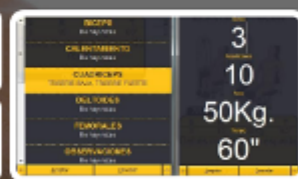
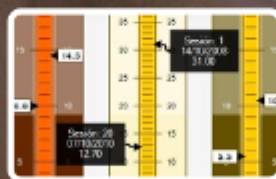


GÉCLIDES - I

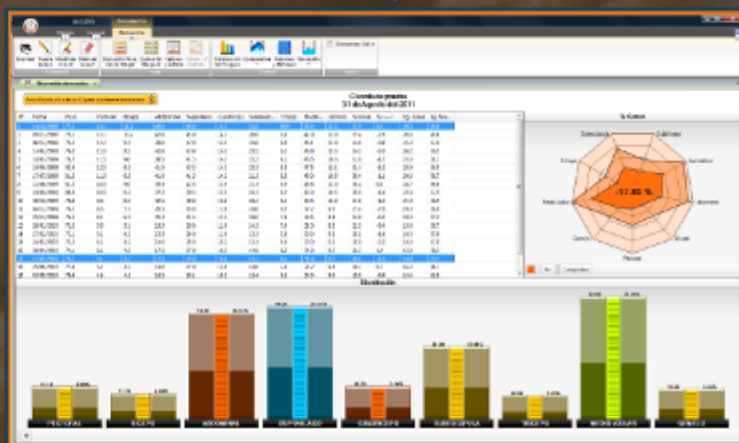
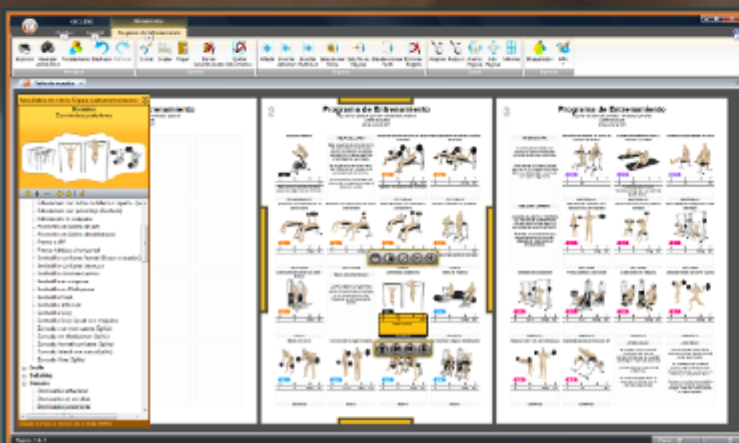
Programas de Entrenamiento y Plicometrías



GÉCLIDES es una solución informática innovadora diseñada para los profesionales deportivos (Entrenadores personales, gimnasios...). Dispone de un sistema avanzado para la creación de programas de entrenamiento y el control eficaz de plicometrías. Tiene una amplia colección de ejercicios con cientos de dibujos de gran calidad y multitud de gráficas modernas e interactivas...

TABLAS DE ENTRENAMIENTO : Esta pantalla muestra una tabla de entrenamiento y el buscador de ejercicios, desde el cual se pueden localizar los ejercicios por su dibujo o grupo muscular y nombre.

PLICOMETRÍAS : En esta pantalla se muestra una vista con la tabla de valores de los pliegues, además de la gráfica de distribución y la gráfica de radar con el % de grasa ó el % diferencial de dos sesiones.



WWW.GECLIDES.COM

¡ Únete a **GÉCLIDES** ! una herramienta dinámica y en continua evolución, cuya política de actualizaciones tiene como prioridad cubrir las necesidades de nuestros clientes.



¡Agiliza tu trabajo!



¡Ahorra tiempo!



¡Fideliza tus clientes!



¡Mejora tu posición!

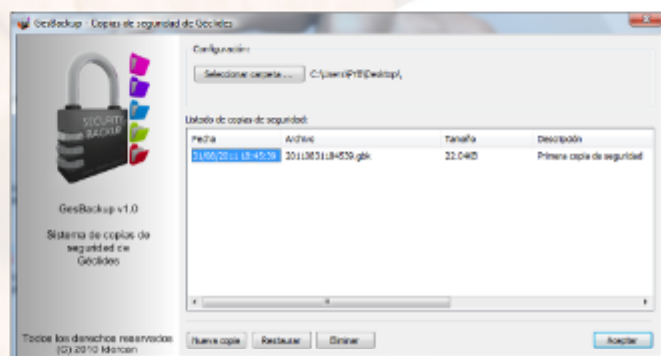
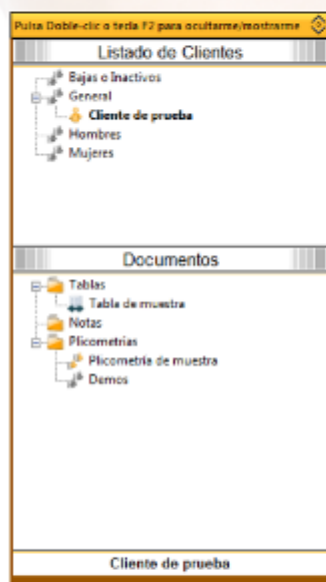


¡Aumenta tus ingresos!



CARACTERÍSTICAS GENERALES

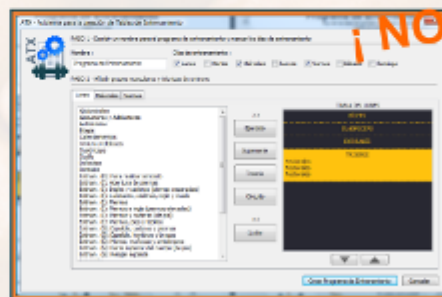
- Gestión de clientes (altas, bajas, modificaciones, etc) para asociarles las tablas, plicometrias y notas.
- Posibilidad de trabajar sin dar de alta a los clientes, guardando las tablas y plicometrias en archivos independientes.
- Clasificación de los clientes por categorías (Ej. Hombres, Mujeres, deportistas de élite, Oposiciones, etc.)
- Posibilidad de dar de baja temporalmente a los clientes conservando sus datos (tablas, plicos, notas).
- Interfaz de usuario moderno, sencillo e intuitivo.
- Asistente de instalación automatizado, con tan solo unos clics, estará instalado en tu ordenador.
- Géclides-I cuenta con características especiales para que su uso en ordenadores portátiles sea más cómodo (ej. pantalla completa, ocultación de paneles, zoom, atajos de teclado, etc)
- Posibilidad de proteger el programa con contraseña para evitar accesos no deseados.
- Sistema de copias de seguridad (Backups) que nos permitirá asegurar la integridad de nuestros datos, así como la recuperación de los mismos en caso de una eventual pérdida.
- Incorpora un completo manual de usuario en formato PDF.
- Incluye una "Guía rápida" compuesta por varias fichas en papel. Un recurso de gran valor que reduce la curva de aprendizaje enormemente.
- En Idercan sabemos que estar al día es fundamental y por eso hemos diseñado un "Plan de Soporte y Mantenimiento", gracias al cual podrás tener GÉCLIDES-I siempre actualizado (**este servicio es Opcional, consúltanos**).
- La licencia de Géclides-I es perpetua por ordenador, usted la adquiere con un pago único y disfruta del software de por vida.



- La creación de las tablas de entrenamiento se hace mediante un **"Sistema multipáginas"** que permite añadir tantos ejercicios como se necesiten.
- Función de **"Zoom y Scroll"** para trabajar más cómodamente, ampliando, reduciendo y desplazando las páginas.
- Posibilidad de **insertar, añadir y eliminar páginas**.
- Funciones de **cortar, copiar y pegar** ejercicios entre tablas ó en la misma tabla.
- Posibilidad de **visualizar varias tablas a la vez** para contrastar ó para pasar ejercicios de una a otra.
- Función **"Drag & Drop"** (arrastrar y soltar) para mover los ejercicios entre tablas ó en la misma tabla.
- Funciones de **"Deshacer y Rehacer"**, muy útiles cuando se comete algún error mientras se crea la tabla.
- Impresión de las tablas de entrenamiento en **formato amateur** ó en **formato técnico**. Ambos formatos se podrán imprimir con los dibujos a todo color o en contornos (azul, magenta y negro).
- Impresión de las páginas en **formato A4**, con posibilidad de indicar **1, 2 ó 4 páginas por hoja** en el caso de las tablas amateur. Además se podrán imprimir las tablas **ajustadas a otros tamaños de papel** (según impresora).
- Impresión de los datos del gimnasio o del entrenador personal tanto en las tablas técnicas como en las amateur.
- Se ha incorporado una **"Biblioteca de tablas de entrenamiento"** para que puedas almacenar de forma ordenada y clasificada tus tablas de entrenamiento. Gracias a la biblioteca podrás reutilizar las tablas que hayas creado previamente.
- Se pueden cambiar los nombres de los ejercicios, crear duplicados y asignarles una nota predefinida gracias al **"Gestor de ejercicios"**.

Crear tablas de entrenamiento con **GÉCLIDES** es muy fácil, rápido e intuitivo. Esto se ha conseguido, gracias a diversas funcionalidades que incorpora como son el **ATX**, el **GPA**, el etiquetador de ejercicios, el editor panorámico, Drag&Drop, etc

- Dispone de una base de datos con **cientos de ejercicios**, clasificados según su grupo muscular.
- Moverse de manera ágil entre tal cantidad de ejercicios es fundamental y para eso Géclides-I te proporciona un **navegador o buscador de ejercicios** muy versátil y potente. Podrás localizar los ejercicios por su dibujo o bien por su grupo muscular y nombre.
- El buscador de ejercicios se muestra en un **"Panel flotante"**, que se puede mover, ocultar o minimizar para facilitar el trabajo con las tablas.
- Una tabla de entrenamiento puede contener **ejercicios y paneles de tipo nota**. Estos últimos se pueden utilizar para indicar pautas, observaciones o incluso añadir un **"Anuncio publicitario"**.
- En cada panel de tipo ejercicio, se pueden indicar los **valores de ejecución** (series, repeticiones, peso, tiempo), una **nota breve**, una **etiqueta**, **pirámides** de gran tamaño.
- Cuenta con un sistema innovador denominado **"Editor panorámico"** para añadir dichos valores muy cómoda y rápidamente.
- Posibilidad de **"guardar como foto"** las páginas de una tabla de entrenamiento amateur (para enviar por internet, llevar en el teléfono móvil o tablet, etc)
- Géclides-I pone a tu disposición un **"Gestor de notas"** gracias al cual, podrás tener organizadas todas aquellas pautas, valores de ejecución y/o pirámides de uso frecuente. De esta forma cada vez que necesites indicar alguna de estas notas, no tendrás que volver a escribirla, con tan solo un par de clics, la tendrás a tu disposición.
- Cuando se crean tablas de entrenamiento compuestas por ejercicios, superseries, triserias, circuitos, etc es fundamental indicar de forma muy clara tales técnicas de entrenamiento, para esto Géclides-I incorpora el **"Etiquetador de ejercicios"**.
- Géclides-I cuenta con un sistema totalmente innovador y novedoso desarrollado por Idercan y denominado **GPA**. Se trata de una función de gran valor que te permite disponer de una tabla de entrenamiento equivalente a otra con tan solo pulsar un botón.



¡NOVEDAD!

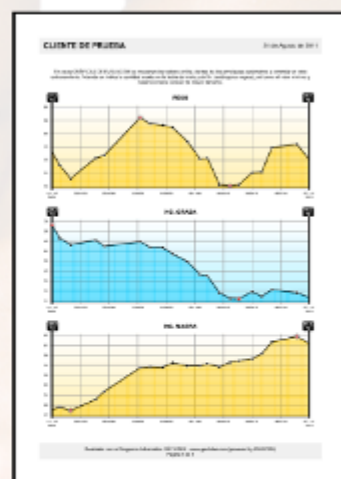
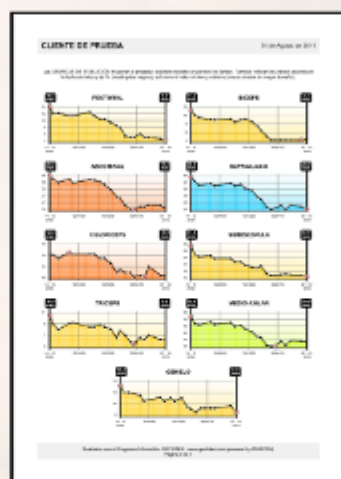
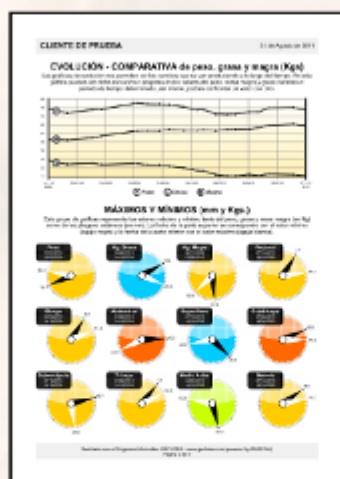
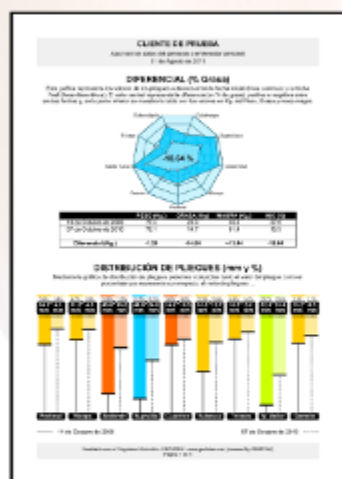
Recientemente se ha incorporado en Géclides-I un **"asistente para la creación de tablas de entrenamiento"**, denominado **ATX**.

Gracias al **ATX** puedes crear una tabla de entrenamiento de manera fácil y rápida, tu indicas los días de entreno y los grupos musculares a entrenar y Géclides-I creará la tabla con los ejercicios. Posteriormente podrás revisarla y ajustarla.

Pudes ver un vídeo con **GÉCLIDES** en acción, así como descargarte unas tablas de demostración en nuestra página web www.idercan.com ó www.geclides.com

Un buen plan de entrenamiento y una dieta adecuada aportan óptimos resultados, pero también es preciso llevar un correcto control y/o seguimiento. Para esto se puede hacer uso de la "**Plicometría**", gracias a la cual se obtiene el índice de grasa corporal mediante la medición de determinados pliegues cutáneos. **GÉCLIDES-I** cuenta con las ecuaciones adecuadas para realizar los cálculos necesarios y mostrar en forma de gráficas los resultados obtenidos.

- Actualmente Géclides-I cuenta con un total de **22 ecuaciones diferentes** para el cálculo del índice de grasa corporal (IGC). Se puede escoger la ecuación en función del número de pliegues, sexo o raza.
- **Gráficas** en pantalla **interactivas** que facilitan el control y seguimiento del cliente.
- **Gráficas de evolución** de pliegues, peso, grasa y masa magra, perfectas para observar los cambios que se van produciendo y actuar en consecuencia.
- **Gráfica comparativa** del peso, grasa y masa magra.
- **Gráfica comparativa** de los pliegues cutáneos.
- **Gráfica de máximos y mínimos** tanto de peso, grasa y masa magra como de los pliegues.
- **Gráfica de radar** para ver el índice de grasa corporal (% IGC) y como se distribuye la grasa en el cuerpo.
- **Gráfica de distribución** se trata de una gráfica de barras que muestra los valores de los pliegues, el porcentaje que representa cada uno de ellos con respecto al total de la grasa.
- **Gráfica diferencial del % de Grasa** muestra si se ha ganado o perdido grasa respecto a la sesión anterior y cuanto.
- **Tabla de valores** donde se muestran las mediciones de las distintas sesiones, así como el IGC de cada sesión, los Kgs. de grasa y los Kgs. de masa magra. También la diferencia con respecto a la sesión anterior (este último dato permite ver rápidamente si se gana o pierde grasa y cuanto)
- Podrá **imprimir un informe completo** con gráficas muy llamativas y fáciles de interpretar. Una opción muy atractiva para sus clientes y que sin duda, sabrán valorar.
- En el panel de entrada de valores, dispone de un **campo de observaciones** para que pueda escribir cualquier anotación sobre una determinada sesión.



Estas imágenes muestran los informes gráficos que podrás obtener por impresora con **GÉCLIDES-I**.