

SPORT CENTER

Cómo se usa la app de Sport Center

Todo lo que hay que saber, pantalla por pantalla. La primera mitad es para los socios. La segunda, para el equipo del gimnasio.

Manual de uso · Versión 2.4 · Septiembre de 2026

PÁGINAS 4 A 8

Para el socio

Entrar, ver qué le toca, marcar lo que hizo y seguir su progreso.

PÁGINAS 9 A 12

Para el profe

El fichero de socios, armar una rutina y asignarla.

PÁGINAS 13 Y 14

Para el mostrador

Los números de la semana, y qué hacer cuando algo no anda.

Para **Sergio, Damián, Carla y Ayelén**

Y para cualquier socio que lo pida en el mostrador.

Qué hay en este manual

Catorce hojas. Las primeras son para el socio; de la novena en adelante, para el equipo. No hace falta leerlo entero de una.

01	Portada	1	08	Tu progreso	8
				Asistencias, kilos y marcas	
02	Qué hay en este manual	2	09	El panel: quién entra y qué se ve hoy	9
				Los tres tipos de acceso	
03	La app en una página	3	10	El fichero de socios	10
	Todo el recorrido, de un vistazo			Buscar, ver la ficha, pausar y dar de baja	
04	Entrar la primera vez	4	11	Armar una rutina	11
	El QR, el alta y el código			Días, ejercicios, series y kilos	
05	Dejarla a mano en el celular	5	12	Asignarle la rutina a un socio	12
	iPhone, Android y el cambio de teléfono			Desde cuándo empieza y qué ve el socio	
06	Qué te toca hoy	6	13	Quién entrena y quién dejó de venir	13
	Los días A, B, C y D			La semana, y a quién hay que llamar	
07	Entrenar y marcar	7	14	Preguntas que van a salir	14
	Series, kilos y el tilde			Y qué hacer si algo no anda	

Si sos socio

Te alcanza con las hojas **4 a la 8**. Son cinco minutos de lectura y cubren todo lo que vas a hacer: anotarte, ver qué te toca, marcar lo que hiciste y mirar cómo venís.

Si trabajás en el gimnasio

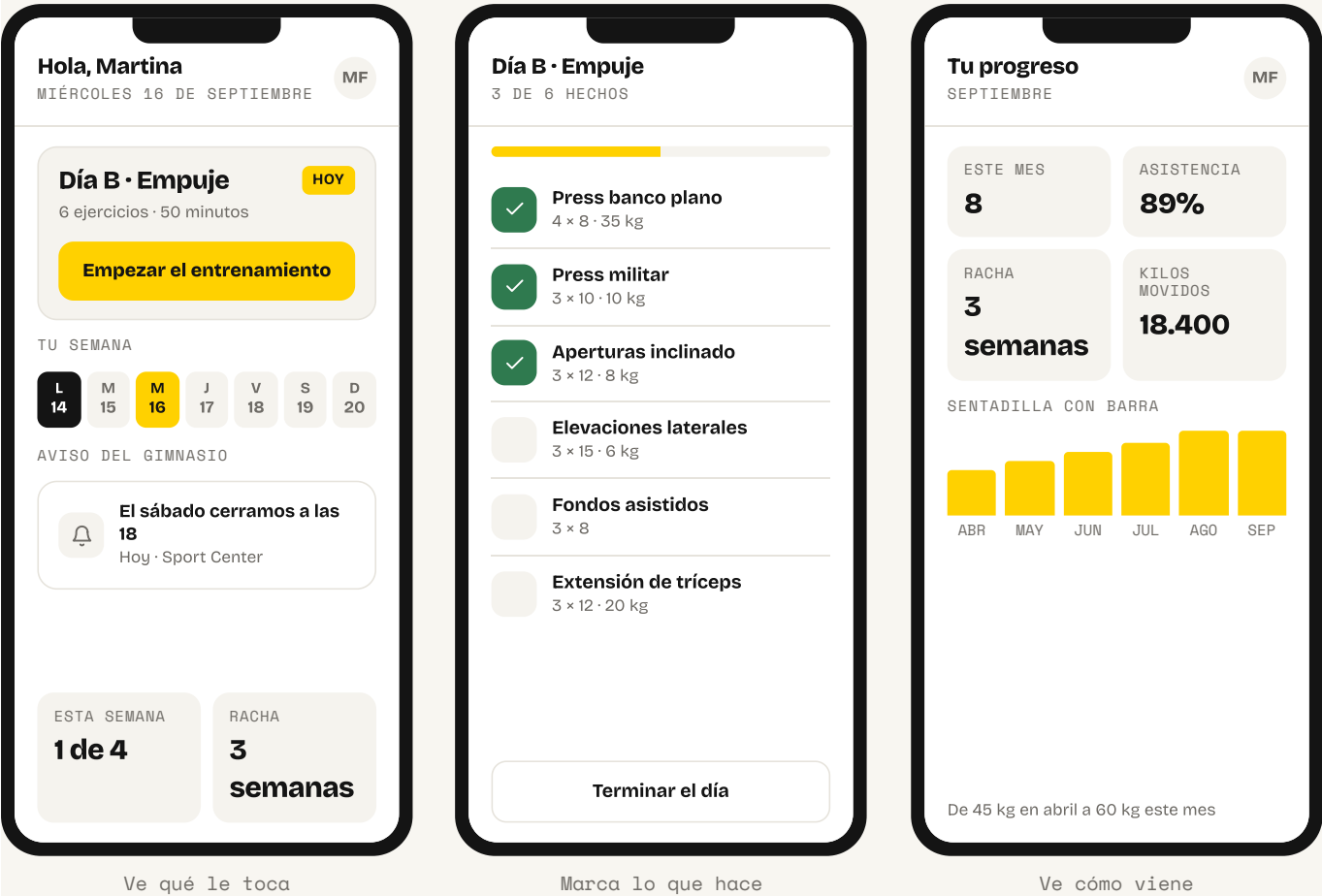
Leé de la **9 a la 14**. Y leé también las del socio: cuando alguien pregunte algo en el mostrador, la respuesta está ahí.

Cómo le decimos a cada cosa

Socio	La persona que viene a entrenar. Cada socio tiene una ficha.
Plan	Cuántos días por semana entrena. Fuerza 4 días, Full body 3, Iniciación 2.
Rutina	El conjunto de días con sus ejercicios. Es lo que arma el profe.
Día	Una jornada de entrenamiento: Día A, Día B, Día C, Día D. No es una fecha.
Ejercicio	Press banco plano, sentadilla con barra, remo. Salen de la biblioteca.
Serie	Cada tanda de repeticiones. "4 x 8" son cuatro series de ocho repeticiones.
Carga	Los kilos con los que hace ese ejercicio ese socio. Cambian con el tiempo.

La app en una página

Tres pantallas del lado del socio, tres cosas del lado del gimnasio. El resto del manual es esto mismo, explicado despacio.



El profe carga Arma la rutina una vez y se la asigna a todos los socios que la necesiten. Los kilos los ajusta en la primera clase.	El mostrador ve Quién está entrenando ahora, quién tiene la cuota vencida y quién se anotó y todavía no tiene rutina.	Sergio mira la semana Cuántos vinieron, a qué hora, y la lista de los que hace quince días que no aparecen.
---	---	---

Un socio nuevo, de punta a punta

Lunes, 19:40	Vanina llega por primera vez. Escanea el QR y arma su ficha en dos minutos.
Lunes, 19:45	Aparece en el panel como sin rutina . Ayelén le avisa a Damián que hay una socia nueva.
Martes, 18:10	Damián la recibe en el salón, duplica Iniciación 2 días y le carga los kilos con ella adelante.
Martes, 18:15	Vanina abre la app y ya le dice Hoy te toca: Día A . Entrena mirando el celular.
Lunes siguiente	Entró tres veces. En la solapa Progreso le aparece su primera semana completa.

Entrar la primera vez

Un socio nuevo arma su ficha solo, desde su celular, en dos minutos y sin bajar nada de ninguna tienda.



Sport Center
ALTA DE SOCIO

Nombre y apellido
Martina Ferreyra

DNI
38.412.905

Celular
11 5624-3380

Fecha de nacimiento
04/07/1997

¿QUÉ BUSCÁS?

Bajar de peso **Ganar músculo**

Tonificar Salud general

¿Alguna lesión que tengamos que saber?

Crear mi ficha

Estos datos los ve solo el gimnasio.

El alta, tal como la ve el socio

1

Escaneá el cartel

Hay uno en el mostrador, uno en la puerta del salón y uno en el vestuario. Si no llega a escanear, Ayelén le manda el link por WhatsApp: es el mismo para todos.

2

Cargá los datos

Nombre, DNI, celular y fecha de nacimiento. El mail es opcional. Después, qué busca y un campo libre para lesiones. **No hay contraseña** que inventar.

3

Confirmá el celular

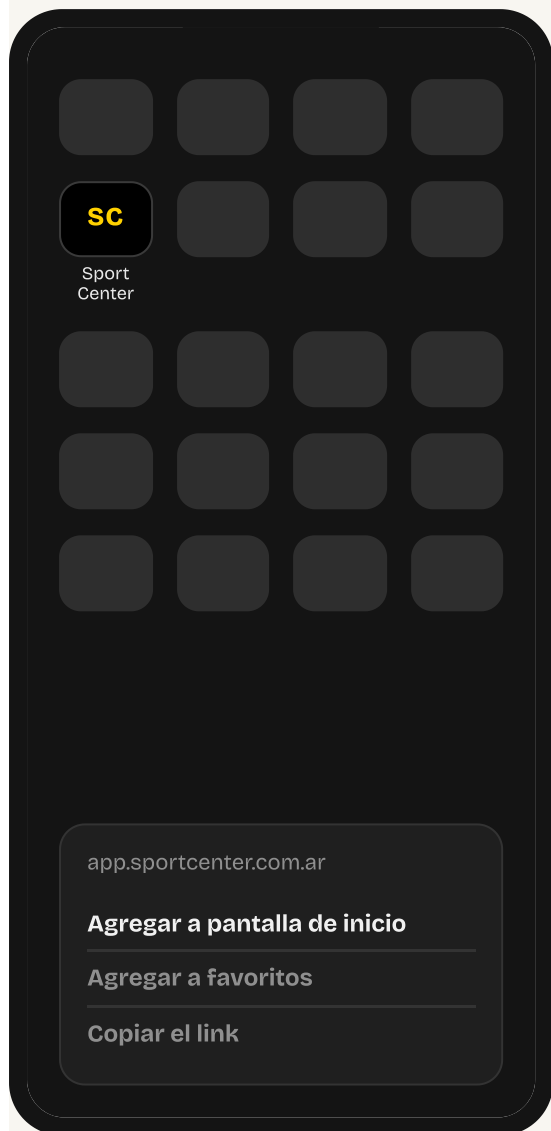
Llega un **código de cuatro dígitos por WhatsApp**. Se escribe una sola vez y ese celular queda atado a la ficha.

Qué ve el socio recién anotado

Ya estás anotado, Martina. Todavía no tenés rutina: Damián te la carga en tu primera clase. **No es una pantalla vacía**. Del otro lado, en el panel, aparece arriba de todo en **Socios nuevos, sin rutina**.

Dejarla a mano en el celular

Una vez anotado, conviene dejar el acceso directo en la pantalla de inicio. Queda con el logo de Sport Center, al lado del resto de las aplicaciones.



El acceso directo, ya instalado

1

En iPhone

Con la app abierta en Safari se toca el botón **Compartir** —el cuadradito con la flecha para arriba, abajo en el medio— y después **Agregar a pantalla de inicio**.

2

En Android

Con la app abierta en Chrome se tocan **los tres puntitos** de arriba a la derecha y después **Agregar a pantalla principal**.

No ocupa lugar. Es un acceso directo, no un programa instalado. Un celular con la memoria llena igual lo acepta.

Cambió de celular

Entra al mismo link desde el teléfono nuevo, pone su DNI y le llega el código al número que tiene cargado. Su rutina y su historial están intactos: **no se guardan en el teléfono**.

Cambió de número

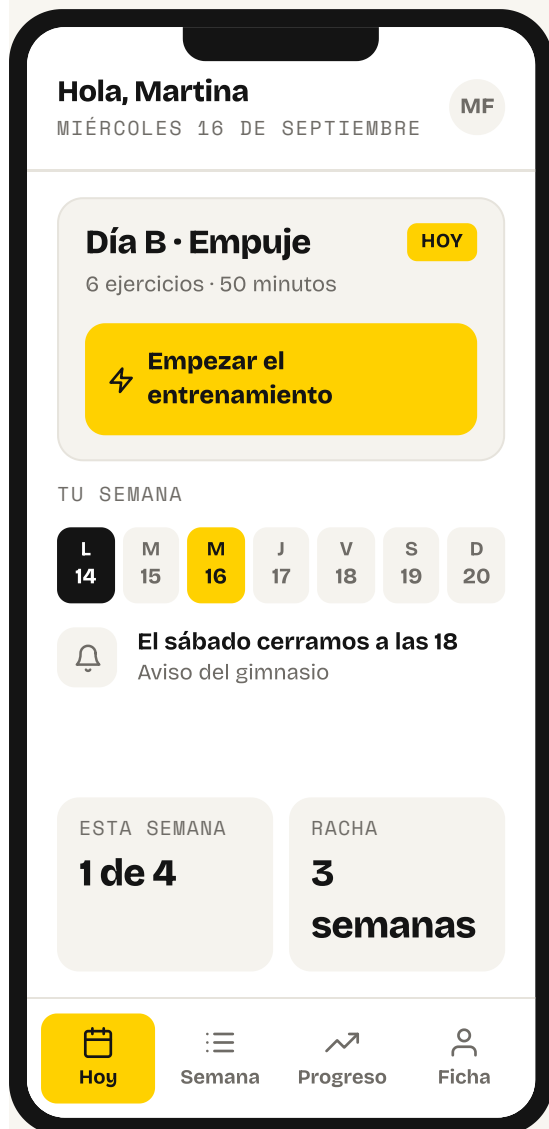
Eso lo arregla el mostrador: se abre la ficha del socio, se corrige el celular y a partir de ahí el código le llega al nuevo.

Un celular, un socio

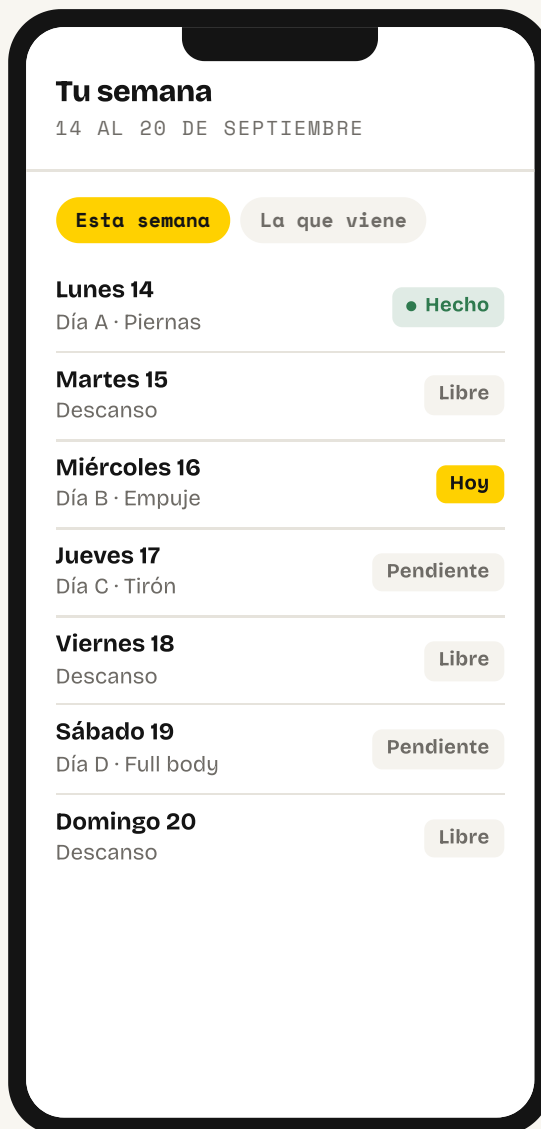
Dos personas no pueden usar el mismo teléfono al mismo tiempo: cada ficha está atada a un número. Si una pareja comparte celular, la segunda persona entra con su DNI y el código le llega igual, pero **la app queda mostrando una ficha por vez**.

Qué te toca hoy

El socio abre la app y lo primero que ve es el entrenamiento del día. No hay que buscar nada ni acordarse de en qué quedó.



Lo primero que se ve al abrir



La semana, desde la solapa Semana

Los días no son lunes, martes y miércoles: son A, B, C y D

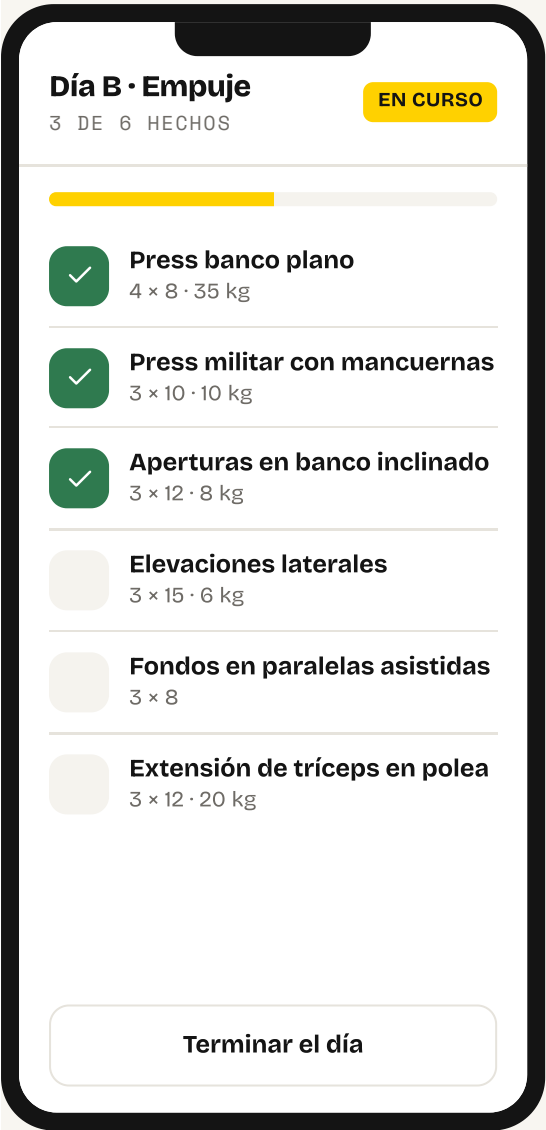
El plan de Martina es de cuatro días. Cada día entrena una parte distinta: **A** piernas, **B** empuje, **C** tirón, **D** full body. La app los va dando en orden, y el orden no depende de la fecha.

Por eso, si un socio falta el martes, **el martes no se pierde**: el día que le tocaba sigue esperándolo. La rutina no corre sola.

Los tres colores de la tira. Negro: ya entrenó. Amarillo: es hoy y todavía no arrancó. Gris: o es día de descanso, o todavía no llegó.

Entrenar y marcar

El socio toca **Empezar el entrenamiento** y la app le va mostrando ejercicio por ejercicio. Cada cosa que hace queda tildada.



El día en curso, con tres ejercicios hechos

Press banco plano

4 series de 8 · descansá 90 segundos

Serie 1	35 kg × 8	☒
Serie 2	35 kg × 8	☒
Serie 3	35 kg × 7	☒
Serie 4	35 kg	☐

Marcar

Un ejercicio abierto, con sus series

1

Los kilos que dice son los tuyos

Al lado de cada ejercicio aparece **lo que usaste la última vez**, no un número genérico. Martina ve 35 kg en press banco porque eso levantó el miércoles pasado.

2

Se tilda serie por serie

Al tocar un ejercicio se abren sus series. Cada una se marca al terminarla y arranca el descanso solo. Si ese día levantó más o menos, corrige el peso ahí mismo y queda guardado para la próxima.

3

Se puede marcar después

El que se olvidó de tildar mientras entrenaba tiene **hasta el día siguiente** para hacerlo desde su casa. Después de eso el día queda como no hecho.



No hay internet en el salón

Lo que marcaste queda guardado en tu celular y sube solo cuando vuelva la señal. Seguí entrenando tranquila.

3 series esperando para subir

En el subsuelo no hay señal, y no pasa nada

Tu progreso

Es la solapa que hace que el socio vuelva. No mide cuánto falta para una meta: muestra lo que ya hizo.



Lo que ve el socio en la solapa Progreso

1

La asistencia es sobre los días que le tocaban

Martina tiene 89% y no entrenó 30 días. Su plan es de cuatro días por semana: de los nueve que le tocaban este mes, vino a ocho.

Es a propósito. Medirlo sobre los días del mes le daría 27% a alguien que cumple perfecto, y el número dejaría de servir para nada.

2

La barra de kilos es de un solo ejercicio

El socio elige cuál quiere seguir. Es el número más fácil de entender: en abril la sentadilla eran 45 kg y hoy son 60.

3

Los cuadraditos

Cada uno es un día. **Negro:** entrenó. **Gris lleno:** no le tocaba. **Vacío:** le tocaba y no vino.

Subí los kilos y bajé las repeticiones, ¿está mal?

No. Es la pregunta que más van a hacer. Cuando un socio pasa de 32,5 a 35 kg, las últimas series le salen por siete repeticiones en vez de ocho. La app lo guarda tal cual pasó —**35 kg × 7**— porque lo que importa es el registro real, no que el número quede prolijo.

Los kilos movidos

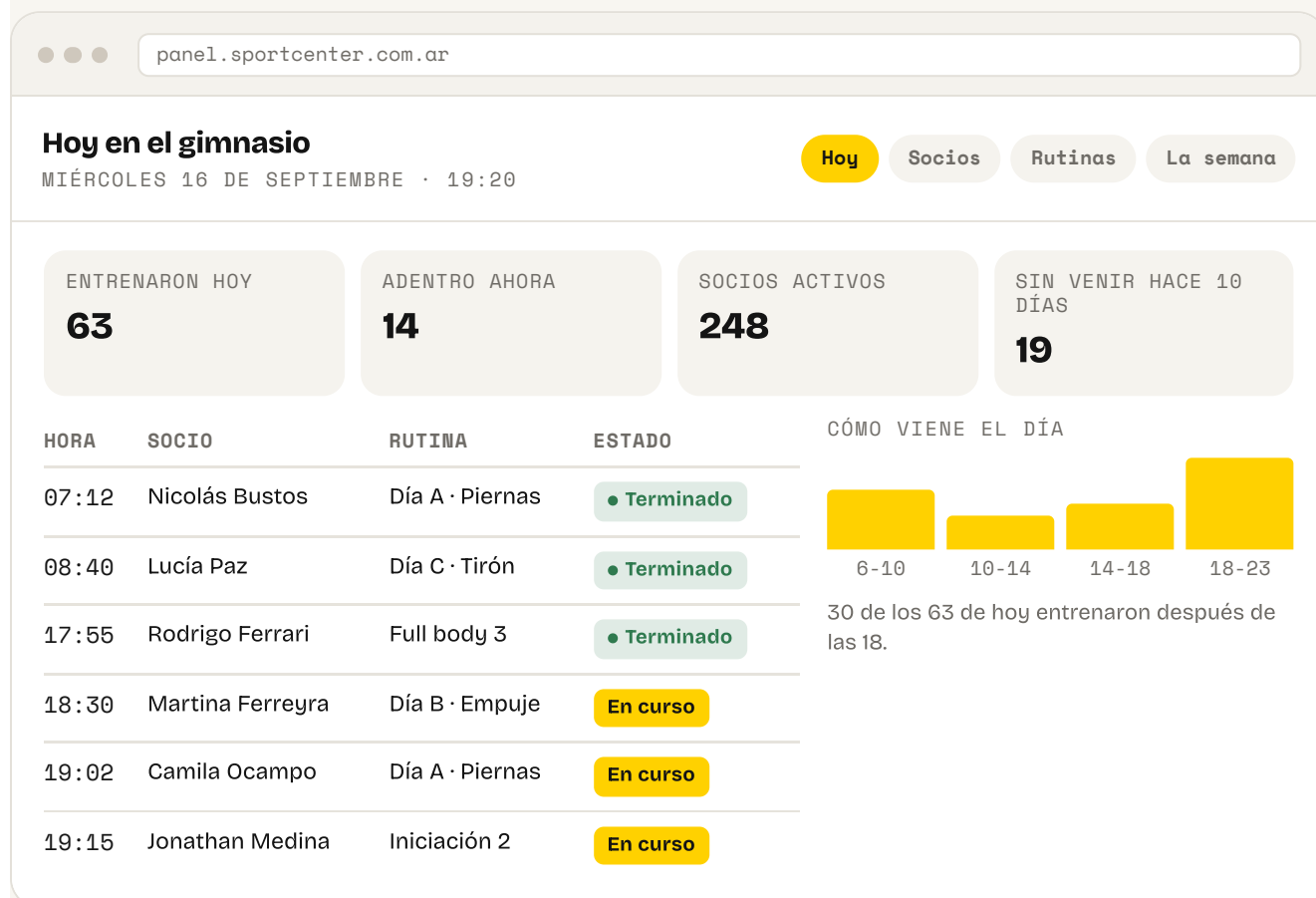
Es la suma de todo lo que levantó en el mes: series por repeticiones por kilos. Los 18.400 de Martina no son un récord ni una meta, son la cuenta de lo que hizo. Sirve para verlo crecer mes a mes.

Quién ve estos números

El socio, los profes y Sergio. **Ningún socio ve el progreso de otro**, ni aparece un ranking. Acá nadie compite con nadie.

Quién entra y qué se ve hoy

El panel se abre desde cualquier computadora del gimnasio, en `panel.sportcenter.com.ar`. Cada uno entra con su celular y su PIN, y ve lo que le corresponde.



La primera pantalla del panel, a las siete y veinte de la tarde

Ayelén, recepción

Ve esta pantalla y el fichero de socios. Puede dar de alta, corregir datos y cobrar la cuota. **No toca rutinas.**

Damián y Carla, profes

Todo lo anterior más armar rutinas y asignarlas. Cada uno ve primero a los socios que tiene a cargo.

Sergio

Todo, más la solapa **La semana** con los números del gimnasio. Es el único que puede dar de baja a un socio.

"En curso" quiere decir que está entrenando ahora. Se pone en Terminado solo, cuando el socio marca el último ejercicio o cuando pasan cuatro horas desde que arrancó.

El fichero de socios

Es la pantalla que más se usa en el mostrador. Se busca por nombre o por DNI y aparece todo lo de esa persona.

panel.sportcenter.com.ar/socios

Socios

248 ACTIVOS

Buscar por nombre o DNI

Todos · 248

Al día · 222

Sin venir · 19

Cuota vencida · 6

Sin rutina · 1

SOCIO	PLAN	ÚLTIMA VEZ	ESTA SEMANA	ESTADO
Martina Ferreyra	Fuerza 4 días	hoy	1 de 4	● Al día
Nicolás Bustos	Fuerza 4 días	hoy	3 de 4	● Al día
Sofía Bianchi	Full body 3	hace 2 días	1 de 3	● Al día
Matías Sosa	Full body 3	hace 3 días	2 de 3	● Cuota vencida 04/09
Agustín Quiroga	Iniciación 2	hace 12 días	0 de 2	● Sin venir
Brenda Lauría	Fuerza 4 días	hace 18 días	0 de 4	● Sin venir
Vanina Correa	—	nunca	—	Sin rutina

El fichero, sin filtrar

Los cuatro estados, y qué hacer con cada uno

Al día

Viene y tiene la cuota paga. No hay nada que hacer.

Sin venir

Hace diez días o más que no aparece. Es el que hay que llamar.

Cuota vencida

Sigue entrenando. Se le avisa en el mostrador.

Sin rutina

Se anotó y nadie le cargó el plan todavía. Va al profe.

Martina Ferreyra

DNI 38.412.905 · 11 5624-3380

Socia desde el 12/03/2026

● Al día

CARGAS DE HOY

Press banco plano

35 kg

Press militar

10 kg

Elevaciones laterales

6 kg

Cambiar rutina

Ver historial

La ficha de un socio

Baja no es lo mismo que pausa. Al que se va de vacaciones se le pone **Pausar**: deja de aparecer entre los que no vienen, sin perder nada.

Armar una rutina

Una rutina tiene días, y cada día tiene ejercicios con sus series, repeticiones y kilos. Se arma una vez y se le asigna a todos los socios que la necesiten.

panel.sportcenter.com.ar/rutinas

Fuerza 4 días

ASIGNADA A 61 SOCIOS

Duplicar

Guardar

Día A · Piernas

Día B · Empuje

Día C · Tirón

Día D · Full body

EJERCICIO	SER.	REP.	KILOS	DESC.
Press banco plano	4	8	35	90s
Press militar con mancuernas	3	10	10	60s
Aperturas en banco inclinado	3	12	8	60s
Elevaciones laterales	3	15	6	45s
Fondos en paralelas asistidas	3	8	—	60s
Extensión de tríceps en polea	3	12	20	45s

Buscar un ejercicio

PECHO

Press banco plano

Press inclinado con mancuernas

Aperturas en polea

HOMBRO

Press militar

Elevaciones laterales

Face pull

El Día B de Fuerza 4 días, abierto para editar

Nadie arma una rutina de cero

El gimnasio tiene tres rutinas base: **Iniciación 2 días**, **Full body 3 días** y **Fuerza 4 días**. Para un socio nuevo se toca **Duplicar**, se le cambia lo que haga falta y se guarda con otro nombre.

Las bases nunca se editan. Tocar Fuerza 4 días le cambiaría la rutina a los 61 socios que la tienen al mismo tiempo.

Los kilos se ajustan después

Al armarla, los kilos van en el mínimo o vacíos. Se corrigen en la primera clase, con el socio adelante, desde el celular del profe.

A partir de ahí los va moviendo el propio socio cada vez que sube de peso.

Las tres rutinas base del gimnasio

RUTINA	DÍAS	PARA QUIÉN	ASIGNADA A
Iniciación 2	A y B	El que arranca o vuelve después de mucho.	44 socios
Full body 3	A, B y C	Tres veces por semana, todo el cuerpo cada día.	86 socios
Fuerza 4 días	A, B, C y D	El que ya tiene rodaje y viene cuatro veces.	61 socios

Asignarle la rutina a un socio

Se puede hacer desde la ficha del socio o desde la rutina. Es lo mismo: cambia por dónde se entra.

panel.sportcenter.com.ar/rutinas

Asignar Fuerza 4 días

A 1 SOCIO

**Martina Ferreyra**
Hoy: Fuerza 4 días · profe Damián

Empieza el
Lunes 21 de septiembre

La ve la próxima vez que abra la app. Lo que ya marcó esta semana no se borra.

Asignar

Antes de tocar Asignar

Sport Center
UN AVISO NUEVO

Te cambiaron la rutina
Damián te armó **Fuerza 4 días**.
Arranca el **Lunes 21**. Esta semana
seguí con la que tenías.

LOS DÍAS NUEVOS

Día A · Piernas
6 ejercicios

Día B · Empuje
6 ejercicios

Día C · Tirón
5 ejercicios

Día D · Full body
7 ejercicios

Ver la rutina nueva

Lo que le llega al socio

La fecha de inicio no es un detalle

Si se asigna un miércoles con fecha de hoy, al socio le cambia el día en la mitad de la semana y pierde el hilo. **Lo normal es poner el lunes siguiente.**

Se le puede asignar a varios de una

En el fichero se tildan los socios que van a llevar la misma rutina y se asigna a todos juntos. Cada uno arranca con sus propios kilos: la rutina define los ejercicios, no el peso.

Cada socio tiene una sola rutina activa. La anterior queda en su historial: si hay que volver atrás, se la vuelve a asignar.

Cuándo se cambia una rutina

A las seis u ocho semanas

Es lo habitual. El cuerpo se acostumbra y los kilos dejan de subir. Se cambia el orden, los ejercicios o las repeticiones.

Cuando cambia el plan

El socio que pasa de tres a cuatro días necesita otra rutina, no la misma repartida distinto.

Si se lesionó

Se le arma una a medida, sin el movimiento que le hace mal. Queda anotado en la ficha para que el que atienda mañana lo sepa.

Quién entrena y quién dejó de venir

Es la solapa que mira Sergio los lunes a la mañana. Son cuatro números y una lista de gente para llamar.

● ● ●

panel.sportcenter.com.ar/semana

La semana

LUNES 7 AL DOMINGO 13 DE SEPTIEMBRE

ENTRENAMIENTOS

412

SOCIOS DISTINTOS

164

PROMEDIO POR SOCIO

2,5

FRANJA MÁS LLENA

19 a 21

NO VINIERON EN 15 DÍAS O MÁS

SOCIO	ÚLTIMA VEZ	TELÉFONO	
Brenda Lauría	29/08	11 5388-2214	Ya lo llamé
Federico Nasif	27/08	11 3390-5518	Ya lo llamé
Julieta Peralta	25/08	11 5177-4902	Ya lo llamé
Agustín Quiroga	04/09	11 6012-7745	Ya lo llamé

RUTINAS MÁS ASIGNADAS

Full body 3	86
Fuerza 4 días	61
Iniciación 2	44

Los otros 57 socios tienen una rutina hecha a medida.

La semana cerrada, el lunes a la mañana

Estos números son para llamar gente, no para colgarlos en la pared

Los cuatro socios de la lista pagan la cuota y hace dos semanas que no aparecen. Son los que se dan de baja el mes que viene si nadie los llama. **Ese llamado es el que recupera la cuota**, y la lista está para eso.

Cuando alguien llama, se toca **Ya lo llamé** y el socio sale de la lista por una semana, aunque no vuelva.

Por qué 15 días y no 7

Con siete entran todos los que se tomaron una semana. A los quince días, el que no vino es el que se está yendo de verdad.

La franja más llena

118 de los 412 entrenamientos de la semana pasaron entre las 19 y las 21. Sirve para saber cuándo hace falta un profe más en el salón.

El promedio por socio

2,5 veces por semana. Es el número que conviene mirar mes a mes: si baja, la gente está viniendo menos antes de darse de baja.

La semana se cierra el domingo a la noche. El lunes a la mañana los números ya están quietos: los del lunes en curso aparecen en la solapa **Hoy**, no acá.

Preguntas que van a salir

Las diez que más se escuchan en el mostrador, con la respuesta corta.

Me cambié de celular

Entra al mismo link desde el teléfono nuevo, pone su DNI y le llega el código al número que tiene cargado. No pierde nada.

Perdí el link

Está en el QR del mostrador, en la puerta del salón y en el vestuario. También se lo mandamos por WhatsApp desde recepción.

Entré y dice que no tengo rutina

Está bien: falta que el profe se la cargue. Se hace en la primera clase. Mientras tanto puede entrenar igual, solo que la app no le marca nada.

Marqué un ejercicio que no hice

Se vuelve a tocar y se destilda. Se puede corregir hasta el día siguiente.

No pude venir tres días, ¿pierdo la racha?

La racha cuenta semanas en las que cumplió sus días, no días seguidos. Si esta semana hace sus cuatro, la racha sigue.

¿Otro socio puede ver mi rutina?

No. Cada uno ve lo suyo. La rutina y los kilos de un socio los ven él, los profes y Sergio. Nadie más.

Un socio no tiene celular con internet

Ayelén le carga la ficha desde el panel y le imprime la rutina de la semana desde **Ficha → Imprimir**. Su asistencia igual queda registrada por el ingreso.

Se rompió el QR del mostrador

Se imprime otro desde **Configuración → Cartel del mostrador**. Es siempre el mismo link, así que el cartel viejo y el nuevo funcionan igual.

¿Me va a estar molestando con mensajes?

No. Avisa dos cosas: que el profe te cambió la rutina y lo que el gimnasio publique. Nada de recordatorios diarios.

Quiero que me cambien la rutina

Lo pide en el mostrador o se lo dice al profe en el salón. La cambia Damián o Carla, nunca el socio.

Si algo no anda

1 • Cerrala y abrila

Nueve de cada diez veces alcanza. Es una página web: se cierra y se vuelve a entrar por el acceso directo.

2 • Probá desde otro celular

Si desde otro teléfono anda, el problema es de ese celular — casi siempre, que se quedó sin internet.

3 • Avisá en el mostrador

Con tres datos: **qué pantalla era, a qué hora y de qué socio**. Sin eso no se puede buscar.

Quién resuelve qué

Recepción	Datos mal cargados, cuotas, altas, bajas y pausas, imprimir rutinas.
Los profes	Todo lo que tenga que ver con la rutina: ejercicios, kilos, cambios de plan.
Soporte técnico	Solo cuando la app no abre o algo que se ve mal en todos los celulares.