KAIZER PARA GIMNASIOS

Guía para coaches

Todo lo que haces como coach en Kaizer, en el orden en que lo vas a necesitar: desde tu primer ingreso hasta armar rutinas, pasar lista y hablar con tus socios.

Actualizada el 14/10/2026

Introducción

Kaizer es la plataforma con la que tu gimnasio organiza el entrenamiento. Tú trabajas desde el panel, en la computadora, o desde la app Kaizer para Coaches, en el celular; tus socios entrenan con otra app, Kaizer. Lo que armas les llega ahí.

LINKS ÚTILES

Panel del gimnasio

Donde trabajas: socios, rutinas, agenda y chat. Tu gimnasio tiene su propia dirección, gyms.kaizer.app/g/nombre-del-gimnasio, y te llega en el email de invitación.

Abrir el panel ↗

App del coach

Kaizer para Coaches, la que descargas tú: tus socios, sus rutinas, la agenda, los check-ins y el chat en el celular. Entras con la misma cuenta del panel.

iPhone ↗ Android ↗

App del socio

La app Kaizer, donde tus socios ven su rutina, registran series, reservan clases y le escriben al gimnasio. Es solo para ellos: no es la que descargas tú, la tuya es Kaizer para Coaches.

iPhone ↗ Android ↗

PRIMEROS PASOS

01 **Abre la invitación**

Tu administrador te suma al equipo y te llega un email de Kaizer con el link de tu gimnasio.

02 **Entra o crea tu cuenta**

Si ya usas Kaizer, entra con tu cuenta. Si no, elige Te invitaron? Crea tu cuenta y usa el mismo email al que te invitaron. Después confirma el email desde el correo que te mandamos.

03 Completa tu perfil

Nombre, apellido, país y teléfono. Con eso tocas Entrar al gimnasio y ya estás adentro.

ANTES DE EMPEZAR

Tengo que pagar algo?

No. El plan de Kaizer lo contrata el gimnasio y cubre a todo el staff. Tú entras con tu cuenta, sin costo.

Veo solo a mis socios o a todos?

A todos. En un gimnasio el padrón es compartido: cualquier coach abre la ficha de cualquier socio, y la conversación de chat de cada socio la ve todo el staff.

Qué ve el socio de lo que cargo en su ficha?

Ve su rutina, sus métricas y sus reservas. Las notas son internas del equipo y los socios no las ven.

Un socio no ve su rutina. Qué reviso?

Abre su ficha: si arriba avisa que todavía no se registró, no entró a la app o lo hizo con otro email. El vínculo con el gimnasio se arma por email, así que tiene que registrarse con el mismo con el que lo dieron de alta.

Lo que guardo en Plantillas lo ven mis compañeros?

No. Plantillas es tu biblioteca personal: lo que guardas es tuyo y no se mezcla con lo del resto del equipo. Lo que el gimnasio comparte con todos son los programas de sala y el catálogo de ejercicios.

Qué no puedo hacer como coach?

Dar de alta socios, sumar staff, cobrar, publicar programas, crear clases y horarios, editar el catálogo de ejercicios y cambiar la configuración del gimnasio. Eso lo hace el administrador. Al final de la guía está la tabla completa.

Puedo trabajar desde el celular?

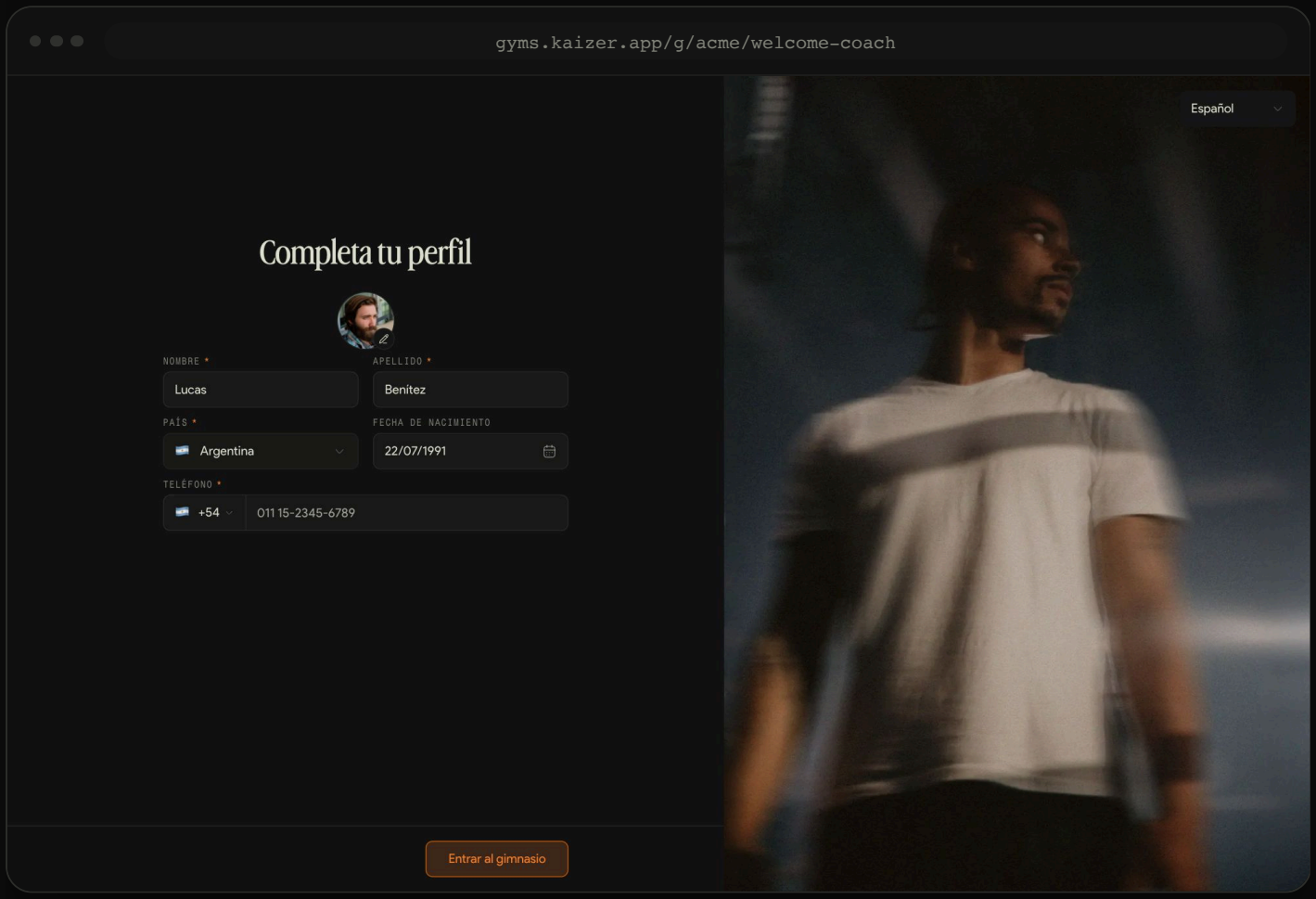
Sí, con Kaizer para Coaches: tus socios, sus rutinas, la agenda, los check-ins y el chat, con la misma cuenta del panel. Para armar una rutina desde cero conviene la computadora: el editor se aprovecha mucho más en pantalla grande.

Empezar

Tu primer ingreso y lo que ves apenas entras.

01 Tu primer ingreso

La primera vez que entras, Kaizer te pide completar tu perfil. Es un solo paso y después quedas adentro del gimnasio.



Entra por el link del email

La invitación trae el link a tu gimnasio. Si no tienes cuenta en Kaizer, créala con el mismo email al que te invitaron: es ese email el que te vincula con el gimnasio.

Confirma tu email

Al crear la cuenta te mandamos un correo para verificarla. Hasta que no lo abras, el panel no se destraba. Si no lo encuentras, revisa spam y promociones.

Completa tu perfil

Nombre, apellido, país y teléfono son obligatorios; la fecha de nacimiento y la foto, no. El teléfono es el dato con el que el gimnasio te contacta, y la foto la puedes subir después desde tu cuenta.

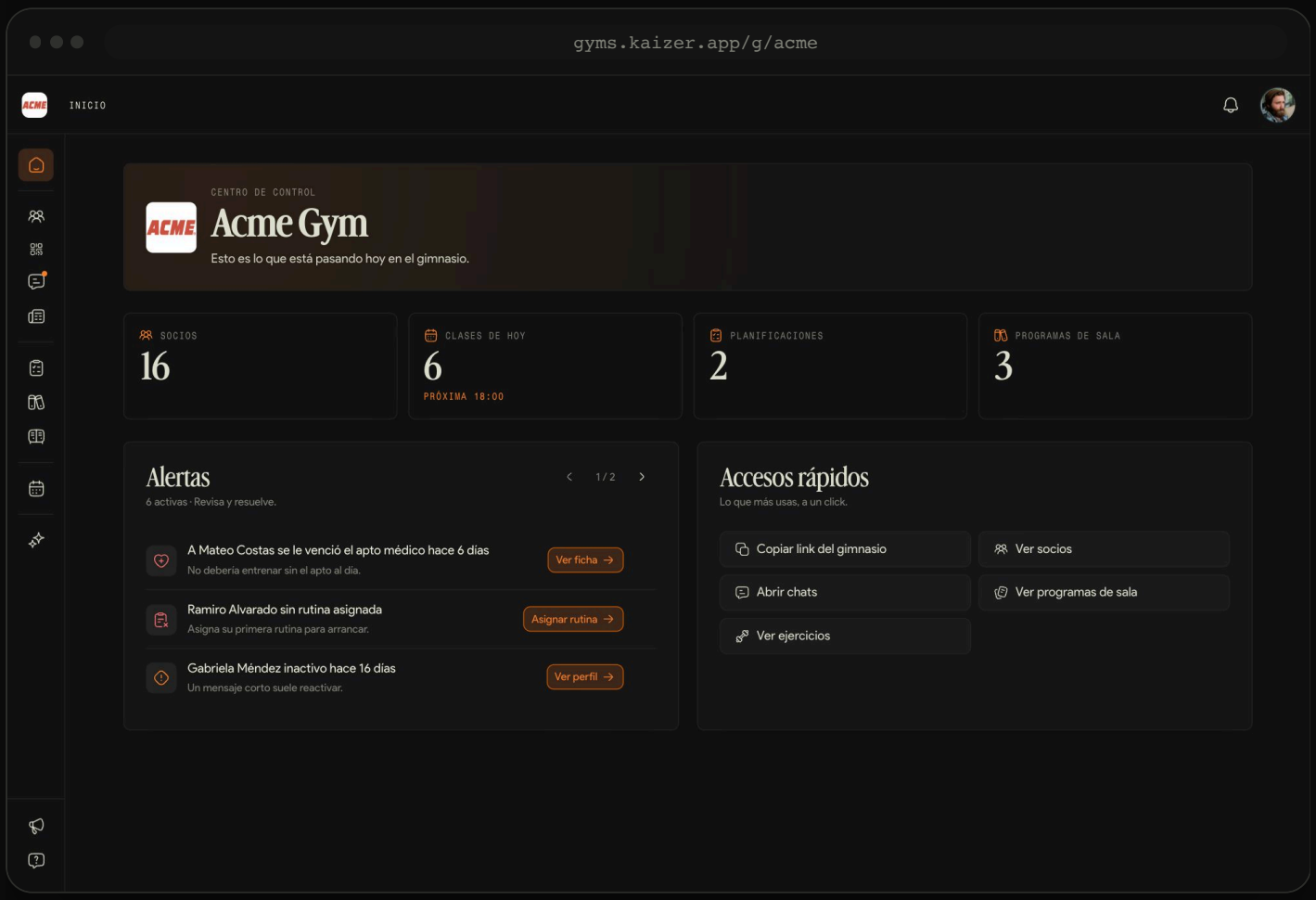
Entra al gimnasio

Tocas Entrar al gimnasio y ves el panel con lo que corresponde a tu rol. No tienes que configurar nada: el catálogo, los programas y la agenda ya los deja listos tu gimnasio.

> Si al entrar ves que tu cuenta no tiene acceso al panel del gimnasio, casi siempre es que entraste con otro email. Pídele al administrador que revise a qué email te invitó.

02 El panel de un vistazo

Inicio es lo primero que ves al entrar: cómo está el gimnasio hoy y qué socios necesitan algo de ti.



Los números del día

Socios del gimnasio, clases de hoy con la próxima que empieza, planificaciones y programas.

Alertas

Kaizer marca a los socios que necesitan una acción: un apto médico vencido, alguien sin rutina asignada, alguien que dejó de entrenar. Cada alerta trae su botón (Ver ficha, Asignar rutina, Ver perfil) y la cruz la descarta. Con las flechas pasas de página.

Accesos rápidos

Copiar link del gimnasio, Ver socios, Abrir chats, Ver programas y Ver ejercicios.

El menú de la izquierda

Arriba, Socios, Check-ins, Chats y Novedades; después Programas, Plantillas y Ejercicios; la Agenda; y el Asistente. Abajo quedan Actualizaciones y el Centro de ayuda. Tu foto, arriba a la derecha, abre tu cuenta.

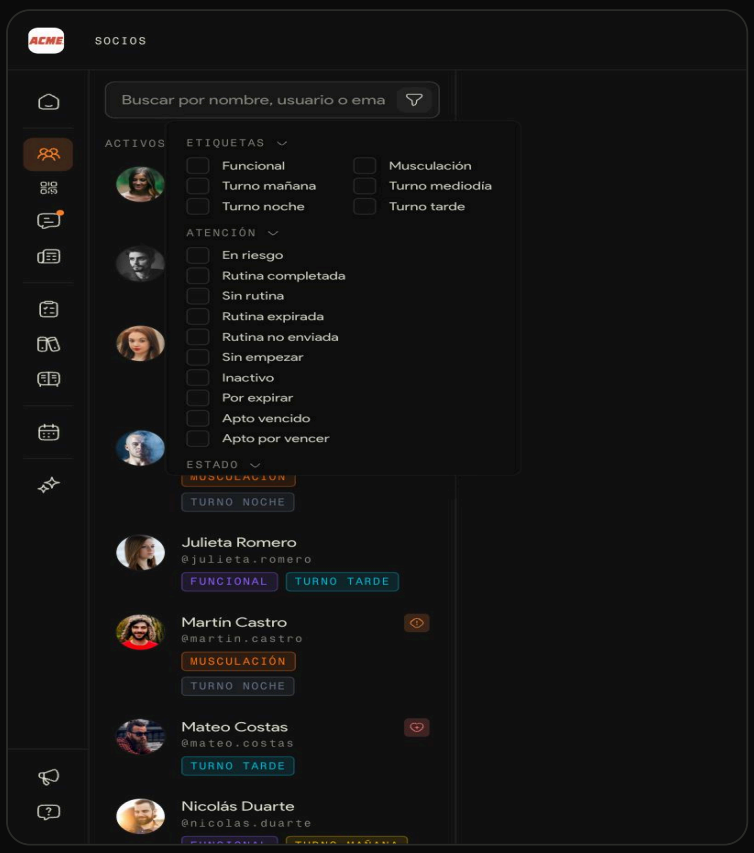
Copiar link del gimnasio copia la dirección de entrada al panel: es la que le pasas a otro coach del equipo. Para sumar socios hay otro link, el de alta, que maneja el administrador.

Tus socios

El padrón, la ficha de cada socio y todo lo que el equipo necesita saber de él.

03 El padrón de socios

Socios es la lista de todo el gimnasio, no solo de los que tienes a cargo: cualquier coach puede abrir la ficha de cualquier socio.



Buscar

El buscador encuentra por nombre, usuario o email. Con escribir una parte alcanza, y no hace falta acertarle a los acentos.

Filtrar

El embudo filtra por etiqueta (turno, actividad), por Atención (en riesgo, sin rutina, inactivo, rutina por expirar, apto vencido o por vencer, entre otros) y por estado.

Leer cada fila

Foto, usuario y etiquetas del socio. El ícono de la derecha avisa que tiene algo pendiente, como un apto vencido o varios días sin entrenar.

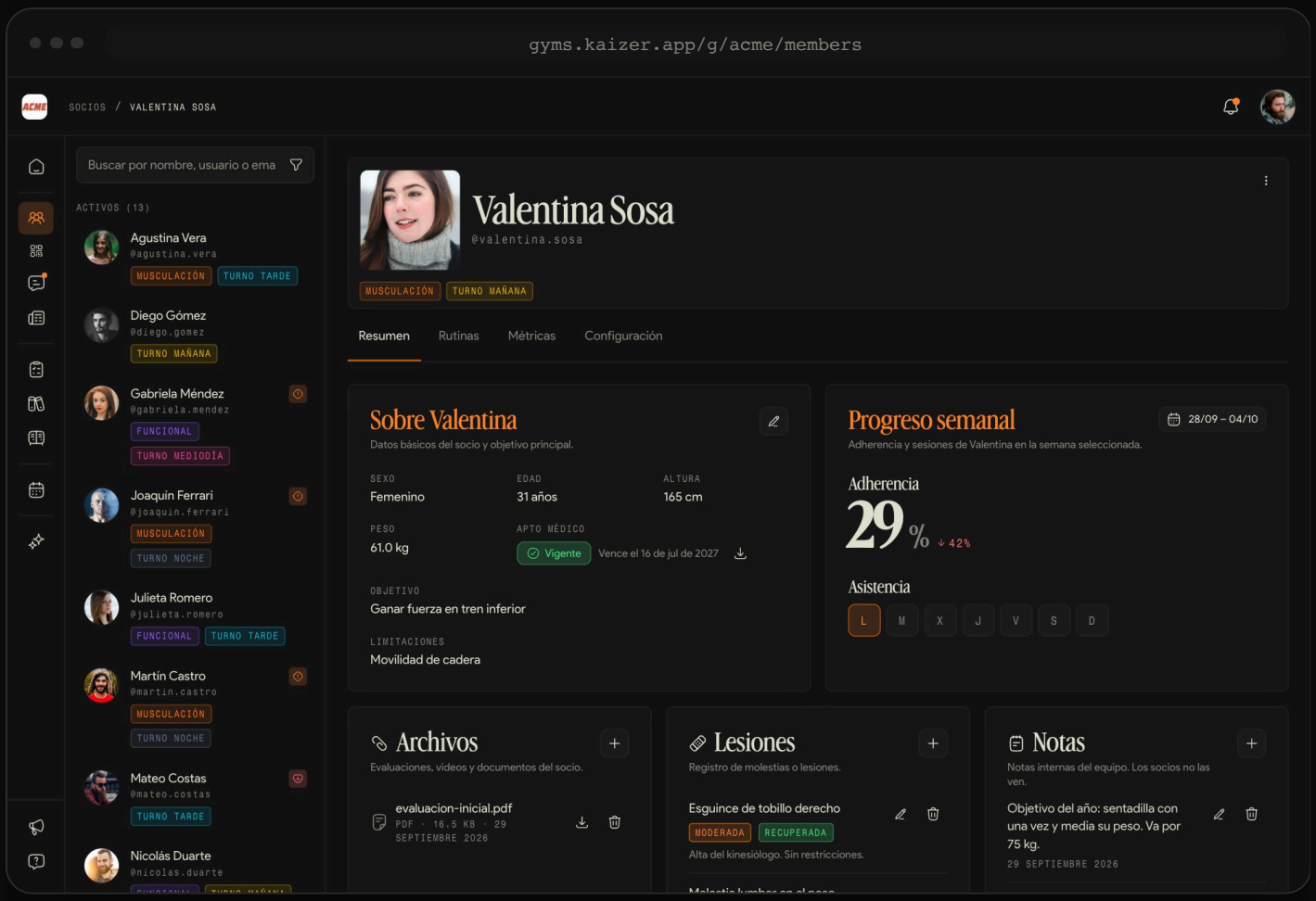
Los que todavía no entraron

Al final de la lista están quienes fueron dados de alta y aún no terminaron de registrarse en la app. Se ven con sus iniciales y su email hasta que lo hacen.

Las etiquetas las crea y asigna el administrador. Como coach las ves y filtras por ellas, pero no las cambias.

04 La ficha del socio

Al tocar un socio se abre su ficha, con cuatro pestañas: Resumen, Rutinas, Métricas y Configuración.



Sobre el socio

Sexo, edad, altura, peso, objetivo y limitaciones, y el estado de su apto médico con la fecha en que vence. El lápiz edita estos datos.

Progreso semanal

La adherencia de la semana, comparada con la anterior, y los días en que entrenó. Con el selector de fechas miras otras semanas.

Configuración

Cómo se le entregan y actualizan las rutinas a ese socio y qué automatizaciones corren para él. La puedes mirar; cambiarla es del administrador.

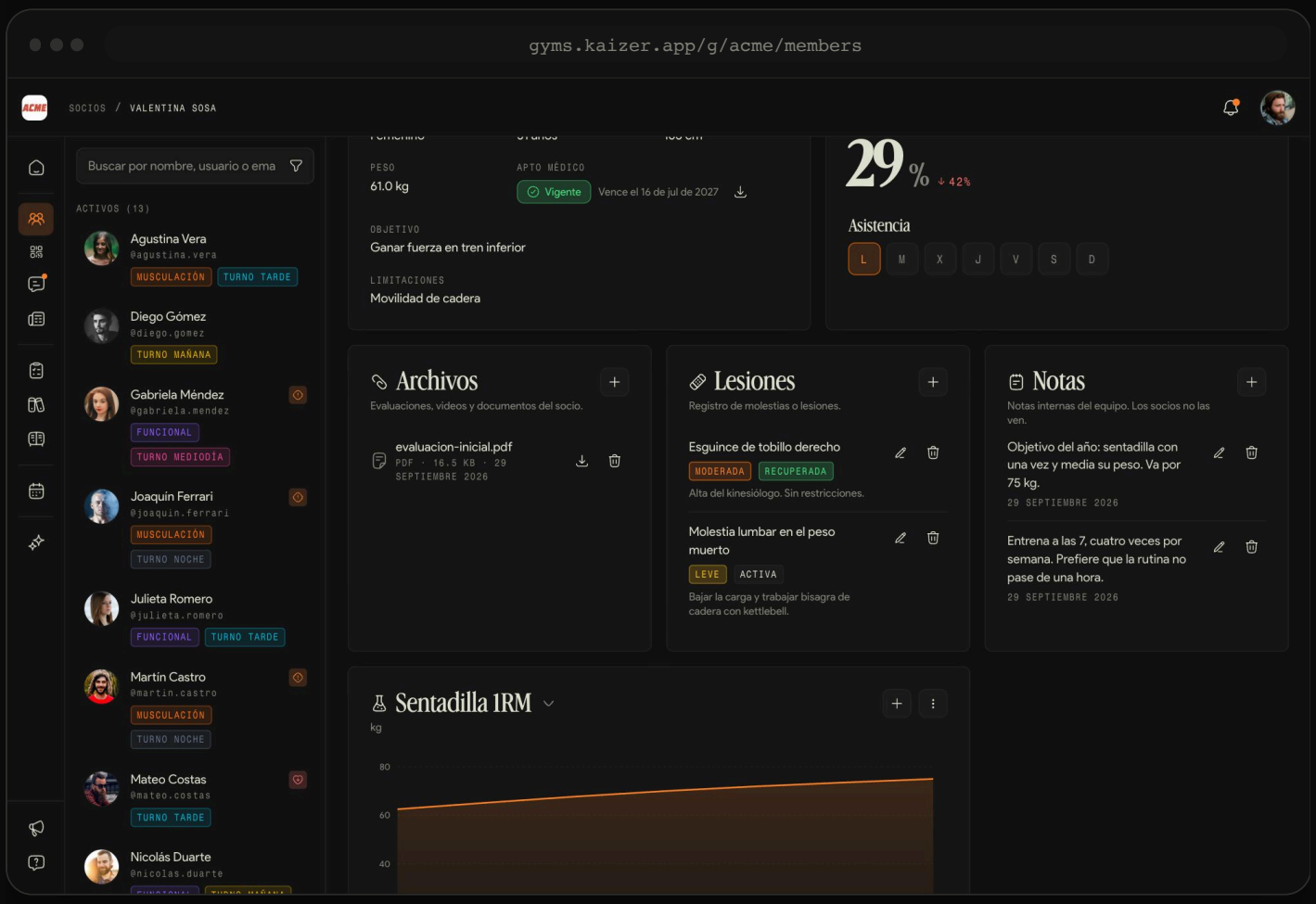
El menú de tres puntos

Arriba a la derecha de la ficha: desde ahí le escribes con Enviar mensaje sin salir de la pantalla.

> Si el socio fue dado de alta pero todavía no se registró, la ficha lo avisa arriba. Lo que le cargues queda guardado y lo ve cuando entre a la app.

05 Archivos, lesiones, notas y tests

Debajo del resumen está la historia del socio: lo que cualquier coach tiene que saber antes de armarle o corregirle algo.



Archivos

Evaluaciones, estudios, videos o fotos. Los subes con el + y quedan a mano para todo el staff.

Lesiones

Cada una con su gravedad (Leve, Moderada o Severa), su estado (Activa o Recuperada), una nota y la fecha. Así cualquier coach sabe qué cuidar.

Notas

Notas internas del equipo, con fecha. Los socios no las ven.

Tests

Mediciones que se repiten, como un salto, una plancha o un 1RM, con el gráfico de cómo evolucionan. Los tests son del gimnasio: se definen una vez y se cargan en cada socio.

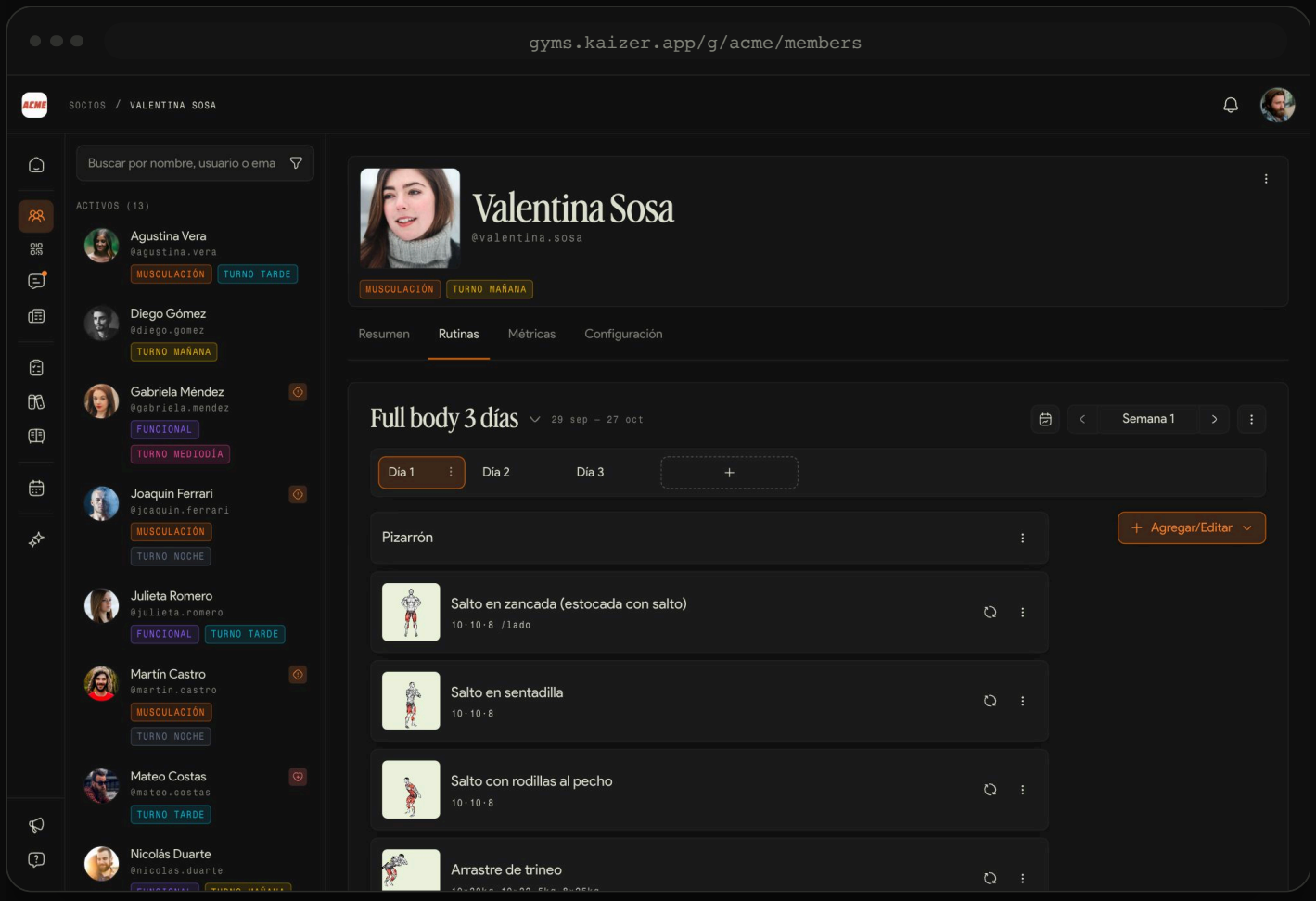
El apto médico aparece en tres lugares: en la ficha, en el filtro Atención del padrón y, cuando vence, como alerta en Inicio.

Rutinas

El editor, la tabla de series y cómo leer si el socio viene cumpliendo.

06 Armar la rutina de un socio

En la pestaña Rutinas está el editor: la rutina que el socio tiene asignada, semana por semana y día por día.



La rutina y la semana

Arriba ves el nombre y las fechas. La flecha junto al título cambia entre las rutinas del socio, y el selector de la derecha pasa de semana.

Los días

Cada día es una sesión. Con el + sumas otro, y el menú de cada día tiene sus acciones.

Agregar/Editar

Suma un ejercicio, un pizarrón (texto libre, como la entrada en calor), un bloque, un circuito o una superserie, o trae algo guardado con Desde plantilla.

Cambiar un ejercicio

Los tres puntos de cada ejercicio tienen sus acciones, como Reemplazar ejercicio, que lo cambia por otro sin rearmar el día.

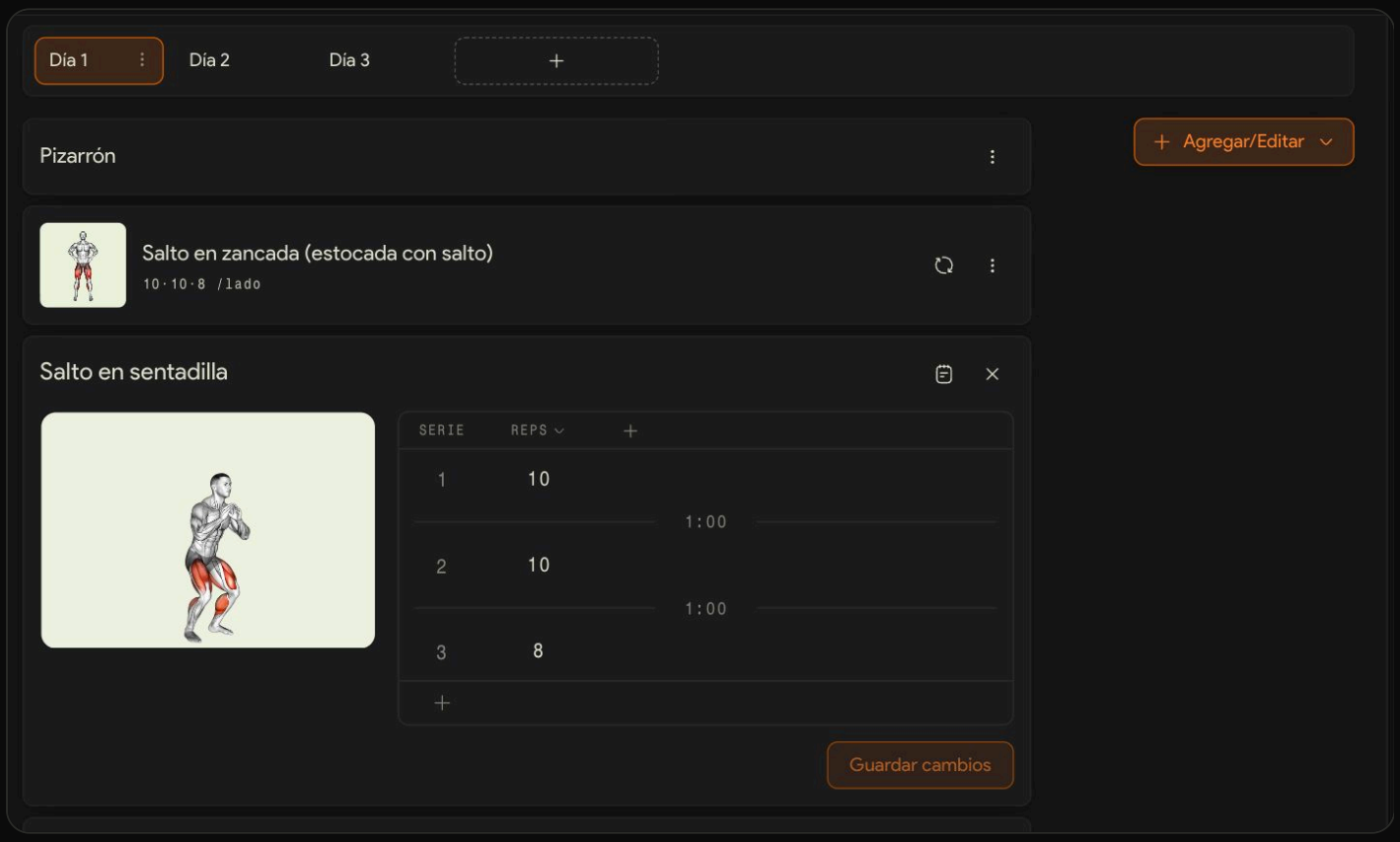
Una rutina nueva

Desde Acciones de rutina (los tres puntos de arriba) creas una rutina nueva, le asignas una planificación, la extiendes o la exportas como PDF.

Cuándo ve el socio los cambios lo define tu gimnasio: apenas guardas, o recién cuando arranca la semana siguiente para no cambiarle el entrenamiento a mitad de semana.

07 Series, repeticiones y descansos

Al abrir un ejercicio aparece su tabla de series: qué tiene que hacer el socio en cada una y cuánto descansa entre una y otra.



Serie por serie

Cada fila es una serie. El + de abajo suma otra.

Qué se mide

El encabezado de la columna cambia la medida, y el + de al lado suma otra columna, como el peso o el esfuerzo.

Descansos

Entre serie y serie va el descanso. Es el cronómetro que le corre al socio en la app cuando termina una serie.

Guardar

Los cambios del ejercicio se aplican con Guardar cambios.

> Si tu gimnasio tiene activada la sobrecarga progresiva, Kaizer ajusta el peso de cada serie semana a semana según lo que el socio registra.

08 Métricas del socio

La pestaña Métricas muestra cómo viene entrenando el socio en el período que elijas.

El período

Arriba a la derecha eliges el rango, por ejemplo los últimos 30 días.

Los tres números

Adherencia, sesiones y volumen total, con la flecha que compara contra el período anterior.

Los gráficos

El volumen por sesión, los grupos musculares y el progreso por ejercicio: lo que necesitas para ver si la carga sube o se estancó.

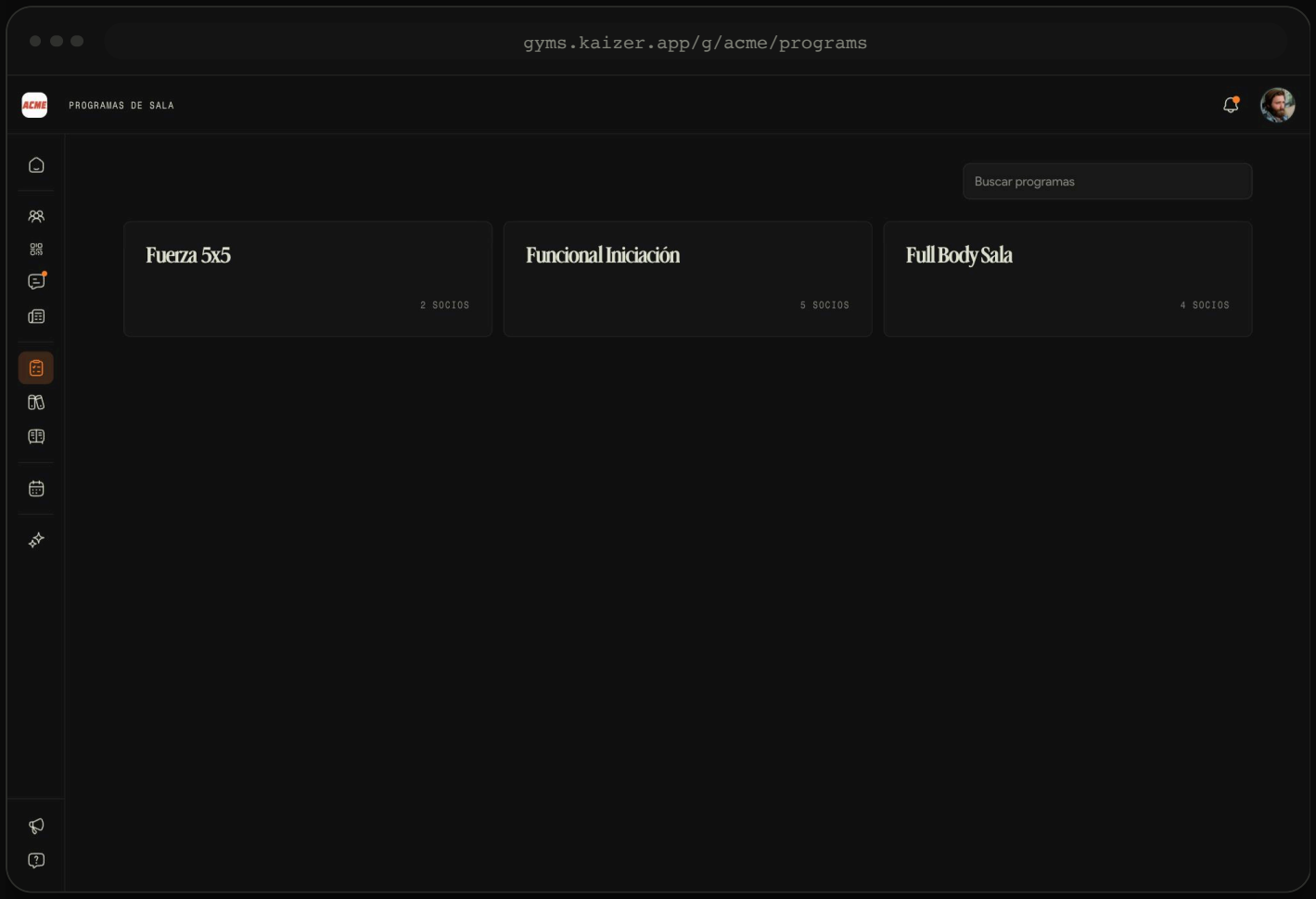
Una adherencia que baja dos semanas seguidas es la señal para escribirle antes de que deje de venir.

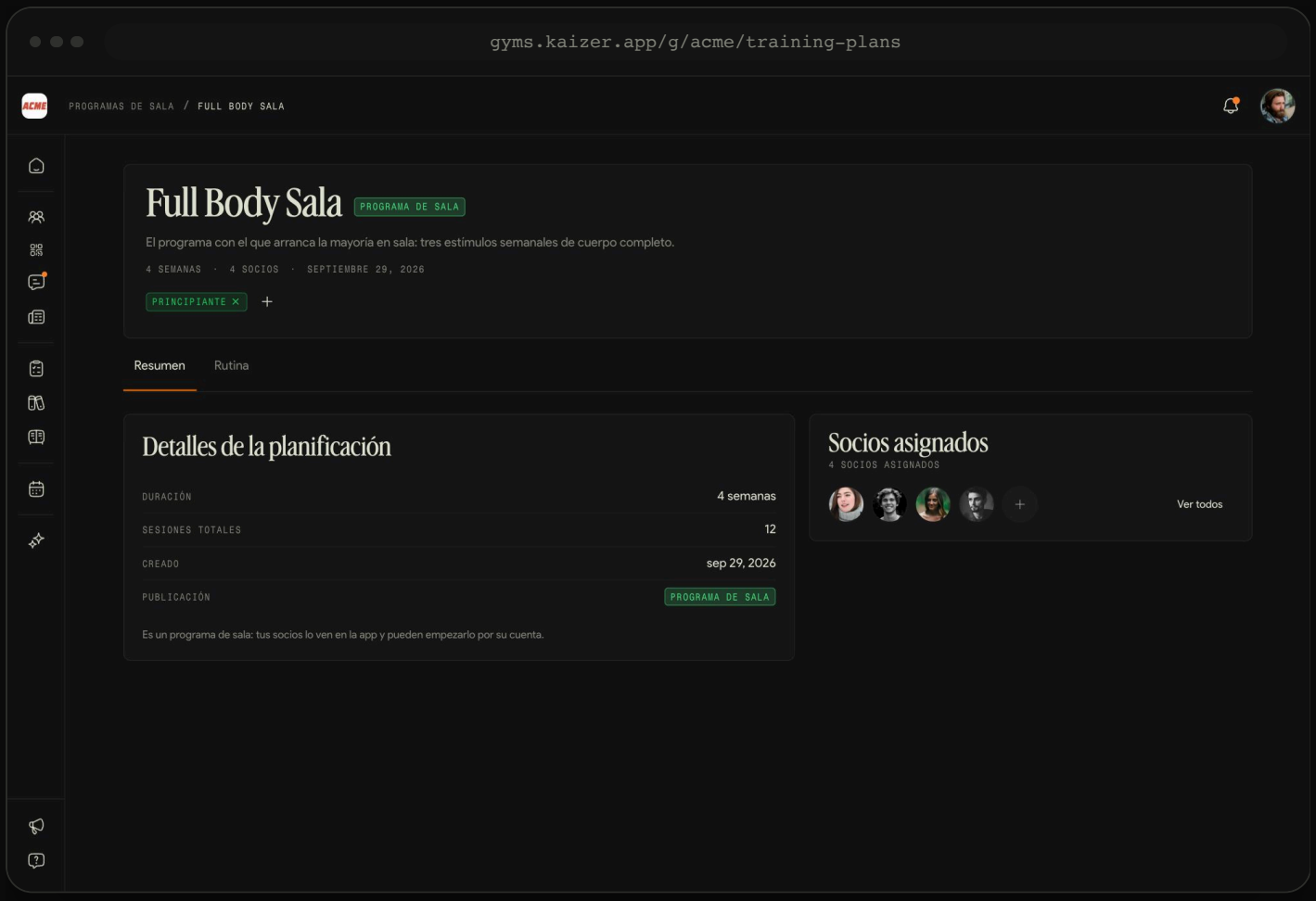
Programas, plantillas y ejercicios

Lo que el gimnasio deja listo para todos y lo que guardas para reusar.

09 Programas

Un programa es una planificación que el gimnasio publicó: tus socios lo ven en la app y pueden empezarlo por su cuenta.





Planificación o programa

Una planificación la ve solo el staff. Cuando el administrador la publica pasa a ser programa y aparece en la app de todos los socios.

Ver un programa

Cada tarjeta dice cuántos socios lo tienen. Adentro ves la duración, las sesiones, las etiquetas y, en la pestaña Rutina, todo el entrenamiento.

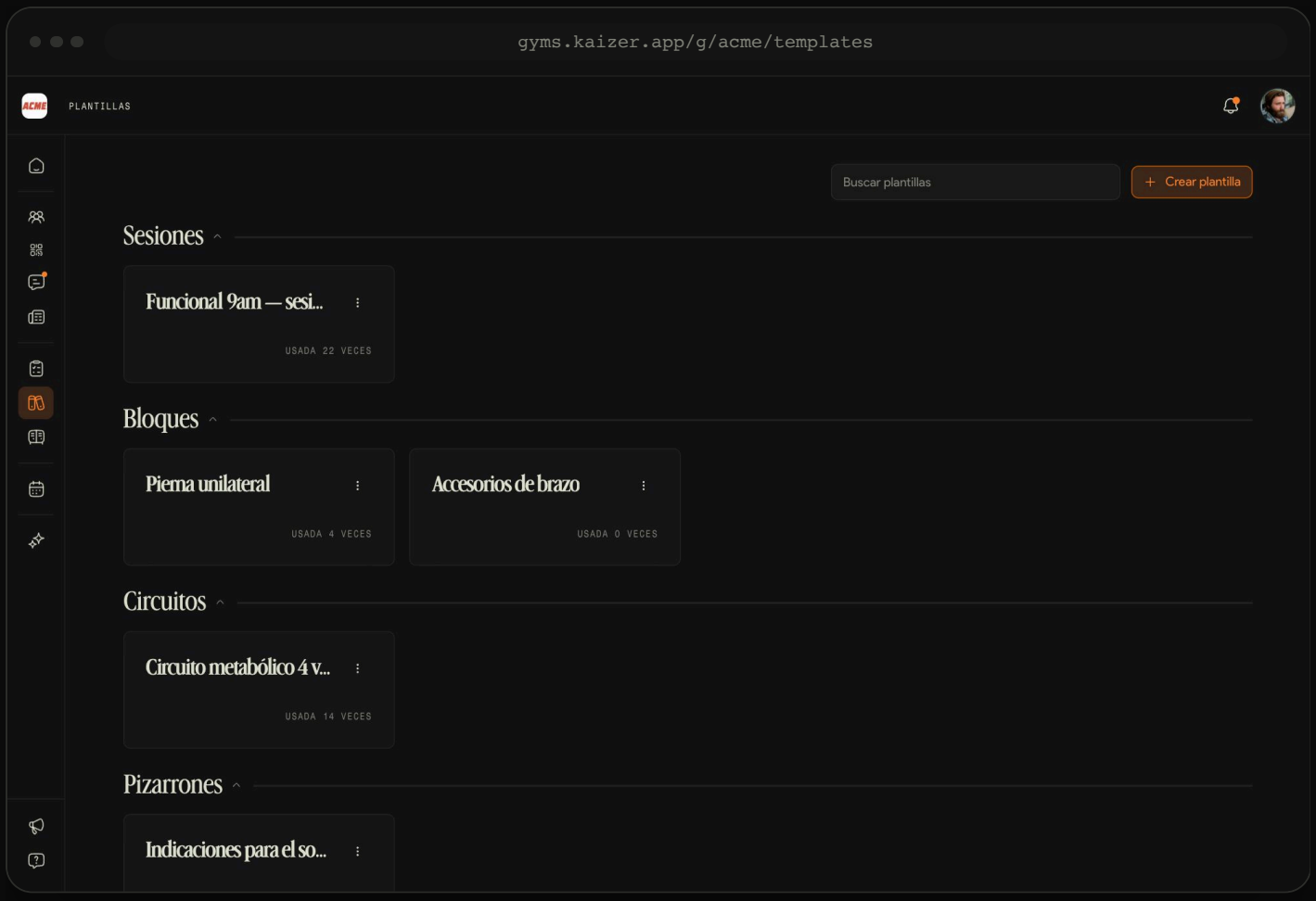
Asignar un socio

En Socios asignados, el + suma a un socio al programa y la rutina aparece en su ficha. Ver todos lista a los que ya lo tienen.

Crear, editar, publicar o despublicar programas es del administrador. Para ti la rutina de un programa es de solo lectura; lo que sí puedes es editar la copia que queda en la ficha de cada socio.

10 Plantillas

Plantillas es tu biblioteca personal: lo que repites, guardado para reusarlo. Lo que guardas es tuyo y no se mezcla con lo de tus compañeros.



Cuatro tipos

Sesiones completas, bloques (un grupo de ejercicios), circuitos y pizarrones.

Crear una

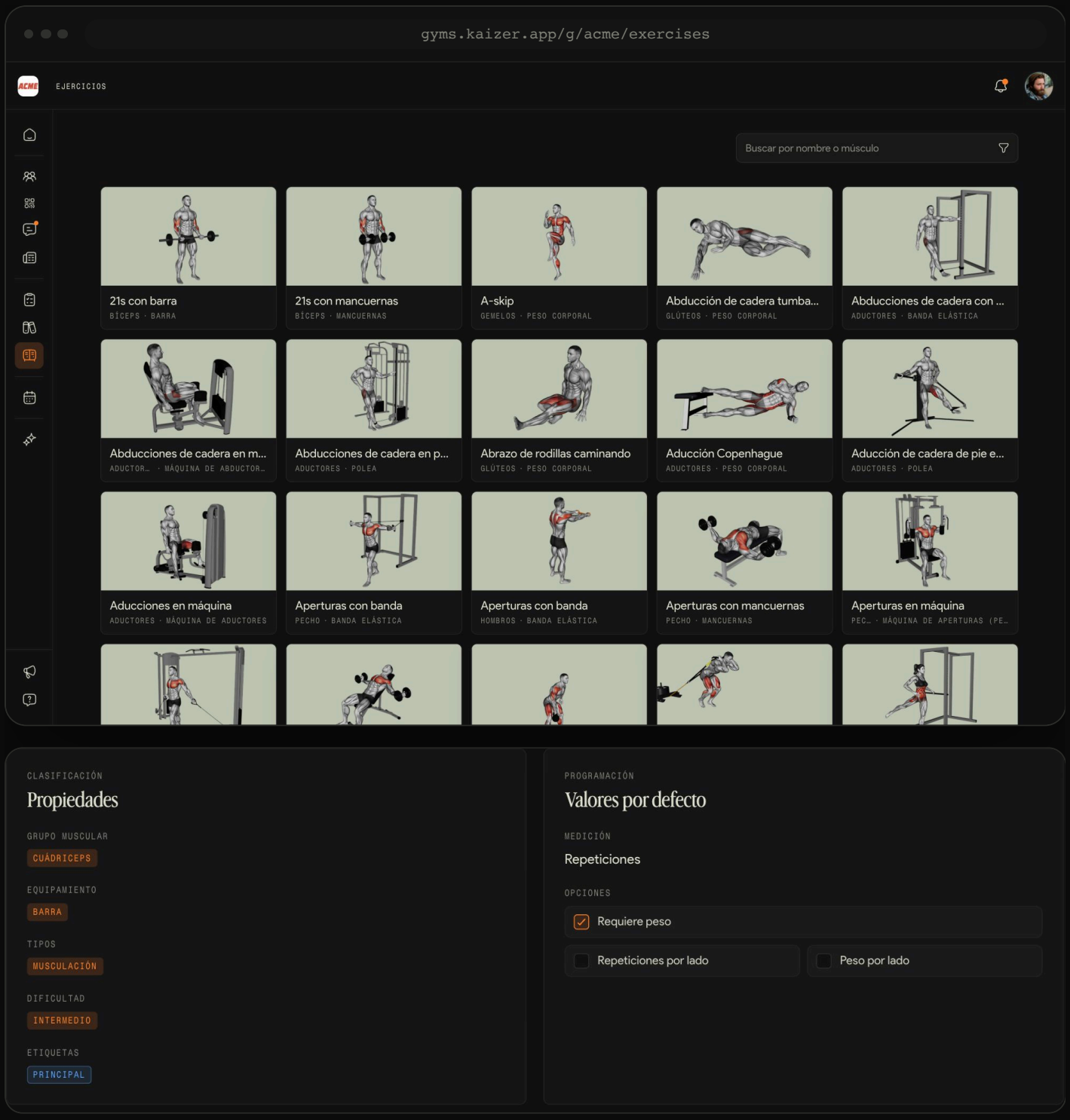
Crear plantilla abre el paso a paso de Nueva plantilla: eliges el tipo y la armas como en el editor de rutinas.

Usarla

En la rutina de un socio, Agregar/Editar y después Desde plantilla. Cada tarjeta muestra cuántas veces la usaste.

11 Ejercicios

El catálogo es del gimnasio: todo el staff arma rutinas con los mismos ejercicios, así que el socio ve cada movimiento explicado igual, sin importar quién le armó la rutina.



Buscar y filtrar

Por nombre o músculo, y con el embudo por grupo muscular, equipamiento y etiquetas.

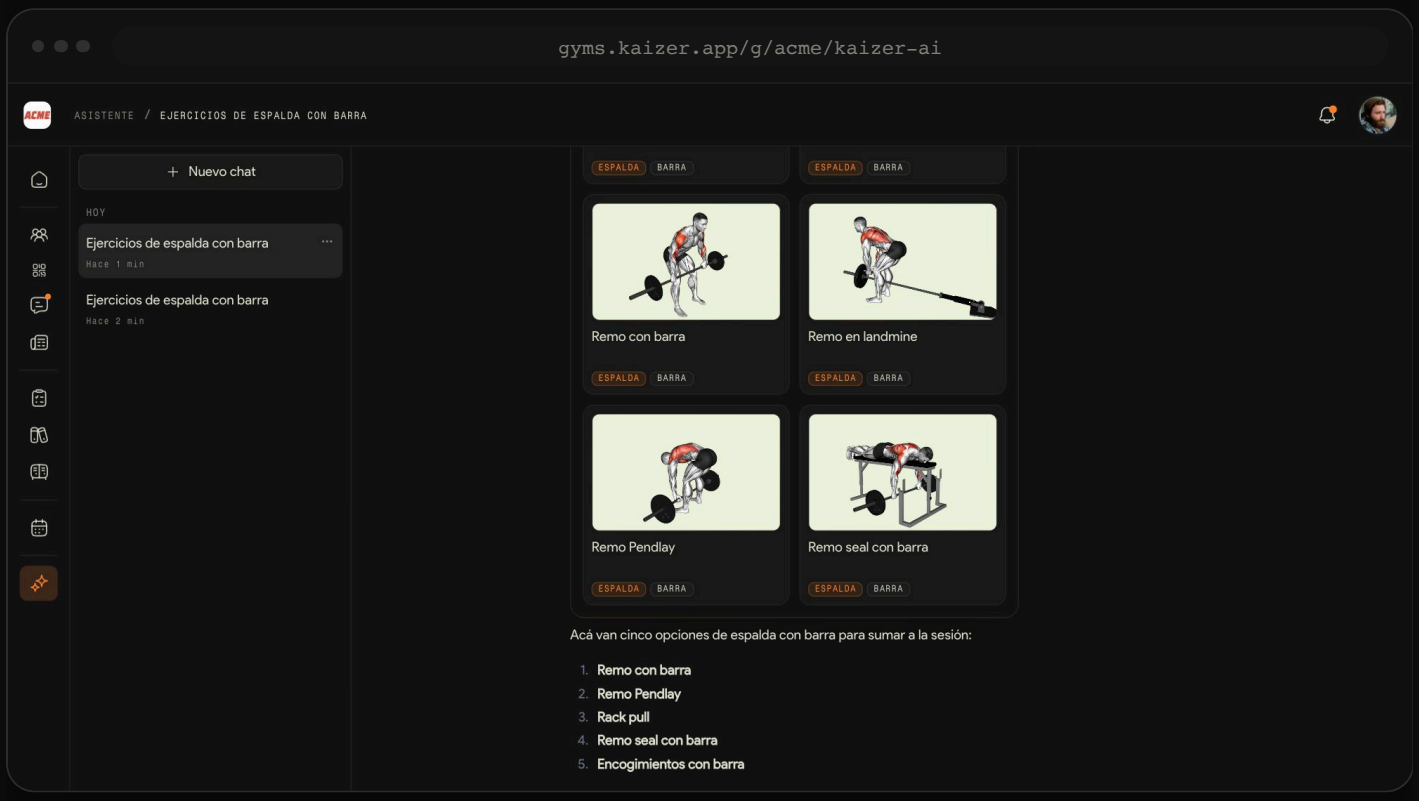
La ficha del ejercicio

Video, grupo muscular, equipamiento, tipo, dificultad y etiquetas, y cómo se mide por defecto: repeticiones, si requiere peso y si va por lado.

Sumar ejercicios propios, editarlos o sacar uno del catálogo es del administrador. Si te falta un ejercicio, pídeselo: queda disponible para todo el equipo.

12 El Asistente

El Asistente es la inteligencia artificial de Kaizer dentro del panel: le pides algo en lenguaje natural y lo resuelve con los datos del gimnasio.



Pedirle algo

Escribe como le hablarías a un compañero: buscar ejercicios, armar o ajustar una sesión, o preguntar por un socio o una planificación. Los botones de abajo del cuadro te dan ideas para empezar.

Las conversaciones

Quedan guardadas a la izquierda con un título, para retomarlas cuando quieras. Nuevo chat empieza otra.

Voz y archivos

Puedes dictarle con el micrófono o adjuntarle un archivo.

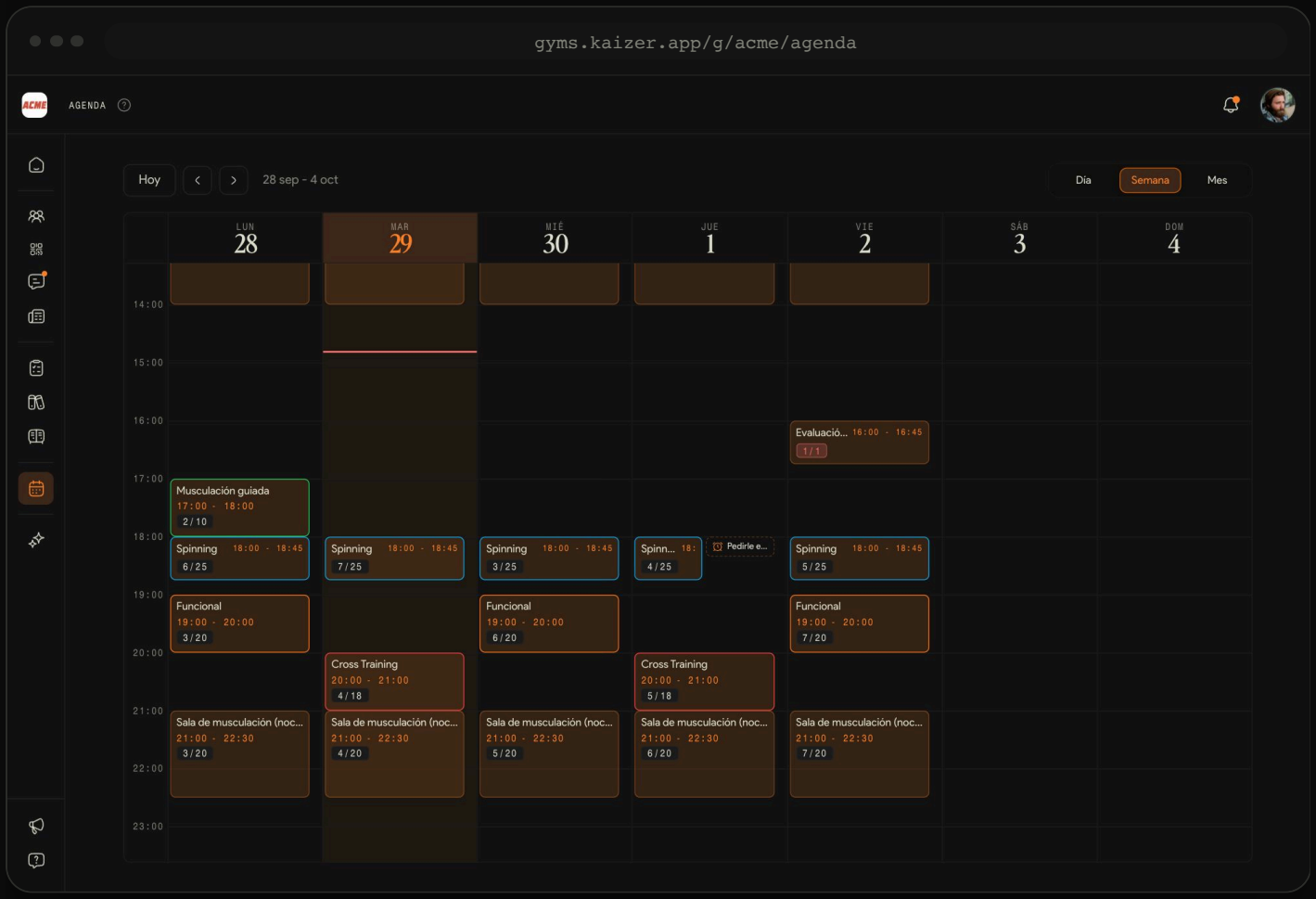
Revisa lo que te propone antes de pasárselo a un socio: la IA arma, tú decides.

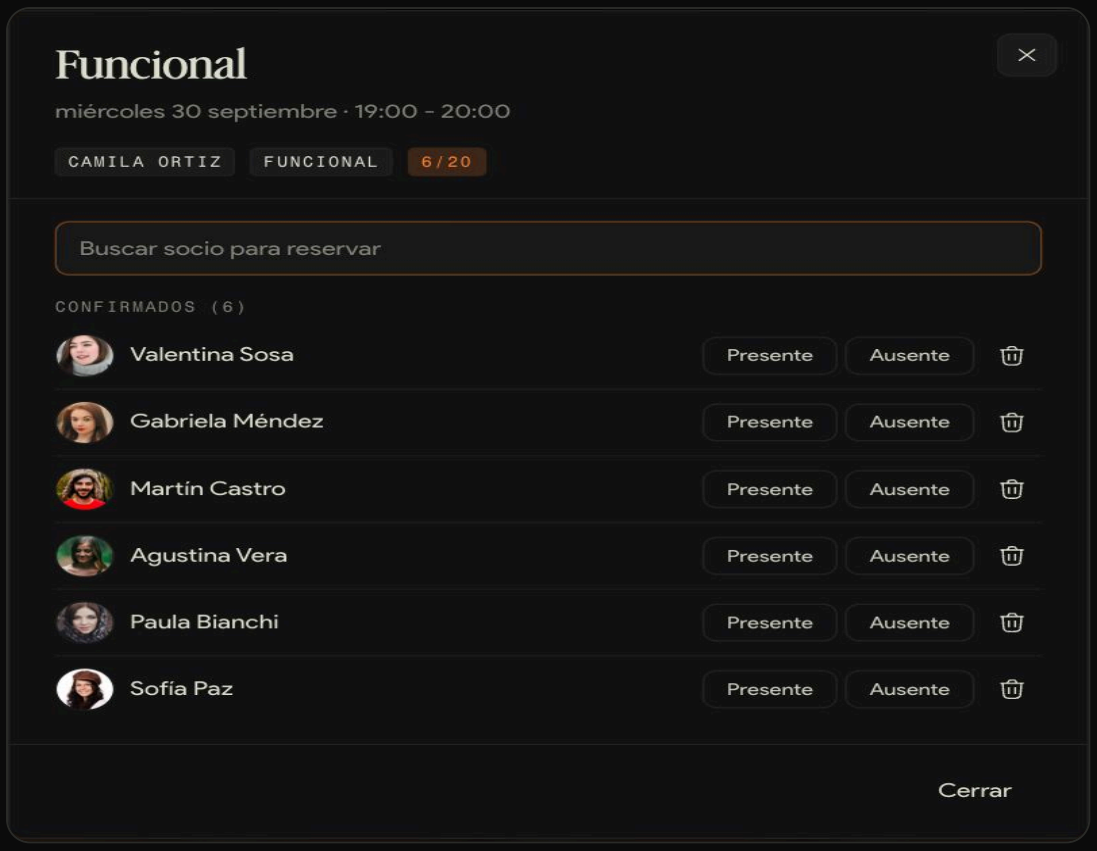
El día a día en el gimnasio

Clases, ingresos, chat y avisos.

13 Agenda y reservas

La Agenda muestra las clases y los turnos de sala del gimnasio con sus reservas, en vista día, semana o mes.





Leer el calendario

Cada sesión muestra la hora y los lugares ocupados sobre el cupo, por ejemplo 6/20. Cuando se llena se marca en rojo; si no tiene cupo dice Libre. Hoy vuelve al día actual.

Abrir una clase

Al tocarla ves el coach, la actividad y los lugares. En Reservas está la lista de socios anotados.

Anotar a alguien

El buscador de la sesión reserva a un socio desde el panel, aunque la clase no acepte reservas por la app. El cupo sí se respeta.

Pasar lista

Sobre cada confirmado marcas Presente o Ausente, o cancelas la reserva. Si te equivocas, Volver a confirmado lo deshace.

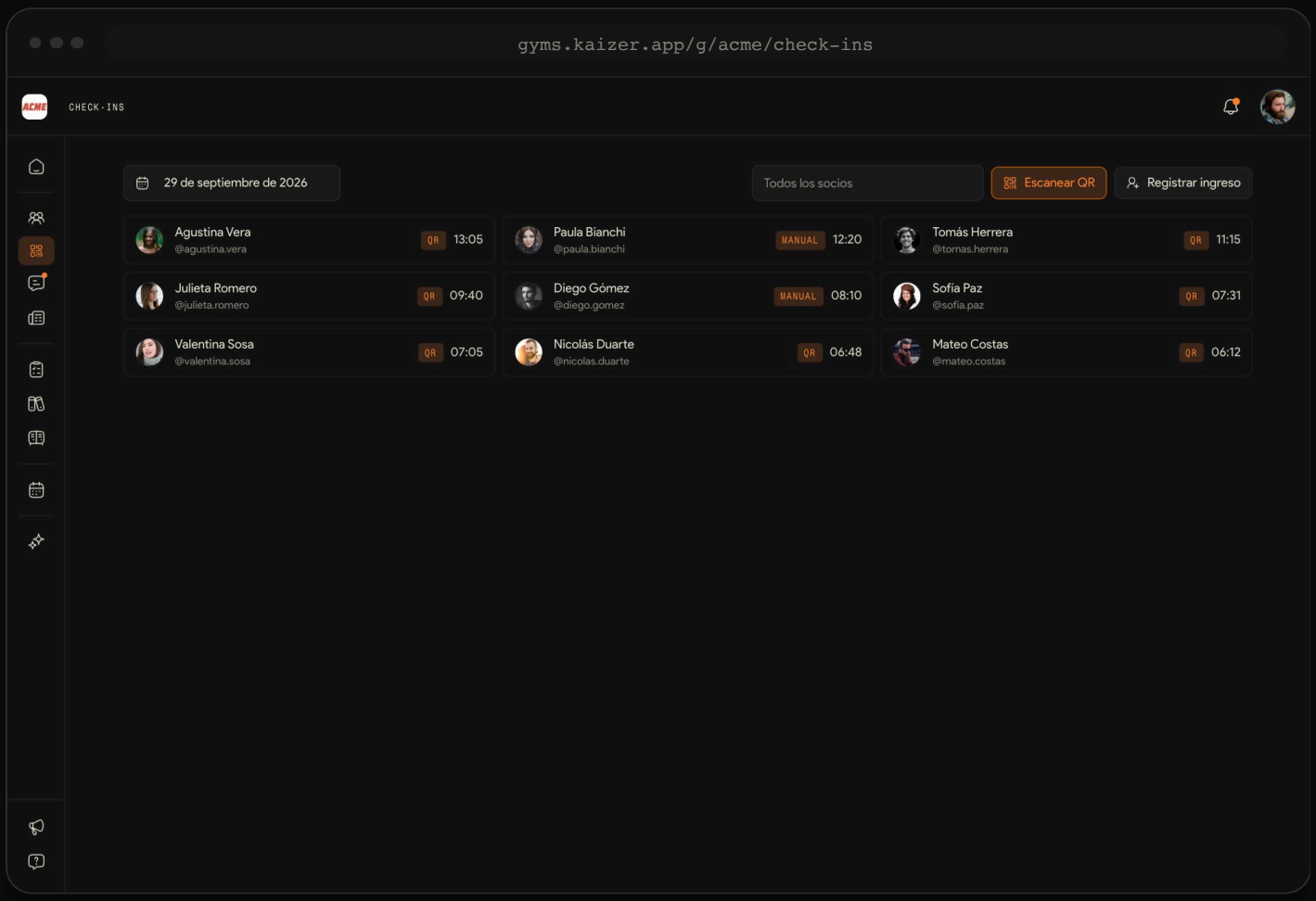
Recordatorios

Tocando un hueco del calendario creas un recordatorio: una nota tuya con fecha y hora, que puede repetirse. Aparece como una línea fina y ni los socios ni el resto del staff lo ven.

Crear clases, horarios y tipos de actividad, y mover o editar sesiones, es del administrador. Los socios con lugar fijo ya aparecen reservados solos en cada clase.

14 Check-ins

Si tu gimnasio usa el ingreso con QR, Check-ins es el registro de quién entró hoy, a qué hora y cómo.



El día

Por defecto ves hoy. Con la fecha de arriba miras otro día, y con el buscador te quedas con un socio.

Escanear QR

Abre la cámara a pantalla completa para leer el código que el socio muestra en su app. Al leerlo aparecen sus clases de hoy y le das el presente ahí mismo.

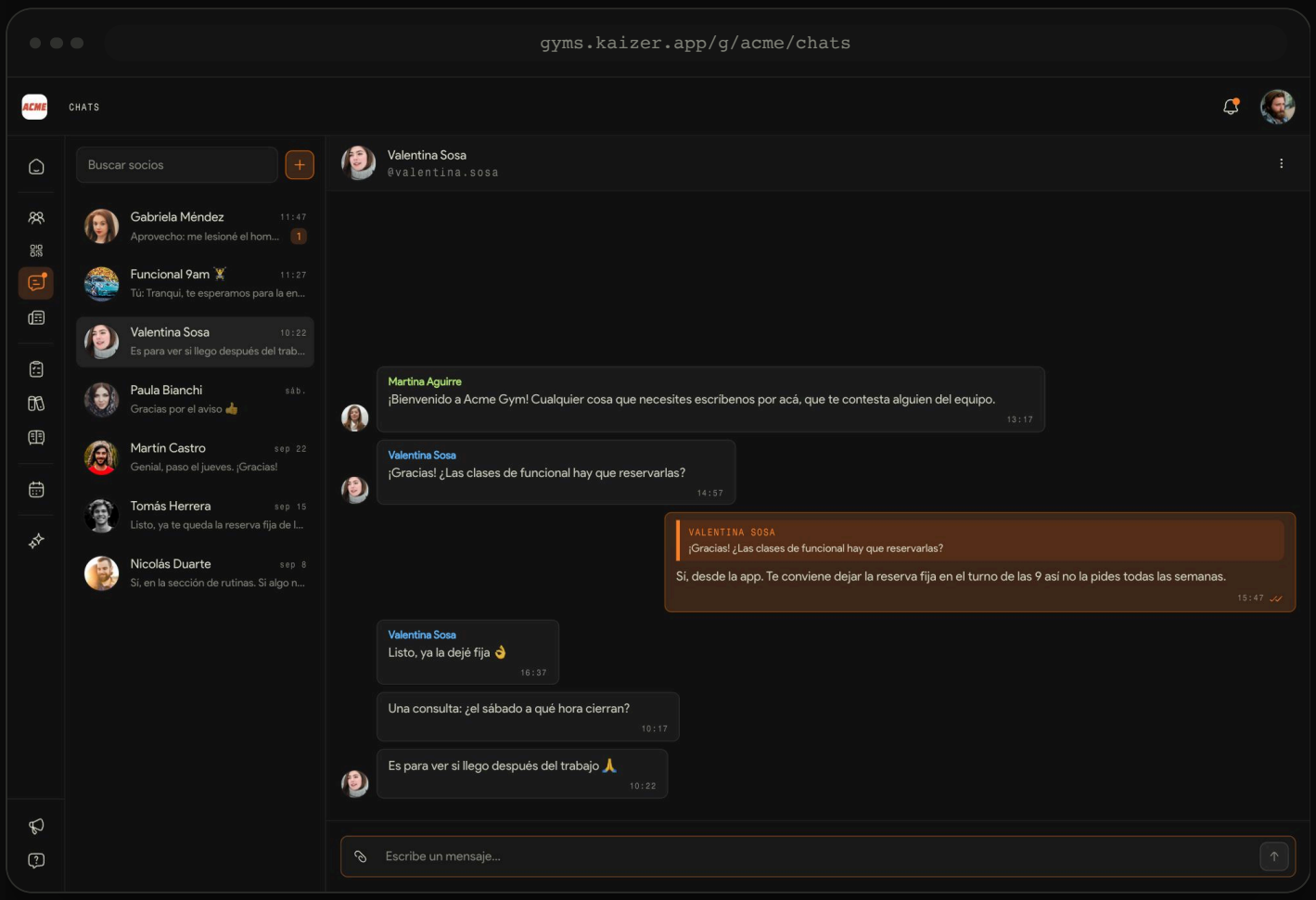
Registrar ingreso

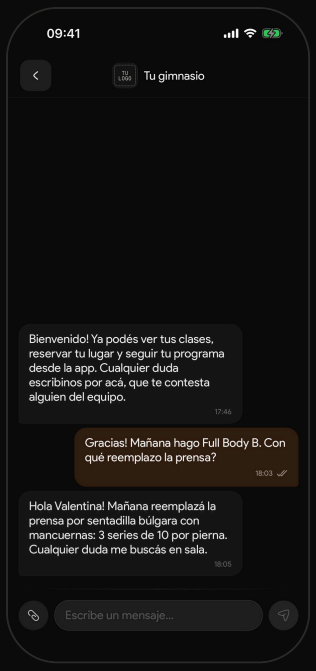
Para el socio que no trae el celular: lo buscas y lo anotas a mano. Queda marcado como Manual.

El QR del socio se renueva cada minuto, así que una captura de pantalla vieja no sirve para entrar. Si Check-ins no aparece en tu menú, tu gimnasio no lo activó.

15 Chats

Chats reúne las conversaciones con los socios. Cada socio tiene una sola conversación con el gimnasio y la comparte todo el staff, así que cualquier coach puede contestar.





Quién escribió

Sobre cada mensaje del staff aparece el nombre de quien lo mandó. Los tuyos van a la derecha, en naranja.

Del lado del socio

El socio ve una sola conversación, con el nombre y el logo del gimnasio, no una por cada coach.

Responder y adjuntar

Puedes citar un mensaje en tu respuesta, y el clip adjunta fotos, videos o PDF.

Grupos

Con el + creas una conversación nueva o un grupo, por ejemplo con los socios de una clase, para avisos que son para varios.

Si tu gimnasio desactivó el chat, la pantalla lo avisa y no se pueden mandar mensajes.

16 Novedades y notificaciones

Novedades son los avisos que el gimnasio publica para los socios: cambios de horario, clases nuevas, eventos. Los lees para estar al tanto de lo mismo que ellos.

gyms.kaizer.app/g/acme/news

NOVEDADES

Avisos que ven todos los socios en la app. La novedad fijada siempre aparece primera.

Buscar novedades

TODAS · AVISO · CIERRE · CLASE · EVENTO · FERIADO

FIJADA

FIJADA · FERIADO

PUBLICADA · 27 SEP 2026

Feriado del lunes: horario reducido

Abrimos de 8 a 14. El lunes es feriado y el gimnasio abre con horario reducido. Sala de 8 a 14, las clases de la mañana se dictan normalmente y las de la tarde...

Ver agenda

TODAS · 13

Cierre de sala por mantenimiento el jueves

El jueves de 14 a 16 cerramos la sala para el service de las máquinas de cardio. Las clases del turno tarde no se ven afectadas.

CIERRE 25 SEP 2026

Sumamos Funcional a las 7 de la mañana

Arrancamos un turno nuevo de Funcional a las 7, de lunes a viernes, para los que entrenan antes del trabajo. Cupo: 20 personas. Las reservas ya están abiertas e...

CLASE 23 SEP 2026

Torneo interno de fuerza — inscripciones abiertas

Primer torneo interno de Acme. Tres movimientos, tres intentos cada uno: sentadilla, banco y peso muerto. Principiantes 10:00, intermedios 12:00, avanzados 15:0...

EVENTO 18 SEP 2026

Renovamos las mancuernas hasta 50 kg

Llegaron las mancuernas nuevas: la serie ahora llega hasta 50 kg, de 2 en 2. Aprovechamos para reorganizar el rack. Si no encuentras algo, pregúntale al profe d...

AVISO 11 SEP 2026

Clase abierta de Yoga: trae un invitado

El martes que viene la clase de Yoga de las 10 es abierta: puedes traer a alguien que no sea socio, sin costo. Avisanos por el chat así reservamos el mat.

CLASE 6 SEP 2026

La fijada y el resto

La novedad fijada aparece siempre primero. Abajo están todas, con filtros por categoría y un buscador.

La campana

Arriba a la derecha, te avisa cuando un socio tuyo termina un entrenamiento. Marcar leídas las limpia.

Actualizaciones

El megáfono, abajo a la izquierda, cuenta lo nuevo de Kaizer.

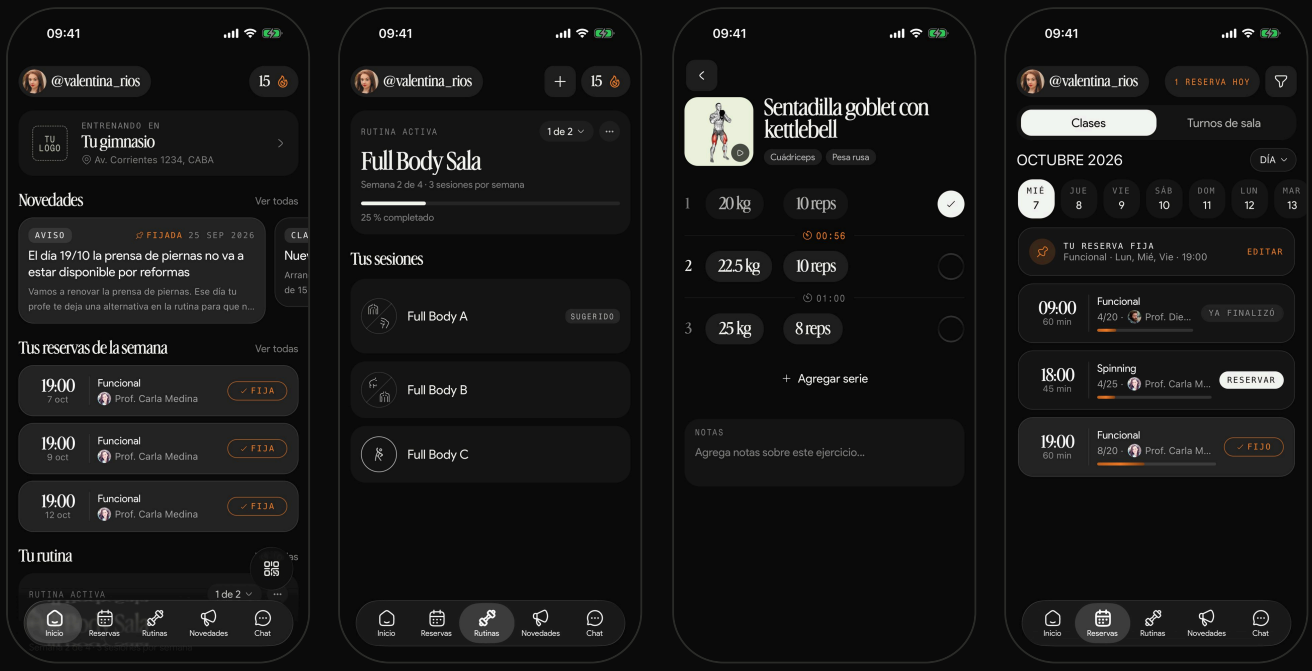
Publicar, editar y fijar novedades es del administrador.

Lo que ve tu socio

La app Kaizer por dentro, para que sepas qué le llega de lo que armas.

17 La app del socio

Tus socios entrenan con la app Kaizer. Todo lo que guardas en el panel les llega ahí.



Inicio

Su gimnasio, las novedades, sus reservas de la semana y su rutina, con la racha de días entrenando.

Rutinas

La rutina en curso con su avance y las sesiones de la semana. La que dice Sugerido es la que le toca.

Entrenar

Abre el día, toca Comenzar entrenamiento y va registrando las series con el cronómetro de descanso. Al terminar, Finalizar entrenamiento, y te llega la notificación.

Reservas

Las clases de cada día con sus lugares y el botón Reservar, y su reserva fija si la tiene. También puede cancelar.

QR y chat

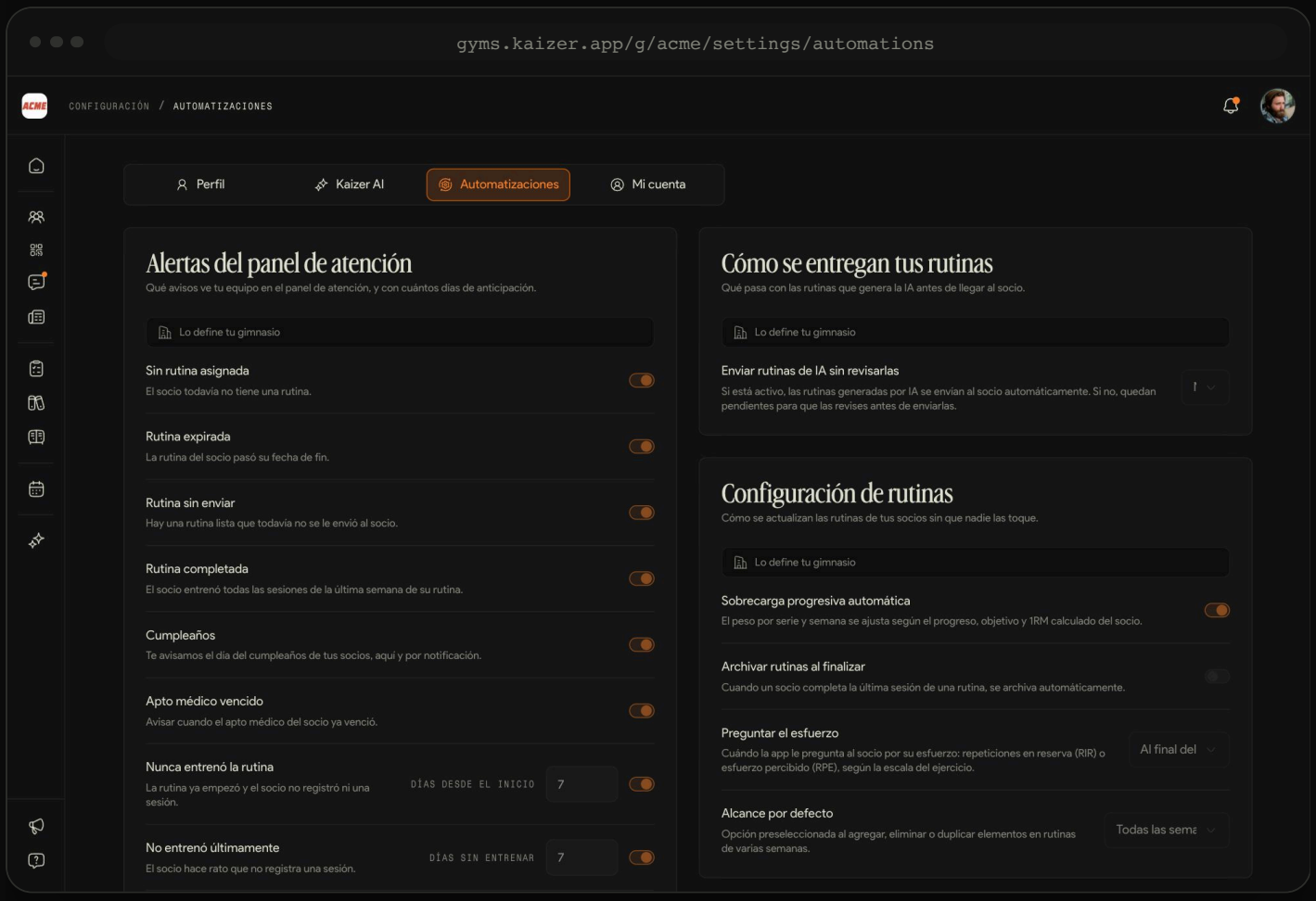
El botón del QR es su pase de entrada al gimnasio, y en Chat habla con el equipo.

Si un socio no ve su rutina, revisa que se haya registrado con el mismo email con el que lo dieron de alta: el vínculo con el gimnasio se arma por email.

Tu cuenta y ayuda

18 Tu perfil y los ajustes

Tocando tu foto, arriba a la derecha, llegas a tu cuenta, organizada en cuatro pestañas: Perfil, Kaizer AI, Automatizaciones y Mi cuenta.



Perfil

Tu nombre, tu foto, tu KaizerTag y tu teléfono. Editar los cambia.

Kaizer AI y Automatizaciones

Muestran cómo trabaja el gimnasio: qué alertas se disparan, cómo se entregan y actualizan las rutinas y cómo genera la IA. Los ves con el aviso Lo define tu gimnasio: los cambia el administrador.

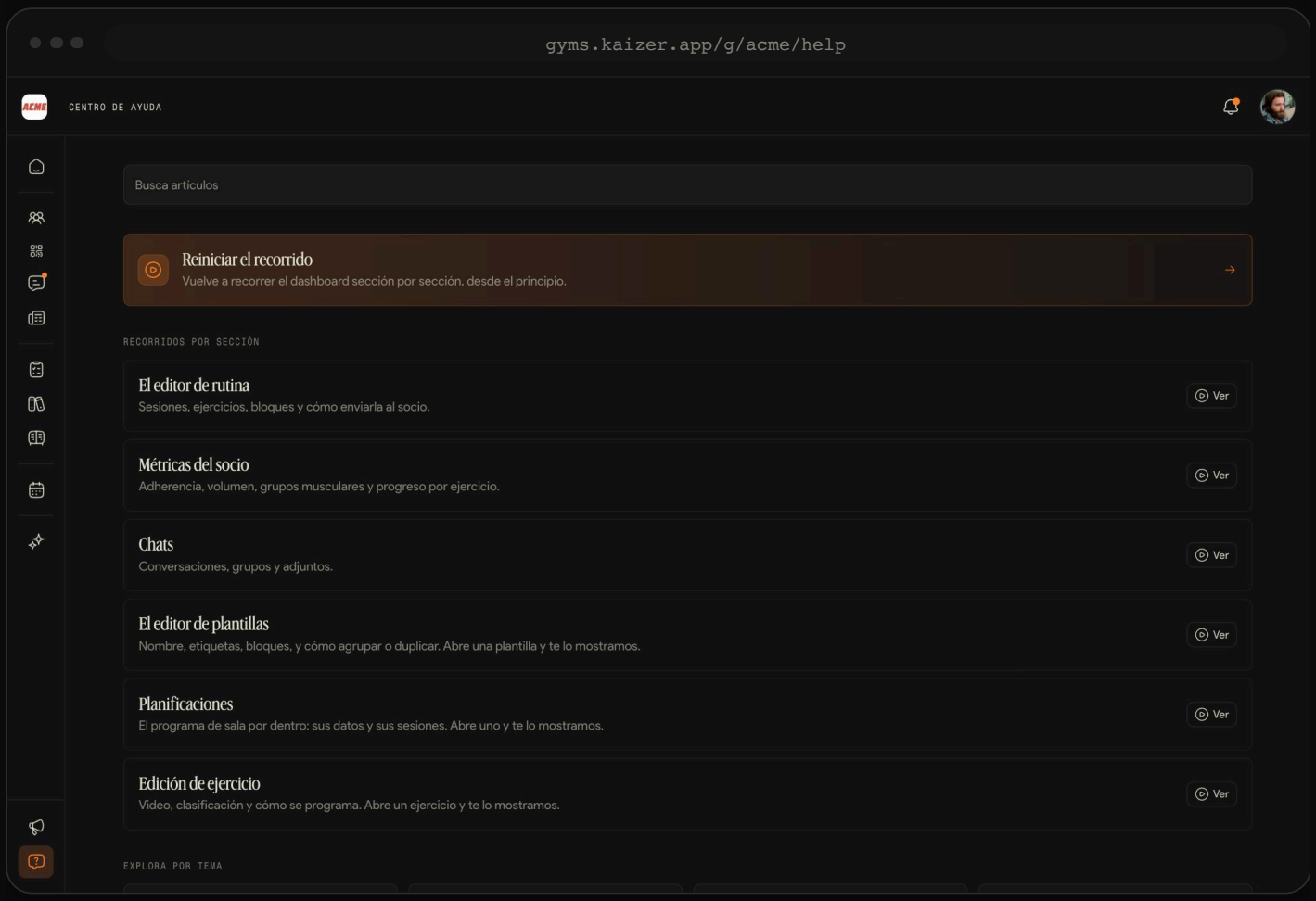
Varias cuentas

El mismo menú de tu foto te deja agregar otra cuenta y pasar de una a otra sin cerrar sesión.

19

Si te trabas

El Centro de ayuda, en el ícono de pregunta abajo a la izquierda, tiene artículos cortos por tema y recorridos guiados por cada pantalla.



Recorridos

Reiniciar el recorrido te vuelve a mostrar el panel sección por sección. También puedes repetir el de una sola pantalla, como el editor de rutinas.

Artículos

Busca por la palabra que usarías al contarlo: socio, reserva, programa, rutina.

Tu administrador

Si lo que necesitas depende de la configuración del gimnasio (un permiso, una clase, una etiqueta, un ejercicio que falta), el que lo resuelve es el administrador.

Soporte de Kaizer

Si es un problema de la plataforma, al pie del Centro de ayuda está el botón para escribirnos. Cuéntanos qué estabas haciendo y qué pasó.

Qué hace cada rol

El coach trabaja con los socios; el administrador, además, maneja el gimnasio. Esta es la diferencia, pantalla por pantalla.

QUÉ	COACH	ADMINISTRADOR
Ver socios y sus fichas	Sí	Sí
Armar y editar rutinas	Sí	Sí
Asignar un programa a un socio	Sí	Sí
Notas, lesiones, archivos y tests	Sí	Sí
Dar de alta o de baja socios	No	Sí
Etiquetas y configuración de un socio	Las ve	Sí
Crear, editar y publicar programas	Los ve	Sí
Plantillas	Las propias	Las propias y las planificaciones
Catálogo de ejercicios	Lo usa	Lo edita, importa y etiqueta
Reservas y asistencia	Sí	Sí
Clases, horarios y tipos de actividad	No	Sí
Check-ins	Sí	Sí, y los activa
Chats y grupos	Sí	Sí, y el soporte de Kaizer
Novedades	Las lee	Las publica
Staff, invitaciones, cobros, beneficios, métricas y reportes	No	Sí
Ajustes del gimnasio y facturación	No	Sí