



Apps y gadgets para el deporte 2.0

Miguel Fernández Arrieta

Mondragon Unibertsitatea

mfernandez@mondragon.edu

<http://www.linkedin.com/in/miguelfernandezarrieta>

<http://twitter.com/lostinweb20>

<http://www.slideshare.net/miguelfernandezarrieta>



Objetivo

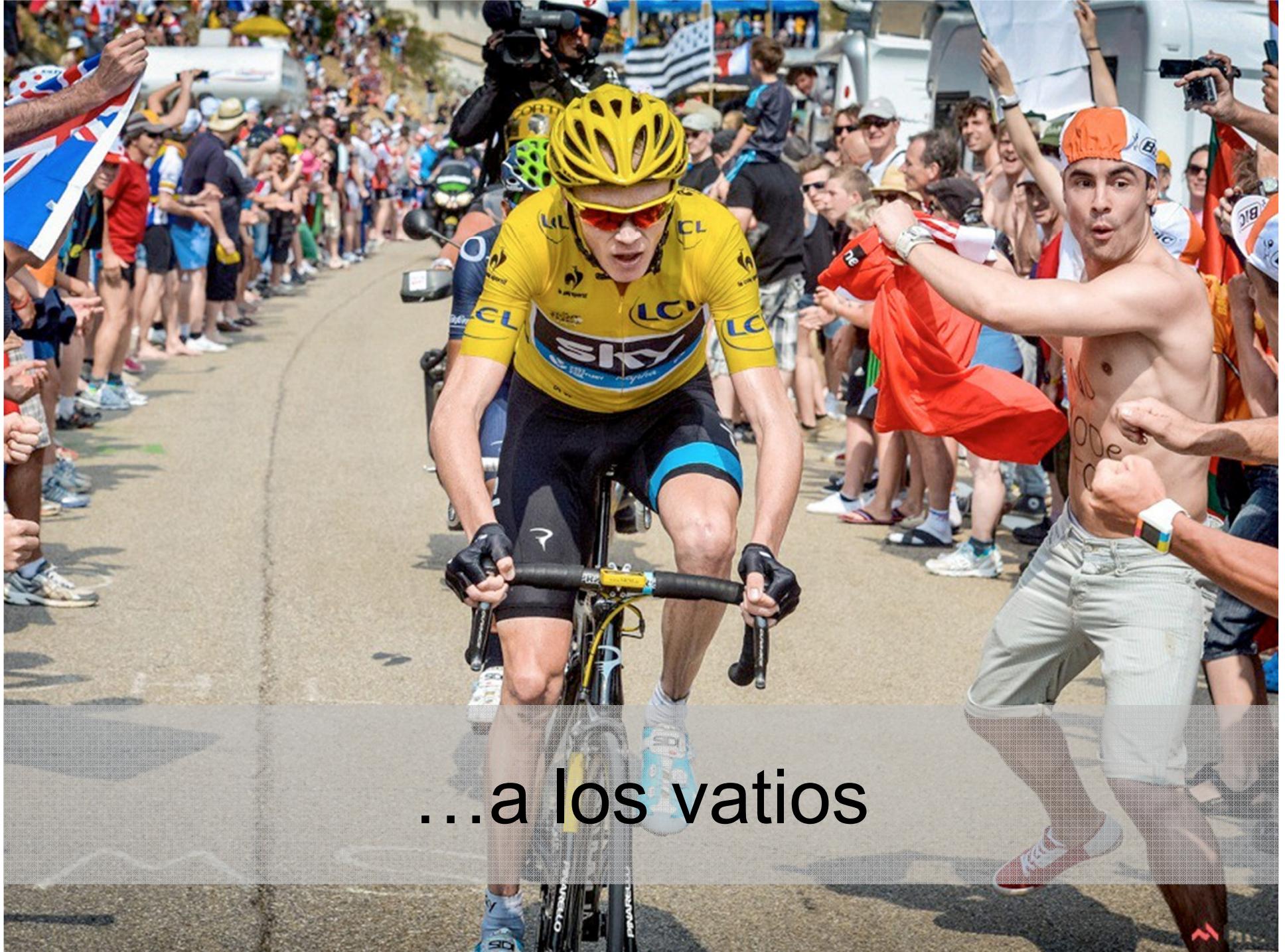
Estar al día en cuanto a
apps, gadgets y 2.0....



...y no morir en el intento.



De las sensaciones...



...a los vatos



Ya están aquí....

“Un pequeño paso para
el hombre...”





“Nunca usaré uno de estos”



Telefonía analógica

Ruth Núñez

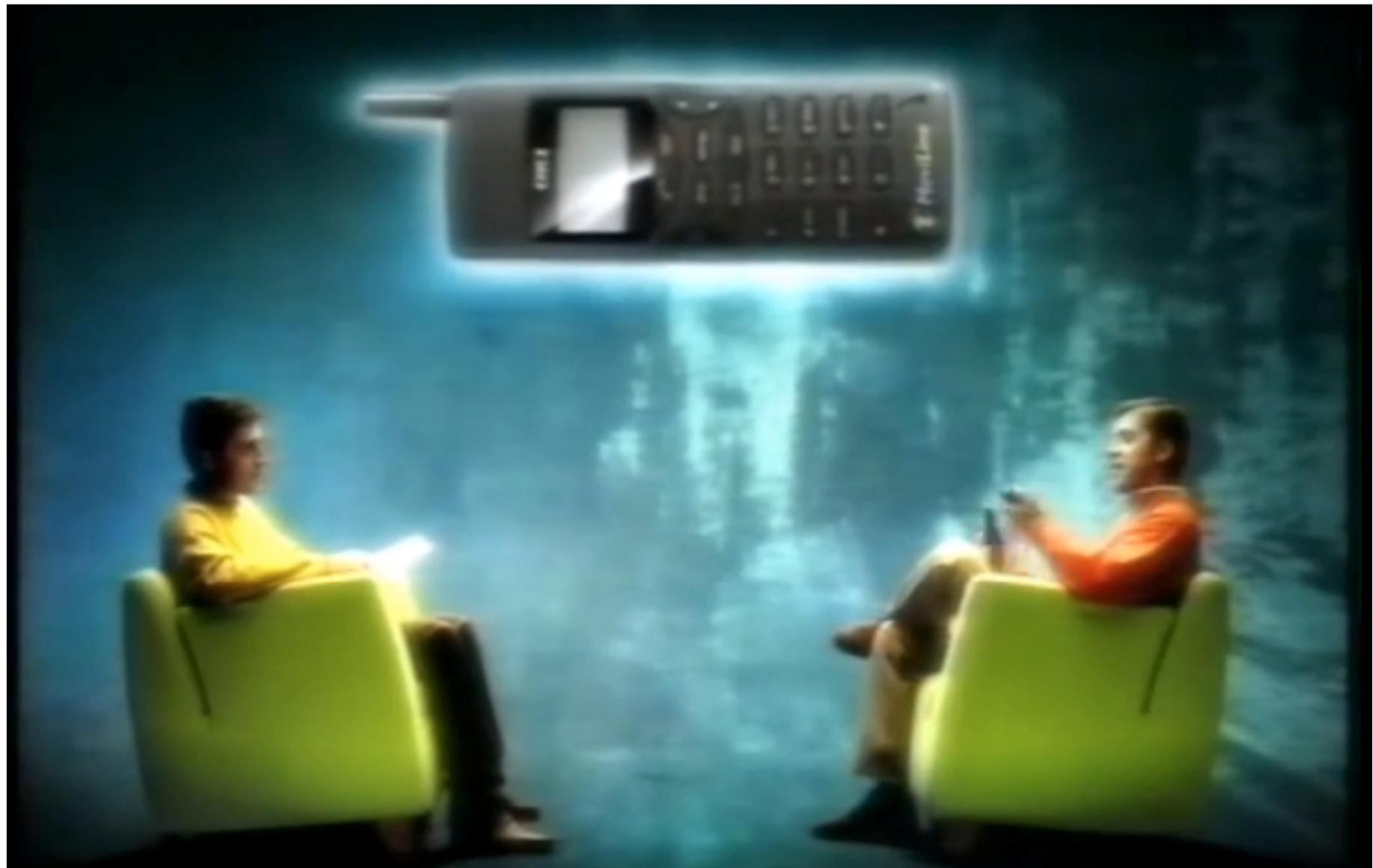
Territorio MoviLine

Cobertura:
95% del territorio.
99% de la población.

MoviLine
Estés donde estés



Moviline, 1997

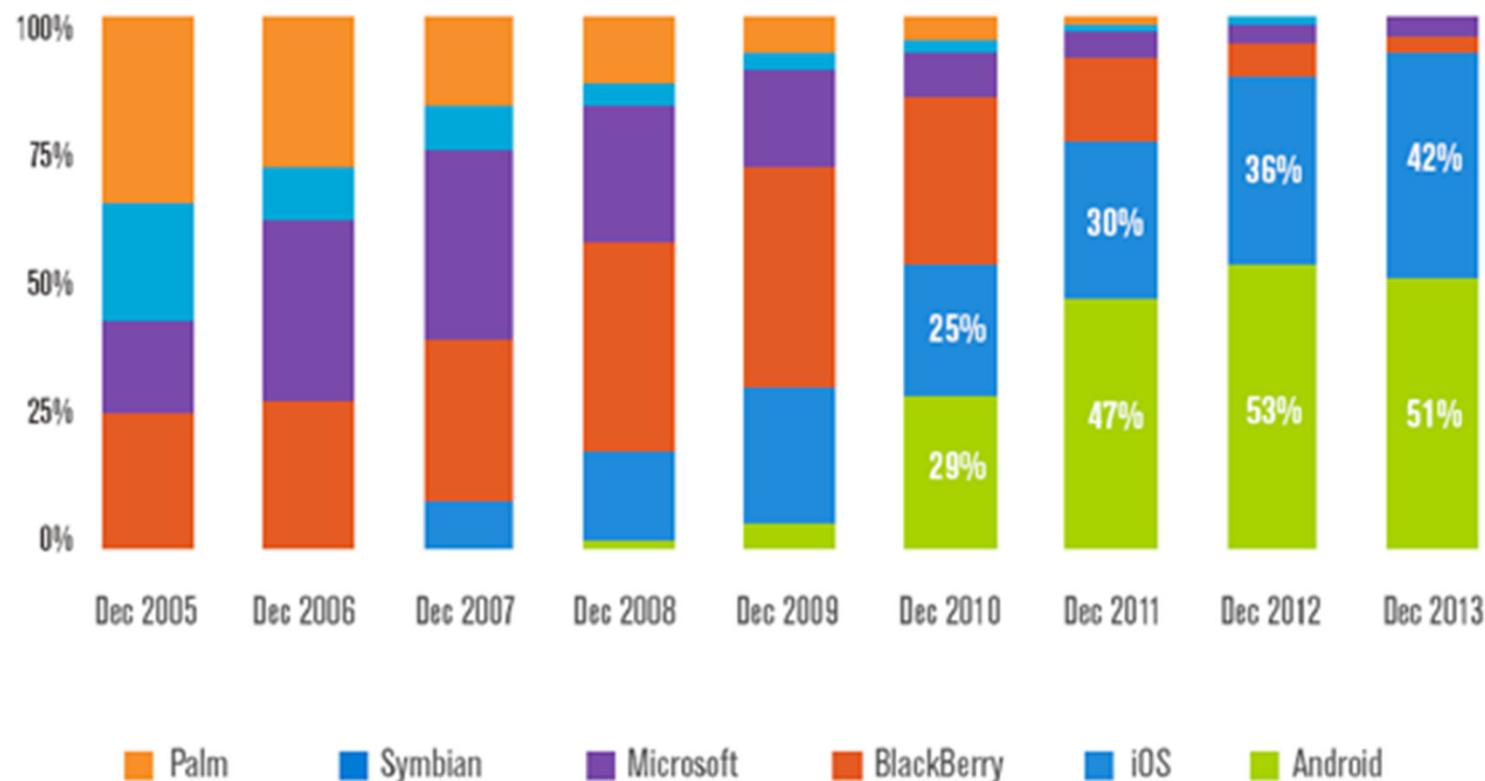




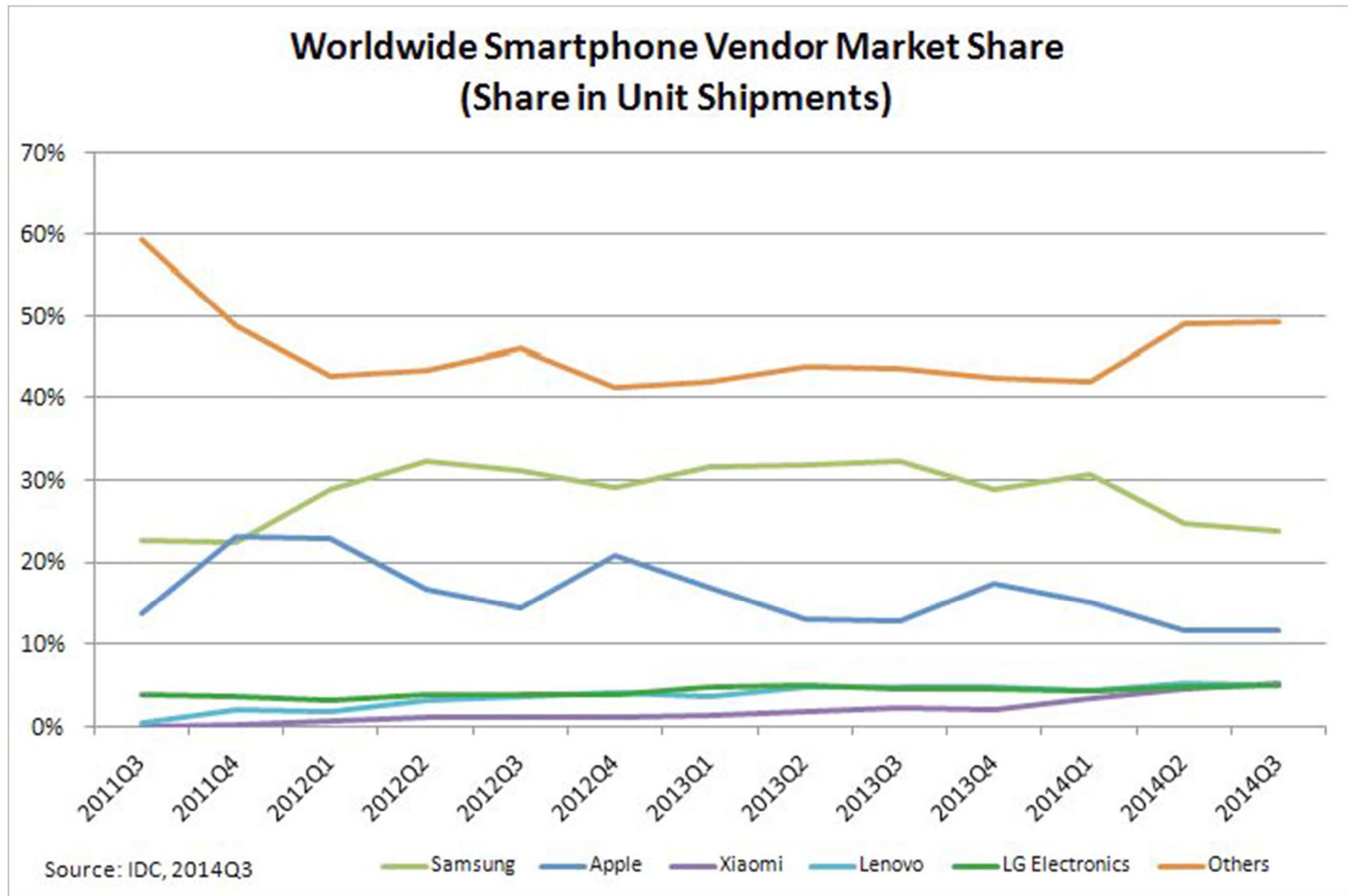
Smartphones: Android, iOS y poco más

U.S. Smartphone Market Share by Operating System (OS)

comScore MobiLens, U.S., Age 13+, December 2005 - December 2013



Fabricantes: Samsung y Apple





Apple iPhone 6, desde 699€

iPhone 6

Más que grande





Google Nexus 6, desde 649€

6

More space
to explore

Running Android 5.0 Lollipop





¿Quién produce smartphones Android?





Vale, pero también:





¿Cueces o enriqueces? Tenemos que adaptar nuestro mensaje a los nuevos medios



Un plan de la vieja escuela

	CALIDAD							
	Microciclo	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes (RECOMENDABLE)	Sábado	Domingo
MESOCICLO 4	15	60' al 60-70%	20' al 65-70% + 2x10' al 85-90% (recuperación de 5' entre repeticiones) + 3x3' al 90-100% (recuperación de 3' entre repeticiones) Final 20' al 60%	COMPEX 2 x Fuerza resistencia cuádriceps (N2 / >120)	DESCANSO	2x(10x30" al 90-100%) (recuperación de 30" entre repeticiones y 10' entre series) Final 30' al 60%	DESCANSO	Cicloturista o Simulación + COMPEX Recuperación activa
	16	60' al 60-70%	20' al 65-70% + 2x10' al 85-90% (recuperación de 5' entre repeticiones) + 4x3' al 90-100% (recuperación de 3' entre repeticiones) Final 20' al 60%	COMPEX 2 x Fuerza resistencia cuádriceps (N3 / >120)	DESCANSO	3x(10x30" al 90-100%) (recuperación de 30" entre repeticiones y 10' entre series) Final 30' al 60%	DESCANSO	Cicloturista o Simulación + COMPEX Recuperación activa
	17	60' al 60-70%	20' al 65-70% + 3x10' al 85-90% (recuperación de 5' entre repeticiones) + 5x3' al 90-100% (recuperación de 3' entre repeticiones) Final 20' al 60%	COMPEX Fuerza resistencia cuádriceps (N3 / >150)	DESCANSO	4x(10x30" al 90-100%) (recuperación de 30" entre repeticiones y 10' entre series) Final 30' al 60%	DESCANSO	Cicloturista o Simulación + COMPEX Recuperación activa
	18 Asimilación + Preparación QH	60' al 60-70%	60' al 65-70% incluyendo 4x3' al 90-100% (recuperación de 3' entre repeticiones) Final 30' al 60%	COMPEX Fuerza resistencia cuádriceps (N3 / >150)	DESCANSO	DESCANSO	DESCANSO	3h al 60-70% (Test) + COMPEX Recuperación activa
	19 Preparación QH	60' al 60-70% incluyendo 4x30" al 90-100% (recuperación de 4' entre repeticiones)	DESCANSO	60' al 60-70% incluyendo 3x3' al 85-90% (recuperación de 3' entre repeticiones)	DESCANSO	75' al 60%	QH	COMPEX Recuperación post- esfuerzo



Podemos crear y publicar libros para el Ipad: iBooks Author

15 Ab Exercises You Have Never Done But Should AA Q ▾

Chapter 4

Hip Bridge Hold

00:00 -0:15

Chapter 5

Leg Raise Crunch

00:00 -0:15

Coach Arnel's Tips

Not the most desirable looking exercise but very functional. To make this exercise a little easier, you can have your arms slightly wider for balance. When holding the position at the top, it's important to have your hips fully open. The way you know it's fully open is by squeezing your butt. During this movement, you want to keep those hips fully open and flex your butt at the same time if need be.

Coach Arnel's Tips

If you thought the double crunch was difficult, this might be up there also. Just remember in this exercise, the starting position is difficult to hold in itself. Legs are already 6" - 8" off the ground. When starting, I like to use the momentum of my knees bending in and chest following. If your timing is off with this, simply return back, re-position, and try again. With time, you'll get this one.



Apps: aplicaciones para nuestros smartphones



Download on the
App Store



ANDROID APP ON
Google™ play

Versiones de Sistema Operativo



Android 5.0, Lollipop



Versiones de Sistema Operativo

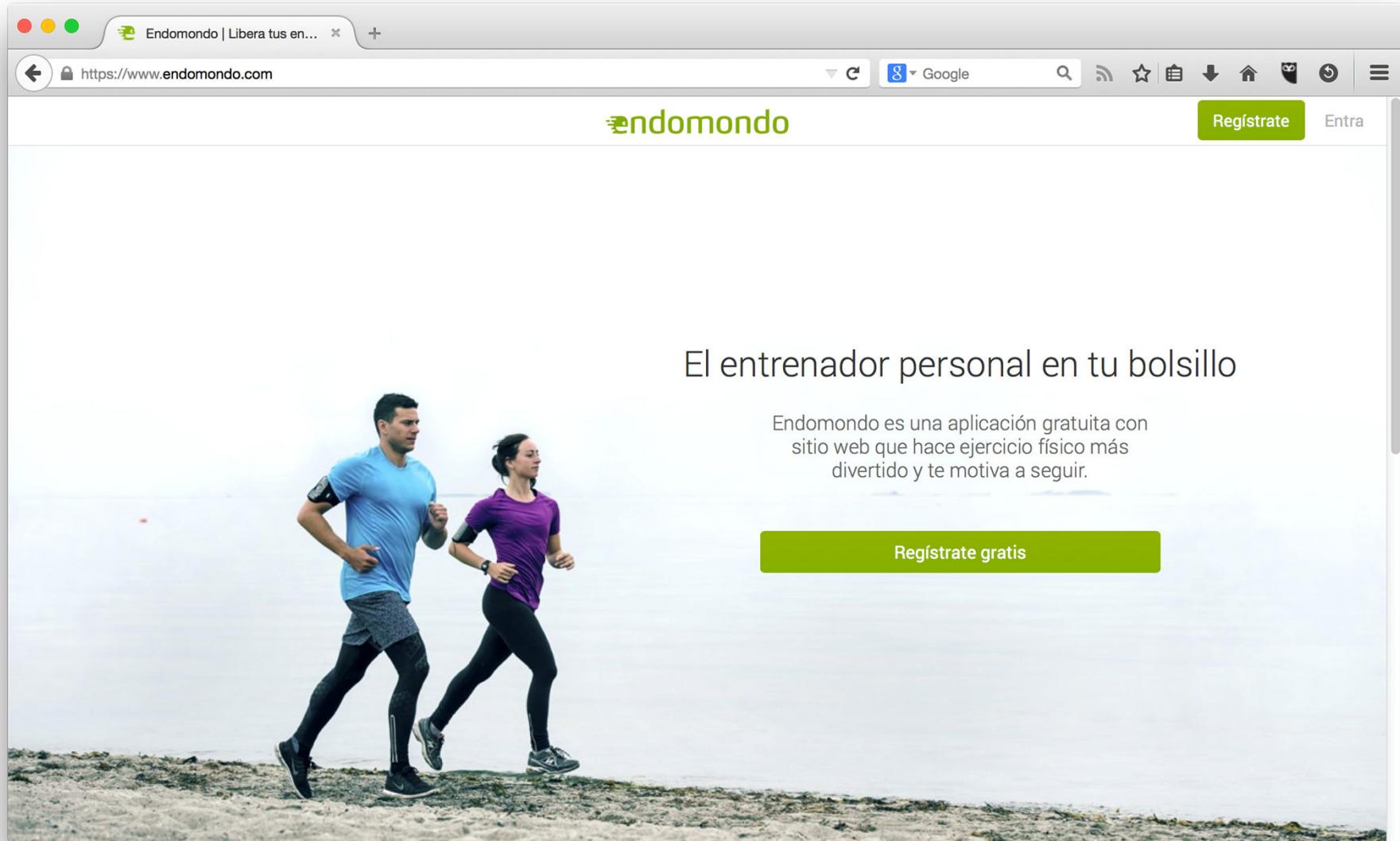


Nunca iOS había sido tan grande.





Un ejemplo: Endomondo



The screenshot shows a web browser window displaying the Endomondo homepage. The address bar shows the URL <https://www.endomondo.com>. The page features a large image of a man and a woman jogging on a beach. The text "El entrenador personal en tu bolsillo" is displayed above the image. To the right, there is descriptive text about the service and a green "Regístrate gratis" button.

Endomondo | Libera tus en...

https://www.endomondo.com

endomondo

Regístrate Entrar

El entrenador personal en tu bolsillo

Endomondo es una aplicación gratuita con sitio web que hace ejercicio físico más divertido y te motiva a seguir.

Regístrate gratis

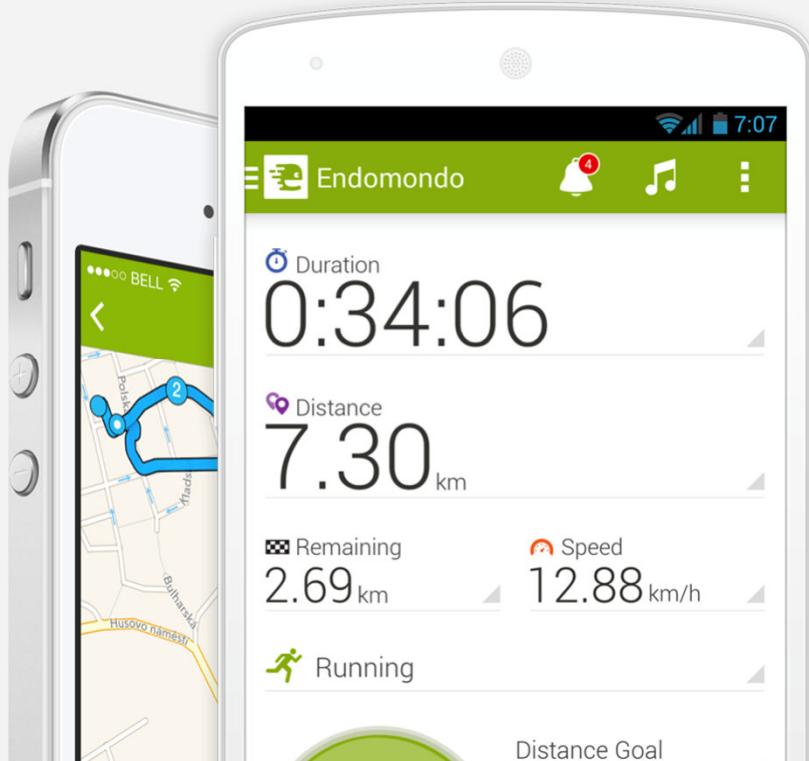


Un ejemplo: Endomondo

- App lanzada en septiembre de 2008
- Por una empresa Danesa creada en 2007
- Creada por 3 emprendedores que son deportistas
- 25 millones de usuarios



Un ejemplo: Endomondo



Endomondo

Duration
0:34:06

Distance
7.30 km

Remaining
2.69 km

Speed
12.88 km/h

Running

Distance Goal
10.00 km

Conoce Endomondo

Endomondo convierte tu móvil en un entrenador - ideal para rastrear tus carreras, caminatas y otras actividades deportivas. Conectar con amigos añade motivación y estímulo. Descarga la app y empieza a liberar tus endorfinas.

 Download on the App Store

 ANDROID APP ON Google play

 Available on BlackBerry

 Windows Phone



Un ejemplo: Endomondo

Freemium



Un ejemplo: Endomondo

Disfruta de Endomondo al máximo y mantente motivado con Premium



PLANES DE
ENTRENAMIENTO



SIN ANUNCIOS



ESTADÍSTICAS

Pásate a Premium

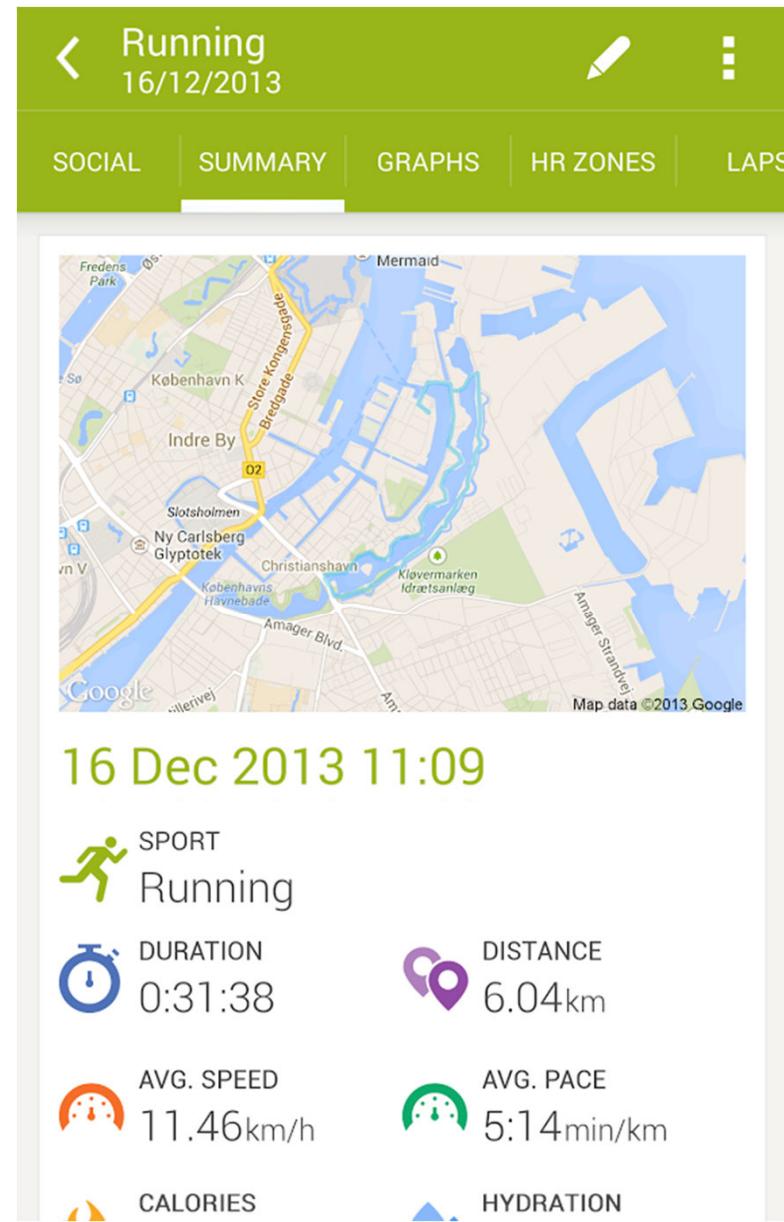


Un ejemplo: Endomondo

“Si no eres el cliente, eres el producto”



Endomondo, la app móvil





Endomondo, la app móvil

History

DECEMBER 12 TOTAL DURATION: 1:42:28

- 5.00 km in 0:30:00** 524 kcal
- 10.00 km in 1:00:00** 740 kcal

DECEMBER 10

- 2.00 km in 1:00:00** 629 kcal

DECEMBER 08 TOTAL DISTANCE: 226.06 km

- 42.20 km in 4:01:19** 2733 kcal
- 180.00 km in 5:18:31** 4087 kcal
- 7.34 km på 1:09:21** 760 kcal
- 11.05 km på 4:19:00**

News Feed

Jennifer Paterson was out running. She tracked 6.23 km in 37m:14s.
2 hours ago

You and Kiera O'Brien like this

Andy Newman Great run Jennifer - Keep up the good work
3 hours ago

Caroline De Rooy That looks like a really nice place to go for a run
4 hours ago

Richard Powell was out cycling. Cheer him on!
41 minutter siden



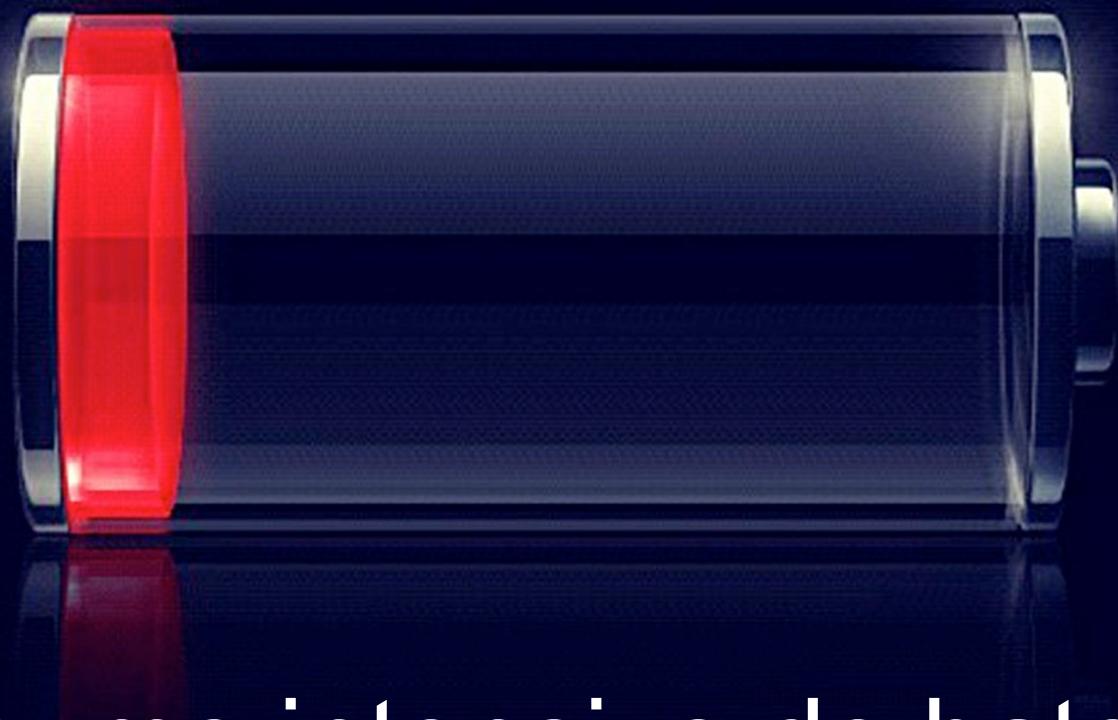
Endomondo, la app móvil

The Challenges screen displays three active challenges:

- Pedal through Winter**: Most active minutes. 70 days left. Includes icons for cycling and photos of participants.
- Rotten Egg Award December (Most calories - All sports)**: Most calories. All Sports. 12 days left. Includes icons for running, cycling, and photos of participants.
- Christmas Challenge 2013 - most active minutes (all sports)**: Most active minutes. 5 days left. Includes icons for running, cycling, and photos of participants.

The Select Workout screen lists several options:

- Basic Workout**: Just track a workout
- Manual Entry**: Enter a workout manually
- Fitness Tests**: Test your fitness level
- Set a Goal**: Set a time or distance goal
- Follow a Route**: Find a route to follow
- Beat a Friend**: Go against a friend's personal best
- Beat Yourself**: Select the target you want to beat
- Interval Training**: Use a predefined or create your own



Consumo intensivo de batería



- Endomondo ofrece compras en la App:
 - Endomondo Premium
 - Modo de baja energía
 - Entrenamiento por intervalos
 - ...

Podemos medir nuestro ritmo cardiaco con monitores de frecuencia cardiaca compatibles



Monitor de frecuencia cardiaca



Zephyr HxM™ Bluetooth Heart Rate Monitor For iPhone

Send your heart rate, speed and distance to Enomondo Sports Tracker...

\$54.95

Buy Now



Zephyr HxM™ Bluetooth Heart Rate Monitor For Android

Send your heart rate, speed and distance to Enomondo Sports Tracker...

\$74.95

Buy Now



La nube



¿Qué es la nube?

Datos y servicios que residen en Internet y a los que se accede a través de un navegador o de una app



Google Drive, trabajo colaborativo

Google Drive

Keep everything. Share anything.





Google Drive, trabajo colaborativo

Puede ser una buena
opción para la
comunicación entre
deportistas y
entrenadores



Hangouts, multi vídeo conferencia

Google+ Hangouts

Chat (2) Invite Screenshare YouTube Reindeer

The main video feed shows a young man with short brown hair, wearing a white shirt, smiling broadly. He is positioned in front of a light-colored wall with two framed pictures. The picture on the left depicts a propeller aircraft, and the one on the right is a smaller, less distinct print. Below the main feed is a horizontal grid of nine smaller video thumbnails, each showing a different participant. The first thumbnail on the far left is highlighted with a blue border, indicating it is the active participant. The other thumbnails show various individuals in different settings, such as an office or a room with a whiteboard.



Un ejemplo: Endomondo

- Endomondo aporta un sitio web con tus entrenamientos:
 - Prácticas
 - Desafíos
 - Rutas
 - Eventos
 - Amigos

Running

Nov 3, 2012 5:37 PM



Summary

	DISTANCE 5.56 mi		DURATION 44m:28s
	AVG. SPEED 8:00 min/mi		CALORIES 533 kcal
	MIN. ALTITUDE 36 ft		MAX. ALTITUDE 243 ft
	TOTAL ASCENT 492 ft		TOTAL DESCENT 535 ft
	WEATHER Partly sunny		WIND 12.4mph →
	TEMPERATURE 8°C		HUMIDITY 49%

Weather data provided by AccuWeather.com

7

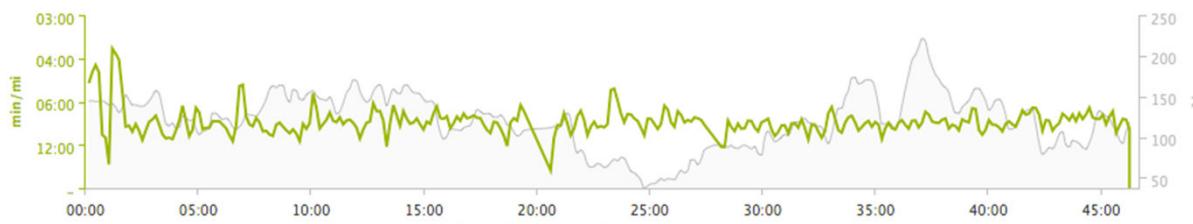
LIKE



GRAPHS

LAP TIMES

Pace Altitude





Prácticas

endomondo

TRAINING CHALLENGES ROUTES EVENTS STORE

NEW WORKOUT PREMIUM Ture Dahl

19 Workouts History Statistics Peer Benchmark

Distance: 5 to 20 miles Time period: 2012-01-01 to 2012-11-19
Duration: hh:mm to Route: Title:

SELECT UP TO THREE WORKOUTS TO COMPARE COMPARE

No workouts selected

<input checked="" type="checkbox"/>	DATE	TITLE	SPORT	DISTANCE	DURATION	AVG. SPEED	Avg. Pace	Avg. HR	ROUTE
<input type="checkbox"/>	Nov 10, 2012	Untitled	Running	7.01 mi	1h:03m:13s	6.7 mph	9:01 min/mi	-	
<input type="checkbox"/>	Nov 7, 2012	Untitled	Running	5.02 mi	36m:49s	8.2 mph	7:20 min/mi	155	
<input type="checkbox"/>	Nov 2, 2012	Untitled	Running	5.49 mi	35m:15s	9.4 mph	6:25 min/mi	164	
<input type="checkbox"/>	Oct 21, 2012	Untitled	Running	9.98 mi	1h:12m:55s	8.2 mph	7:19 min/mi	-	
<input type="checkbox"/>	Oct 12, 2012	Untitled	Running	6.22 mi	44m:44s	8.3 mph	7:12 min/mi	125	
<input type="checkbox"/>	Sep 24, 2012	Untitled	Running	6.23 mi	44m:02s	8.5 mph	7:04 min/mi	-	
<input type="checkbox"/>	May 26, 2012	Untitled	Running	6.24 mi	43m:17s	8.7 mph	6:56 min/mi	-	
<input type="checkbox"/>	May 24, 2012	Untitled	Running	7.61 mi	54m:16s	8.4 mph	7:08 min/mi	-	
<input type="checkbox"/>	May 21, 2012	Untitled	Running	6.49 mi	43m:15s	9.0 mph	6:40 min/mi	-	
<input type="checkbox"/>	May 12, 2012	Untitled	Running	5.27 mi	38m:14s	8.3 mph	7:15 min/mi	-	
<input type="checkbox"/>	May 1, 2012	Untitled	Running	7.02 mi	46m:36s	9.0 mph	6:38 min/mi	-	
<input type="checkbox"/>	Apr 17, 2012	Central Park, New York	Running	8.08 mi	1h:07m:42s	7.2 mph	8:23 min/mi	-	
<input type="checkbox"/>	Apr 15, 2012	New Haven - East Rock Run	Running	5.74 mi	46m:08s	7.5 mph	8:03 min/mi	-	
<input type="checkbox"/>	Apr 8, 2012	Untitled	Running	9.43 mi	1h:04m:09s	8.8 mph	6:48 min/mi	-	
<input type="checkbox"/>	Apr 1, 2012	Untitled	Running	8.93 mi	1h:01m:49s	8.7 mph	6:55 min/mi	-	

PREVIOUS 1 2 NEXT



Endomondo: mis rutas

Screenshot of the Endomondo website showing a running route named "Hacia Aramaio (10 Km)".

The route summary indicates:

- Created by Miguel Fernández Arrieta
- 9.95 KM - Correr
- EL RÉCORD: 59m:45s
- TIEMPOS RASTREADOS: 1

The map shows the route starting near a highway (A-26) and following a path through a green landscape, passing through areas labeled "Ges" and "Garagartza".

On the left sidebar, there is a profile picture of a person wearing sunglasses and a white top, with text overlay: "ide", "2014 Jersey", "estantes", "cart1021", "pedido para", "utur de", "%Off".

On the right sidebar, there are advertisements for Zalando.



Endomondo: buscador de rutas

Screenshot of the Endomondo website showing a running route titled "3 PLAYAS" (12.79 KM - Correr) created by "jon mancisor".

The route map shows a circular path along the coastline of Donostia (San Sebastián), starting and ending near the Aquarium. Key landmarks labeled on the map include:

- Museo de San Telmo
- Aquarium
- Igeldo Pasealeku
- Tolosa Hiribidea
- Zubia
- Maria Kalea
- Aldapeta
- Easo Kalea
- Parque Cristina Enea
- De B

The map interface includes zoom controls, a compass rose, and a legend for walking and running icons. Navigation buttons for "Mapa" and "Satélite" are also present.

On the left sidebar, there are links for "Resumen", "Comentarios", and "Mejores resultados". On the right sidebar, there are buttons for "PUBLICAR" and "EXPORTAR". A vertical sidebar on the far left displays a profile picture of a woman and some text in Spanish and English.



Endomondo

**Podemos exportar
cualquier ruta en formato
GPX
(GPX Exchange Format)**



Podemos interactuar con nuestros amigos

Screenshot of the Endomondo website showing the 'Friends' section.

The page title is "Endomondo | Community b...". The URL is "https://www.endomondo.com/people/friends/".

A banner at the top displays four products from Amazon.co.uk:

- Amazon.co.uk logo
- Childrens Touch ... £12.00 (plus delivery)
- Evopower 4 TT ... £19.93 - £34.99 (plus delivery)
- New Boys Kids ... £19.99 - £30.39 (plus delivery)

The main navigation menu includes: Prácticas, Desafíos, Rutas, Eventos, Amigos, Añade entrenamiento, and Actualiza Miguel Fernández..

The current tab is "Amigos".

Profile information for "Miguel Fernández Arrieta" is shown, including a profile picture and a "Busca a un amigo" search bar with "BUSCAR" and "CREA UN EQUIPO" buttons.

Busca Amigos

Instructions: Busca amigos para poder seguir sus prácticas en tiempo real, enviarles mensajes, competir con ellos y más.

Integration links: FACEBOOK, GMAIL, YAHOO!, OTRAS (EMAIL, CSV).

Gente Que Puedes Conocer

Profile Picture	Name	Description	Action
	Nestor Arana Arexolaleiba	Añadir como amigo	X
	Lonifasiko Loitxate Cid	Añadir como amigo	X
	Venan Llona	Añadir como amigo	X
	Xabier Sabalza	Añadir como amigo	X
	Ibon Marcos Mardones	Añadir como amigo	X
	David Montero	Añadir como amigo	X



Un ejemplo: Endomondo

Además, podemos publicar nuestras actividades en nuestras redes sociales:

Facebook, Twitter...



Un ejemplo: Endomondo

Screenshot of a Twitter search results page for the hashtag #Endomondo.

The search bar at the top shows the query "endomondo".

The main content area displays several tweets from users who have used the Endomondo app:

- cesar @Cesarvaldepe** · 27 s
I just began a running workout using #Endomondo. Peptalk me now @ bit.ly/1s9ocRW
- Mathieu Bressan @MathieuBressan** · 59 s
I just finished cycling 9.54 km in 26m:54s with #Endomondo #endorphins bit.ly/1ywqjY8
- Cycling with #Endomondo**
By Endomondo @Endomondo
Distance: 9.54 km | Duration: 26m:54s | Avg. Speed: 21.3 km/h
- Omphemetse Mafubelu @Real_Omphemetse** · 1 min
I was out running 5.19 km with #Endomondo #endorphins bit.ly/1qpXutE
- Running with #Endomondo**
By Endomondo @Endomondo
Distance: 5.19 km | Calories: 297 kcal

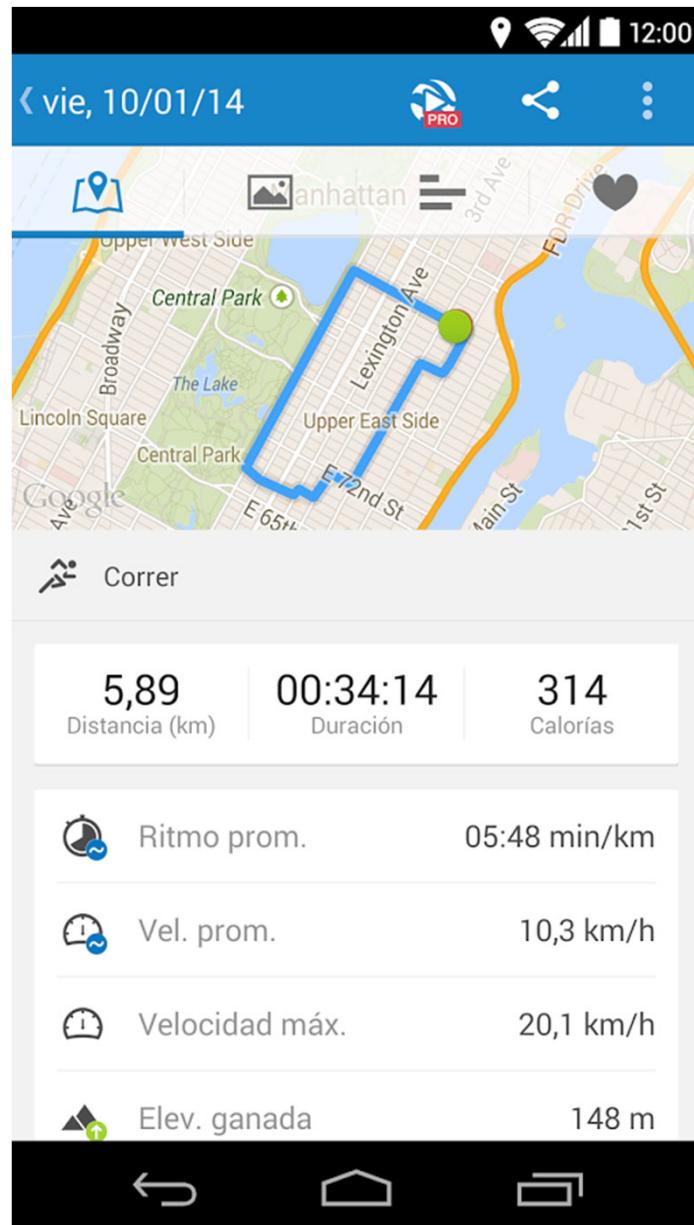
On the left sidebar, there are filters for "Todo", "Personas", "Fotos", "Videos", "Noticias", "Cronologías", and "Búsqueda avanzada".

Below the sidebar, there are sections for "Todas las personas" (including "Personas que sigues") and "En todas partes" (including "Cerca de ti").

At the bottom, there are sections for "A quién seguir" (including profiles for MUUn_ikasi and Almudena Uriarte) and a "Seguir" button.

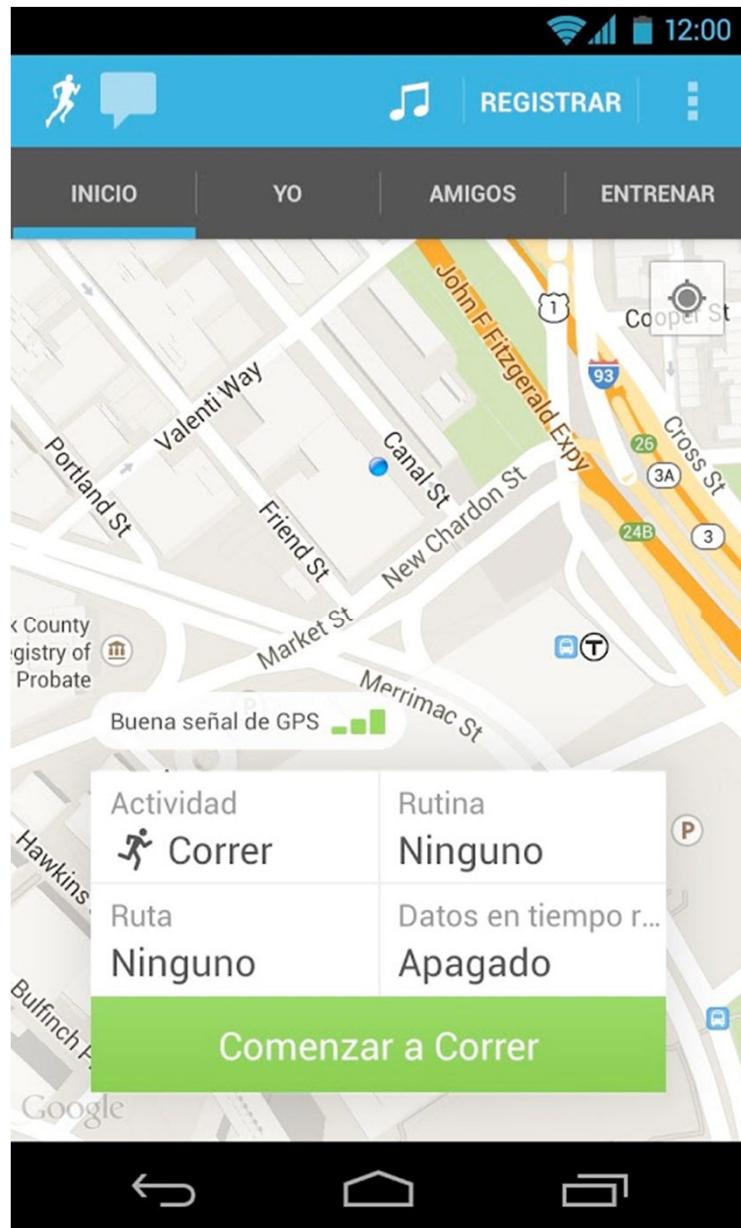


Runtastic

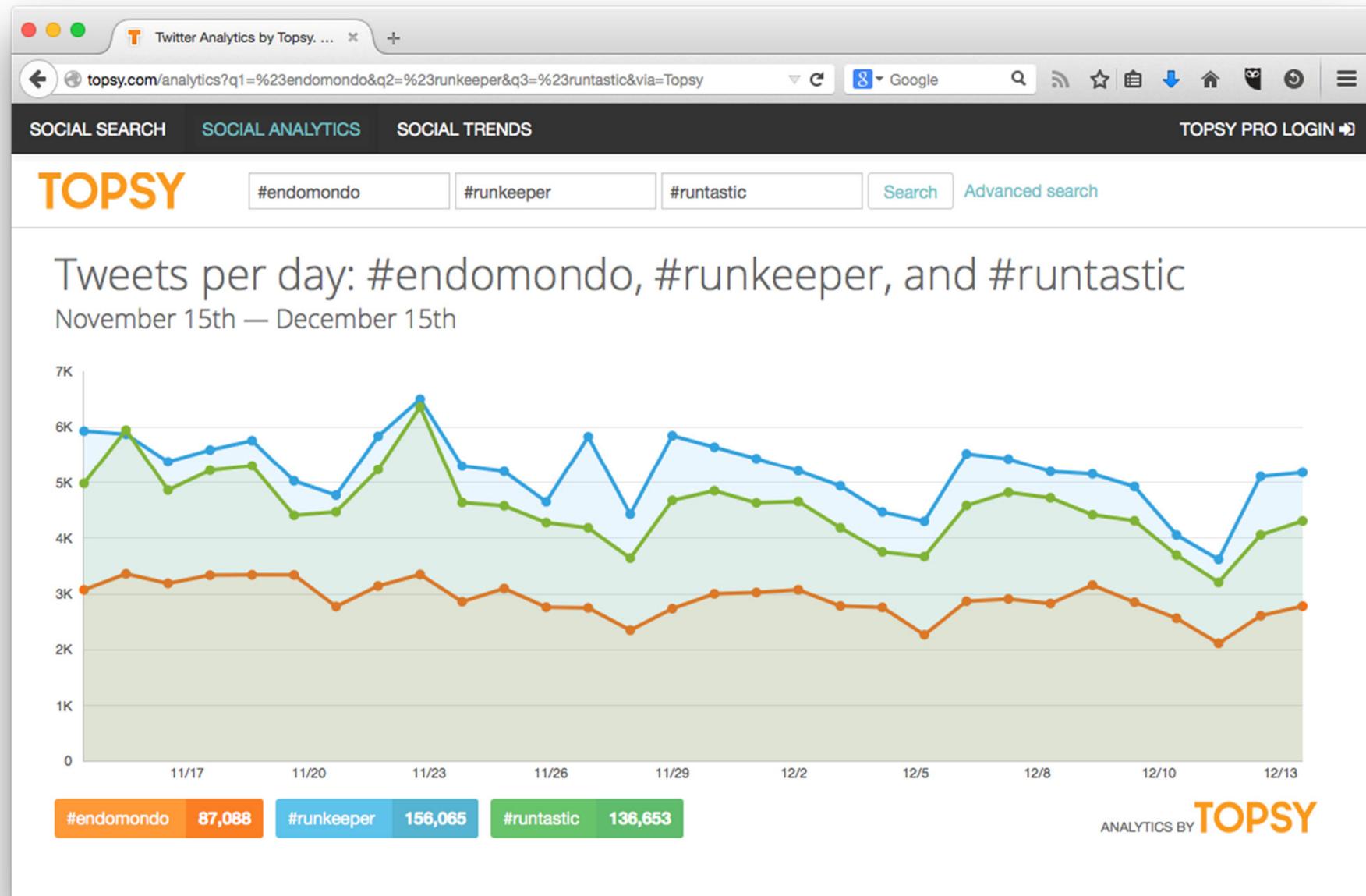




RunKeeper



¿Cuota de mercado?





Nike+ Running

The screen displays a large red "764,4 km" indicating total distance. Below it are metrics: 165 CARRERAS, 8'42" RITMO PROM, and 1765 NIKEFUEL PROM. A leader board table shows two entries:

#	CORREDOR	KM
1	Jessica C.	12,01
2	Tú	5,03

Below the table is a call-to-action: "Corre hasta la cima" and "Sal y comienza a escalar en la tabla de clasificación". At the bottom is a progress bar: "Corre más a menudo" and "6/12 con 27 días restantes".

The screen shows a map of a run starting at 7/4/2013 at 7:13. The route is highlighted in yellow and green, covering 3,10 km. Below the map are activity details: 0:23:55, 411 cals, 7'42", and 1421. There are icons for a smiley face, weather (19°), and a road. A summary at the bottom right shows 267 km and Pegasus+ 29. A button for "Agregar una nota" is visible. At the bottom is a "Carrera Compartida" section with Twitter and Facebook sharing icons.



Nike+ Running, reloj con GPS de Tom Tom





Strava, app para ciclismo

Carrera

The screenshot shows a map of Barcelona with a red route line. Labeled areas include L'Eixample, Les Corts, Sants, El Poble Sec, and B-10. Below the map, a summary for a race is displayed:

Montjuic 10K con Marta
hace 2 horas por Rosamaria Gonzalez

9 likes, 4 comments, 1 share.

1:19:32
TIEMPO EN MOVIMIENTO

10.8 KM
DISTANCIA

7:23 /km
RITMO PROMEDIO

177 M
AUMENTO DE ALTITUD

1,086
CALORÍAS

Récord personal en
Arc de Triomf - Ciutadella
Y un logro más

Icons at the bottom: list, trophy, heart rate, heart, bar chart.

Actividades

SIGUIENDO YO

SÁBADO 03/01/2014

Grupeta de los sábado... Cases tirando de mí
José Martinez

bike 127.5 km 942 m **trophy** 20

DOMINGO 03/02/2014

Rodaje con Alex
Rosa Gonzalez

shoe 10 km 5:01/km **trophy** 15



Strava, app para ciclismo

Detalles del reto

STRAVA
12
THE ANCHOR

El Ancla
¿Cuántos kilómetros podrá pedalear este diciembre?

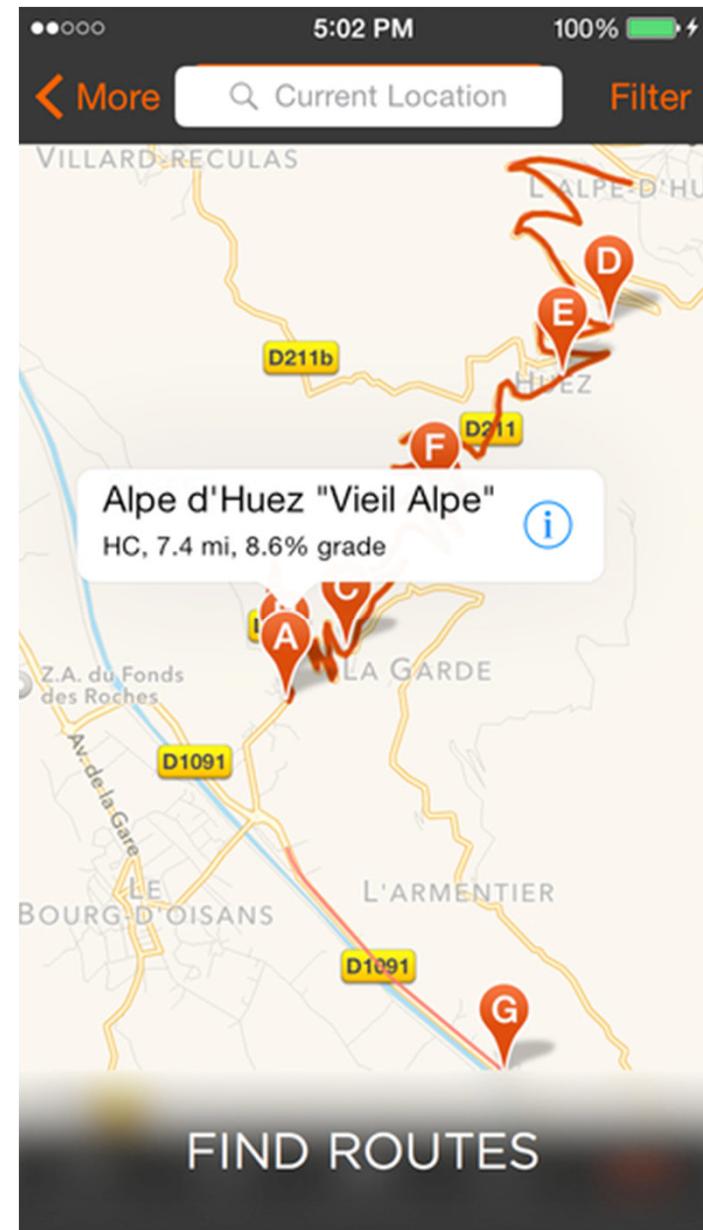
Distancia **785 km**

21 días
RESTANTES **73/32.738**
PUESTO

4.982.048 km
DISTANCIA TOTAL DEL PARTICIPANTE

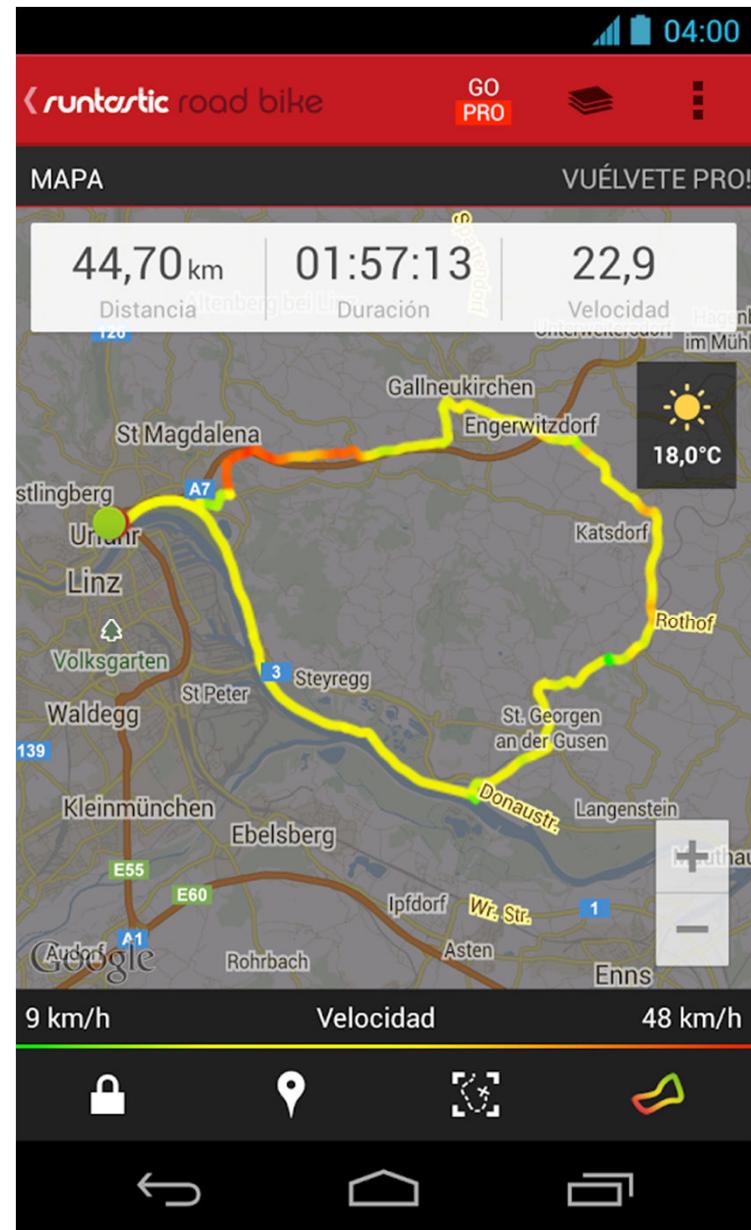
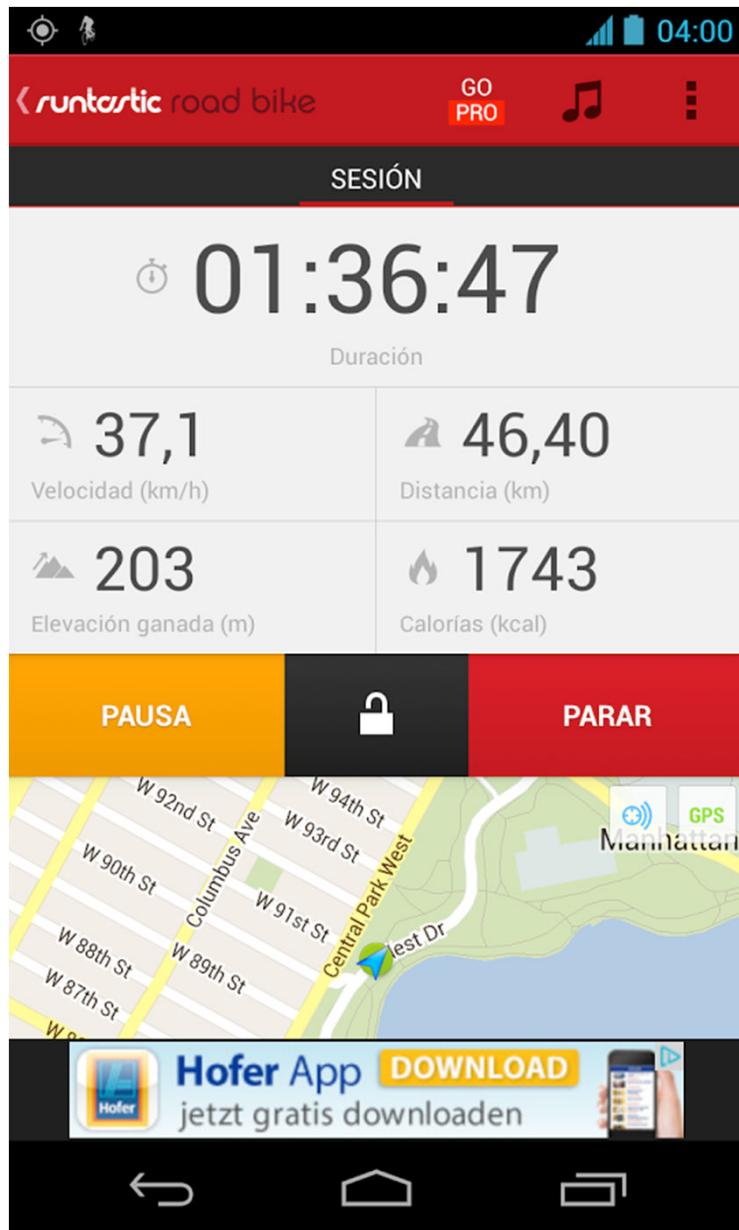
GLOBAL **SIGUIENDO**

PUESTO	ATLETA	DISTANCIA
1	Cycle_dr 1	1.716 km
2	Mowen - Rapida Vecchi	1.443 km
3	Alexandre Bergamo	1.359 km
4	Rajiv Dubey	1.334 km
5	Ben Merritt	1.207 km
6	Daman971 Smoke-Bike&have fun	1.207 km
7	Bill Bove	1.148 km





Runtastic Road Bike





App para escalada – Atrepar (sólo para Android)

Sector: Avispero

info Vías

Zona 1

Via:1 Metadona 6b ✓ +

Via:2 Batiato 6c/c+ ✓ +

Via:3 Espolón de las Eras L1:6b+ / L2:7a+ ✓ +

Via:4 Nidos ✓ -





Tabla de 7 Minutos

1,40€ (Android), 1,79€ (iPhone)

atrás ✓

clásico bono 1 bono 2 bono 3

3 flexiones de brazos

4 flexiones abdominales



5 subirse y baiarse de la silla

← ⌂ ⌂

atrás ✓

Octubre 2014

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
			1	2	3	4
6	7		9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

Noviembre 2014

lun	mar	mié	jue	vie	sáb	dom
7:32 p.m. - 1 circuito realizado						
circuito 1 - 83% completado, 0 pausas						

eliminar

← ⌂ ⌂



Runtastic SitUps

The screenshot shows the main screen of the Runtastic SitUps app. At the top, it displays the Runtastic logo, signal strength, battery level, and time (12:24). Below the header, there are three tabs: STATISTICS, MAIN (which is selected), and ME. The central feature is a large "PERSONAL RECORD" of 50. Below this, the "TRAINING" section shows a progress bar from 1 to 9, with the current value at 7. It includes a "Completed by Nov 2, 2012" section with statistics: 196 sit-ups done and 76 sit-ups to go. Further down, training details are listed: Next training (October 31, 2012), Sets (16 - 12 - 8 - 8 - 6 - 6), and Total (56 Sit-ups). At the bottom, there are two buttons: "START TRAINING" and "SESSION". A banner for "runtastic PRO" is visible at the very bottom.

The screenshot shows the "CHOOSE YOUR LEVEL" screen. It features three levels: LEVEL 01, LEVEL 02, and LEVEL 03. Each level has a yellow star icon below it. To the right of each level, there is a small red ribbon-like badge with the word "PRO" on it. Below the levels, the sit-up ranges are listed: 0-20 SIT-UPS for Level 01, 20-60 SIT-UPS for Level 02, and 60-100 SIT-UPS for Level 03. At the bottom, the slogan "MAKES YOUR BODY FANTASTIC" is displayed. The bottom navigation bar of the phone is visible.



Apps para escuchar música en el móvil



Spotify®

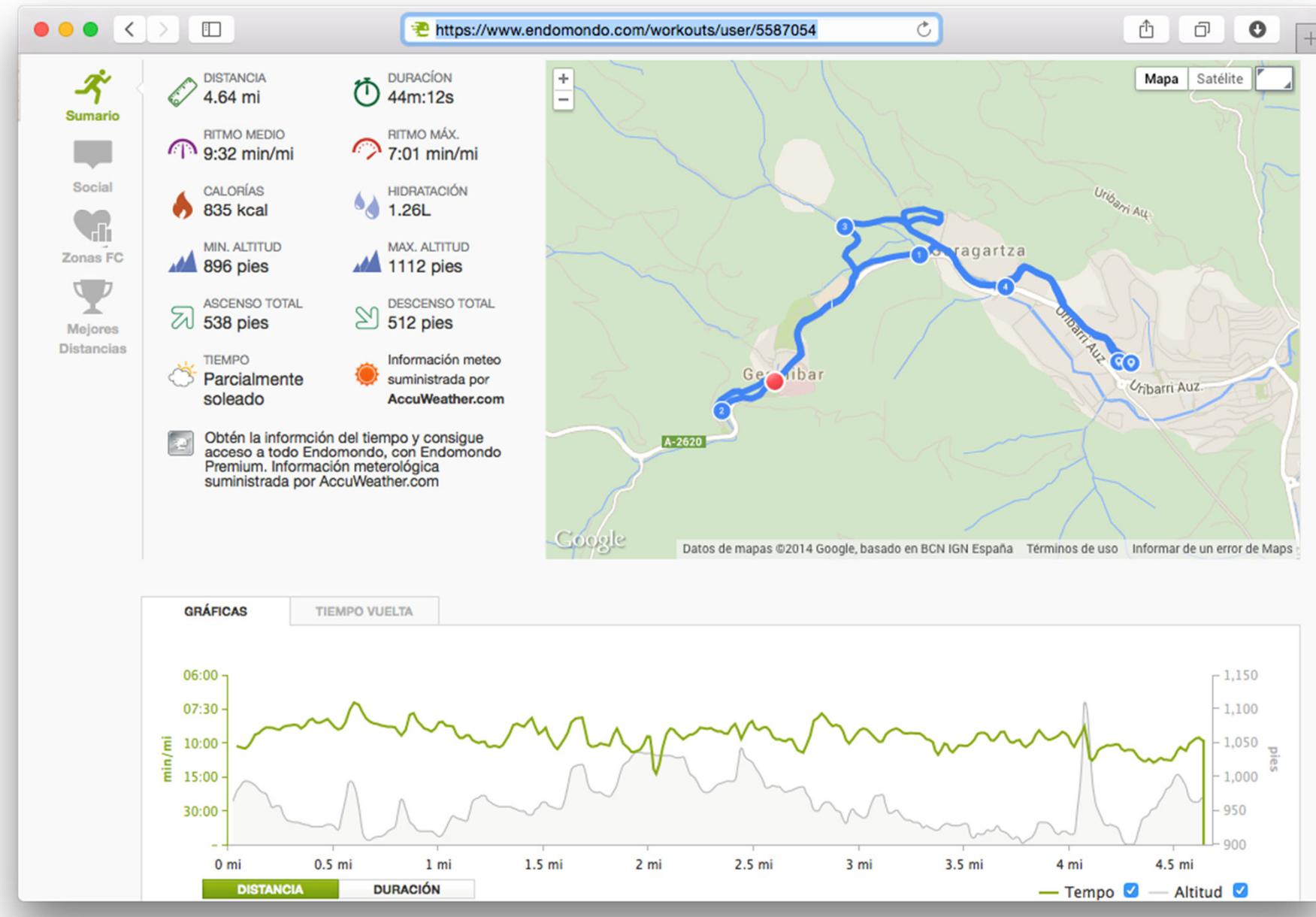




¿Cómo puedo controlar los
entrenamientos de mis deportistas?



En Endomondo las prácticas de los perfiles son públicas





RunKeeper Premium

- Con RunKeeper Elite podemos emitir en directo nuestros entrenamientos
 - 8€ mensuales
 - 32€ anuales
- Visibles en Twitter, Facebook o runkeeper.com



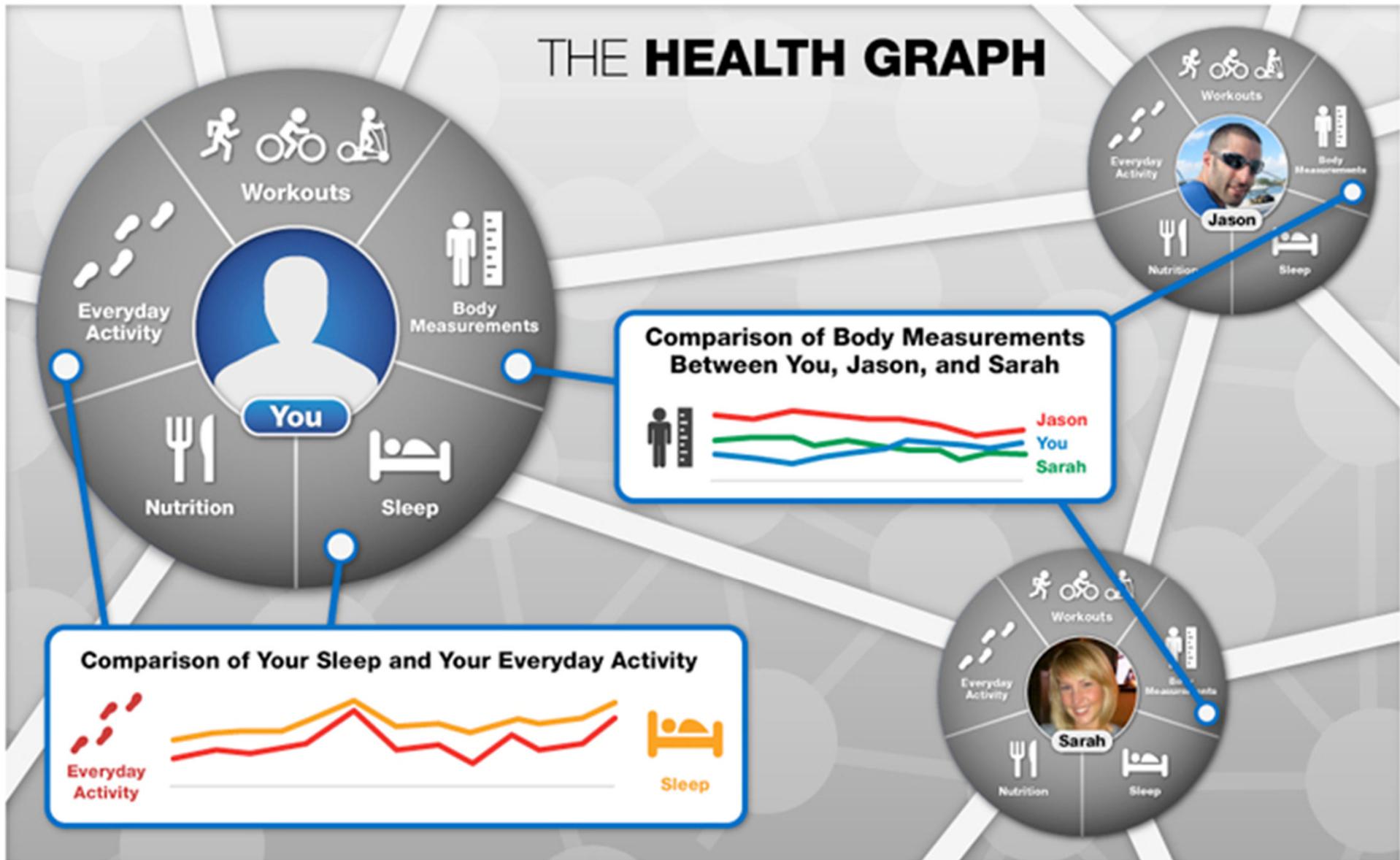
Sistema que identifica
correlaciones entre
los hábitos alimenticios de
una persona
sus entrenamientos
sus interacciones sociales...



Ecosistema de
apps
sitios web
dispositivos y
sensores
eficientes en base a los datos de
salud y forma física del usuario



RunKeeper HealthGarph





Atentos a Google Fit





Dispositivos



Pulsómetros Relojes con GPS Navegadores

...



Conektiviad:
USB
Bluetooth
WiFi



Pulsómetro
Compatible con sensor
GPS
79€



Garmin Forerunner 10



Reloj GPS para correr
Garmin Connect
109€



Garmin Connect

You are signed in as garmingreg | [Settings](#) | [Help](#) | [Sign Out](#) [Upload](#)

GARMIN. Connect. Dashboard Analyze Plan Explore

Greg Smith
Denver, CO

Last 12 Months

176 Activities	137 mi Distance	94 hrs Time	477 ft Elevation Gain
--------------------------	---------------------------	-----------------------	---------------------------------

Activities

March - Running Activities: 17

Month	Running	Cycling	Swimming
Sep 2011	20	15	0
Oct 2011	15	0	0
Nov 2011	0	0	0
Dec 2011	0	5	0
Jan 2012	0	5	0
Feb 2012	0	10	5
Mar 2012	15	8	10
Apr 2012	5	15	15
May 2012	10	15	10
Jun 2012	10	0	10
Jul 2012	0	15	0
Aug 2012	28	13	5

Personal Records

Running

5 km	18:14	2006
10 km	44:14	2010
Farthest Distance	18 mi	2012

Greg Smith 2 days ago
Training session
2.3 mi | **15:27** @ 7:19 min/mi
Felt pretty good. Hoping I can get things going a little faster next time.



Suunto Ambit3 Peak Sapphire HR



Reloj GPS
multideporte
Conexión con iPhone
(segunda pantalla)
Sensores
599€



Polar V800 (379€) y Polar Flow App





Garmin Edge Touring, 199€





Garmin Edge 810, 349€





Wikiloc, compartiendo rutas

<http://es.wikiloc.com>

Wikiloc - Rutas y puntos de ...

es.wikiloc.com/wikiloc/home.do

Google

Rutas del Mundo

Wikiloc es un sitio para descubrir y compartir rutas al aire libre a pie, en bici y de muchas otras actividades

Entrar o [Registrarse](#)

kayac
Playa de Alpertuche desde la playa de Portinho de Arrábida 3 nm. Portinho da Arrábida, Setúbal (Portugal)

Autor: M.RosaCM

Google

Ya somos **1.206.051** miembros explorando y
compartiendo **2.663.813** rutas y **4.390.724** fotos al
aire libre.

[Participa!](#)

2.663.813



Báscula WiFi, 100€





Tensiómetro con conexión a nuestro
smartphone, 130€





GoPro Hero4 (480€)







Internet de las cosas

Cualquier
dispositivo,
sistema u objeto...



Internet de las cosas

...conectado a
Internet...



Internet de las cosas

...intercambiando
información...



Internet de las cosas

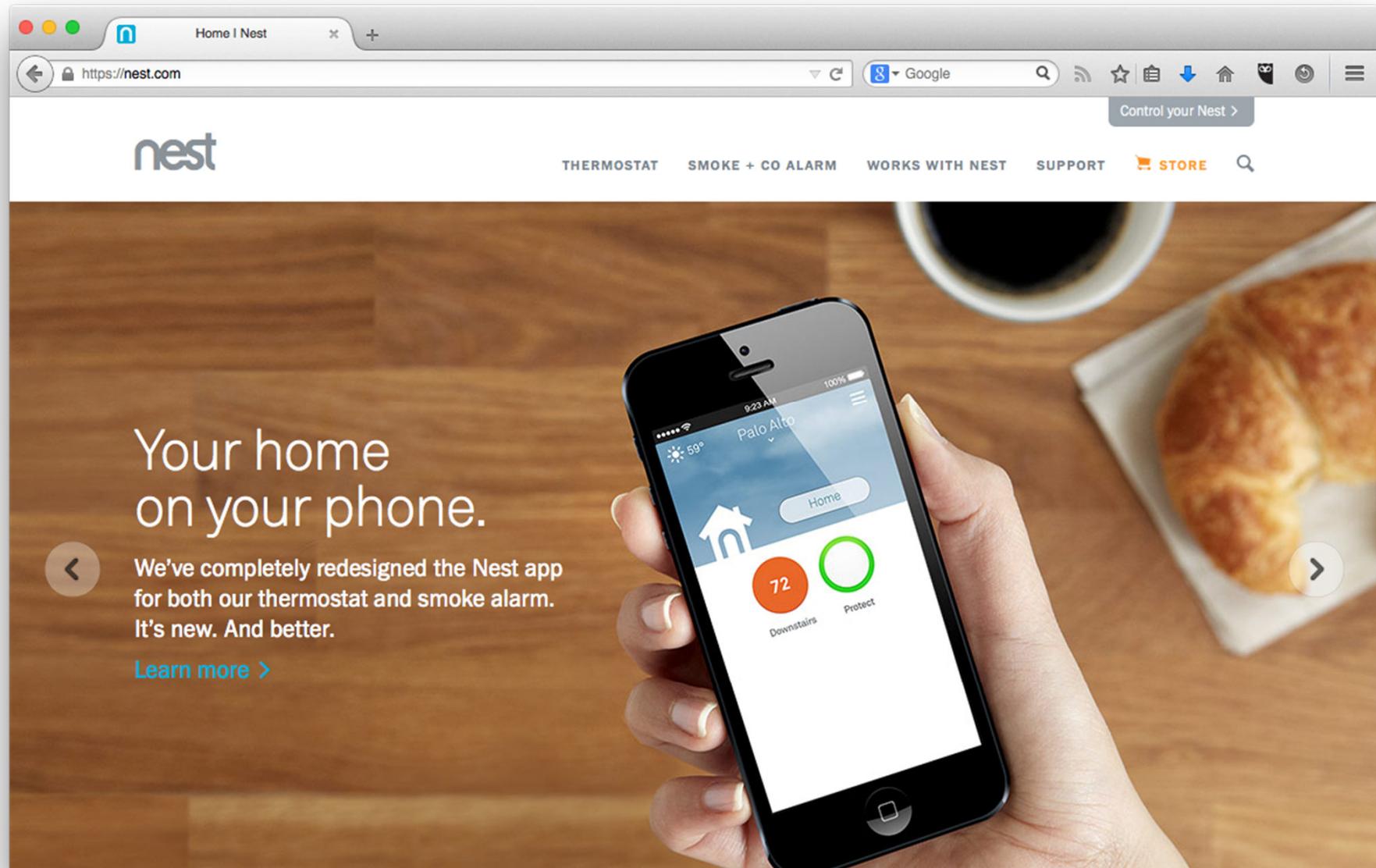
...con humamos o
con otros objetos.



En 2020 habrá 30.000 millones de dispositivos
conectados a Internet (Gartner)







Home | Nest

https://nest.com

Control your Nest >

nest

THERMOSTAT SMOKE + CO ALARM WORKS WITH NEST SUPPORT STORE

Your home on your phone.

We've completely redesigned the Nest app for both our thermostat and smoke alarm. It's new. And better.

Learn more >

72

Downstairs

Protect

9:23 AM

59°

Palo Alto

Home

< >



Cloudwash

The screenshot shows a web browser window with the title "Case studies (Berg)" and the URL "bergcloud.com/case-studies". The page features the BERG logo and a navigation menu with links to Home, Overview, Case Studies (which is highlighted in red), Get Started, Dev Center, Blog, and Store. The main content area is titled "Case studies" and displays a photograph of a modern washing machine control panel. The panel includes a "Wash" button, a "Delay" button, a "Start / Stop" button, and a "BERG" logo. To the right of the panel are three circular icons labeled "Notify", "Conditioner", and "Detergent", each with a corresponding icon. A callout box on the left side of the panel contains the text "Cloudwash" and "A prototype connected washing machine exploring the possibilities the network brings to domestic devices.", followed by a "Learn more" button.





Nymi, una pulsera que te identifica

The screenshot shows a web browser window for the Nymi website (www.getnymi.com). The page has a teal background. On the left, there's a large white text area with the slogan "PUT YOUR HEART INTO IT" and a small heart rate line graphic. To the right is a black Nymi smartwatch. At the top, there's a navigation bar with the Nymi logo, menu items (Discover, Develop, Community, Company, Blog), and a "Pre-Order Now" button.

PUT YOUR
HEART INTO IT

With every beat of your heart, the Nymi unlocks a world of possibilities.

Discover Develop Community Company Blog Pre-Order Now



Pebble





Jawbone





Fitbit





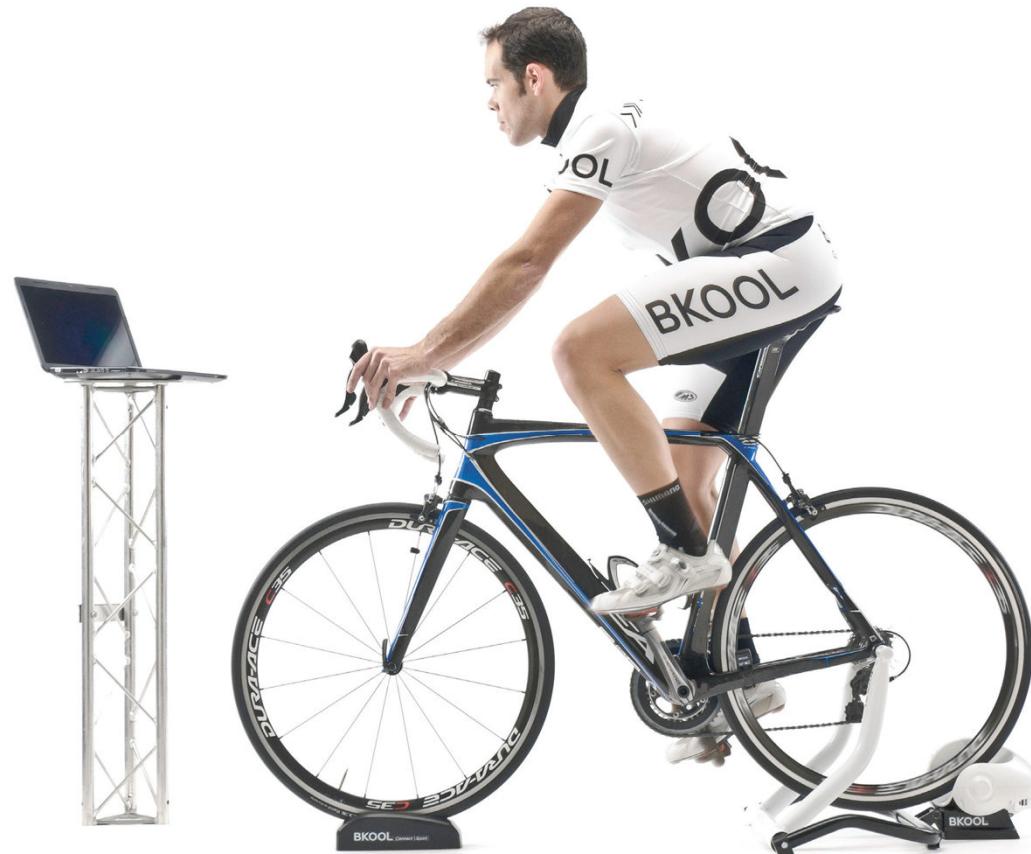
Athos

The screenshot shows the Athos website homepage. At the top, there's a navigation bar with the Athos logo, a search bar, and links for GEAR, TECHNOLOGY, APP, and a prominent green button labeled "RESERVE YOURS NOW". Below the navigation is a large banner featuring a man in athletic gear with a wireframe overlay. To the left of the banner, text reads "Unparalleled Insight, Intelligent Feedback, Results Redefined" with a "Watch The Video" button. On the right side of the banner, there's a circular graphic showing "76 percent" and "Muscle E". In the bottom right corner of the banner, a smartphone displays a fitness app interface with "Session #221", "114 min Fat Burn zone", "322", "08 min Set #08", and a map of the body showing active areas. A small "Bluetooth" icon is at the bottom.



BKOOL: rodillo y simulador

<https://www.bkool.com>





La web social



**Es algo más que
Facebook y
Twitter**



Menéame https://www.meneame.net Google

menéame general cultura y tecnología deportes login registrarse

DESTACADA

28 meneos menéalo 143 clics

Los partidos que no creían en internet por anubys666 a blogs.elconfidencial.com 09:42 publicado: hace 18 seg

Los partidos que no creían en internet Los nuevos partidos surgieron de movimientos que empezaron defendiendo la libertad en la red. Ahora, cuando toca posicionarse sobre esto, ¿dónde están? usuarios: 26 anónimos: 2 negativos: 3 | compartir: [f](#) [t](#)

12 comentarios | tecnología | karma: 478

69 meneos menéalo 2631 clics

Lo clásico (viñeta Fontdevila) por tucan74 a eldiario.es 07:06 publicado: hace 20 min

Viñeta Fontdevila es eldiario.es usuarios: 46 anónimos: 23 negativos: 11 | compartir: [f](#) [t](#)

11 comentarios | ocio | karma: 553

Hootsuite Social media's not-so-secret weapon. AdChoices ▾ 30-day FREE trial ▾

83 meneos menéalo 5003 clics

Tela de araña gigante en Maryland [ENG] por shake-it a membracid.wordpress.com 09:53 publicado: hace 55 min

Una inmensa tela de araña fue descubierta en 2010 en el interior de una planta de tratamiento de aguas residuales en Maryland. Ocupa una superficie de unos 16.000 m². Los entomólogos que estudiaron este descubrimiento calculan, siendo conservadores, una densidad de 35.176 arañas por m³. usuarios: 50 anónimos: 33 negativos: 1 | compartir: [f](#) [t](#)

43 comentarios | cultura | karma: 464

357 meneos

Residuos sin retirar, camiones prohibidos por contrato... así se recoge la basura en Madrid con Florentino por eleonora.yozenpuri.com

weapon.

30-day FREE trial ▾

destacadas

512 El paro sube en 79.154 personas en octubre europa press

669 El marido de Mónica Oriol se construye una mansión en medio de un parque nacional

357 Residuos sin retirar, camiones prohibidos por contrato... así se recoge la basura en Madrid con Florentino

83 Tela de araña gigante en Maryland [ENG]

148 Restauran y publican en Internet las primeras páginas web de Estados Unidos

más visitadas

21969 clics Juntos Podemos

20242 clics Quiero comer sano (Guía para principiantes)

13045 clics Así de contaminados están los ríos de la India

13905 clics Erecciones matutinas, homeopatía y falacias



forvo.com

Pronunciación de Eyjafjalla: ...

es.forvo.com/word/eyjafjalla/#is

2.607.666 palabras 2.746.346 pronuncias 319 idiomas

Iniciar sesión Registrarse

Añadir, Pronunciar, Escucha y Aprende

Buscar palabra Ir

Inicio Idiomas Categorías Pronunciar Usuarios

Palabra: **Eyjafjalla**
en: [geography](#)

Añadida el: 27/04/2010 Escuchada: 227 veces

Prueba ya Google AdWords
Llega a más clientes con Google Invierte 25€ y te regalamos 75€.

Pronunciación en Islandés [is] [Volver a Islandés](#)

Pronunciada por **Elin** (Mujer de Islandia)
0 votos ★ Buena ○ Mala [Añadir a favoritas](#) [Descargar MP3](#) [Compartir](#)

¿Puedes mejorarla? ¿Tu acento es diferente? [Pronuncia Eyjafjalla en Islandés](#)

Mapa de acentos e idiomas

Modificar palabra:

- [Añadir idiomas](#)
- [Añadir categorías](#)

Informar de esta palabra:

¿Hay algo erróneo en la palabra?
[Por favor, avísanos](#).

Dile a tus amigos cómo se pronuncia



Internet y los medios sociales son una de las fuentes más influyentes a la hora de tomar decisiones de compra porque...



...damos más importancia
a lo que dicen otros que
a lo que dice la marca



Nativos e inmigrantes digitales



La Real Sociedad en Facebook

Screenshot of the Real Sociedad de Fútbol Facebook page (https://www.facebook.com/RealSociedadFutbol?ref=br_tf) viewed by Miguel.

The page features a large header image of players celebrating a goal. The cover photo shows a group of players in blue and white jerseys, with one player in the foreground shouting. To the left of the main image is the club's crest, which includes a crown and a soccer ball.

Page Information:

- Real Sociedad de Fútbol
- Sports Team
- 716,989 likes
- Timeline tab is selected

Recent Posts:

- Real Sociedad de Fútbol shared a link 8 hours ago:
"No estamos contentos" Declaraciones de Ansotegi y Markel tras el empate en el derbi
- Jugadores, Real Sociedad 1 - Athletic Club 1
14/12/2014
Canal de Video de la Real Sociedad de Fútbol, S.A.D.

Right Sidebar:

- Create Page
- Recent (2014, 2013, 2012, 2011)
- Sponsored (Philips BTM2310/12 - Microcadena (Bluetooth), negro - €84,99)

At the bottom of the page, there are links for Like, Comment, Share, and Chat (7).



La SD Eibar en Twitter

S.D. Eibar (@sd_eibar) | Twitter

Twitter, Inc. (US) | https://twitter.com/sd_eibar

Inicio Notificaciones Mensajes Descubre Buscar en Twitter

#DEFIENDE ALEIBAR

TWEETS 9.838 SIGUIENDO 59 SEGUIDORES 38K FAVORITOS 17 Siguiendo

S.D. Eibar @sd_eibar

Twitter oficial de la Sociedad Deportiva Eibar / Eibar Kirol Elkartea en twitter ofiziala

sdeibar.com

Se unió en diciembre de 2011

Twittear a S.D. Eibar

44 Seguidores que conoces

S.D. Eibar @sd_eibar • 8 h

Gran trabajo defensivo que permite sumar un punto al Eibar sdeibar.com/-/gran-trabajo ...

S.D. Eibar @sd_eibar • 11 h

Nuestras condolencias a la periodista Amaia Ugarte, habitual de Ipurua, por el



El Athletic en Instagram

athleticclub on Instagram

instagram.com/athleticclub?ref=badge

Instagram miguelfernandezarrieta

athleticclub

Athletic Club Athletic Clubeko profil ofiziala / Perfil oficial del Athletic Club
<http://www.athletic-club.net>

129 posts 18.4k followers 9 following

Diciembre 2014

Noviembre 2014



La reputación online

club deportivo fortuna - Bus... +/-

https://www.google.es/search?site=&source=hp&q=club+deportivo+fortuna&oq=club+deportivo&gs_l=hp

Google Google Search Maps Noticias Imágenes Vídeos Más Herramientas de búsqueda Iniciar sesión Settings

Aproximadamente 584.000 resultados (0,32 segundos)

Club Deportivo Fortuna
www.cdfortunake.com/ ▾
Un club joven y veterano, dedicado a la promoción del deporte de base y popular.

Historia del club
Historia del club. El CLUB DEPORTIVO FORTUNA ha sido ...

Pruebas deportivas
... noticias del CD Fortuna. C.D. Fortuna K.E.. Inicio; Pruebas ...

Resultados de voleibol club ...
RESULTADOS DE VOLEIBOL CLUB DEPORTIVO FORTUNA ...

Más resultados de cdfortunake.com »

Natación
Hasta el 2008 nos dedicábamos a una natación muy concreta y a ...

Montaña
La Sección de Montaña es una de las más antiguas y activas del ...

Oferta deportiva
De esta manera y con una oferta muy variada tanto en ...

Club Deportivo Fortuna
El Club Deportivo Fortuna es un club deportivo de San Sebastián España. Es un club polideportivo con numerosas secciones y vocación de impulsar el deporte de base. [Wikipedia](#)

Danos tu opinión

Ver resultados sobre
[Club Deportivo Fortuna \(Club de fútbol\)](#)
Fundación: 1968

Club Deportivo Fortuna - Wikipedia, la enciclopedia libre
es.wikipedia.org/wiki/Club_Deportivo_Fortuna ▾
El Club Deportivo Fortuna es un club deportivo de San Sebastián (Guipúzcoa) España. Es un club polideportivo con numerosas secciones y vocación de ...



La privacidad y las redes sociales





¿De quién es el contenido que publicamos
en las redes sociales?



¿Para qué nos pueden servir las redes sociales?

Ser más conocidos

Atraer tráfico a nuestro
sitio web

Atención al cliente

Fidelización



Un ejemplo de página en Facebook

Screenshot of a Facebook page for Gimnasio K2.

The page header shows "Gimnasio K2" and a profile picture of Miguel. It includes standard Facebook navigation links: Home, About, Photos, Reviews, and More.

The main content area features a large image of the gym interior with various exercise equipment. Overlaid on this image is the K2 logo and the text "Gimnasio K2 Sports & Recreation". Below the image are buttons for "Like", "Follow", "Message", and "...".

On the left sidebar, there's a "PEOPLE" section showing a 5-star rating, 488 likes, and 77 visits. A link to "Invite your friends to like this Page" is also present.

The right sidebar contains a "Create Page" button and a timeline of recent posts. One post from December 12, 2014, reads: "¡Por fin es viernes! Y para que os vayáis organizando, aquí os dejamos un súper planazo para el próximo viernes día 19 de diciembre. ¡Feliz viernes!" (Finally it's Friday! And to help you get organized, here we leave you a super plan for next Friday, December 19th. Happy Friday!).

A sponsored post for a Philips BTM2310/12 Bluetooth speaker is also visible on the right side.



Graph search, el nuevo buscador de Facebook

 Gyms in **Vitoria, Spain** liked by my friends 

 People who like **Swimming** and live in **Donostia-San Sebastián, Spain** 

 Female friends of my friends that like **Running** 



Aitor Hernández en Twitter

Aitor Hernandez (@aitorhernandez)

Twitter, Inc. (US) https://twitter.com/aitorhernandez

Inicio Notificaciones Mensajes Descubre Buscar en Twitter

Aitor Hernandez
@aitorhernandez
Ciclista de @specialized_ESP-
Ermua.Campeón de España de
Ciclo-cross 2013, de Euskadi 2013 y
2014.
ERMUA
aitorhernandezteam.com
Se unió en diciembre de 2009

Tweets Tweets y respuestas Fotos y vídeos

Aitor Hernandez ha retuiteado
Specialized - Ermua @AHernandezTeam · 11 h
Declaraciones de @aitorhernandez tras el #CXValencia vía @RFECCiclismo youtube.com/watch?v=o-DmRr...

YouTube



Ver más fotos y videos



Linkedin, la red social profesional

Search | LinkedIn

https://www.linkedin.com/vsearch/p?type=people&keywords=ski (monitor OR instructor)&orig=

ski (monitor OR instructor)

Advanced Business Services Try Premium for free

SEARCH Advanced > Save search •

Spain Reset

All People More...

Relationship All
 1st Connections (0)
 2nd Connections (54)
 Group Members (23)
 3rd + Everyone Else (747)

Location All United States (35489) Canada (7597) United Kingdom (6344) Greater Denver Area (3172) Greater New York City... (2560) Spain (816)

Leonardo Candaten **Ski Instructor**
Personal Alpine Ski Instructor since 2005
Granada Area, Spain • Sports
Similar

Juan Diego Pereiro Areán
WeKAb, portal de formadores + WeKCo, espacio de Coworking
A Coruña Area, Spain • Professional Training & Coaching
▶ 4 shared connections • Similar
Past: Monitor de vela ligera en Xunta de Galicia - Campamentos de Ver...

Iker Herrero
Teampreneur & Co-founder of Kmon Coop.
Pamplona Area, Spain
▶ 25 shared connections • Similar
Current: Ski Instructor at Ski Aran

Ana Roy Trilla
Online Marketing & Business Development
Madrid Area, Spain • Marketing and Advertising
▶ 1 shared connection • Similar

Who's viewed your profile?
See the full 90 day list with LinkedIn Premium.
 PREMIUM

Feedback



**El contenido lo más importante
siempre es**



El blog: un muerto muy vivo



A Google le gusta la carne fresca...





Un ejemplo

RW Entrenamiento | Runner's W... +

www.runners.es/entrenamiento

Google

> PREPÁRATE

COMPÁRTELO  

Lo último en Twitter

#LoMásVistoRW Publicidades Históricas de la revista <http://t.co/JX0bJG0PFW> <http://t.co/G1TW8d41Kn>
2014-12-15 07:45:05

#LoMásLeídoRW No hay nada más satisfactorio que entrenar para tu primer 10K con la seguridad de nuestros planes: <http://t.co/7nuMpYdUes>
2014-12-15 06:15:05

#LoMásLeídoRW Con el entrenamiento en ayunas se pretende forzar al cuerpo a utilizar las grasas como combustible: <http://t.co/N4fPu5INTf>
2014-12-15 05:45:20

#LoMásCompartidoRW Nuestro entrenador inteligente, un valor seguro: <http://t.co/V3MWMV0axx>
2014-12-15 04:40:07

Follow @runners_es 67.6K followers



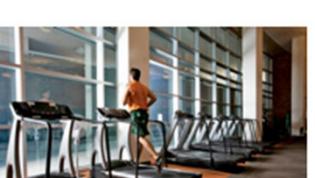
11/12/2014 **¿Debo entrenar en progresión o a ritmo mantenido?**
¿Es bueno acabar a tope?
[Leer artículo](#)



10/12/2014 **El consejo: ¿cómo evitar los calambres del maratón?**
Evita un problema recurrente de los maratonianos.
[Leer artículo](#)



10/12/2014 **¿Se corre con los brazos?**
Préstales atención y mejora tus prestaciones.
[Leer artículo](#)



10/12/2014 **Tres ejercicios para mantenerte en forma durante las vacaciones**
No te quedes parado estas Navidades.
[Leer artículo](#)



¿Dónde puedo crear un blog?





¿Qué intereses tenemos? Las sugerencias de Google



como preparar una

- como preparar una **entrevista de trabajo**
- como preparar una **media maraton**
- como preparar una **cachimba**
- como preparar una **boda**
- como preparar una **cena romantica**
- como preparar una **maraton**
- como preparar una **paella**
- como preparar unas **lentejas**
- como preparar una **oposicion**
- como preparar una **noche romantica**

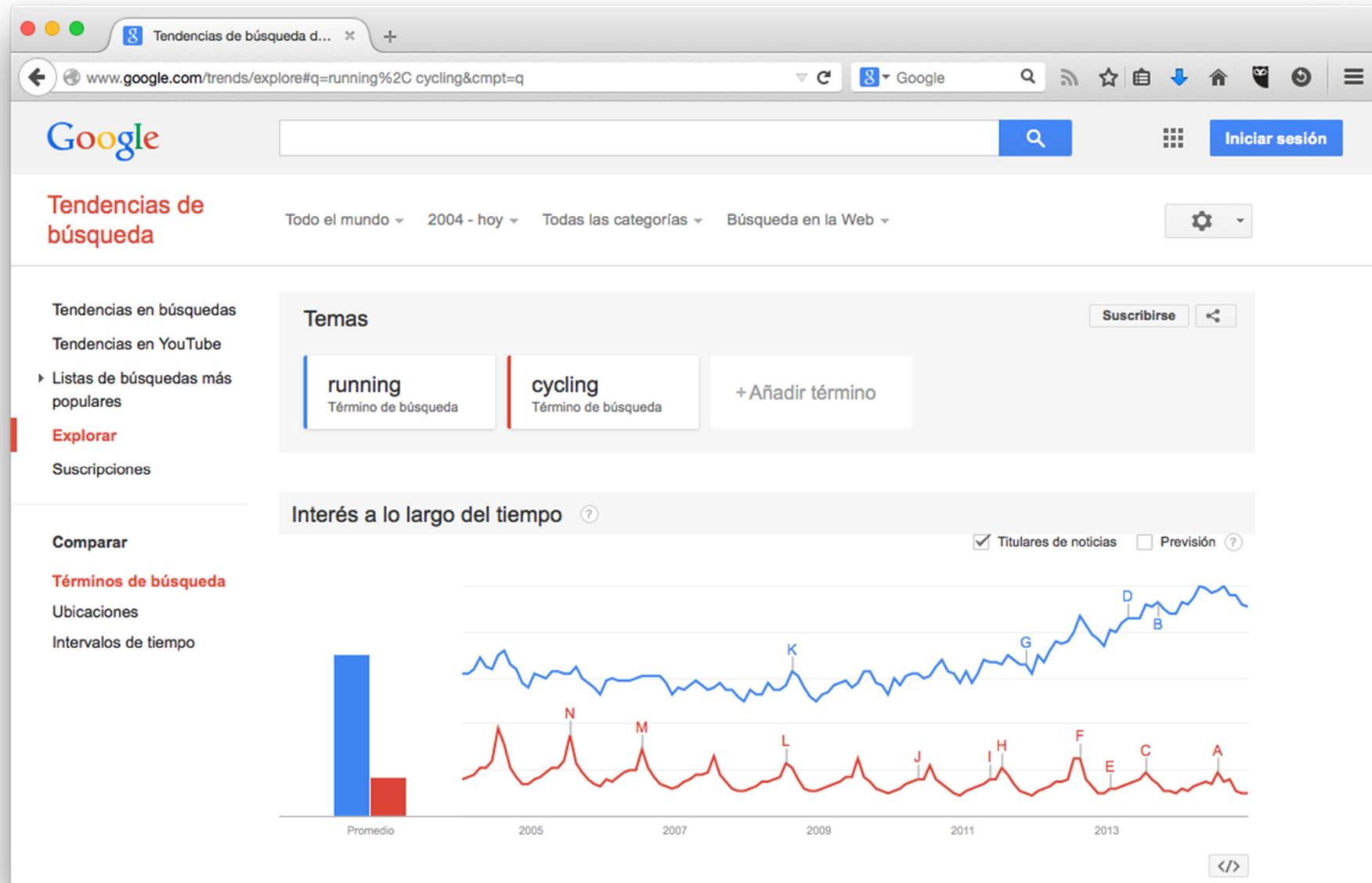
[Buscar con Google](#)

[Voy a tener suerte](#)

[Más información](#)



¿Qué intereses tenemos? Google Trends





**YouTube es el segundo
buscador más utilizado
en el mundo**



La importancia de los vídeos, YouTube

como respirar en estilo libre... □

https://www.youtube.com/results?search_query=como+respirar+en+estilo+libre

YouTube ES □ como respirar en estilo libre □ Subir □ Iniciar sesión

Filtros □ Aproximadamente 6.940 resultados

Natación - Cómo se debe respirar en el estilo Libre
de Triton Multi Sport
Hace 9 meses • 41.810 visualizaciones
Triton Multi Sport explica la técnica de Natación para mejorar tu respiración en el estilo libre. Video con Enrique García, el cual ...
HD

Natación - Tips para mejorar tu técnica para respirar en el estilo libre
de Triton Multi Sport
Hace 8 meses • 69.878 visualizaciones
Triton Multi Sport te da tips para mejorar tu técnica para respirar en el estilo libre. Video con Enrique García, el cual representó a ...
HD

Freestyle Breathing - Respiración en Natación Estilo Libre - M. Phelps, K. Hoff, B. Bowman
de Henry Power
Hace 4 años • 168.141 visualizaciones
Some basic and fundamental concepts for proper breathing in freestyle swimming as explained by Bob Bowman, coach of the ...
2:57



Crowdfunding

Crowdfunding - El sueño de...

www.lanzanos.com/proyectos/el-sueno-del-club-baloncesto-la-peña-en-bilbao/

Idioma País [f](#) [t](#) [v](#) You

Entra o Regístrate
Entra con Facebook

INICIO PROYECTOS LA CAJA PARTNERS EMBAJADORES COBRANDED ENVÍA TU PROYECTO BLOG

El sueño del Club Baloncesto La Peña, en Bilbao

Descripción Necesidades Preguntas (0) Comentarios (0) Galería (5) Actualizaciones (2) Apoyos (52)



116% RECAUDADO

Proyecto finalizado
52 apoyos
€ 2100€ de 1800

Recompensas por apoyar

5€

Apoyo al Club

Agradecimiento en el nuevo apartado de Apoyos y Fans que se creará en nuestra web ([www.lapenyabilbao.com](#)) como Fan. Tu nombre aparecerá junto al de aquellas personas que

Like 125 people like this. Be the first of your friends. Tweet 72

Compartir Embajadores Seguir Widget Contacta



La privacidad y el derecho al olvido en
Internet



**“Las reclamaciones
sobre privacidad en
Internet se disparan
un 50%”**

Fuente: El País (País Vasco)



**"Para Google sigo
siendo deudor y
casado"**

Mario Costeja



Derecho al olvido

Cualquier persona o
empresa tendrá
derecho a solicitar a
Google el borrado de
parte de su pasado



Derecho al olvido

Siempre que éste no
sea de interés público



Petición de retirada de enlaces a Google

The screenshot shows a web browser window with the following details:

- Title Bar:** Legal Help
- Address Bar:** https://support.google.com/legal/contact/r_eudpa?product=websearch
- Toolbar:** Includes icons for back, forward, search, and other browser functions.
- User Profile:** +Miguel, a profile picture, and a notification bell with a red '4'.
- Breadcrumbs:** Legal > Help
- Section Header:** Search removal request under data protection law in Europe
- Background Section:** Describes the right to request search engine removal of results under EU data protection law (C-131/12).
- Information Section:** Details how Google balances privacy rights with public interest and the types of information it may remove.
- Identification Section:** Requests a digital copy of identification to complete the form.
- Form Field:** "Please select the country whose law applies to your request *". A dropdown menu is open with the placeholder "Select one".
- Personal Information Section:** Requests the name used to search for removal.
- Description:** Explains that the name should produce a list of results from which removal is requested.
- Text Input:** A large input field for entering the name.



“NSA taps data from 9 major Net firms”



Apps más seguras, de WhatsApp a Telegram





Tenemos que estar atentos a las nuevas
tecnologías



No seamos “early adopters”



The end

Miguel Fernández Arrieta
mfernandez@mondragon.edu
@lostinyweb20