

PRESCRIPCIÓN INTELIGENTE DE EJERCICIO FÍSICO A TRAVÉS DE UNA APLICACIÓN WEB Y DEL SMARTPHONE

APPS, GADGETS Y ENTORNO 2.0:
[R]EVOLUCION EN EL DEPORTE



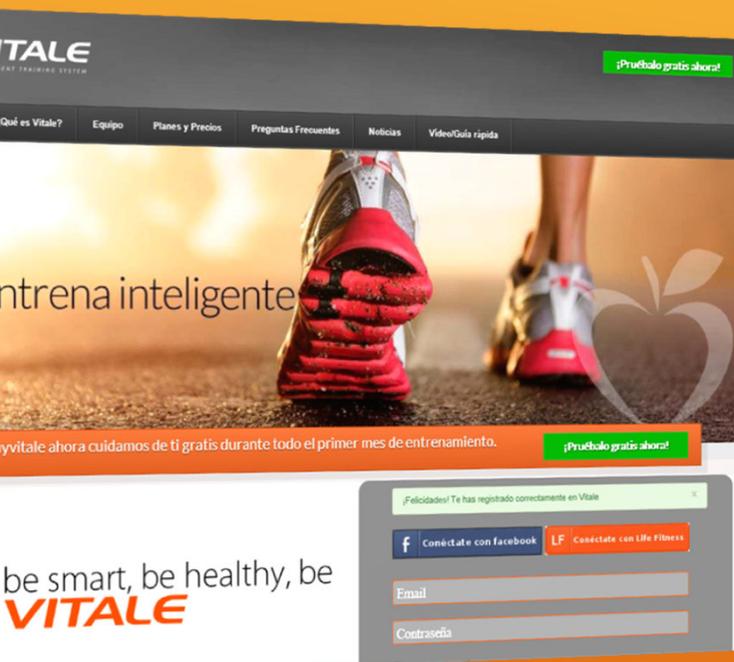
Gorka Zamora Undu
Instructor Fitness Hydra V

QUE ES?

- Sistema inteligente de entrenamiento a través de una aplicación web y App de Smartphone.
- Su principal función es prescribir entrenamientos individualizados



CÓMO ES ?



ma con herramientas de apoyo con el
fin de dar un servicio global



os personales

Nombre

Apellidos

Genero

Hombre Mujer

Correo electrónico

Fecha nacimiento

14 Diciembre 2014

¿Qué sistema de unidades quieres utilizar?

Internacional (cm, kg, km)

Contraseña

Altura

Repetir contraseña

Peso

Horas de reposo

Fotografía

Examinar...

Siguiente

Horas de entrenamiento

¿Cuál es tu objetivo?

Vitale te permite elegir entre 2 grandes grupos de objetivos.

FITNESS: Si deseas un entrenamiento para mejorar tu condición física, tanto a nivel funcional como estético.

ALUD: Si deseas un entrenamiento específico para prevenir o mejorar un problema de salud.

Fitness

Salud

Objetivo

Adelgazar

ADAPTACIÓN DE LAS SESIONES:

¿Hay algún aspecto relacionado con tu salud que debamos conocer para adaptar las sesiones a tu situación personal?

Sí No

Vitale genera los entrenamientos teniendo en cuenta el lugar donde realices tu entrenamiento, para ello necesitamos conocer de los materiales que dispones.

Lugar entrenamiento

Instalación deportiva

¿Dispones de alguno de estos materiales en la instalación deportiva?

Plataforma vibratoria

Piscina

Por último Vitale te permite elegir los días a la semana que quieres entrenar y la duración de las sesiones para poder calcular la duración de los diferentes ejercicios.

Duración de la sesión (Minutos)

La establecida por vitale

¿Qué días a la semana vas a entrenar?

Lun Mar Mié Jue Vie Sáb Dom

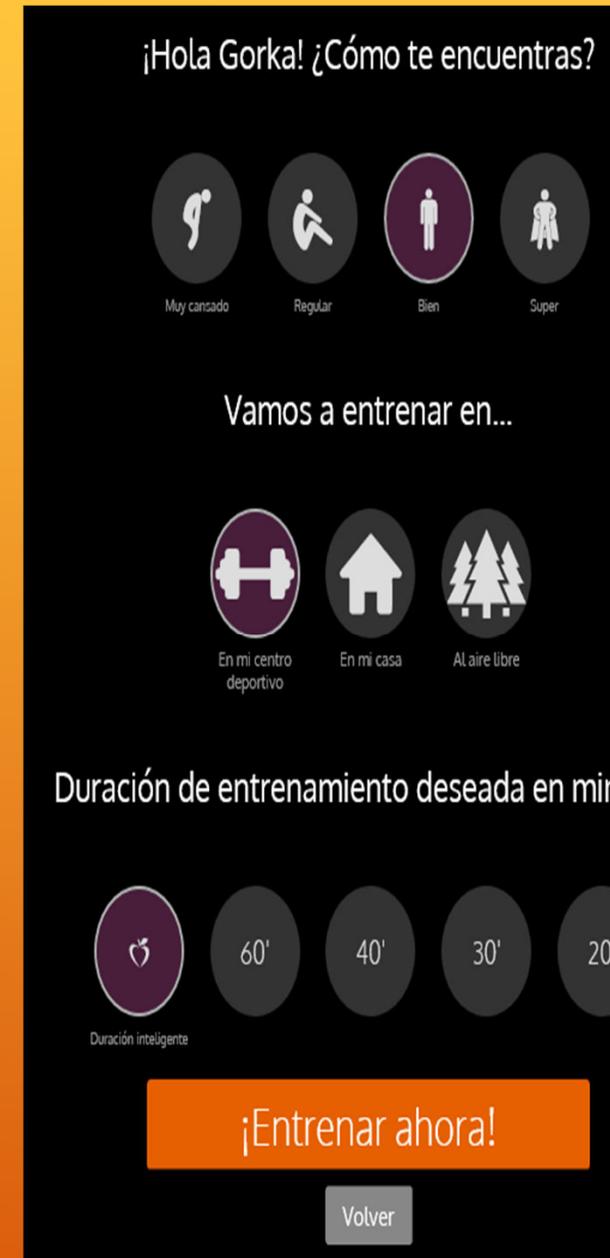
Volver

Confirmar

- Evaluación inteligente
- Adaptación de las sesiones
- Objetivos por necesidades



- Interfaz de feedback
- Test de aptitud física
- Adaptación del entrenamiento al usuario



Quedan **53'** Entrenamiento Estiramientos

16 Ejercicios



2 Circuito
¡Hola María!
Haz click aquí para ver el circuito




< 143 pulso por minuto

8' Alta

15" (Duración serie)
15" Recuperación

2 Series
8" mantener la posición
15" Recuperación





2 Series
8" mantener la posición
15" Recuperación

2 Series 10 Repeticiones
15" Recuperación

Y para finalizar, **9** Estiramientos

Guíame paso a paso

Ya he terminado

- Ejercicios equivalentes
- Ejercicios de diferente nivel
- Visualización de ejecución de ejercicio
- Modo tutorial del entrenamiento

- Feedback al finalizar entrenamiento
- Opción de valorar la sesión
- Control del entrenamiento no presencial



QUÉ NOS APORTA?

- Control mas exhaustivo y eficiente de nuestros usuarios
 - Mayor fidelización con el cliente
 - Rapidez de servicio
 - Calidad en la prescripción del ejercicio físico
 - Herramienta global para el instructor
- 

QUÉ APORTA *AL USUARIO?*

- Autonomía en el entrenamiento
 - Versatilidad
 - Visualización global del entrenamiento
 - Comodidad
- 
- A decorative graphic consisting of several parallel white lines of varying lengths, slanted upwards from left to right, located in the bottom right corner of the slide.

NUESTRA EXPERIENCIA ?

- ❑ Adaptación al cambio difícil pero con éxito
 - ❑ Mejora del programa constante
 - ❑ Satisfacción de nuestros usuarios
 - ❑ Usuarios mas implicados con la rutina del ejercicio físico
 - ❑ Herramienta complementaria, no sustitutiva
- 

MUCHAS GRACIAS POR SU ATENCIÓN

Gorka Zamora Undurraga
gzu25@hotmail.com