

GymFlow

Manual del usuario · v2

Tu entrenador personal con IA: ejecución guiada, feedback por ejercicio y ajuste automático del plan.

Ejecución guiada paso a paso

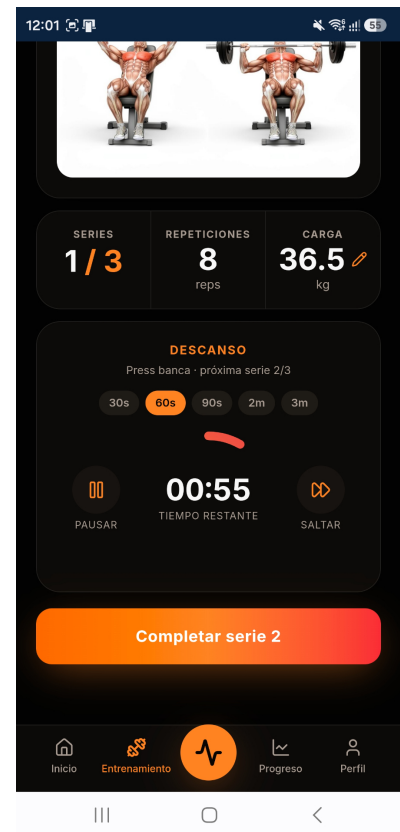
Cada ejercicio de la rutina del día se acompaña de una guía visual, tempo recomendado para hipertrofia y un timer de descanso automático. La app te lleva de la mano serie a serie, marcando carga, repeticiones y técnica para que solo tengas que concentrarte en levantar.



Pantalla del ejercicio: nombre, músculo, guía visual, series, reps y carga.



Tempo guiado por fase (excéntrica, isométrica, concéntrica) con tip biomecánico.



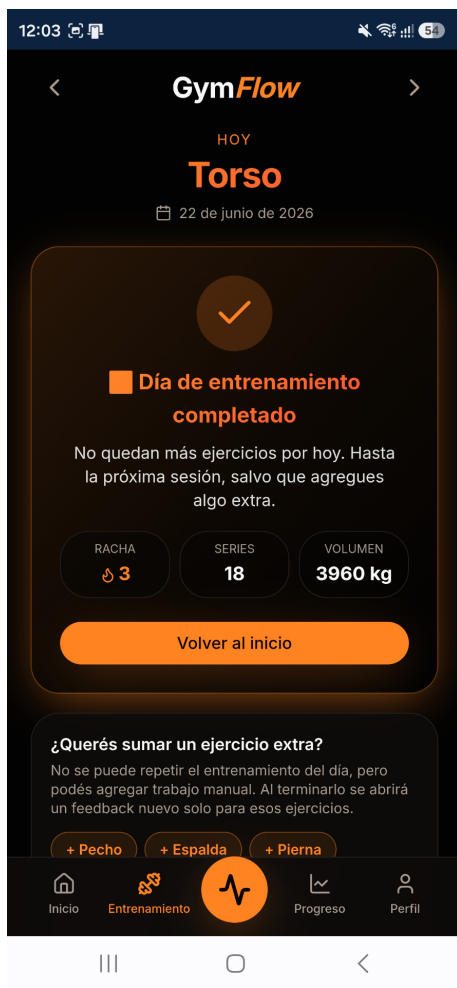
Descanso entre series con cronómetro, presets y botón para completar la serie.

¿Qué hace por ti?

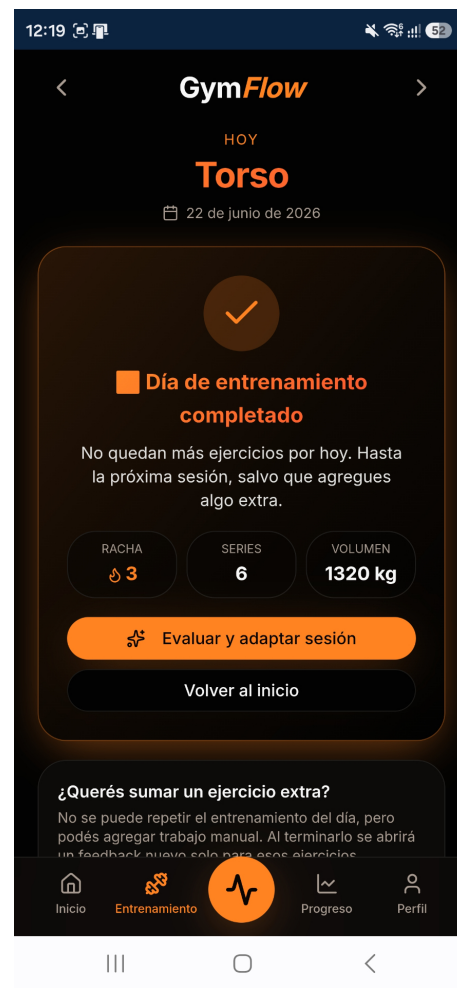
- Te marca la **carga sugerida** en kg ajustada a tu 1RM y a tu feedback previo.
- Te indica el **tempo objetivo** (3-0-1-0 en hipertrofia) y resalta la fase activa.
- Lanza el **descanso automático** al completar la serie, con presets de 30s a 3min.
- Muestra una guía visual con el músculo objetivo resaltado para reforzar la técnica.

Sesión completada y extras

Cuando cierras el último ejercicio, GymFlow marca el día como completado, muestra tus métricas (racha, series totales, volumen movido en kg) y te abre la puerta a dos caminos: evaluar la sesión con la IA, o sumar trabajo manual extra sin ensuciar el plan.



Día completado: racha, series y volumen movido.
Opción de sumar extras por grupo.



CTA destacado “Evaluar y adaptar sesión” para
abrir el feedback con la IA.

Por qué importa

El día cerrado guarda el **volumen real** ($\text{kg} \times \text{reps} \times \text{series}$) y alimenta tu progreso semanal. Los extras se registran aparte, así no rompen la lógica del plan ni distorsionan la fatiga del día.

¿Cómo llegas hoy?

Antes de revisar ejercicio por ejercicio, la IA necesita una foto rápida de tu estado general: recuperación, sueño, ánimo, calentamiento y ritmo del entrenamiento. Son toques de 1 a 5 que tardan menos de 30 segundos y son la base del ajuste posterior.

Paso 1/8 · Estado general: recuperación, sueño y ánimo en escala 1-5.

Continuación del paso 1: calentamiento previo y si entrenaste con prisa.

Qué saca la IA de aquí

- **Recuperación baja + sueño malo** → la IA bajará carga objetivo y subirá descansos en la próxima sesión.
- **Ánimo bajo** → priorizará ejercicios técnicos sencillos y evitará subir intensidad.
- **Sin calentar / con prisa** → marcará la sesión como “riesgo” y será más conservadora ajustando RIR.

Feedback ejercicio por ejercicio

Esta es la parte fundamental. Para **cada** ejercicio de la rutina del día contestas 5 bloques rápidos: dificultad percibida (RPE 1-10), reps en reserva (RIR), sensación y ejecución, bombeo, descanso real, dolor y si quieres sustituir el ejercicio. Eso es lo que permite que GymFlow se comporte como un **entrenador personal con IA**: ajusta carga, volumen y selección de ejercicios para ayudarte a alcanzar tus logros.

Ej. 1/6 · Press banca (Pecho)

Ej. 2/6 · Remo con barra (Espalda)

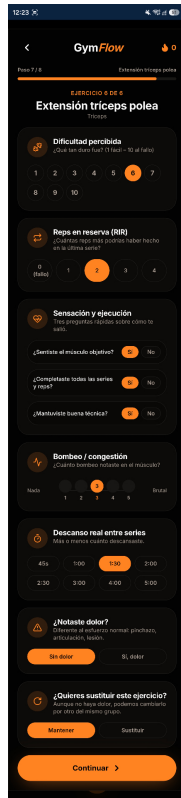
Ej. 3/6 · Press militar (Hombro)



Ej. 4/6 · Jalón al pecho (Espalda)



Ej. 5/6 · Curl bíceps (Bíceps)



Ej. 6/6 · Extensión tríceps polea (Tríceps)

Qué mide cada bloque y cómo lo usa la IA

Dificultad percibida (RPE 1-10)

Cuán duro fue el ejercicio. Si reportas 9-10 varias sesiones seguidas la IA baja carga o reps; si reportas 4-5 sube progresión la próxima vez.

Reps en reserva (RIR)

Cuántas reps más podrías haber hecho en la última serie. Es el indicador más fino de intensidad real: la IA lo cruza con el RPE para decidir si subir kg, mantener o cambiar el rango de reps.

Sensación y ejecución

Tres sí/no: ¿sentiste el músculo objetivo?, ¿completaste todas las series y reps?, ¿mantuviste buena técnica? Si fallan dos de tres, la IA propone bajar carga o sustituir por una variante más estable.

Bombeo / congestión

Cuánto pump notaste (1-5). Útil para detectar si el ejercicio realmente activa el músculo objetivo en tu caso. Bombeo bajo de forma sostenida = candidato a sustitución.

Descanso real entre series

Lo que descansaste de verdad. La IA compara con el descanso objetivo y ajusta el timer y la carga para que coincidan con tu fenotipo de recuperación.

Dolor y sustitución

Si reportas dolor (no esfuerzo: pinchazo, articulación, lesión) la IA marca el ejercicio para revisar y sugiere una variante más segura. También puedes pedir sustituir manualmente por otro del mismo grupo.

Resumen de la sesión

Última pantalla: una calificación global con emojis (muy fácil → muy difícil) y si completaste toda la sesión. Al pulsar **Guardar y ajustar plan**, la IA combina el estado inicial + los 6 feedbacks + el resumen global y reescribe la próxima sesión: cargas, RIR objetivo, descansos y, si hace falta, sustitución de ejercicios.



Paso 8/8 · Resumen final y guardar con ajuste automático del plan.

El ciclo completo

1. Estado general (cómo llegas) → 2. Feedback por ejercicio (cómo te salió cada uno) → 3. Resumen global → 4. Ajuste automático de la próxima sesión.

Sesión a sesión la IA aprende tu fenotipo: recuperación, tolerancia al volumen, ejercicios que te funcionan y los que no. Así el plan deja de ser estático y se convierte en un entrenador personal que evoluciona contigo hacia tus objetivos.