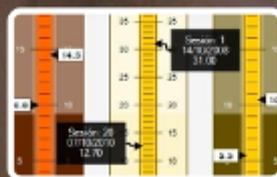


# GÉCLIDES - I

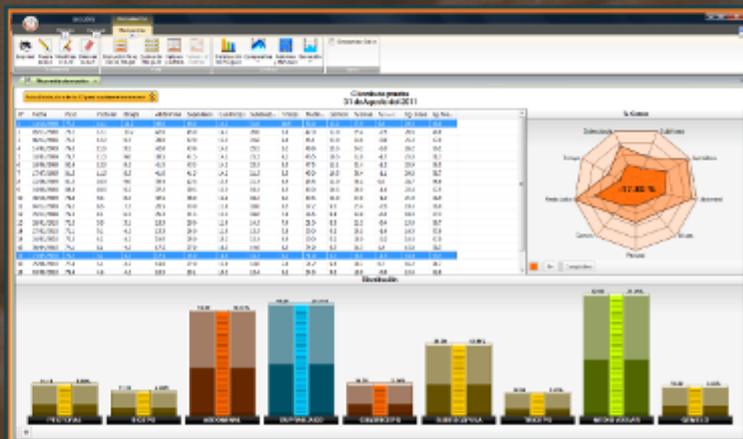
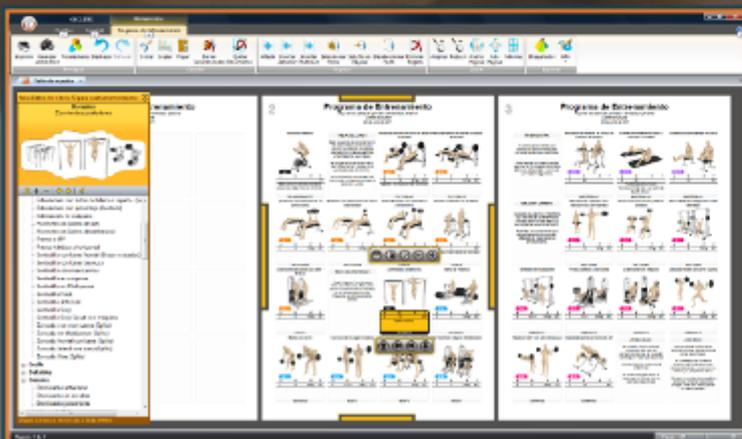
## Programas de Entrenamiento y Plicometrías



**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](http://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!

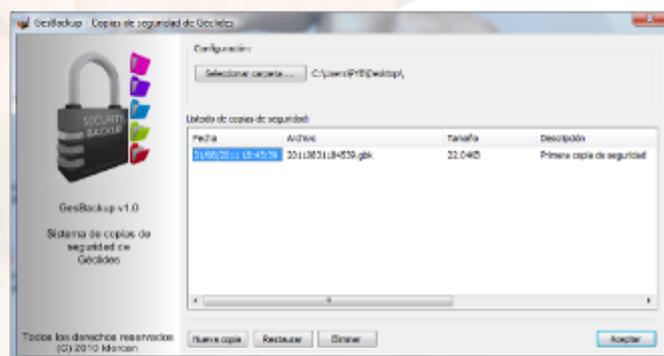
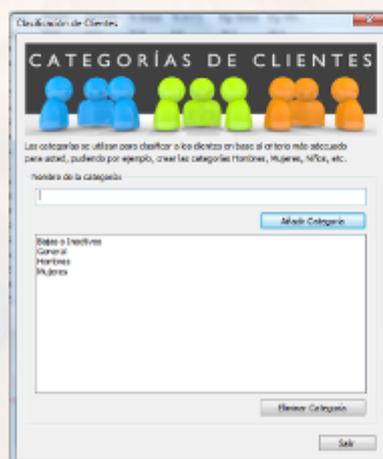
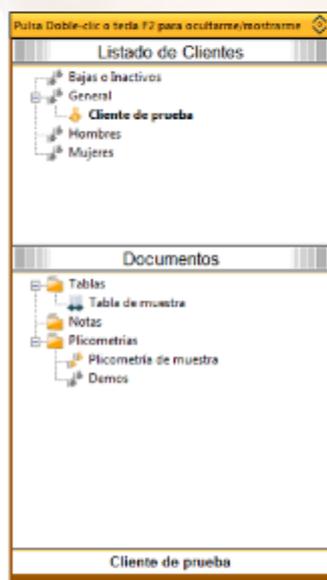


¡Aumenta tus ingresos!



## CARACTERÍSTICAS GENERALES

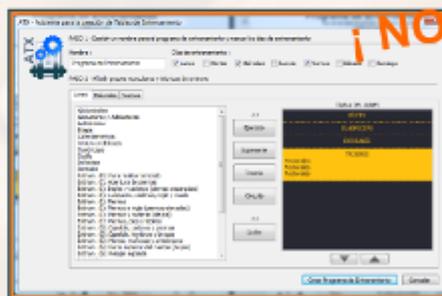
- Gestión de clientes (altas, bajas, modificaciones, etc) para asociarles las tablas, plicometrías y notas.
- Posibilidad de trabajar sin dar de alta a los clientes, guardando las tablas y plicometrías en archivos independientes.
- Clasificación de los clientes por categorías (Ej. Hombres, Mujeres, deportistas 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<sup>®</sup>, el GPA<sup>®</sup>, 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<sup>®</sup> y denominado **GPA<sup>®</sup>**. 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!**

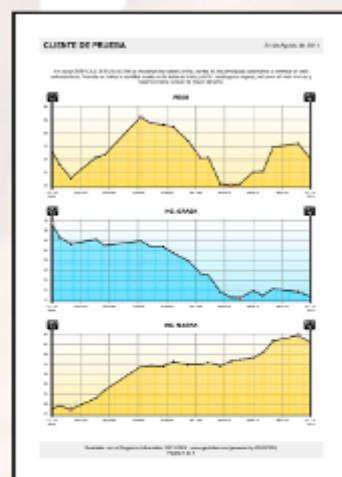
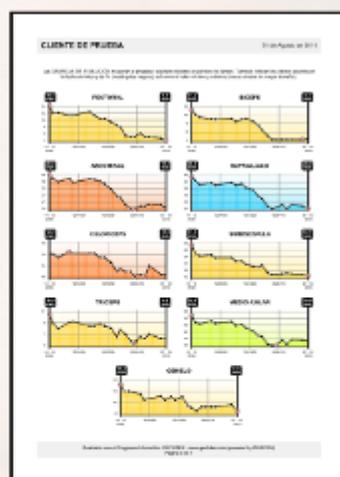
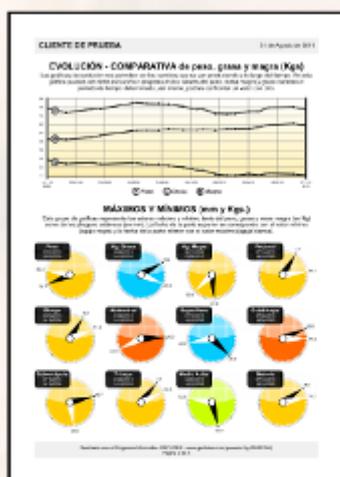
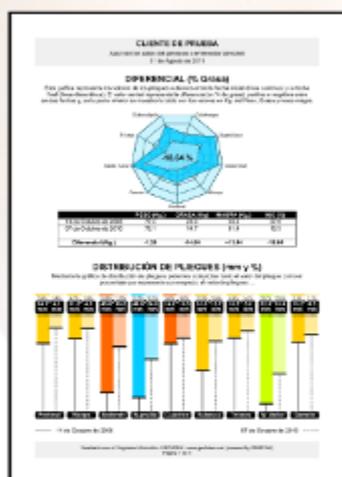
Recientemente se ha incorporado en Géclides-I un "asistente para la creación de tablas de entrenamiento", denominado **ATX<sup>®</sup>**.

Gracias al **ATX<sup>®</sup>** 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.

Puedes ver un vídeo con **GÉCLIDES** en acción, así como descargarte unas tablas de demostración en nuestra página web [www.idercan.com](http://www.idercan.com) ó [www.geclides.com](http://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**.