

# 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



**6 Side bridge rodillas**



**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
- 

# 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

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.