

# Manual de uso

# TOCOFITNESS

Bienestar integral — Mente · Cuerpo · Emociones

Versión 1.0 · 03/07/2026

Para administradores y alumnos

[tocofitness.com.ar](https://tocofitness.com.ar)

# Índice

## **Bienvenida**

Qué es TocoFitness

Diferencia entre admin y alumno

## **PARTE 1 — Manual del Administrador**

- 1.1 Acceso al panel y primer login
- 1.2 Gestión de Alumnos
- 1.3 Importar plan desde Word / PDF / Drive
- 1.4 Crear plan manual con Plan Builder
- 1.5 Versiones de plan y Visual Diff
- 1.6 Gestión de Gimnasios (GPS Geofence)
- 1.7 Coach Adherence Dashboard
- 1.8 Coach Weekly Digest (email + push)
- 1.9 CMS Bienestar (página pública + blog)
- 1.10 Notificaciones Push (Wellness Pings, Hidratación)
- 1.11 Analíticas (wellness, revenue, retención)
- 1.12 Seguridad y cuentas

## **PARTE 2 — Manual del Alumno**

- 2.1 Crear cuenta (email o Google)
- 2.2 Onboarding inicial
- 2.3 Pantalla 'Hoy' (plan del día)
- 2.4 Mi plan semanal
- 2.5 Catálogo de rutinas
- 2.6 Progreso, racha y logros
- 2.7 Hidratación + IMC
- 2.8 Coach IA (chat)
- 2.9 Bienestar (blog y tips)
- 2.10 Recordatorios y Wellness Pings
- 2.11 Check-in automático en el Gym
- 2.12 Suscripción (MercadoPago / Stripe)
- 2.13 Instalar la app en tu celular
- 2.14 Idioma, contraseña y cerrar sesión

## **Solución de problemas frecuentes (FAQ)**

## **Atención y soporte**

# Bienvenida

TOCOFITNESS es una plataforma de bienestar integral que combina entrenamiento físico, meditación, hábitos y un coach con inteligencia artificial. Funciona como una aplicación web (la abrís desde el navegador) y también podés instalarla en tu celular como una app nativa (iOS y Android) sin pasar por la tienda.

## ¿Quién usa qué?

- **Administrador (coach o dueño del estudio):** crea cuentas de alumnos, importa o diseña sus planes semanales, monitorea el progreso, gestiona gimnasios para el check-in automático por GPS y edita el blog público de Bienestar.
- **Alumno:** sigue su plan diario, marca ejercicios cumplidos, mide hidratación, habla con el coach IA, recibe recordatorios y, si tiene GPS activado, queda registrado automáticamente cuando llega al gym asignado.

■ **Tip:** Si recibiste un email con tus credenciales, el coach ya creó tu cuenta. Si no, podés registrarte vos mismo en [tocofitness.com.ar/register](https://tocofitness.com.ar/register) con tu email o con Google.

# Parte 1 - Manual del Administrador

Esta sección documenta TODAS las funciones disponibles para usuarios con rol **admin**. Si tu cuenta no tiene este rol, no vas a ver el menú lateral 'ADMIN' ni las rutas `/app/admin/*`.

## 1.1 Acceso al panel y primer login

1. Entrá a [tocofitness.com.ar/login](https://tocofitness.com.ar/login).
2. Ingresá tu email y contraseña. Si tu cuenta semilla es la inicial (`admin@tocofitness.com`), cambiá la contraseña en cuanto entres por seguridad.
3. También podés ingresar con tu cuenta de Google haciendo click en 'Continuar con Google'. Si es la primera vez, se crea automáticamente tu cuenta. Para que sea admin, el email o el nombre asociado a Google tiene que contener 'toco' o 'fitness'.
4. Una vez dentro, vas a ver en el menú lateral una sección ADMIN con: Alumnos, Planes de Entrenamiento, Analíticas, Bienestar y Gimnasios.

■ **Tip:** Si te olvidaste la contraseña, en `/login` hay un link 'Olvidé mi contraseña'. Ingresás tu email y te llega un link de reseteo válido por 1 hora.

## 1.2 Gestión de Alumnos

Andá a **ADMIN** → **Alumnos**. Esta es la pantalla principal donde gestionás a todas las personas que tienen cuenta en tu equipo.

1. **Crear alumno:** click en 'Nuevo alumno'. Completá: nombre, email, teléfono (WhatsApp, opcional), contraseña inicial. El alumno la puede cambiar después desde su perfil.
2. **Editar perfil:** click sobre el nombre de un alumno y abrís su pantalla de detalle. Podés cambiar nombre, email, teléfono, rol, gimnasio asignado y resetear su contraseña enviándole un link de cambio.
3. **Asignar plan:** dentro del detalle del alumno, tenés botones para 'Importar plan desde archivo', 'Plan manual con Plan Builder' o 'Pegar texto'. Más detalles en la sección 1.3 y 1.4.
4. **Suspender / Reactivar:** en la cabecera del alumno hay un toggle de estado. Suspender bloquea su acceso sin borrar el historial.
5. **Borrar:** botón rojo abajo. Pide confirmación. Borra definitivamente el alumno y todo su histórico de progreso. Esta acción no se puede deshacer.

■ **Tip:** El listado se puede filtrar por estado (activos/suspendidos), foco del plan (mente/cuerpo/emociones) y nivel de adherencia (alto/medio/en riesgo).

## 1.3 Importar plan desde Word / PDF / Drive

TocoFitness usa **inteligencia artificial** (Claude Haiku 4.5) para leer planes que ya tenés escritos en Word o pegados como texto, y los transforma en planes estructurados día por día con ejercicios, series

y repeticiones.

1. Dentro del detalle del alumno, click en 'Importar plan'.
2. Tres formas de subir el plan: (a) arrastrar un archivo Word (.docx) o PDF, (b) pegar un link de Google Drive público, (c) pegar el texto plano directamente.
3. La IA procesa el contenido y muestra una vista previa con cada día detectado (Día 1, Día 2...), bloque de movilidad y bloque de musculación, con todos los ejercicios identificados.
4. Podés editar la vista previa antes de confirmar: renombrar ejercicios, agregar series, cambiar de bloque, eliminar líneas erróneas, etc.
5. Click en 'Guardar plan' y queda asignado al alumno. La versión anterior, si existía, no se borra: se guarda en el historial.

■ **Tip:** Si el plan original dice 'Día 1, 3 y 5 iguales', la IA lo entiende y replica el contenido del día con más ejercicios a los demás días del grupo. Ahorra horas de transcripción.

## 1.4 Crear plan manual con Plan Builder

1. Andá a ADMIN → Planes de Entrenamiento → Nuevo plan, o desde el detalle del alumno click en 'Plan manual'.
2. Configuraré el header: foco del plan (cuerpo/mente/emociones), objetivo principal y rango de fechas.
3. Para cada día de la semana: añadí ejercicios con su nombre, series, reps, peso sugerido y notas. Podés copiar un día completo y pegarlo en otro con el botón de duplicar.
4. Marcá días de descanso con el botón 'Día libre' (el alumno verá 'Descanso activo' en su pantalla).
5. Guardar plan y asignar al alumno desde el desplegable de arriba.

## 1.5 Versiones de plan y Visual Diff

Cada vez que guardás un plan para un alumno, se conserva una versión anterior. Para comparar dos versiones:

1. Detalle del alumno → tab 'Historial de planes'.
2. Click en 'Comparar con anterior'. Se muestra un diff lado a lado marcando en verde los ejercicios agregados, en rojo los eliminados y en amarillo los modificados (cambio de series, reps o peso).
3. Si querés volver a una versión anterior, click en 'Restaurar' sobre esa versión y confirmá.

## 1.6 Gestión de Gimnasios (GPS Geofence)

TocoFitness puede registrar automáticamente cuando un alumno llega al gym asignado, usando el GPS del celular. Para que funcione, primero el admin tiene que crear el gym en el mapa.

1. **Andá a ADMIN → Gimnasios → Nuevo gym.**
2. **Click en el mapa donde está la entrada del gym o moveé el marcador. Las coordenadas se autocompletan.**
3. **Completá el nombre (ej: 'Smart Fit Palermo'), dirección y radio del geofence en metros (recomendado: 30-80 m, máximo 500 m). El círculo rojo en el mapa muestra el área considerada 'estoy en el gym'.**
4. **Click en 'Crear'. Si algo no es válido (sin nombre, radio fuera de rango, etc.) vas a ver el motivo dentro del propio modal.**
5. **Para asignar el gym a un alumno: detalle del alumno → desplegable 'Gimnasio asignado' → guardar.**

■ **Tip:** El alumno verá un banner verde al entrar y un push 'Buena sesión!' al salir. Esto solo funciona si el alumno permitió el permiso de geolocalización en su celular (la primera vez se lo pide la app).

## 1.7 Coach Adherence Dashboard

Pantalla diseñada para que el coach vea en 5 segundos qué alumnos están siguiendo el plan y cuáles están en riesgo de abandonar.

1. **Andá a ADMIN → Alumnos. Cada fila incluye una sparkline (mini-gráfico) de los últimos 14 días: verde = días cumplidos, gris = días libres planificados, rojo = días faltados.**
2. **Click en la sparkline o en el badge de tendencia para ver el historial completo del alumno (calendario mensual).**
3. **Los alumnos con tendencia 'down' (caída  $\geq 30\%$ ) aparecen automáticamente en la lista 'En riesgo' al principio del tablero. Es la pista para mandarles un mensaje motivacional.**

## 1.8 Coach Weekly Digest (email + push)

Todos los lunes a las 8:00 AM (zona Buenos Aires), el sistema envía al coach un email + notificación push con el resumen de la semana:

- Cantidad de alumnos activos vs. suspendidos.
- Top 3 alumnos con mayor adherencia.
- Top 3 alumnos en riesgo (los que más bajaron).
- Total de sesiones completadas y minutos entrenados.
- Posts del blog Bienestar publicados esa semana.

■ **Tip:** Si querés desactivar el digest, andá a Perfil → Notificaciones → desmarcar 'Resumen semanal del coach'.

## 1.9 CMS Bienestar

**ADMIN** → **Bienestar** es el editor completo del contenido público de [tocofitness.com.ar/bienestar](https://tocofitness.com.ar/bienestar). Tres pestañas:

### Pestaña 'Página'

- **Hero:** imagen principal + título + subtítulo.
- **Tarjetas:** 3-6 bloques con icono, título y descripción corta. Ideal para 'Pilares' o 'Cómo funciona'.
- **Sección de contacto:** texto y destinatario del email.
- **Footer:** links legales y redes sociales.

### Pestaña 'Tips' (blog)

- Click en 'Nuevo tip'. Editor de texto rico (negrita, listas, links). Agregá imagen destacada arrastrando el archivo al dropzone. Las imágenes pesadas se comprimen automáticamente antes de subir (ahorra hasta 80% del peso).
- Marcá 'Publicado' para que aparezca en la web pública. Si lo dejás como borrador, no es visible.
- Cada post tiene su propia URL y aparece en el sitemap dinámico (mejor SEO).

### Pestaña 'Mensajes'

- Inbox de los formularios de contacto enviados desde la web pública. Marcá leídos / sin leer y respondelos desde tu email habitual.

## 1.10 Notificaciones Push

Tres tipos automáticos:

- **Hidratación:** cada 2 horas entre 9:00 y 19:00, recordando al alumno tomar un vaso de agua.
- **Wellness Pings:** Lunes a Viernes cada 3 horas, mensaje positivo o motivacional rotatorio.
- **Coach digest:** Lunes 8:00 (solo para admins).

■ **Tip:** Cada alumno puede silenciar individualmente cualquier tipo de notificación desde su perfil. El admin no fuerza notificaciones.

## 1.11 Analíticas

Andá a **ADMIN** → **Analíticas**. Tres bloques:

- **Wellness daily:** tendencia diaria de chequeos completados, minutos entrenados, vasos de agua, sesiones de meditación.
- **Revenue (ingresos):** total cobrado por suscripciones en ARS, USD, EUR. Comparado con el periodo anterior.
- **Gym live:** mapa con quiénes están en este momento en cada gimnasio (basado en el geofence). Útil si tenés varios locales.
- Cada bloque tiene tres rangos: 7 días, 30 días, 90 días.

## 1.12 Seguridad y cuentas

- **Cambiar contraseña:** Perfil → Cambiar contraseña. Mínimo 6 caracteres.
- **Cuentas Google:** si te registraste con Google, no tenés contraseña local. Para tener login dual, usá 'Olvidé contraseña' una vez para crearla.
- **Sesiones activas:** Perfil → Seguridad muestra los dispositivos conectados. Podés cerrar sesión en todos los dispositivos con un click.
- **Datos personales:** Perfil → Privacidad podés exportar todo tu historial en JSON o pedir borrado de cuenta (cumple GDPR/Habeas Data).

## Parte 2 - Manual del Alumno

Esta sección documenta TODO lo que un alumno puede hacer en TocoFitness. Si tu coach te creó la cuenta, te llega un email con el link para entrar y un onboarding guiado.

### 2.1 Crear cuenta

1. Entrá a [tocofitness.com.ar/register](https://tocofitness.com.ar/register).
2. Opción A: completá nombre, email, contraseña y (opcional) WhatsApp. Tu coach va a usar el WhatsApp para mandarte el plan o recordatorios.
3. Opción B: click en 'Continuar con Google' y autorizá. Se crea tu cuenta sin que tengas que recordar otra contraseña más.
4. Aceptá los términos y listo. Pasás directamente al onboarding.

### 2.2 Onboarding inicial

Son 4 pantallas cortas que el coach usa para personalizar tu plan:

- **Datos físicos:** peso, altura, edad, género. Sirven para calcular tu IMC, recomendaciones de hidratación y dosificar la intensidad.
- **Objetivo principal:** bajar de peso, ganar masa muscular, ponerte en forma sin pesas, reducir el estrés, dormir mejor, etc.
- **Disponibilidad:** cuántos días por semana podés entrenar y cuánto tiempo tenés cada día.
- **Equipamiento:** entrenás en gym, en casa o mixto. El plan se adapta a lo que tengas.

■ **Tip:** Podés actualizar estos datos cuando quieras desde Perfil → Datos físicos. El coach se va a enterar automáticamente.

### 2.3 Pantalla 'Hoy' (plan del día)

Es la home cuando entrás logueado. Te muestra exactamente qué tenés que hacer ese día y nada más.

1. Arriba: foto y nombre del día con el foco (ej: 'Jueves · Día de cuerpo · 25 min').
2. Lista de ejercicios. Cada uno tiene su nombre, series, repeticiones y peso sugerido (si está). Click en el ejercicio para ver el video / animación de la técnica.
3. Cuando terminás un ejercicio, marcá el checkbox a la izquierda. Si lo marcaste por error, podés destildarlo SIEMPRE QUE no sea el último: cuando completás el último ejercicio del día, la sesión queda 'cerrada' y aparece la celebración. Para reabrirla, andá a 'Mi historial' y click en 'Reabrir sesión'.
4. Cuando completás los 100% del día, aparece el modal de celebración con tu streak (racha de días seguidos) y tus minutos totales. Compartible en redes con un botón.

## 2.4 Mi plan semanal

Menú → 'Mi plan'. Ves los 7 días en una grilla con vista previa de cada uno. Los días marcados con '■' son días replicados (ej: 'Día 3 = Día 1') y comparten el mismo contenido.

- Click en un día futuro para previsualizarlo, pero solo podés marcar ejercicios del día actual.
- Los días de descanso aparecen marcados como 'Día libre · Descanso activo' con sugerencias de movilidad opcional.

## 2.5 Catálogo de rutinas

Menú → 'Rutinas'. Es la biblioteca pública de rutinas filtrable por categoría: Mente (meditación, respiración), Cuerpo (fuerza, HIIT, yoga) y Emociones (gestión de estrés, gratitud, visualización).

- Cada rutina tiene duración estimada, nivel y un video o audio guía.
- Las podés hacer cuando quieras: cuentan como 'minutos extra' fuera del plan diario.

## 2.6 Progreso, racha y logros

Menú → 'Progreso'. Tres bloques:

- **Sparklines de peso por ejercicio:** cada ejercicio donde anotaste peso muestra un mini-gráfico con tu progresión. Ideal para ver tu mejora real.
- **Racha (streak):** cuántos días seguidos cumpliste con tu plan. La racha se pierde si te faltan dos días seguidos en días planeados (los días libres no la rompen).
- **Logros:** medallas que se desbloquean con hitos. Ejemplos: '7 días seguidos', '100 minutos en una semana', 'Primera meditación'.

## 2.7 Hidratación + IMC

Menú → 'Hidratación'. Te muestra cuántos vasos tomaste hoy contra tu objetivo personalizado (calculado con tu peso e intensidad de actividad).

- Botones rápidos: +1 vaso (250 ml), +500 ml, +750 ml.
- Calculadora de IMC visible al final del bloque. Si querés actualizarla, cambiá tu peso desde 'Perfil → Datos físicos'.
- Notificaciones de recordatorio cada 2 h durante el día. Las podés silenciar.

## 2.8 Coach IA (chat)

Menú → 'Coach IA'. Es un asistente con IA (Claude Sonnet) que conoce tu plan, tu progreso y tus datos físicos. Le podés preguntar cualquier cosa relacionada con entrenamiento, nutrición básica, movilidad, dudas sobre técnica, etc.

- Ejemplos: '¿Puedo reemplazar el press banca por flexiones?', '¿Cuánto debería pesar mi último set?', '¿Cómo activo los glúteos antes de hacer sentadillas?'
- Las conversaciones se guardan: podés volver a sesiones anteriores desde el menú lateral del chat.

■ **Tip:** El coach IA **no reemplaza a un médico**. Si tenés una lesión, dolor o condición de salud, consultá un profesional antes de seguir cualquier sugerencia.

## 2.9 Bienestar (blog y tips)

Menú → 'Bienestar'. Es el blog del coach con tips de nutrición, técnica, sueño, meditación y hábitos. Se actualiza periódicamente.

## 2.10 Recordatorios y Wellness Pings

- **Wellness Pings:** Lunes a Viernes cada 3 h te llega una notificación con un mensaje positivo, recordatorio de postura o sugerencia rápida (ej: '60 segundos de plancha ahora?').
- **Hidratación:** cada 2 h durante el día.
- Todas son OPT-IN: la primera vez la app te pide permiso. Si decís que no, no recibís nada. Podés cambiar la decisión cuando quieras desde Perfil → Notificaciones.

## 2.11 Check-in automático en el Gym

Si tu coach te asignó un gimnasio, podés activar el check-in automático por GPS. Funciona así:

1. **Tu coach crea el gym en su panel y te lo asigna desde tu perfil.**
2. **En tu pantalla 'Hoy' va a aparecer un banner azul: 'Activá GPS del gym'. Click en 'Activar' y autorizá el permiso de geolocalización cuando te lo pida el navegador.**
3. **A partir de ese momento, cuando entres al gym el sistema te lo registra automáticamente. Vas a ver un toast verde 'Bienvenido!' y, si saliste, un push 'Buena sesión!'.**
4. **Si te molesta el banner inicial podés dismissarlo 30 días con la X.**

■ **Tip:** El check-in solo se activa con GPS real, no se puede 'fingear'. La precisión depende de tu celular. En PC el feature no aplica.

## 2.12 Suscripción (MercadoPago / Stripe)

Menú → 'Planes' o footer del landing. Tres niveles:

- **Basic:** rutinas + tracking básico.
- **Pro:** plan personalizado del coach + chat IA + analíticas.
- **Premium:** Pro + coach humano por WhatsApp + sesiones individuales mensuales.
- Pagos en ARS con **MercadoPago** (cobra Argentina) o en USD con **Stripe** (resto del mundo). Cancelás cuando quieras desde Perfil → Suscripción.

## 2.13 Instalar la app en tu celular

TocoFitness funciona también como app instalable, sin pasar por App Store ni Play Store.

### iPhone / iPad (Safari)

- Abrió tocofitness.com.ar en Safari (no funciona desde Chrome en iOS).
- Tocá el botón Compartir (cuadrado con flecha arriba).
- 'Agregar a pantalla de inicio'. Listo.

## Android (Chrome)

- Abrió tocofitness.com.ar en Chrome.
- Aparece un banner abajo: 'Instalar TocoFitness'. Tocá.
- Si no apareció, menú de Chrome (3 puntos) → 'Instalar aplicación'.

■ **Tip:** La app instalada se ve y funciona como cualquier otra: con su icono, sin barra del navegador y con notificaciones push. Ocupa ~5 MB.

## 2.14 Idioma, contraseña y cerrar sesión

- **Idioma:** botón ES/EN arriba a la derecha. Cambia toda la interfaz. Se guarda en tu cuenta.
- **Cambiar contraseña:** Perfil → Cambiar contraseña.
- **Olvidé mi contraseña:** en /login click en 'Olvidé mi contraseña'. Te llega un link por email válido por 1 h.
- **Cerrar sesión:** Sidebar abajo 'Salir' o Perfil → Salir. Cierra la sesión en este dispositivo. Para cerrar todas, Perfil → Seguridad → 'Cerrar todas las sesiones'.

# Solución de problemas frecuentes (FAQ)

## **P: No me llegan las notificaciones push.**

**R:** Asegurate de haber autorizado el permiso cuando la app lo pidió. En Chrome/Edge: candado al lado de la URL → Notificaciones → Permitir. En iOS Safari: las notificaciones SOLO funcionan si instalaste la app como PWA (sección 2.13). En el navegador móvil normal, iOS no permite push web.

## **P: El check-in del gym no se activa.**

**R:** Tu coach tiene que asignarte un gym primero. Después, autorizá el permiso de geolocalización. El GPS necesita que tu celular esté en modo 'Ubicación: Precisa' (no aproximada). En interiores la señal puede tardar 30-60 segundos.

## **P: Marqué un ejercicio por error y no puedo destildarlo.**

**R:** Si era el último ejercicio del día, la sesión se cerró. Andá a tu perfil → Historial → Reabrir la sesión de hoy. Si no era el último, simplemente click de nuevo sobre el check.

## **P: Mi plan dice 'Día 1' y 'Día 3 = Día 1' pero veo el Día 3 vacío.**

**R:** Es un bug ya solucionado. Si seguís viendo el día vacío en producción, pediile a tu coach que vuelva a guardar el plan (cualquier botón 'Guardar' lo soluciona en una corrida).

## **P: Subí una foto al CMS y dice 'Sin éxito'.**

**R:** Valida: (a) la foto debe pesar menos de 8 MB, (b) formato JPG/PNG/WebP/GIF, (c) tu sesión sigue activa (a veces hay que volver a loguearse). La app comprime automáticamente las fotos grandes.

## **P: Olvidé mi contraseña.**

**R:** Andá a /login → 'Olvidé mi contraseña' → ingresá tu email → te llega un link válido por 1 hora. Si no te llega, revisá spam.

## **P: Cómo cancelo mi suscripción.**

**R:** Perfil → Suscripción → 'Cancelar'. La cancelación es inmediata pero seguís teniendo acceso hasta el final del periodo ya pagado.

## **P: Quiero borrar mi cuenta.**

**R:** Perfil → Privacidad → 'Eliminar mi cuenta'. Es definitivo, no se puede deshacer. Antes podés exportar todos tus datos en JSON.

# Atención y soporte

Si tenés cualquier duda, sugerencia o detectaste un bug, contactanos:

Canal	Cuándo usarlo	Tiempo de respuesta
WhatsApp	Dudas rápidas, agendar sesiones	Mismo día (Lun-Vie)
Email contacto	Reportar bugs, sugerencias	24-48 h
Formulario de contacto en <a href="#">/bienestar</a>	Consultas generales	24-48 h
Coach IA (chat in-app)	Dudas técnicas sobre ejercicios	Inmediato

**Recordatorio importante:** este manual está actualizado a la versión 1.0. Las funciones se actualizan periódicamente — siempre descargá la versión más reciente desde el footer del sitio o desde tu menú interno.