



[Home](#) [Iniciar Sesion](#)



...




UBICACION


[VER MAPA](#)





Login

BIENVENIDO



CLIENTE


ADMIN



ENTRENA


RECEPCI

CORREO ELECTRONICO



CONTRASEÑA



Iniciar sesión

[¿Olvidaste tu contraseña?](#)

Recuperar Contraseña

RECUPERAR

Ingresa tu correo electronico para recuperar tu contraseña.

CORREO ELECTRONICO



Siguiente

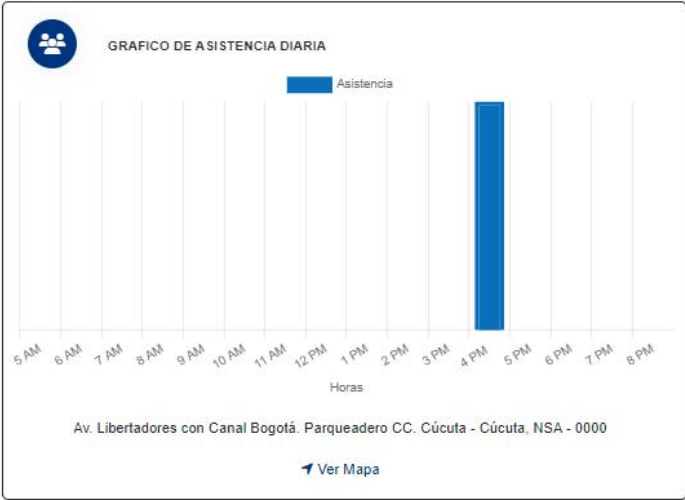
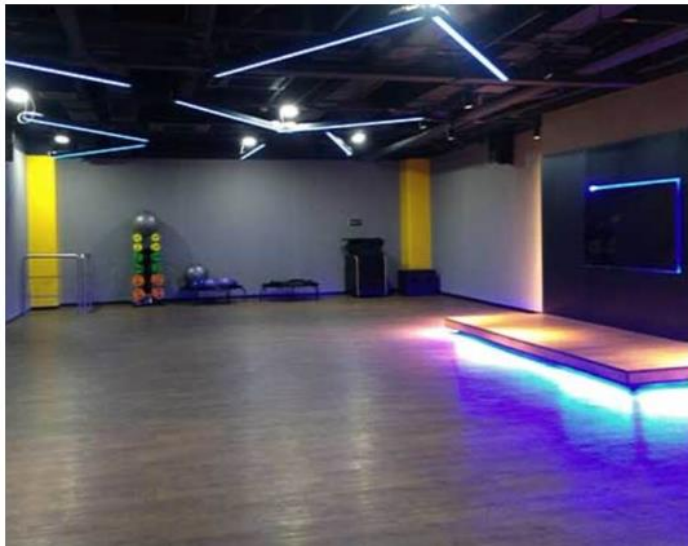


- Inicio
- Entrenador
- Entrenamientos
- Medidas
- Ejercicios

Membresia Activa 252 Dias termina: 2024-12-16

MEMBRESIA PRO

Power Ranger





Inicio

Entrenador

Entrenamientos

Medidas

Ejercicios

Ciente

BIENVENIDO

CLIENTE

ENTRENADOR

Actualizar



DESDE: 2023-11-27 - HASTA: 2024-11-16

Nombre

ENTRENADOR

Telefono


115


Correo Electronico


ENTRENADOR


SALUD DEPORTE ENTRENAMIENTO


Cliente





 Inicio


 Entrenador

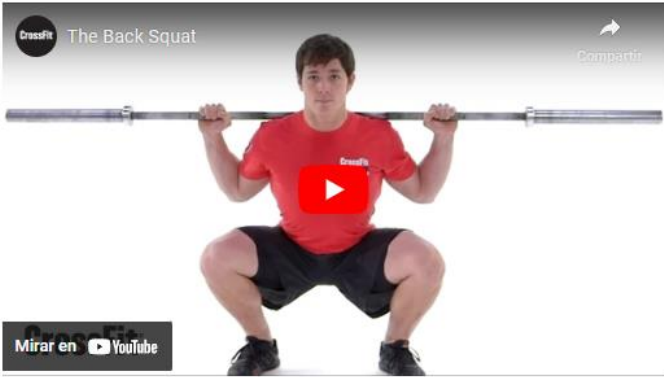
 Entrenamientos


 Medidas


 Ejercicios

 The Back Squat

 Compartir





Mirar en  YouTube

Sentadillas

| Series | Repeticiones | Peso |
|--------|--------------|------|
| 45 | 4 | 1 |

 How to Bench Press With Mark Rippetoe | Art of Manliness

 Compartir





Mirar en  YouTube

Press de banca

| Series | Repeticiones | Peso |
|--------|--------------|------|
| 20 | 20 | 25 |



Inicio

Entrenador

Entrenamientos

Medidas

Ejercicios

BIENVENIDO

CLIENTE

MEDIDAS

| Estatura | Peso | Antebrazo | Brazo | Gemelo | Glúteo | Pectoral | Pierna | Fecha |
|----------|-------|-----------|-------|--------|--------|----------|--------|------------|
| 1.75 m | 67 kg | 22 cm | 22 cm | 21 cm | 2 cm | 2 cm | 2 cm | 2024-04-07 |
| 1.75 m | 67 kg | 22 cm | 22 cm | 21 cm | 2 cm | 2 cm | 2 cm | 2024-04-07 |
| 1.75 m | 67 kg | 22 cm | 22 cm | 21 cm | 2 cm | 2 cm | 2 cm | 2024-04-06 |

Filas por página: 10 1-3 de 3

Cliente



 Inicio

 Entrenador

 Entrenamientos

 Medidas

 Ejercicios

Ejercicio: **SENTADILLAS**

Descripcion: Las sentadillas son un ejercicio básico que trabaja los músculos de las piernas y glúteos.

Tipo de ejercicio: COMPUESTO

Musculatura a trabajar: CUADRICEPS

Instrucciones: Coloca una barra con pesas en la parte superior de la espalda y de pie con los pies al ancho de los hombros. Flexiona las rodillas y las caderas para bajar el cuerpo como si te estuvieras sentando en una silla. Mantén la espalda recta y el peso en los talones. Luego, vuelve a la posición inicial.

Link Video : <https://www.youtube.com/watch?v=ultWZbUMPL8>



Equipamientos :

- PESA 50 KG
- MANCUERNAS
- PESAS
- BARRAS PARALELAS
- BARRA

Entrenador



Index

Rutinas

Clientes

BIENVENIDO

ENTRENADOR

¡Bienvenido al Módulo ENTRENADOR! ✓

Es un placer tenerte aquí Estimado ENTRENADOR,

03:39:52 PM

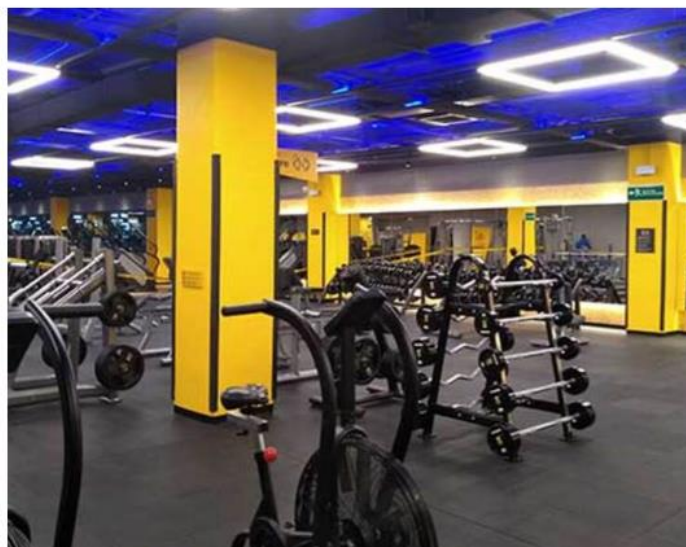
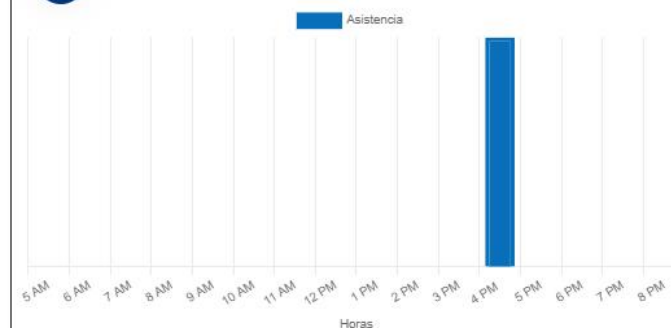


GRAFICO DE ASISTENCIA DIARIA



Av. Libertadores con Canal Bogotá. Parqueadero CC. Cúcuta - Cúcuta, NSA - 0000

[Ver Mapa](#)

Entrenador



 Index

 Rutinas

 Clientes

LISTA DE RUTINAS - Items : 1



BUSCAR :

Clasificar por musculatura



1 RUTINA FUERZA TOTAL



Musculo a trabajar

PECTORAL

Descripcion

test

Duracion

4 meses


Ejercicio : Press de banca



Instrucciones : Acuéstate en un banco plano con una barra en las manos. Baja la barra hacia el pecho y luego empújala hacia arriba. Mantén los codos cerca del cuerpo.

Equipamientos :

- PESAS

Mirar en  YouTube

Link Video : <https://www.youtube.com/watch?v=4T9UQ4FBVXI>

Registrar Rutina

Nombre

Fuerza Total

Descripcion

Esta rutina se enfoca en desarrollar fuerza en todo el cuerpo. Es ideal para quienes desean aumentar su masa muscular y mejorar la fuerza general.

Duracion

4 Meses

Musculatura Trabajada: +

Todos los musculos

Ejercicios

☐ Sentadillas ☐ Press de banca ☐ XXzz +

Cerrar

Guardar

Registrar Musculo

Musculo

Ingresa el nombre

OK

Entrenador

REGISTRAR EJERCICIO

Nombre

Sentadillas

Descripcion

Las sentadillas son un ejercicio básico que trabaja los músculos de las piernas y glúteos.

Tipo de Ejercicio:

Selecciona un tipo de ejercicio

Musculatura Trabajada:

Todos los musculos

Instrucciones

Coloca una barra con pesas en la parte superior de la espalda y de pie con los pies al ancho de los hombros. Flexiona las rodillas y las caderas para bajar el cuerpo como si te estuvieras sentando en una silla

Link video (Youtube)

<https://www.youtube.com/watch?v=ultWZbUMPL8>

Equipamientos

☐ BARRA ☐ PESAS ☐ MANCUERNAS ☐ BARRAS PARALELAS ☐ LAZO 2M ☐ PESA 50 KG ☐ SILLA

Cerrar

Guardar



- Index
- Rutinas
- Clientes

BIENVENIDO

ENTRENADOR

LISTA DE CLIENTES - Items : 1

| Nombre | Cedula | Telefono | Email | Medidas |
|---------|--------|----------|---------|---------|
| CLIENTE | 100 | 100 | CLIENTE | |

Filas por página: 10 1-1 de 1

SALUD

DEPORTE

ENTRENAMIENTO

Entrenador (Click en medidas)

Cliente

CLIENTE

Cedula

100

Telefono

100

+

| Estatura | Peso | Antebrazo | Brazo | Gemelo | Gluteo | Pectoral | Pierna | Fecha |
|----------|-------|-----------|-------|--------|--------|----------|--------|------------|
| 1.75 m | 67 kg | 22 cm | 22 cm | 21 cm | 2 cm | 2 cm | 2 cm | 2024-04-07 |
| 1.75 m | 67 kg | 22 cm | 22 cm | 21 cm | 2 cm | 2 cm | 2 cm | 2024-04-07 |
| 1.75 m | 67 kg | 22 cm | 22 cm | 21 cm | 2 cm | 2 cm | 2 cm | 2024-04-06 |

Filas por página: 10 1-3 de 3

Registrar Medidas del cliente

Estatura (Metros)

1,75

Peso (kilogramos)

67

Antebrazo (cm)

22

Brazo (cm)

22

Gemelo (cm)

21

Gluteo (cm)

2

Pectorales (cm)

2

Pierna (cm)







2

Cerrar


Guardar

Administración



-  Clientes
-  Membresías
-  Corporativo
-  Entrenador
-  Recepcionista
-  Rutinas


BIENVENIDO

 Ana Maria Moreno

Registrar Membresia

Actualizar Informacion

BUSCAR CLIENTE POR CEDULA



REGISTRAR CLIENTE


Nombre's

Correo Electronico

Cedula

Telefono

Fecha de Nacimiento



Administración



- Cientes
- Membresias
- Corporativo
- Entrenador
- Recepcionista
- Rutinas

BIENVENIDO

Ana Maria Moreno

Registrar Membresia

Actualizar Informacion

LISTA DE CLIENTES

Buscar :

| Nombre | Cedula | Telefono | Email | Fecha nacimiento | Acciones |
|---------------|--------|----------|-------------------------------|------------------|----------|
| MARLON | 111 | 111 | M@GMAIL.COM | 2023-10-16 | |
| MARIA | 111232 | 3255 | MARIA@GMAIL.COM | 2023-10-17 | |
| CLIENTE | 100 | 100 | CLIENTE | 2023-10-24 | |
| DAVID CAICEDO | 250 | 3222211 | ROBERTH.CAICEDO2014@GMAIL.COM | 2023-11-07 | |

Filas por página: 10 1-4 de 4 |< < > >|

SALUD

DEPORTE

ENTRENAMIENTO

Modificar Cliente

Nombre's

MARLON

Correo Electronico

M@GMAIL.COM

Cedula

111

Telefono

111


Fecha de Nacimiento


16/10/2023


Cerrar


Guardar Cambios


Administración





 Clientes

 Membresias


 Corporativo

 Entrenador

 Recepcionista

 Rutinas

BIENVENIDO

 Ana Maria Moreno







Membresias

Membresias Vendidas

LISTA DE MEMBRESIAS

Buscar por Nombre:

BASIC FITNESS

| Nombre | Precio | Duracion | Descripcion | Est... | Acciones |
|-------------------|---------------|----------|----------------------|---|---|
| MEMBRESIA BASICA | \$ 55.000,00 | 30 Dias | MENSUAL |  |  |
| MEMBRESIA PREMIUM | \$ 75.000,00 | 30 Dias | beneficios semanales |  |  |
| MEMBRESIA PRO | \$ 350.000,00 | 355 Dias | Power Ranger |  |  |

Filas por página: 10 1-3 de 3

SALUD

DEPORTE

ENTRENAMIENTO

REGISTRAR MEMBRESIA

Nombre

Semana

Descripcion

Pago por una semana

Precio (Pesos)

10000

Duracion (Dias)

7

Cerrar

Guardar

Administración



- Clientes
- Membresías
- Corporativo
- Entrenador
- Recepcionista
- Rutinas

BIENVENIDO

Ana Maria Moreno

Membresías

Membresías Vendidas

LISTA DE MEMBRESÍAS VENDIDAS

Buscar por cedula:







| Membresía | Precio | Cedula Cliente | Vendedor | Estado | PDF | Fecha Registro |
|-------------------|---------------|----------------|------------------|--------|-----|----------------|
| MEMBRESIA PREMIUM | \$ 75.000,00 | 100 | ALFONSO DELGADO | ✓ | | 2023-11-09 |
| MEMBRESIA PRO | \$ 350.000,00 | 100 | Ana Maria Moreno | ✓ | | 2023-11-09 |
| MEMBRESIA BASICA | \$ 55.000,00 | 100 | Ana Maria Moreno | ✗ | | 2023-10-28 |
| MEMBRESIA BASICA | \$ 55.000,00 | 111 | Ana Maria Moreno | ✗ | | 2023-10-28 |
| MEMBRESIA PREMIUM | \$ 75.000,00 | 111232 | Ana Maria Moreno | ✗ | | 2023-10-24 |
| MEMBRESIA PREMIUM | \$ 75.000,00 | 111 | Ana Maria Moreno | ✗ | | 2023-10-24 |

Filas por página: 10 1-6 de 6

Descargar pdf, sería la factura de cada venta

Administración



-  Clientes
-  Membresías
-  Corporativo
-  Entrenador
-  Recepcionista
-  Rutinas

BIENVENIDO


Ana Maria Moreno

INFORMACION CORPORATIVA


| | | | |
|------------------------------|--------------------|---------|--------------|
| Nombre | GYM POWERS | Celular | 315 234 3343 |
| Correo Electronico | Correo Electronico | Aforo | 120 |
| Ubicacion (Link Google Maps) | ubicacion | | |

Actualizar Información


LOGO





HORARIO





Administración





 Clientes

 Membresias


 Corporativo

 Entrenador

 Recepcionista

 Rutinas

BIENVENIDO



 Ana Maria Moreno

LISTA DE ENTRENADORES

+

Buscar :

Buscar por Cedula...

| Id | Nombre | Cedula | Telefono | Email | Fecha nacimiento ▲ | Acciones |
|----|-------------|--------|----------|-------------|--------------------|---|
| 5 | ENTRENADOR | 300 | 115 | ENTRENADOR | 2023-10-04 |  |
| 6 | ENTRENADOR2 | 400 | 2115 | ENTRENADOR2 | 2023-10-04 |  |

Filas por página: 10 1-2 de 2 |< < > >|

SALUD

DEPORTE

ENTRENAMIENTO

REGISTRAR ENTRENADOR

Nombre's

Marlon

Correo Electronico

jesse@example.com

Cedula

302541787

Telefono

302541787

Fecha de Nacimiento

dd/mm/aaaa

Cerrar

Guardar

Administración



- Cientes
- Membresias
- Corporativo
- Entrenador
- Recepcionista
- Rutinas

BIENVENIDO

Ana Maria Moreno

LISTA DE RECEPCIONISTAS

+

Buscar :

Buscar por Cedula...

| Id | Nombre | Cedula | Telefono | Email | Fecha nacimiento | Acciones |
|----|-----------------|--------|----------|--------------------|------------------|----------|
| 4 | recepcionista | 200 | 215 | RECEPCIONISTA | 2023-10-04 | |
| 30 | ALFONSO DELGADO | 999 | 9999 | DELGADO00@GMAIL.CO | 2023-11-05 | |

Filas por página: 10 1-2 de 2

SALUD

DEPORTE

ENTRENAMIENTO

REGISTRAR RECEPCIONISTA

Nombre's

Marlon

Correo Electronico

jesse@example.com

Cedula

302541787

Telefono

302541787

Fecha de Nacimiento

dd/mm/aaaa

Cerrar

Guardar

Administración



Index

Cientes

Membresias

Corporativo

Entrenador

Recepcionista

Rutinas

ENERGY TIME

LISTA DE RUTINAS - Items : 1



BUSCAR :

Clasificar por musculatura



1 RUTINA FUERZA TOTAL



Musculo a trabajar

PECTORAL

Duracion

4 meses

Descripcion

test

Ejercicio : Press de banca



Instrucciones : Acuéstate en un banco plano con una barra en las manos. Baja la barra hacia el pecho y luego empujla hacia arriba. Mantén los codos cerca del cuerpo.

Equipamientos :

- PESAS

Link Video : <https://www.youtube.com/watch?v=4T9UQ4FBVXI>

Registrar Rutina

Nombre

Fuerza Total

Descripcion

Esta rutina se enfoca en desarrollar fuerza en todo el cuerpo. Es ideal para quienes desean aumentar su masa muscular y mejorar la fuerza general.

Duracion

4 Meses

Musculatura Trabajada: +

Todos los musculos

Ejercicios

☐ Sentadillas

☐ Press de banca

☐ XXzz

+

Cerrar

Guardar

Administración

Registrar Musculo

Musculo

OK

Administración

REGISTRAR EJERCICIO

Nombre

Descripcion

Tipo de Ejercicio:

Musculatura Trabajada:

Instrucciones

Link video (Youtube)

Equipamientos
☐ BARRA ☐ PESAS ☐ MANCUERNAS ☐ BARRAS PARALELAS ☐ LAZO 2M ☐ PESA 50 KG ☐ SILLA

Cerrar

Guardar




Index

Cientes

ENERGY TIME


BIENVENIDO


repcionista

09:30:09 PM

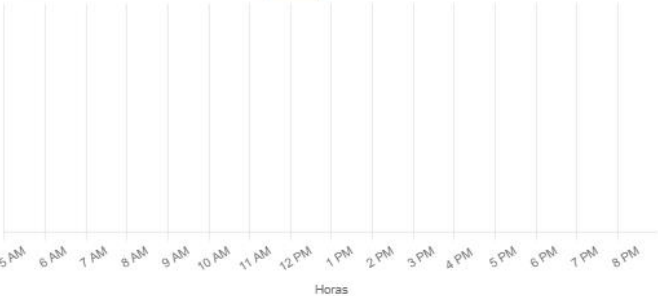
¡Bienvenido al Módulo RECEPCIONISTA!✓

Es un placer tenerte aquí Estimado recepcionista,



GRAFICO DE ASISTENCIA DIARIA

Asistencia



Horas

Av. Libertadores con Canal Bogotá. Parqueadero CC. Cúcuta - Cúcuta, NSA - 0000

[Ver Mapa](#)


Recepcionista



 Index

 Clientes


BIENVENIDO

 recepcionista


Registrar Membresia

Actualizar Informacion

BUSCAR CLIENTE POR CEDULA




MEMBRESIAS

PRECIO

\$ 55.000,00
30 Dias

☒ MEMBRESIA BASICA

PRECIO

\$ 75.000,00
30 Dias

☐ MEMBRESIA PREMIUM

REGISTRAR

Recepcionista



Index

Cientes

BIENVENIDO

recepcionista

Registrar Membresia

Actualizar Informacion

LISTA DE CLIENTES

Buscar :

| Nombre | Cedula | Telefono | Email | Fecha nacimiento | Acciones |
|---------------|--------|----------|-------------------------------|------------------|----------|
| MARLON | 111 | 111 | M@GMAIL.COM | 2023-10-16 | |
| MARIA | 111232 | 3255 | MARIA@GMAIL.COM | 2023-10-17 | |
| CLIENTE | 100 | 100 | CLIENTE | 2023-10-24 | |
| DAVID CAICEDO | 250 | 3222211 | ROBERTH.CAICEDO2014@GMAIL.COM | 2023-11-07 | |

Filas por página: 10 1-4 de 4 |< < > >|

SALUD

DEPORTE

ENTRENAMIENTO

Recepcionista

Modificar Cliente

Nombre's

MARLON

Correo Electronico

M@GMAIL.COM

Cedula

111

Telefono

111

Fecha de Nacimiento

16/10/2023

Cerrar

Guardar Cambios