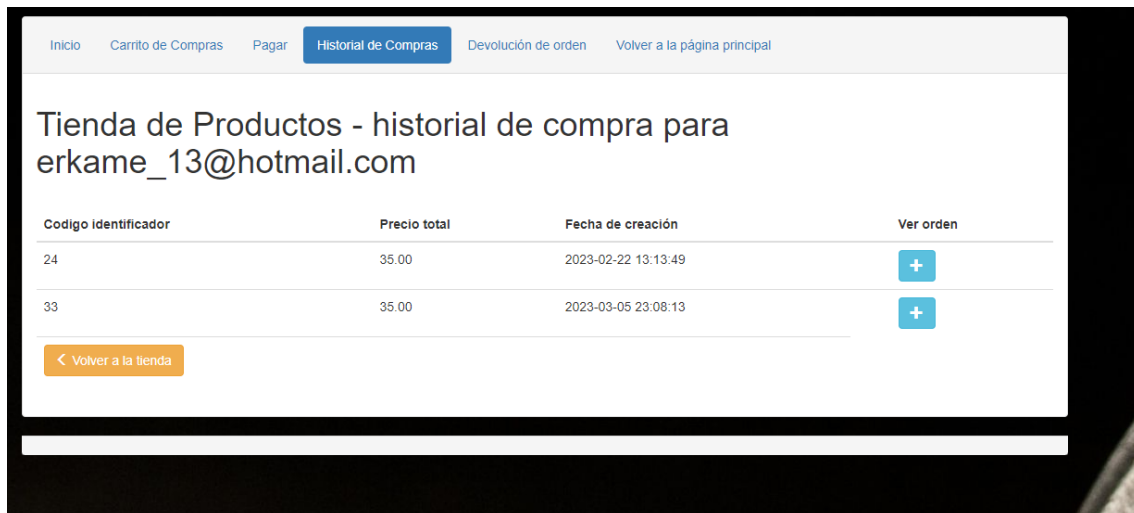
Ahora vamos a darle a realizar pago.



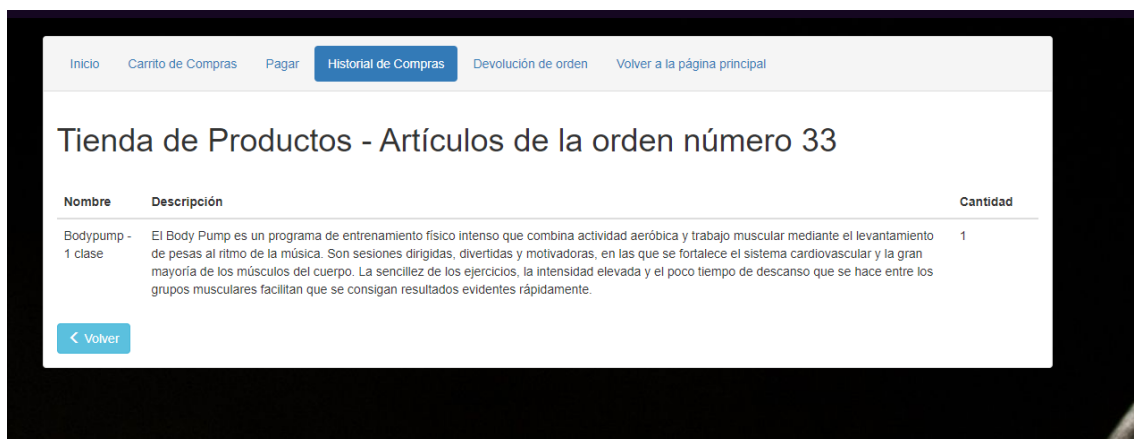
Sale que está perfectamente realizada la orden.

HISTORIAL DE COMPRAS

El historial de compras te mostrará todas las ordenes que tú has realizado y tendrá un botón para ver los productos de la orden.

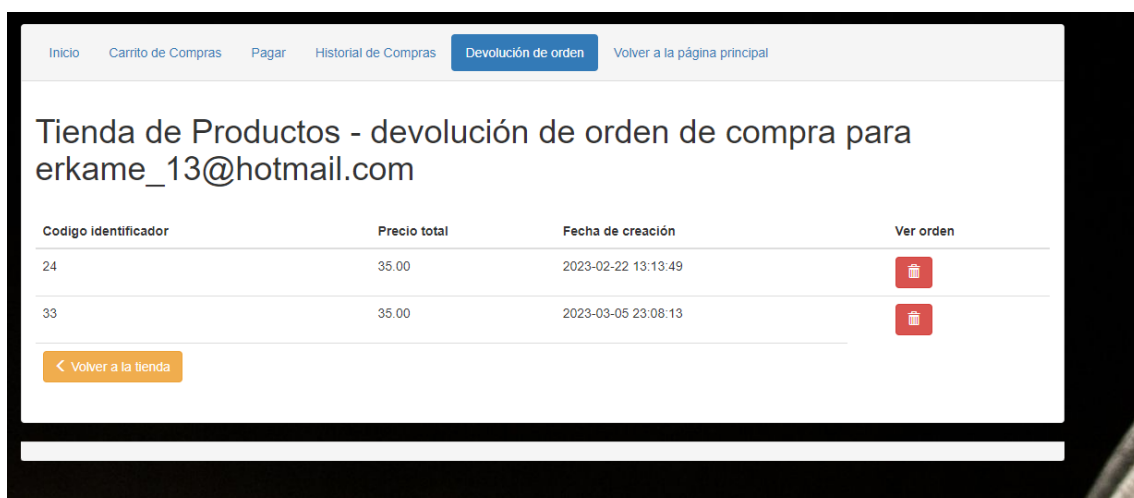


Se ve que la orden que hemos realizado ahora mismo y vamos a ver que productos contenían.



## DEVOLUCIÓN DE ORDEN

Aquí se puede ver como las ordenes que tenemos podemos devolverlas perfectamente para que nos hagan un reembolso de dinero (imaginario claro está, porque no tenemos método de pago real).



Ahora si le damos al icono de la basura nos harán el reembolso.

[Volver](#)

## Pedido Reembolsado

La Orden se ha devuelto perfectamente. el dinero reembolsado es 35.00

### VOLVER A LA PÁGINA PRINCIPAL

Básicamente nos llevará a la página principal.

### TIENDA ONLINE (USUARIO ADMINISTRADOR)

El usuario administrador tiene las mismas funciones que el usuario normal, con la única diferencia de que tiene 3 pestañas más que van a permitir modificar, agregar y eliminar productos.

[Inicio](#)[Carrito de Compras](#)[Pagar](#)[Nuevo Producto](#)[Modificar Producto](#)[Eliminar Producto](#)[Historial de Compras](#)[Devolución de orden](#)[Volver a la página principal](#)

## Tienda de Productos

Bodypump - 1 clase

DESTACADO ★

El Body Pump es un programa de entrenamiento físico intenso que combina actividad aeróbica y trabajo muscular mediante el levantamiento de pesas al ritmo de la música. Son sesiones dirigidas, divertidas y motivadoras, en las que se fortalece el sistema cardiovascular y la gran mayoría de los músculos del cuerpo. La sencillez de los ejercicios, la intensidad elevada y el poco tiempo de descanso que se hace entre los grupos musculares facilitan que se consigan resultados evidentes rápidamente.



€35.00EUR

 [Enviar al Carrito](#)

Yoga - 1 clase

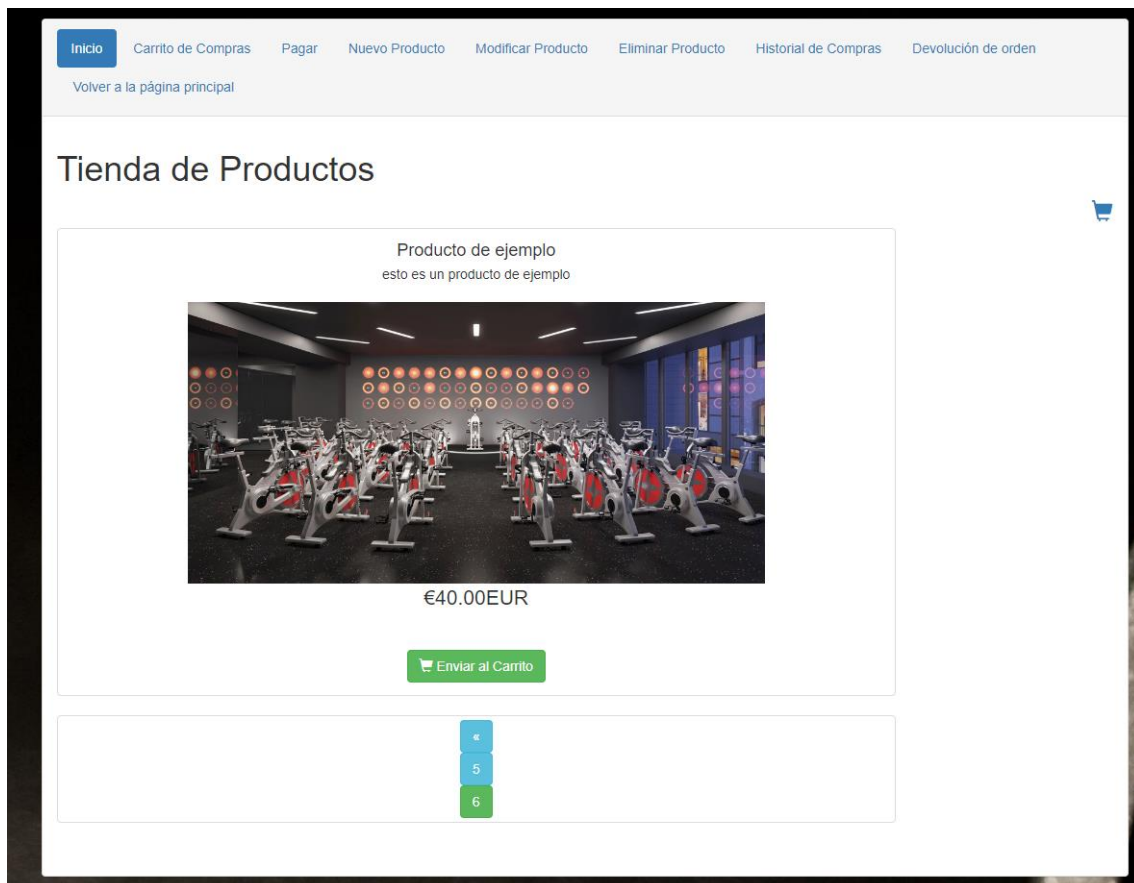
DESTACADO ★

El yoga es una disciplina que viene de la India originada hace más de 5.000 años, que engloba toda una filosofía de vida cuyo fin último es alcanzar el Samadhi o el estado de paz, nirvana, liberación, felicidad... Para ello, existen muchas técnicas, tipos de yoga en los que gracias a la combinación de asanas, respiración, meditación, mantras, mudras, etc, vamos consiguiendo el equilibrio de nuestro cuerpo con la mente. En occidente el yoga que es más conocido es el de las posturas de yoga, o el hatha yoga, del que derivan todos los estilos dinámicos como el vinyasa, ashtanga, rocket, integral, power o jivamukti. Pero la realidad es que el yoga engloba una filosofía muy profunda en el que las asanas son una parte pequeña. Existen numerosos tipos de yoga, así como ejercicios, técnicas y posturas que nos ayudan a conseguir un mayor control físico y mental, con grandes beneficios. El yoga es para todos: principiantes o avanzados, niños o mayores, hombres y mujeres.

## NUEVO PRODUCTO

Desde aquí puedes agregar nuevos productos y destacarlos el único problema es que la foto tiene que estar de por sí en la carpeta images y te tienes que saber el nombre, pero no he conseguido poner para que puedas subir tu propia foto.

The screenshot shows the 'Nuevo Producto' (New Product) form. At the top, there is a navigation bar with links: Inicio, Carrito de Compras, Pagar, Nuevo Producto (highlighted), Modificar Producto, Eliminar Producto, Historial de Compras, and Devolución de orden. Below the navigation bar is a link 'Volver a la página principal'. The main heading is 'Tienda de Productos - REGISTRO'. The form fields are: 'Nombre Producto' with the value 'Producto de ejemplo', 'Descripción' with the value 'esto es un producto de ejemplo', 'Precio' with the value '40', 'Foto' with a text input '04.jpg' and a note 'Elige un nombre de foto (tiene que estar en la carpeta)', and 'Destacado' with a dropdown menu set to 'no'. A blue button 'Registrar Producto' is at the bottom.



## MODIFICAR PRODUCTOS

En esta pestaña puedes modificar las cosas relacionadas con el producto, incluido destacarlos.

Inicio

Carrito de Compras

Pagar

Nuevo Producto

Modificar Producto

Eliminar Producto

Historial de Compras

Devolución de orden

Volver a la página principal

Tienda de Productos - MODIFICAR

Nombre	Descripción	Precio	Editar
Bodypump - 1 clase	El Body Pump es un programa de entrenamiento físico intenso que combina actividad aeróbica y trabajo muscular mediante el levantamiento de pesas al ritmo de la música. Son sesiones dirigidas, divertidas y motivadoras, en las que se fortalece el sistema cardiovascular y la gran mayoría de los músculos del cuerpo. La sencillez de los ejercicios, la intensidad elevada y el poco tiempo de descanso que se hace entre los grupos musculares facilitan que se consigan resultados evidentes rápidamente.	35.00	
Yoga - 1 clase	El yoga es una disciplina que viene de la India originada hace más de 5.000 años, que engloba toda una filosofía de vida cuyo fin último es alcanzar el Samadhi o el estado de paz, nirvana, liberación, felicidad... Para ello, existen muchas técnicas, tipos de yoga en los que gracias a la combinación de asanas, respiración, meditación, mantras, mudras, etc, vamos consiguiendo el equilibrio de nuestro cuerpo con la mente. En occidente el yoga que es más conocido es el de las posturas de yoga, o el hatha yoga, del que derivan todos los estilos dinámicos como el vinyasa, ashtanga, rocket, integral, power o jivamukti. Pero la realidad es que el yoga engloba una filosofía muy profunda en el que las asanas son una parte pequeña. Existen numerosos tipos de yoga, así como ejercicios, técnicas y posturas que nos ayudan a conseguir un mayor control físico y mental, con grandes beneficios. El yoga es para todos: principiantes o avanzados, niños o mayores, hombres y mujeres.	20.00	
Crossfit - 1 clase	CrossFit es el deporte de moda. Se basa en ejercicios funcionales realizados a alta intensidad. No hay rutinas ni excusas, cada día tu entreno es distinto. Se adapta a todos los niveles y está dirigido a cualquier persona. Entrena el cuerpo ejerciendo diferentes disciplinas al mismo tiempo, tales como la halterofilia, el atletismo, la gimnasia y sobre todo la condición metabólica. Este programa se compone de deporte de resistencia y de diferentes actividades físicas. Se basa en el trabajo de diferentes capacidades y habilidades: resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, agilidad, psicomotricidad, equilibrio y precisión. Todas estas actividades intervienen energicamente para una puesta en forma eficaz.	35.00	
Cycling - 1 clase	El CI se trata de una actividad física colectiva, realizada sobre una bicicleta estática adaptada para tal fin al ritmo de la música, en la que se efectúa un trabajo predominantemente cardiovascular de alta intensidad con intervención muy elevada de los grandes grupos musculares del tren inferior.	20.00	
Boxeo - 1 clase	Está basado en un entrenamiento variado y diferente en el que potenciamos todos los aspectos físicos: agilidad, coordinación, equilibrio, flexibilidad, fuerza, potencia, precisión, resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular y velocidad.	25.00	
Proteína Whey Sabor chocolate blanco 2350g	Una proteína baja en grasas con valor nutricional de 1g/1g con sabor a chocolate blanco	40.00	
SET DE MANCUERNAS AJUSTABLES – 2,5KG A 24KG – ROJO	Sé el primero en dejar una reseña Kit de mancuernas multifuncional ajustable para entrenar, fortalecer y tonificar todo el cuerpo desde tu hogar. Este Kit de levantamiento de pesas multifuncional te permitirá ejercitar los diferentes músculos y seleccionar el peso que desees consiguiendo una variación de peso de hasta el 7%. Unidades: set de 2 unidades	299.00	
ESTERILLA DE YOGA 5 MM (CAUCHO NATURAL)	La esterilla de yoga de caucho natural y antideslizante de Brutal Fitness viene en varios colores, lo que la hace perfecta para el yogui que ama expresarse a través de vivos colores. No importa el nivel que tengas en tus practicas si eres amante del yoga esta es tu esterilla, confeccionada con materiales de alta calidad respetuosos con el medio ambiente te proporcionaran una excelente durabilidad, amortiguación y resistencia al deslizamiento gracias a su textura.	31.90	
BARRA OLÍMPICA DE MUSCULACIÓN – 1.20M – 28MM (DIAM.)	Esta barra olímpica de rodamiento de aguja de alta precisión está concebida y destinada para levantamientos de peso rápidos como los de entrenamientos de crossfit o halterofilia como clean and jerk, snatch o power cleans. Sus cuatro rodamientos de aguja están fabricados con acero de alta resistencia. Largo: 1.20m Diámetro: 28mm Este equipo esencial para entrenamientos de peso libre permite: Permite ganar masa muscular, fuerza, trabajar varios músculos simultáneamente, mejorar la coordinación y equilibrio, quemar más calorías y reducir el riesgo de lesiones.	69.00	
CUERDA DE SALTO VELOCIDAD – 2,8M	Las cuerdas de salto o combas de velocidad son una gran herramienta para los entrenamientos interválicos de alta intensidad. Te ayudan a tonificar los músculos y acelera el metabolismo, lo que se traduce en una quema de calorías constante.	8.90	

Cuando le das a los botones de modificar es donde modificas ese producto.

[Inicio](#) [Carrito de Compras](#) [Pagar](#) [Nuevo Producto](#) [Modificar Producto](#) [Eliminar Producto](#) [Historial de Compras](#) [Devolución de orden](#)

[Volver a la página principal](#)

## Tienda de Productos - MODIFICAR

**Nombre Producto**  
Producto de ejemplo

**Descripción**  
esto es un producto de ejemplo

**Precio**  
40.00

**foto**  
04.jpg

**Destacado** ☐

Actualizar Producto

Y si le damos a actualizar producto se actualiza.

[Inicio](#) [Carrito de Compras](#) [Pagar](#) [Nuevo Producto](#) [Modificar Producto](#) [Eliminar Producto](#) [Historial de Compras](#) [Devolución de orden](#)

[Volver a la página principal](#)

## Tienda de Productos - MODIFICAR

**Nombre Producto**  
Producto de ejemplo modificado

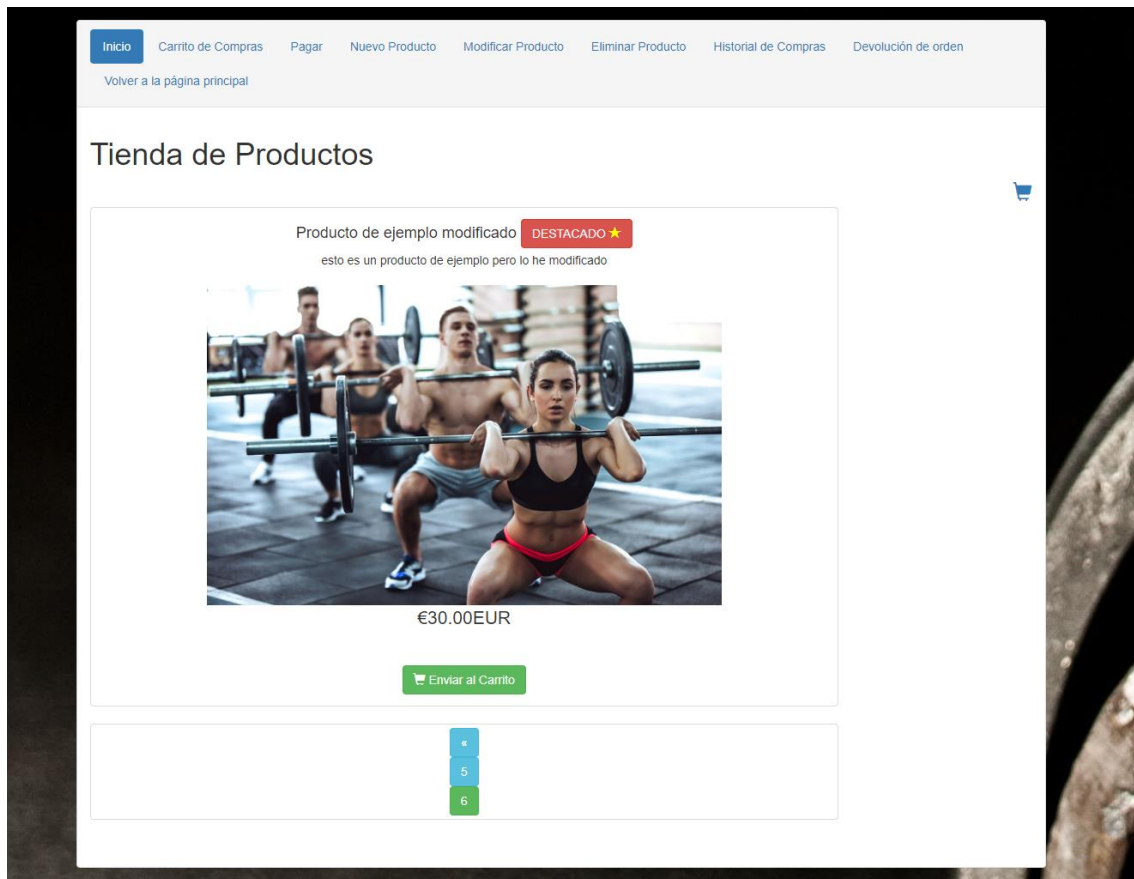
**Descripción**  
esto es un producto de ejemplo pero lo he modificado

**Precio**  
30

**foto**  
03.jpg

**Destacado** ☐

Actualizar Producto



---

### ELIMINAR PRODUCTO

Con la pestaña eliminar producto podemos eliminar los productos creados en la página web.



Inicio

Carrito de Compras

Pagar

Nuevo Producto

Modificar Producto

Eliminar Producto

Historial de Compras

Devolución de orden

Volver a la página principal

### Tienda de Productos - Eliminar

Nombre	Descripción	Precio	Editar
Bodypump - 1 clase	El Body Pump es un programa de entrenamiento físico intenso que combina actividad aeróbica y trabajo muscular mediante el levantamiento de pesas al ritmo de la música. Son sesiones dirigidas, divertidas y motivadoras, en las que se fortalece el sistema cardiovascular y la gran mayoría de los músculos del cuerpo. La sencillez de los ejercicios, la intensidad elevada y el poco tiempo de descanso que se hace entre los grupos musculares facilitan que se consigan resultados evidentes rápidamente.	35.00	
Yoga - 1 clase	El yoga es una disciplina que viene de la India originada hace más de 5.000 años, que engloba toda una filosofía de vida cuyo fin último es alcanzar el Samadhi o el estado de paz, nirvana, liberación, felicidad... Para ello, existen muchas técnicas, tipos de yoga en los que gracias a la combinación de asanas, respiración, meditación, mantras, mudras, etc, vamos consiguiendo el equilibrio de nuestro cuerpo con la mente. En occidente el yoga que es más conocido es el de las posturas de yoga, o el hatha yoga, del que derivan todos los estilos dinámicos como el vinyasa, ashtanga, rocket, Integral, power o Jivamukti. Pero la realidad es que el yoga engloba una filosofía muy profunda en el que las asanas son una parte pequeña. Existen numerosos tipos de yoga, así como ejercicios, técnicas y posturas que nos ayudan a conseguir un mayor control físico y mental, con grandes beneficios. El yoga es para todos: principiantes o avanzados, niños o mayores, hombres y mujeres.	20.00	
Crossfit - 1 clase	CrossFit es el deporte de moda. Se basa en ejercicios funcionales realizados a alta intensidad. No hay rutinas ni excusas, cada día tu entreno es distinto. Se adapta a todos los niveles y está dirigido a cualquier persona. Entrena el cuerpo ejerciendo diferentes disciplinas al mismo tiempo, tales como la halterofilia, el atletismo, la gimnasia y sobre todo la condición metabólica. Este programa se compone de deporte de resistencia y de diferentes actividades físicas. Se basa en el trabajo de diferentes capacidades y habilidades: resistencia cardiovascular y respiratoria, resistencia muscular, fuerza, flexibilidad, potencia, velocidad, agilidad, psicomotricidad, equilibrio y precisión. Todas estas actividades intervienen energicamente para una puesta en forma eficaz.	35.00	
Cycling - 1 clase	El CI se trata de una actividad física colectiva, realizada sobre una bicicleta estática adaptada para tal fin al ritmo de la música, en la que se efectúa un trabajo predominantemente cardiovascular de alta intensidad con intervención muy elevada de los grandes grupos musculares del tren inferior.	20.00	
Boxeo - 1 clase	Está basado en un entrenamiento variado y diferente en el que potenciamos todos los aspectos físicos: agilidad, coordinación, equilibrio, flexibilidad, fuerza, potencia, precisión, resistencia cardiorrespiratoria, resistencia muscular y velocidad.	25.00	
Proteina Whey Sabor chocolate blanco 2350g	Una proteína baja en grasas con valor nutricional de 1g/1g con sabor a chocolate blanco	40.00	
SET DE MANCUERNAS AJUSTABLES – 2,5KG A 24KG – ROJO	Sé el primero en dejar una reseña Kit de mancuernas multifuncional ajustable para entrenar, fortalecer y tonificar todo el cuerpo desde tu hogar. Este Kit de levantamiento de pesas multifuncional te permitirá ejercitar los diferentes músculos y seleccionar el peso que desees consiguiendo una variación de peso de hasta el 7%. Unidades: set de 2 unidades	299.00	
ESTERILLA DE YOGA 5 MM (CAUCHO NATURAL)	La esterilla de yoga de caucho natural y antideslizante de Bruutal Fitness viene en varios colores, lo que la hace perfecta para el yogui que ama expresarse a través de vivos colores. No importa el nivel que tengas en tus practicas si eres amante del yoga esta es tu esterilla. Confeccionada con materiales de alta calidad respetuosos con el medio ambiente te proporcionaran una excelente durabilidad, amortiguación y resistencia al deslizamiento gracias a su textura.	31.90	
BARRA OLÍMPICA DE MUSCULACIÓN – 1.20M – 28MM (DIAM.)	Esta barra olímpica de rodamiento de aguja de alta precisión está concebida y destinada para levantamientos de peso rápidos como los de entrenamientos de crossfit o halterofilia como clean and jerk, snatch o power cleans. Sus cuatro rodamientos de aguja están fabricados con acero de alta resistencia. Largo: 1.20m Diámetro: 28mm Este equipo esencial para entrenamientos de peso libre permite: Permite ganar masa muscular, fuerza, trabajar varios músculos simultáneamente, mejorar la coordinación y equilibrio, quemar más calorías y reducir el riesgo de lesiones.	69.00	
CUERDA DE SALTO VELOCIDAD – 2,8M	Las cuerdas de salto o combas de velocidad son una gran herramienta para los entrenamientos interválicos de alta intensidad. Te ayudan a tonificar los músculos y acelera el metabolismo, lo que se traduce en una quema de calorías constante.	8.90	

Ahora si le damos al botón de la basura podemos eliminar el producto.

Inicio

Carrito de Compras

Pagar

Nuevo Producto

Modificar Producto

Eliminar Producto

Historial de Compras

Devolución de orden

Volver a la página principal

### Tienda de Productos - ELIMINAR

Nombre Producto

Producto de ejemplo modificado

Descripción

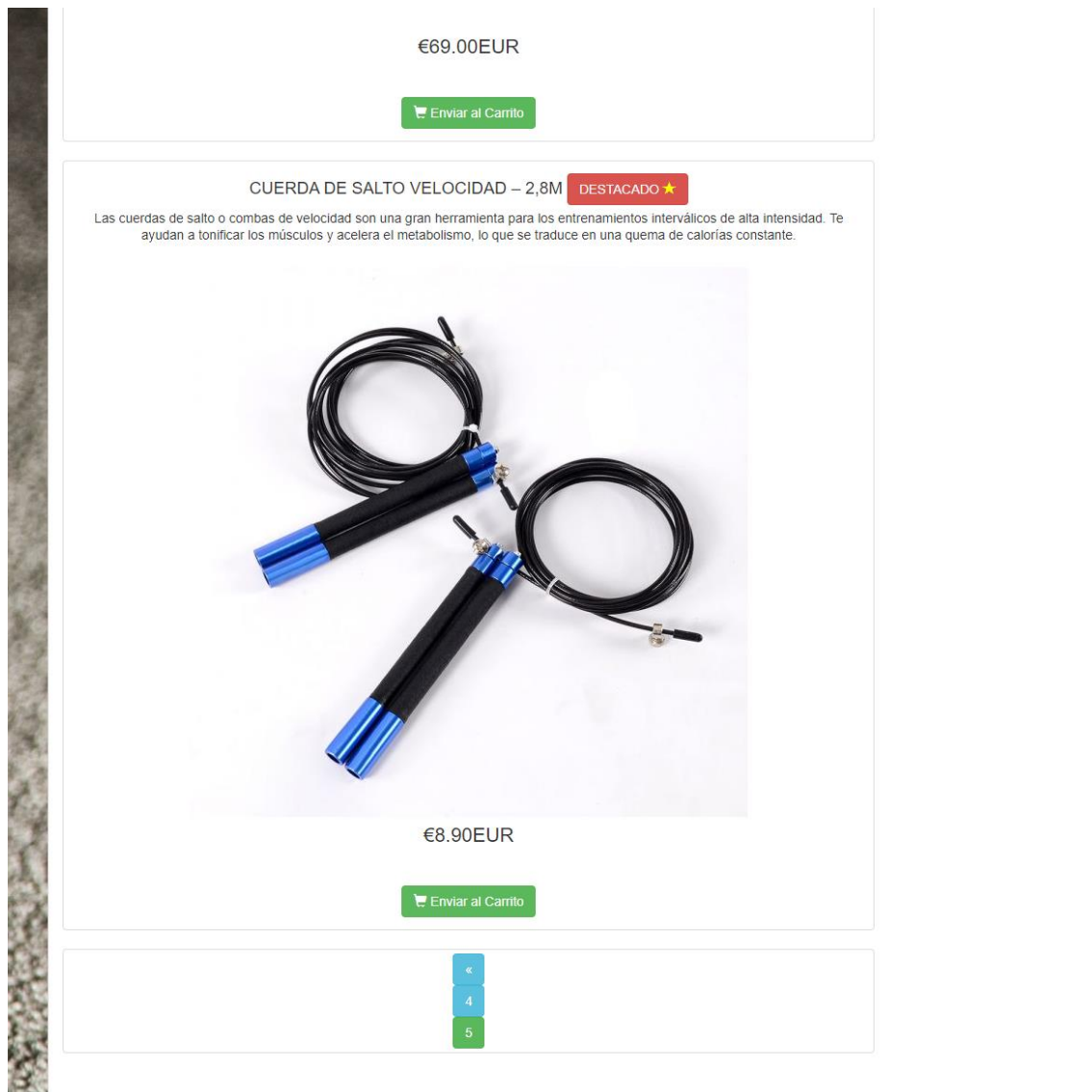
esto es un producto de ejemplo pero lo he modificado

Precio

30.00

Eliminar Producto

Una vez que le demos a eliminar producto se eliminará de la base de datos y por ende de la página web.



Ya no saldrá.

### COSAS ADICIONALES QUE TIENE LA PÁGINA.

Hay algunas cosas que añadí para mejorar el proyecto. Como el CSS personalizado que le da un buen estilo a la página.

También tengo un repositorio en GitHub en el cuál hubo un momento que empecé a utilizar y a subir todos los commits de las versiones de mi página web por aquí el enlace para que lo veas.

<https://github.com/phantomdancer76/Proyecto-IAW>

lo intenté subir a un hosting pero en el de infinity free no carga el index2.php no se si es porque no tiene soporte para php y en el que tu pasaste te cambia las referencias y te rompe todos los enlaces. Por si acaso te dejo los enlaces de los 2 hostings para que lo compruebes por ti mismo.

<http://proyectoiawoscaralvarez.epizy.com>

<https://oscaralvarezlucas-proyectoiaw.000webhostapp.com>