



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>

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



...y no morir en el intento.



De las sensaciones...



...a los vatios



Ya están aquí...

“Un pequeño paso para
el hombre...”





“Nunca usaré uno de estos”



Plan Noveb

Territorio Moviline

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

 **Moviline**
Estés donde estés

The advertisement features a central map of the Basque Country, outlined in blue, with a thick blue line representing the service coverage area. The map is decorated with colorful icons: a yellow sun, a pink sailboat, a pink airplane, and several yellow stars. The text 'Territorio Moviline' is prominently displayed across the map. Below the map, the coverage statistics are listed. At the bottom, the Moviline logo and slogan are presented.

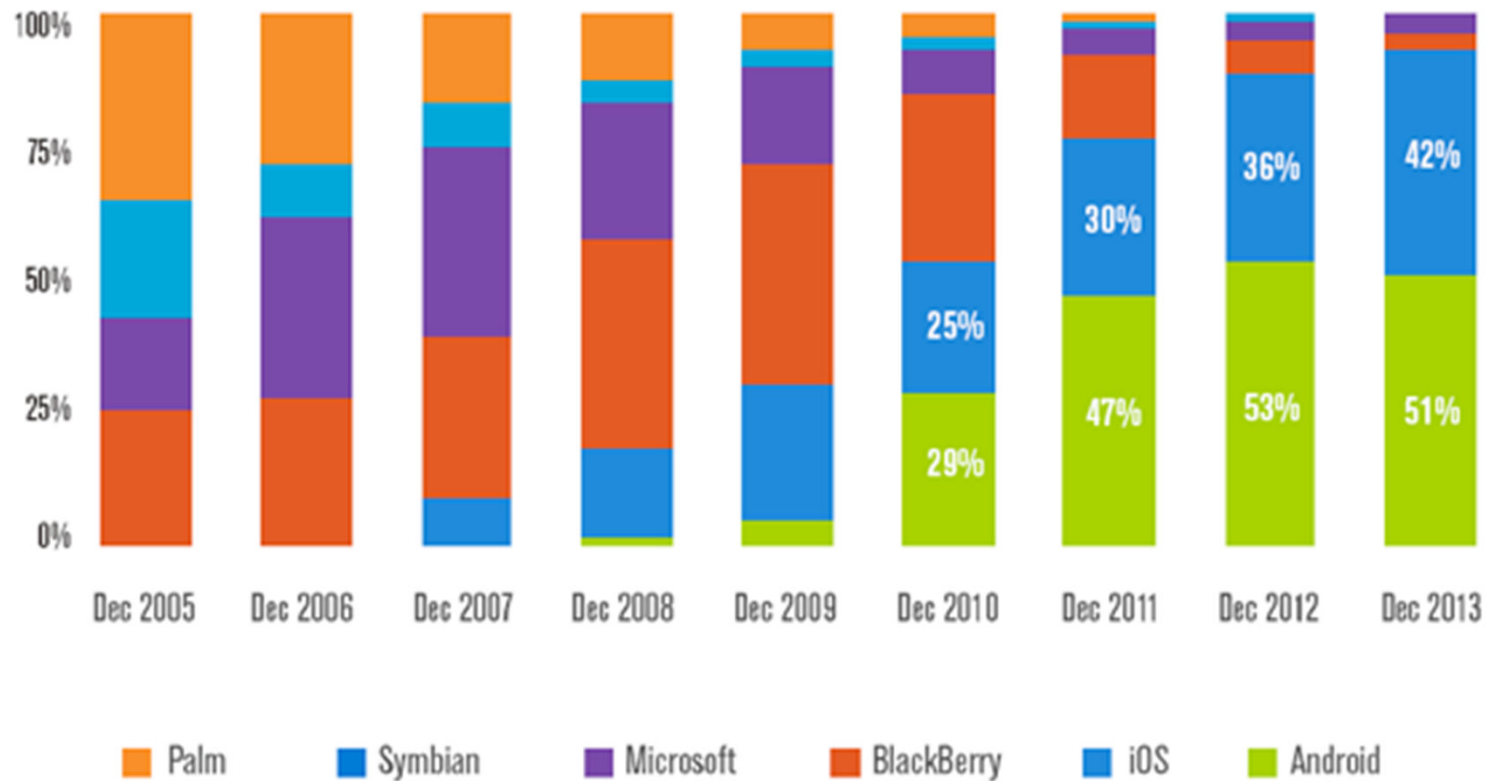




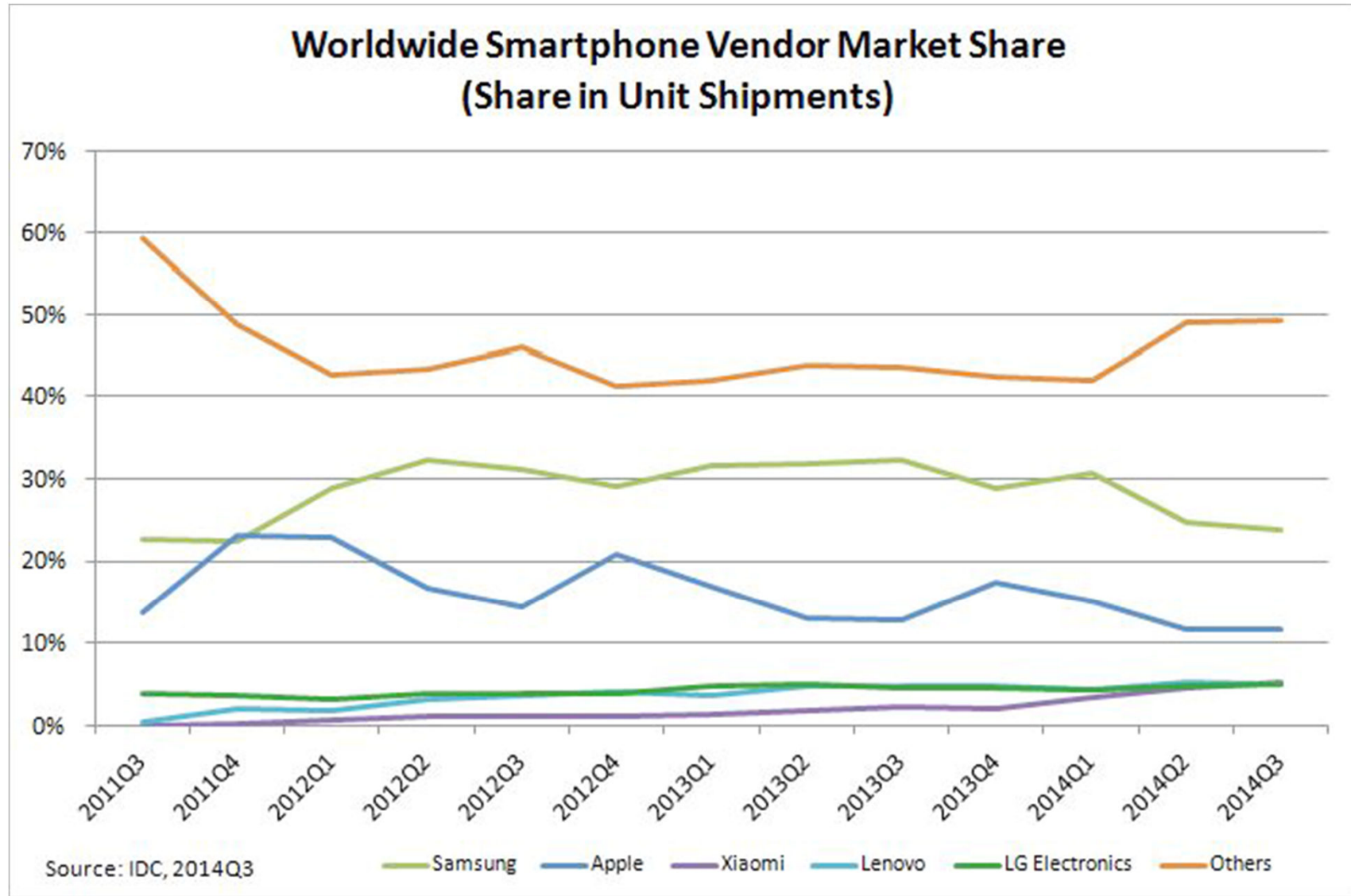
Smartphones: Android, iOS y poco más

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?



htc




HUAWEI



Vale, pero también:

Wiko
SHARE YOUR IDENTITY

bq




¿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	

15 Ab Exercises You Have Never Done But Should

Chapter 4 Hip Bridge Hold




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.

Página 8

Chapter 5 Leg Raise Crunch



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, reposition, and try again. With time, you'll get this one.

Página 9



Apps: aplicaciones para nuestros smartphones



Download on the
App Store



ANDROID APP ON

Google™ play



Android 5.0, Lollipop



Nunca iOS había sido tan grande.





Un ejemplo: Endomondo

Endomondo | Libera tus en... x +

https://www.endomondo.com

Google

endomondo

Regístrate Entra

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



The screenshot shows the Endomondo app interface on a smartphone. The top bar is green with the Endomondo logo and a notification icon. The main display shows the following statistics:

- Duration: 0:34:06
- Distance: 7.30 km
- Remaining: 2.69 km
- Speed: 12.88 km/h
- Activity: Running
- Distance Goal: 10.00 km

A map on the left side of the screen shows a blue running route on a city street grid.



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.





Un ejemplo: Endomondo

Freemium

Disfruta de Endomondo al máximo y
mantente motivado con Premium



PLANES DE
ENTRENAMIENTO



SIN ANUNCIOS



ESTADÍSTICAS

[Pásate a Premium](#)

**“Si no eres el
cliente, eres el
producto”**



Endomondo, la app móvil

Endomondo [Notification: 4] [Music] [Menu]

Duration
0:34:06

Distance
7.30 km

Remaining **2.69** km Speed **12.88** km/h

Running

Distance Goal
10.00 km

GPS Excellent

Running
16/12/2013

SOCIAL | **SUMMARY** | GRAPHS | HR ZONES | LAPS

16 Dec 2013 11:09

SPORT
Running

DURATION 0:31:38	DISTANCE 6.04 km
AVG. SPEED 11.46 km/h	AVG. PACE 5:14 min/km
CALORIES	HYDRATION

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

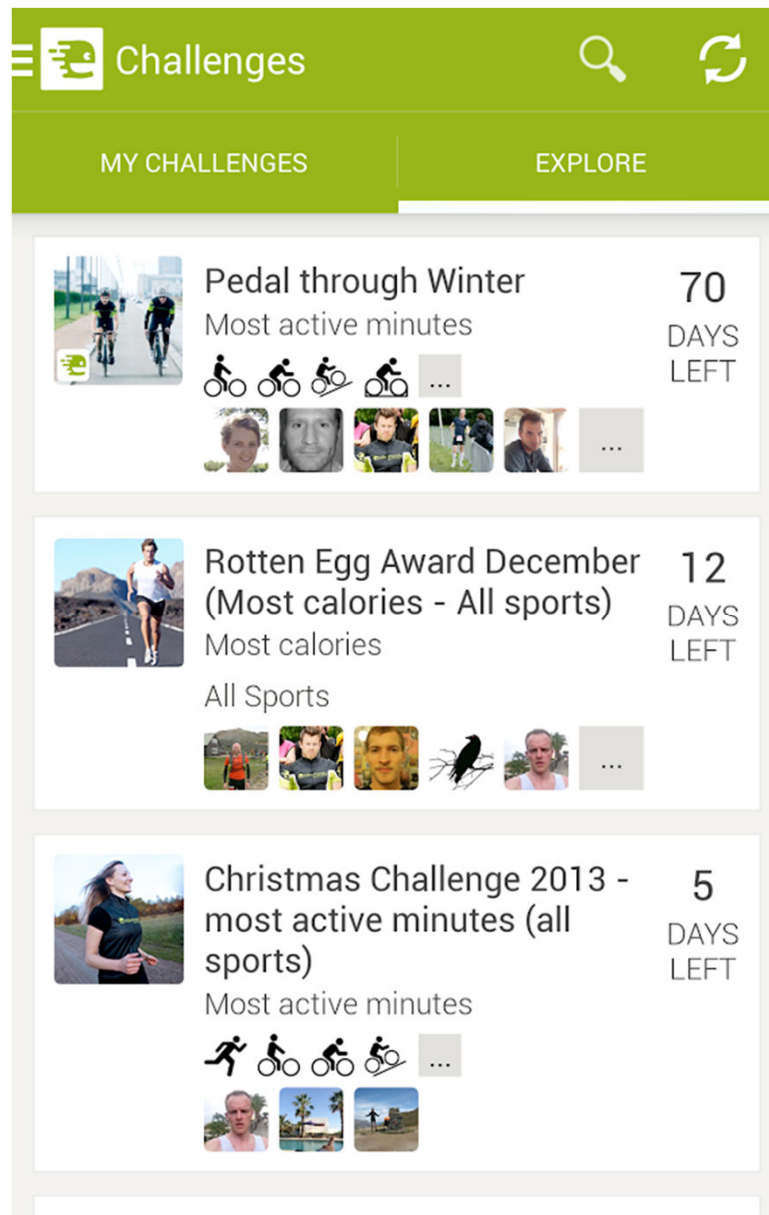
Jennifer Paterson was out running. She tracked 6.23 km in 37m:14s. 2 hours ago



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






Challenges  

MY CHALLENGES EXPLORE

- 



Pedal through Winter **70**
DAYS LEFT
Most active minutes

 ...


 ...
- 


Rotten Egg Award December (Most calories - All sports) **12**
DAYS LEFT
Most calories

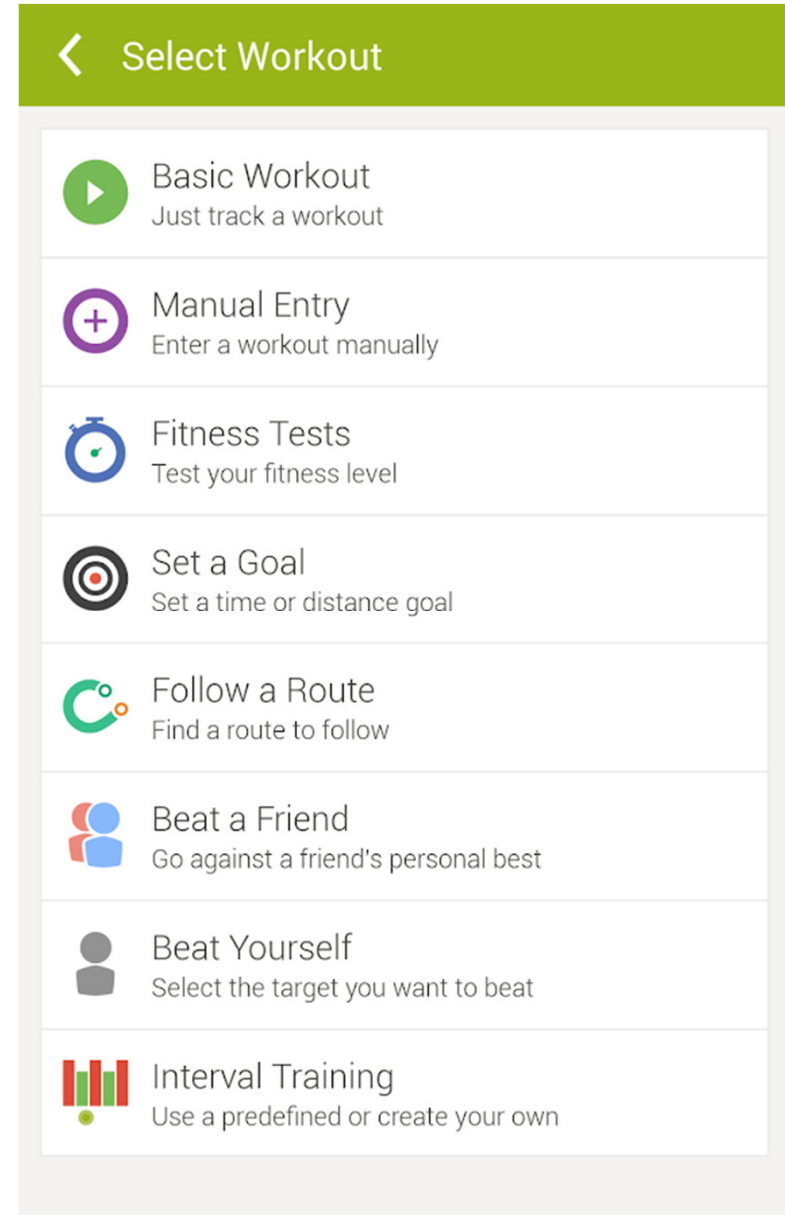
All Sports

 ...
- 









Christmas Challenge 2013 - most active minutes (all sports) **5**
DAYS LEFT
Most active minutes

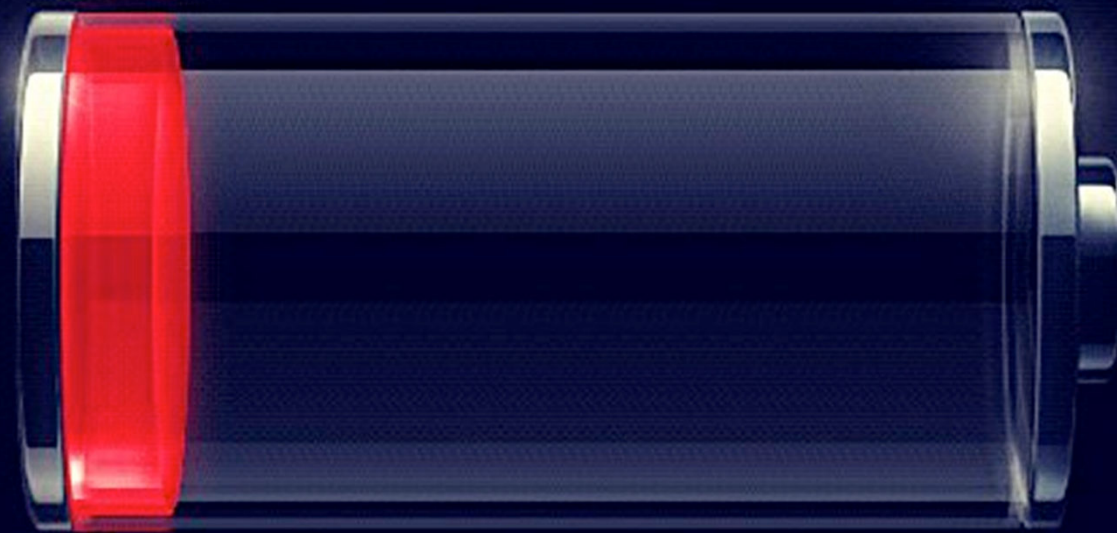
 ...

 ...



Select Workout

-  **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



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

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



Google Drive

Keep everything. Share anything.





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

Hangouts, multi vídeo conferencia





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

Running

Nov 3, 2012 5:37 PM

7 ❤️



Summary



Comments



Best Distances

DISTANCE
5.56 mi

AVG. SPEED
8:00 min/mi

MIN. ALTITUDE
36 ft

TOTAL ASCENT
492 ft

WEATHER
Partly sunny

TEMPERATURE
8°C

DURATION
44m:28s

CALORIES
533 kcal

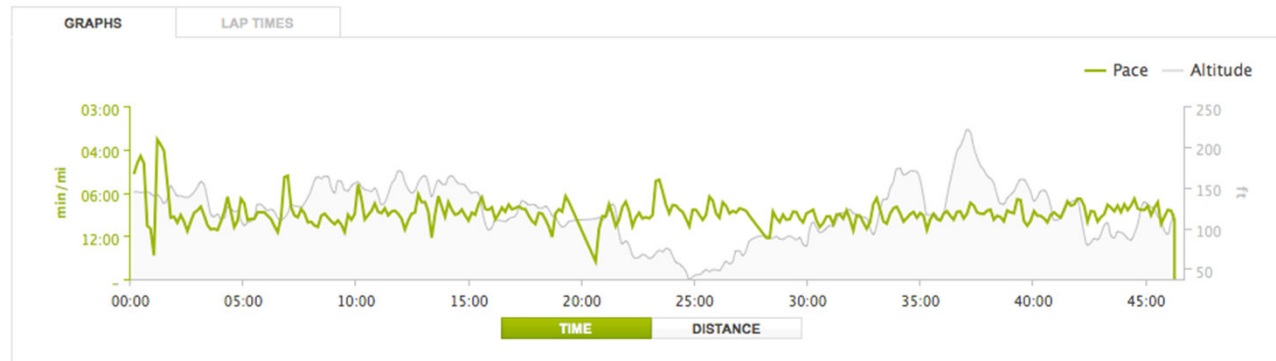
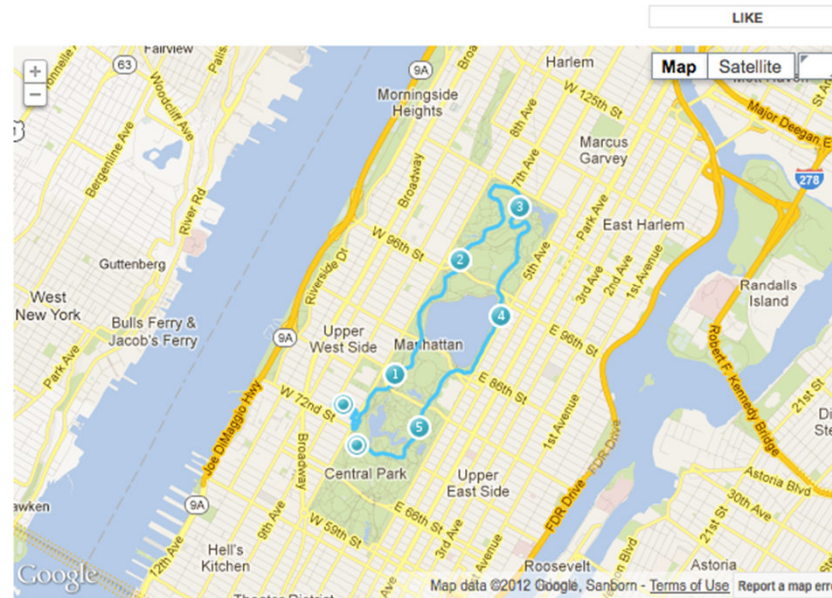
MAX. ALTITUDE
243 ft

TOTAL DESCENT
535 ft

WIND
12.4mph →

HUMIDITY
49%

Weather data provided by AccuWeather.com



[Workouts](#)
[History](#)
[Statistics](#)
[Peer Benchmark](#)



Distance: to miles
 Time period: to

Duration: to
 Route:
 Title:

SELECT UP TO THREE WORKOUTS TO COMPARE

COMPARE

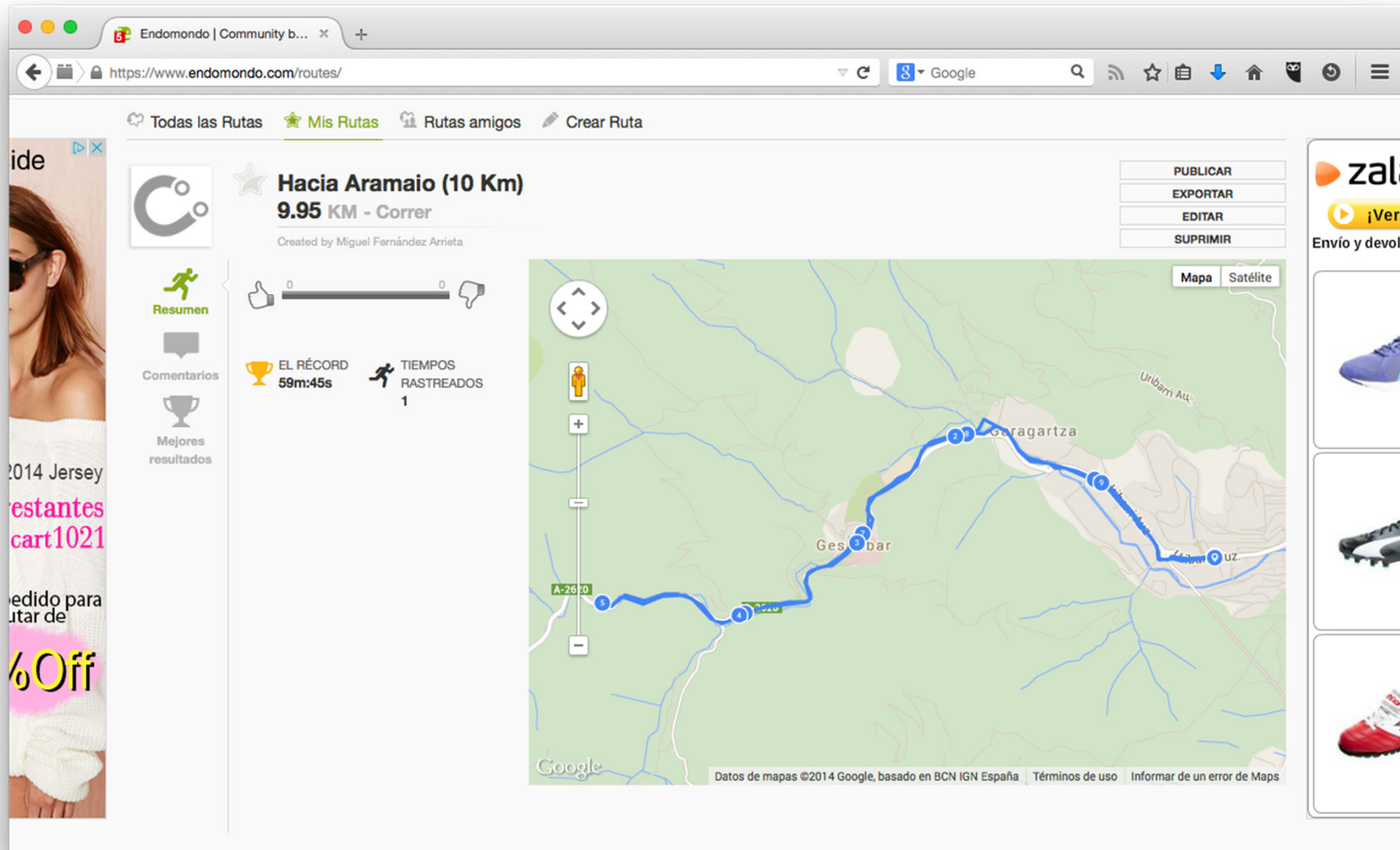
No workouts selected

✓	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



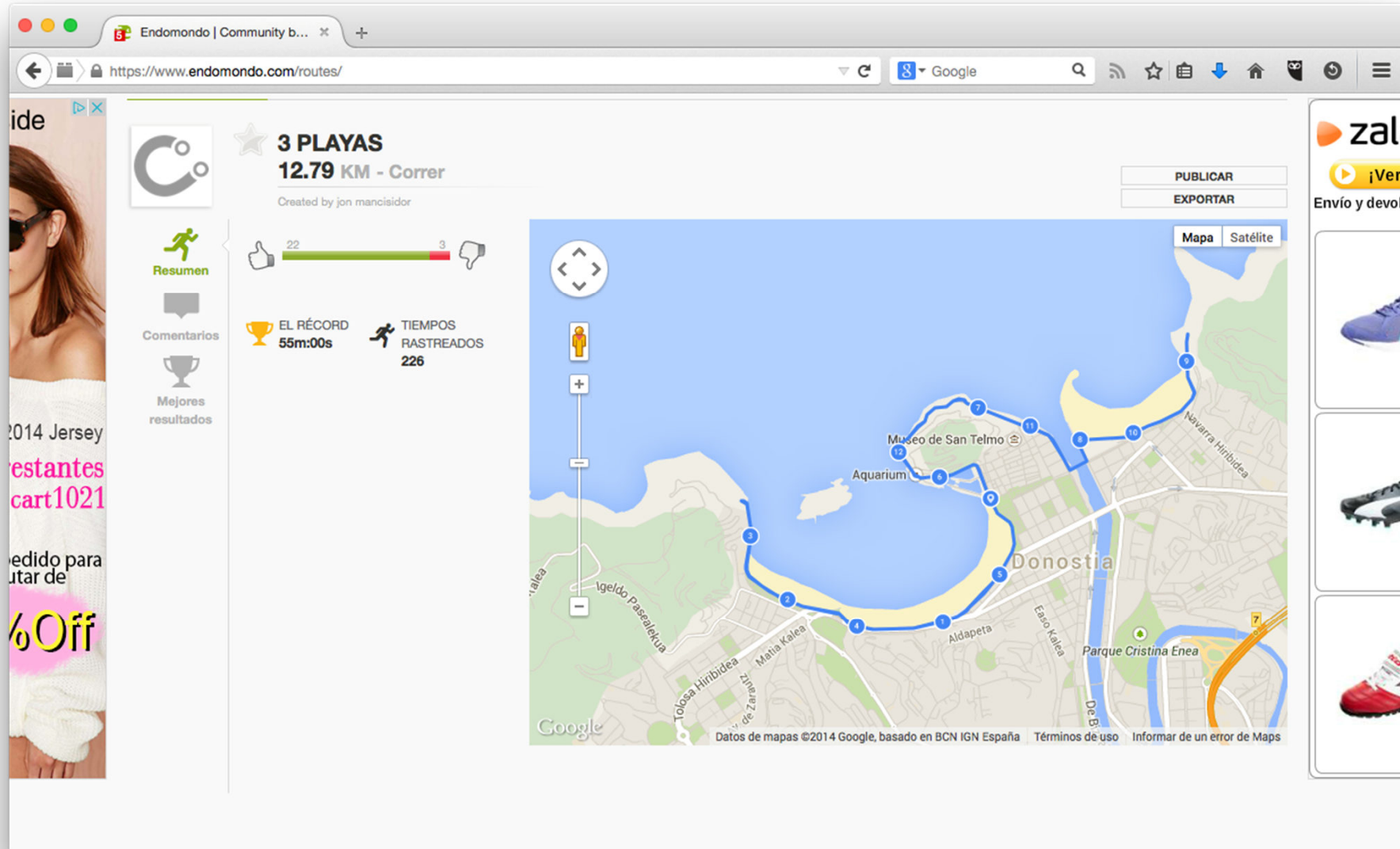
The screenshot shows a web browser window displaying the Endomondo website. The address bar shows the URL <https://www.endomondo.com/routes/>. The page features a navigation menu with options: [Todas las Rutas](#), [Mis Rutas](#) (highlighted), [Rutas amigos](#), and [Crear Ruta](#).

The main content area displays a specific route titled **Hacia Aramaio (10 Km)** with a distance of **9.95 KM - Correr**. It is noted as being created by Miguel Fernández Arrieta. To the right of the route title are four action buttons: **PUBLICAR**, **EXPORTAR**, **EDITAR**, and **SUPRIMIR**.

Below the title, there is a thumbs-up/down rating bar showing 0 votes. Further down, it displays **EL RÉCORD 59m:45s** and **TIEMPOS RASTREADOS 1**. The central part of the page is a map showing a blue running route with numbered markers (1-5) passing through locations like Gesbar, Garagartza, and Aramaio. The map includes a compass, a person icon, and zoom controls. At the bottom of the map, it says "Datos de mapas ©2014 Google, basado en BCN IGN España" and provides links for "Términos de uso" and "Informar de un error de Maps".

On the left side, there is a sidebar with a profile picture of a woman and several menu items: **Resumen** (with a runner icon), **Comentarios** (with a speech bubble icon), and **Mejores resultados** (with a trophy icon). Below the profile picture, there is promotional text: "2014 Jersey", "estantes cart1021", "medido para usar de", and "60% Off".

On the right side, there is a vertical advertisement for "zala" shoes, featuring a yellow play button icon and the text "¡Ver Envío y devolv". Below the ad are three images of different styles of athletic shoes.



The screenshot displays the Endomondo website interface. The browser address bar shows the URL <https://www.endomondo.com/routes/>. The main content area features a route titled "3 PLAYAS" with a distance of "12.79 KM - Correr", created by "jon mancisor". The route is visualized on a Google Map of Donostia, San Sebastián, with 12 numbered points along the coast. The map includes a compass, a person icon, and zoom controls. To the right of the map are buttons for "PUBLICAR" and "EXPORTAR".

On the left sidebar, there are navigation options: "Resumen", "Comentarios", and "Mejores resultados". A vertical advertisement on the far left promotes a "2014 Jersey" with "estantes cart1021" and "60% Off".

Below the route title, there is a rating bar showing 22 thumbs up and 3 thumbs down. Two performance metrics are displayed: "EL RÉCORD 55m:00s" and "TIEMPOS RASTREADOS 226".

At the bottom of the map, the text reads: "Datos de mapas ©2014 Google, basado en BCN IGN España Términos de uso Informar de un error de Maps".

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



Podemos interactuar con nuestros amigos

Endomondo | Community b... x +

https://www.endomondo.com/people/friends/

Amazon.co.uk

Childrens Touch ... £12.00 (plus delivery)

Evopower 4 TT ... £19.93 - £34.99 (plus delivery)

New Boys Kids ... £19.99 - £30.39 (plus delivery)

endomondo Prácticas Desafíos Rutas Eventos Amigos **Añade entrenamiento** Actualiza Miguel Fernández..

Perfil Prácticas Plan de Prácticas Estadísticas **Amigos**

Miguel Fernández Arrieta







Busca a un amigo **BUSCAR** **CREA UN EQUIPO**

Busca Amigos

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

FACEBOOK GMAIL Y! YAHOO! OTRAS (EMAIL, CSV)

Gente Que Puedes Conocer

 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

Además, podemos
publicar nuestras
actividades en
nuestras redes
sociales:

Facebook, Twitter...



Twitter search results for "endomondo". The browser address bar shows "https://twitter.com/search?f=realtime&q=endomondo&src=typd". The search results are displayed in a list format.

Resultados de endomondo Guardar

Destacados / Todo

- 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
[Ver en la web](#)
- 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

Navigation and Filter Options:

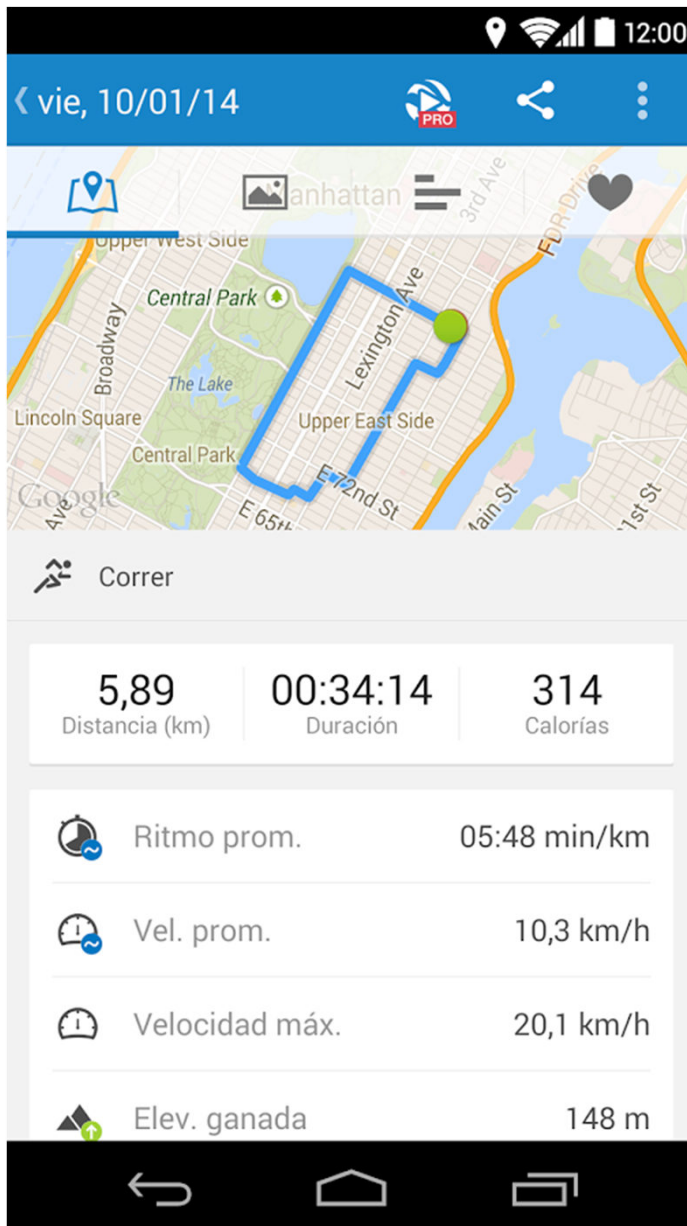
- Inicio
- Notificaciones
- Mensajes
- Descubre
- endomondo

Filters:

- ✓ **Todo**
 - Personas
 - Fotos
 - Videos
 - Noticias
 - Cronologías
 - Búsqueda avanzada
- ✓ **Todas las personas**
 - Personas que sigues
- ✓ **En todas partes**
 - Cerca de ti

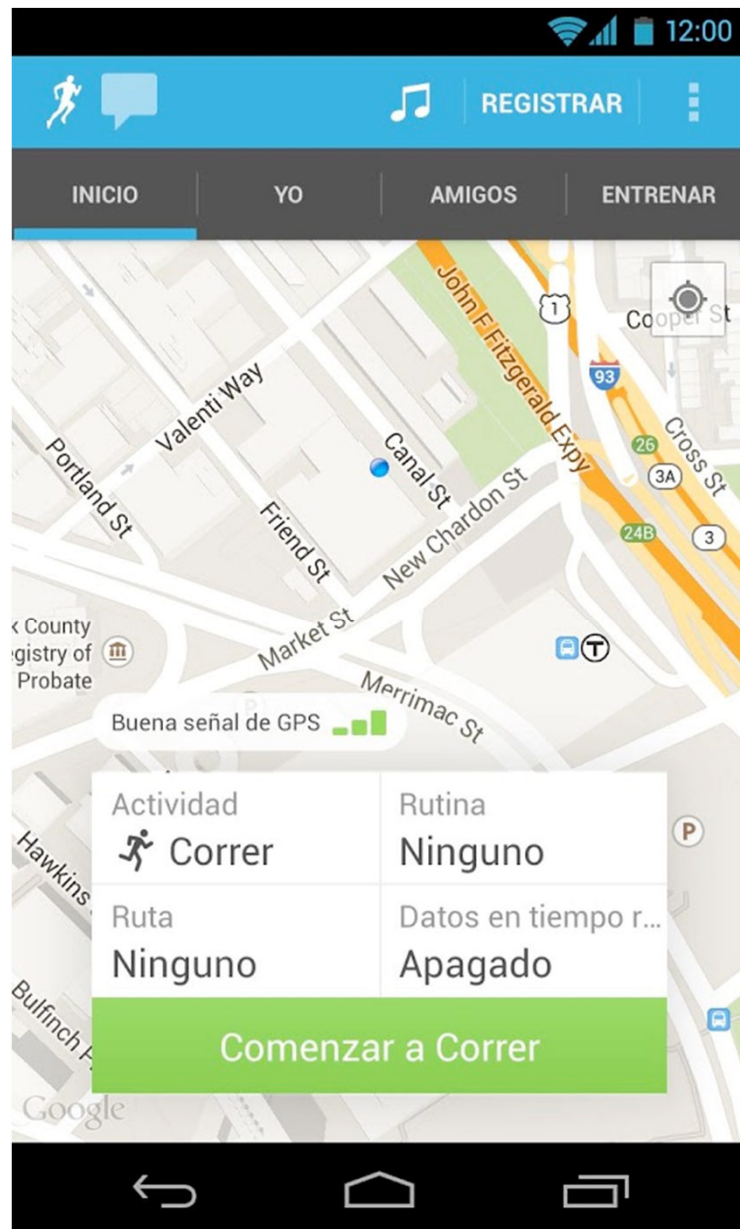
Who to follow:

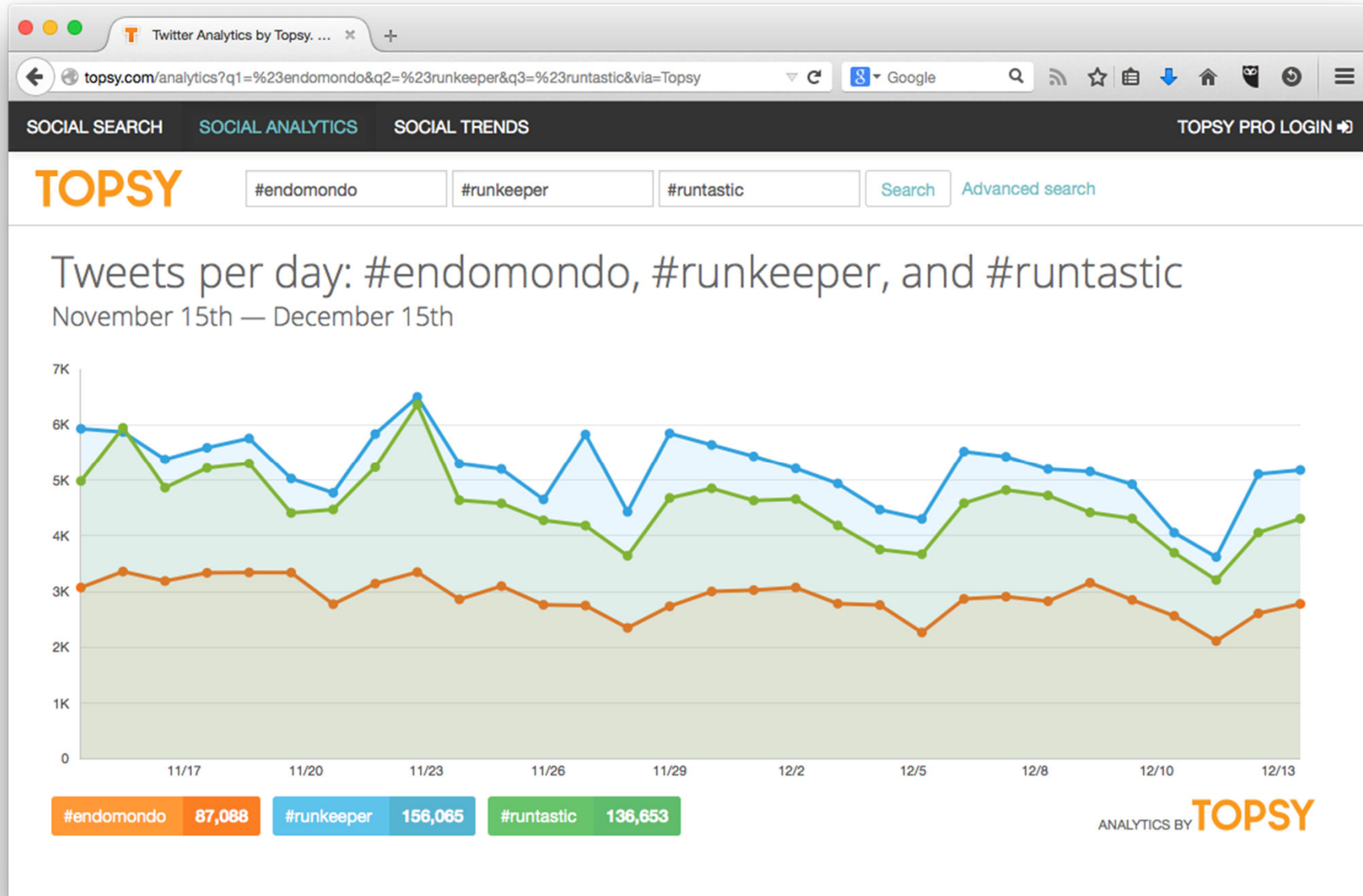
- MUn_ikasi** @MUn_ikasi Seguido por Juan Luis Azkara... [Seguir](#)
- Almudena Uriarte** @almuriarte Seguido por Juanjo Brizuela... [Seguir](#)





RunKeeper





Inicio

764,4 km

165 CARRERAS 8'42" RITMO PROM 1765 (+) NIKEFUEL PROM

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

Corre hasta la cima
Sal y comienza a escalar en la tabla de clasificación

Corre más a menudo 6/12 con 27 días restantes

7/4/2013 a las 7:13

3,10 km

0:23:55 411 cal 7'42" 1421

19°

Pegasus+ 29

Agregar una nota

Carrera Compartida

Nike+ Running, reloj con GPS de Tom Tom



Strava, app para ciclismo

Carrera

Montjuic 10K con Marta
hace 2 horas por Rosamaria Gonzalez

9 likes | 4 comments | +1 followers

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

Actividades

SIGUIENDO | YO

SÁBADO 03/01/2014

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

127.5 km 942 m 20 trofeos

9 comments | 22 likes

DOMINGO 03/02/2014

Rodaje con Alex
Rosa Gonzalez

10 km 5:01/km 15 trofeos



Strava, app para ciclismo

Detalles del reto

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

5:02 PM 100%

More **Filter**

Alpe d'Huez "Vieil Alpe"
HC, 7.4 mi, 8.6% grade

FIND ROUTES



Runtastic Road Bike

runtastic road bike GO PRO

SESIÓN

01:36:47
Duración

37,1 Velocidad (km/h)	46,40 Distancia (km)
203 Elevación ganada (m)	1743 Calorías (kcal)

PAUSA **PARAR**

Mapa de Manhattan con GPS

Hofer App **DOWNLOAD** **jetzt gratis downloaden**

runtastic road bike GO PRO

MAPA **VUÉLVETE PRO!**

44,70 km Distancia	01:57:13 Duración	22,9 Velocidad
------------------------------	-----------------------------	--------------------------

Mapa de la zona de Linz, Austria, con una ruta marcada en amarillo y naranja. Incluye nombres de lugares como St. Magdalena, Engerwitzdorf, Katsdorf, Rothof, St. Georgen an der Gusen, Langenstein, Ebersberg, Kleinmünchen, Waldegg, St. Peter, Steyregg, Volksgarten, Unahr, y Donaustr. Temperatura: **18,0°C**.

Velocidad: **9 km/h** a **48 km/h**

App para escalada – Atrepar (sólo para Android)



Tabla de 7 Minutos

1,40€ (Android), 1,79€ (iPhone)





Runtastic SitUps

12:24

runtastic SitUps GO PRO

STATISTICS MAIN ME

PERSONAL RECORD 50

TRAINING 7/9

Completed by Nov 2, 2012 Sit-ups done 196 Sit-ups to go 76

Next training October 31, 2012

Sets 16 - 12 - 8 - 8 - 6 - 6

Total 56 Sit-ups

START TRAINING | SESSION

runtastic PRO Live Tracking Voice Feedback Heartrate

09:45

runtastic SitUps

CHOOSE YOUR LEVEL

LEVEL 01 LEVEL 02 LEVEL 03

0-20 SIT-UPS 20-60 SIT-UPS 60-100 SIT-UPS

PRO PRO

MAKES YOUR BODY FUNTASTIC



Apps para escuchar música en el móvil



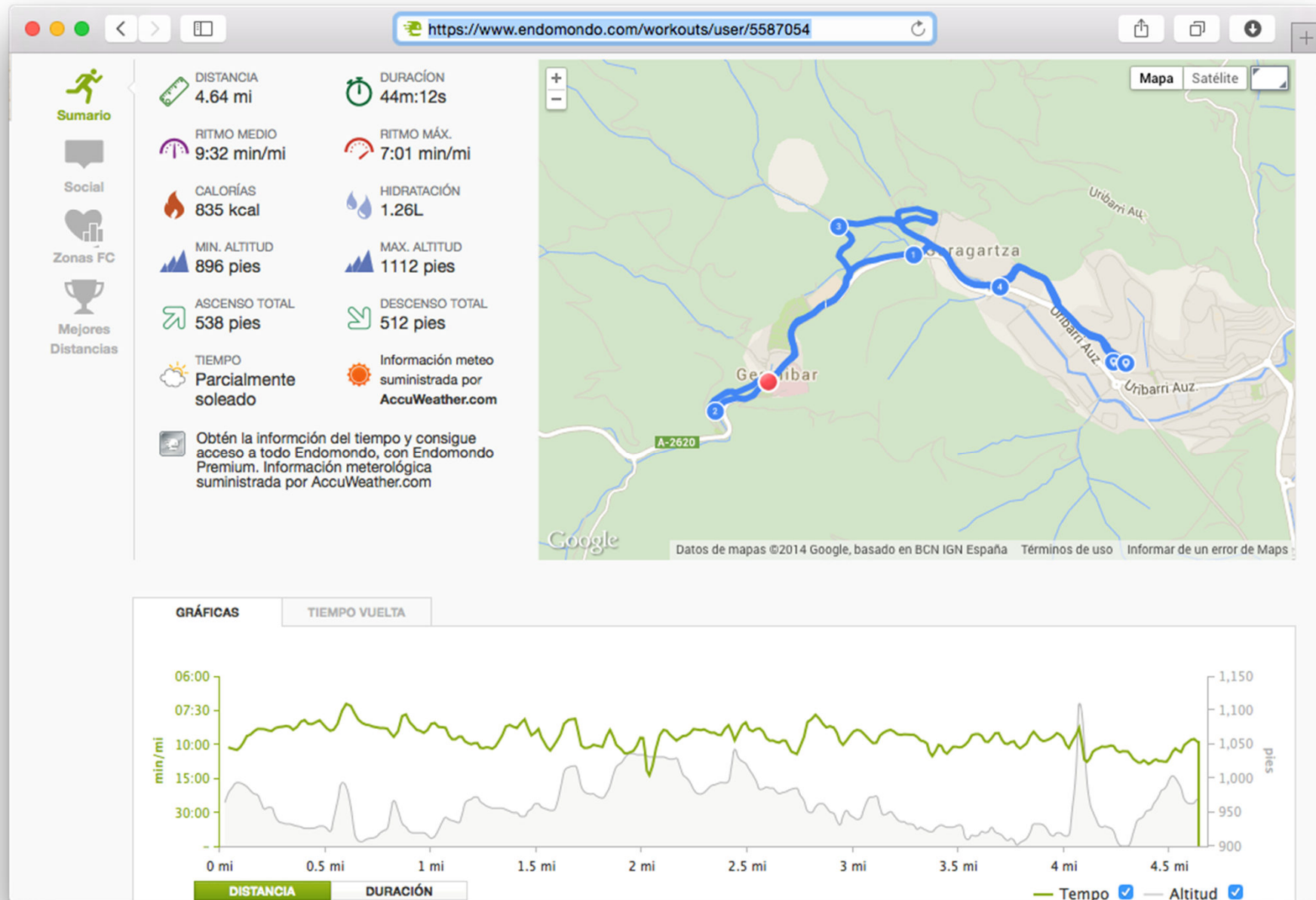
Spotify[®]





¿Cómo puedo controlar los entrenamientos de mis deportistas?

En Endomondo las prácticas de los perfiles son públicas



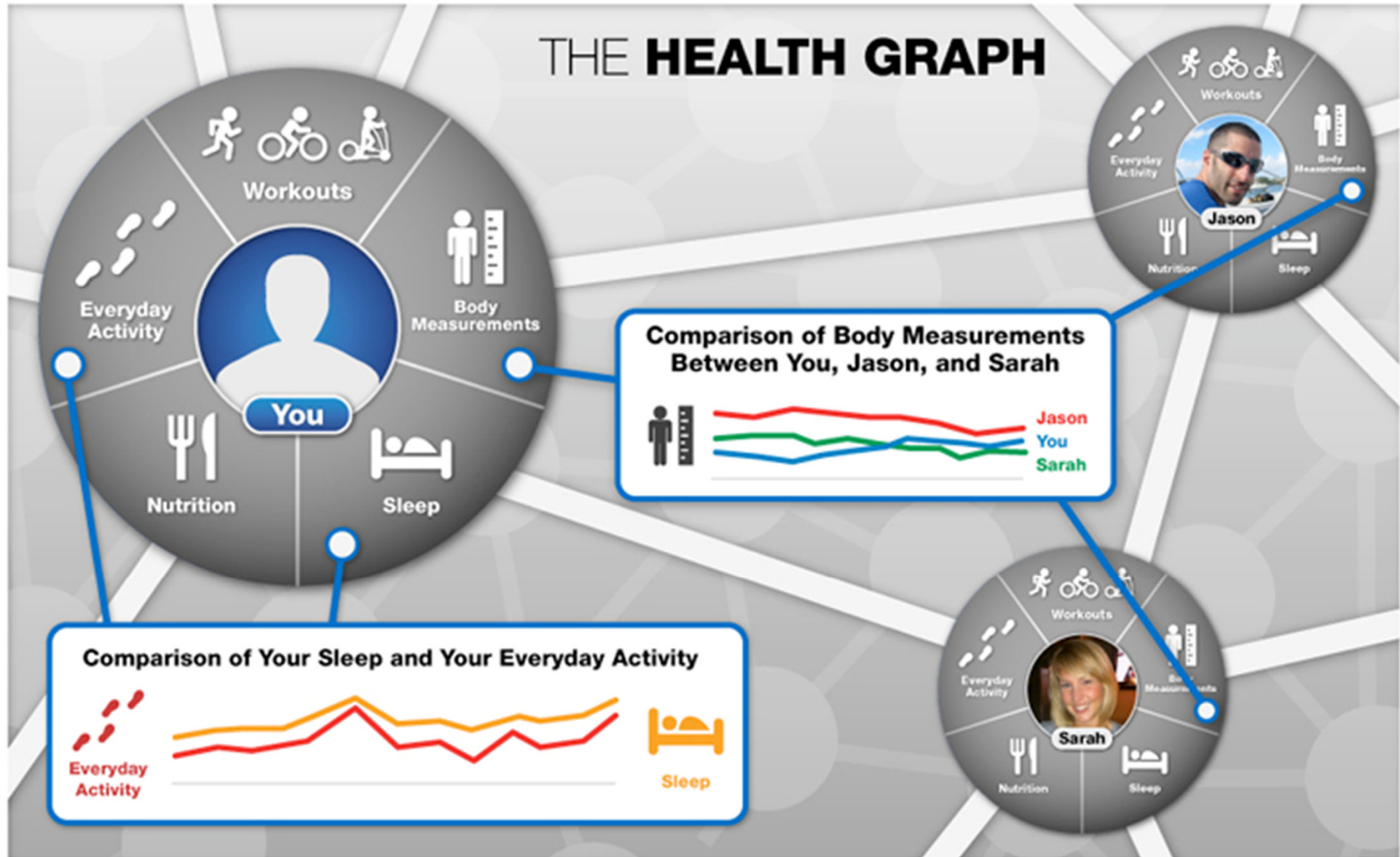


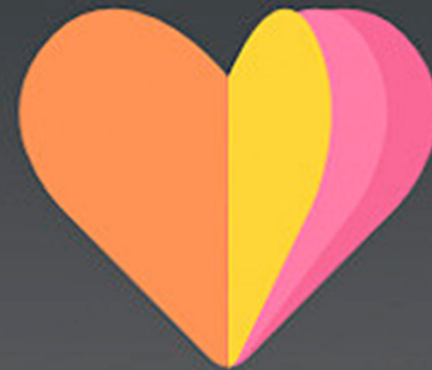
- Con RunKeeper Elite podemos emitir en directo nuestros entrenamientos
 - 8€ mensuales
 - 32€ anuales
- Visibles en Twitter, Facebook o runkeeper.com

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





Google Fit



Dispositivos

Pulsómetros
Relojes con GPS
Navegadores

...

Conectiviad:

USB

Bluetooth

WiFi



Pulsómetro
Compatible con sensor
GPS
79€




Reloj GPS para correr
Garmin Connect
109€

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

GARMIN Connect

Dashboard Analyze Plan Explore



Greg Smith
Denver, CO

Last 12 Months



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€







Tensiómetro con conexión a nuestro smartphone, 130€







Internet de las cosas

Cualquier
dispositivo,
sistema u objeto...



...conectado a
Internet...



...intercambiando
información...

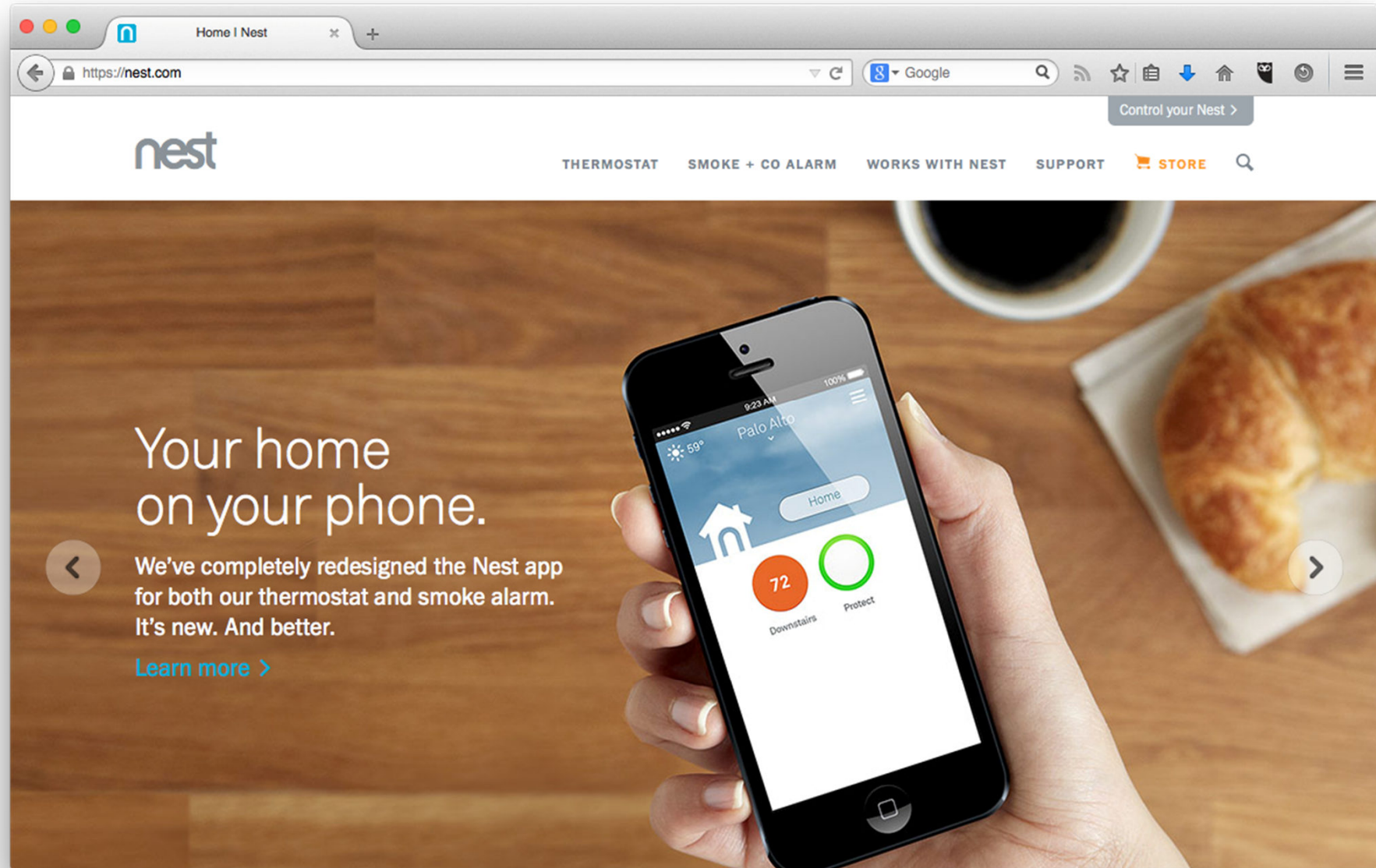
...con humanos o
con otros objetos.



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







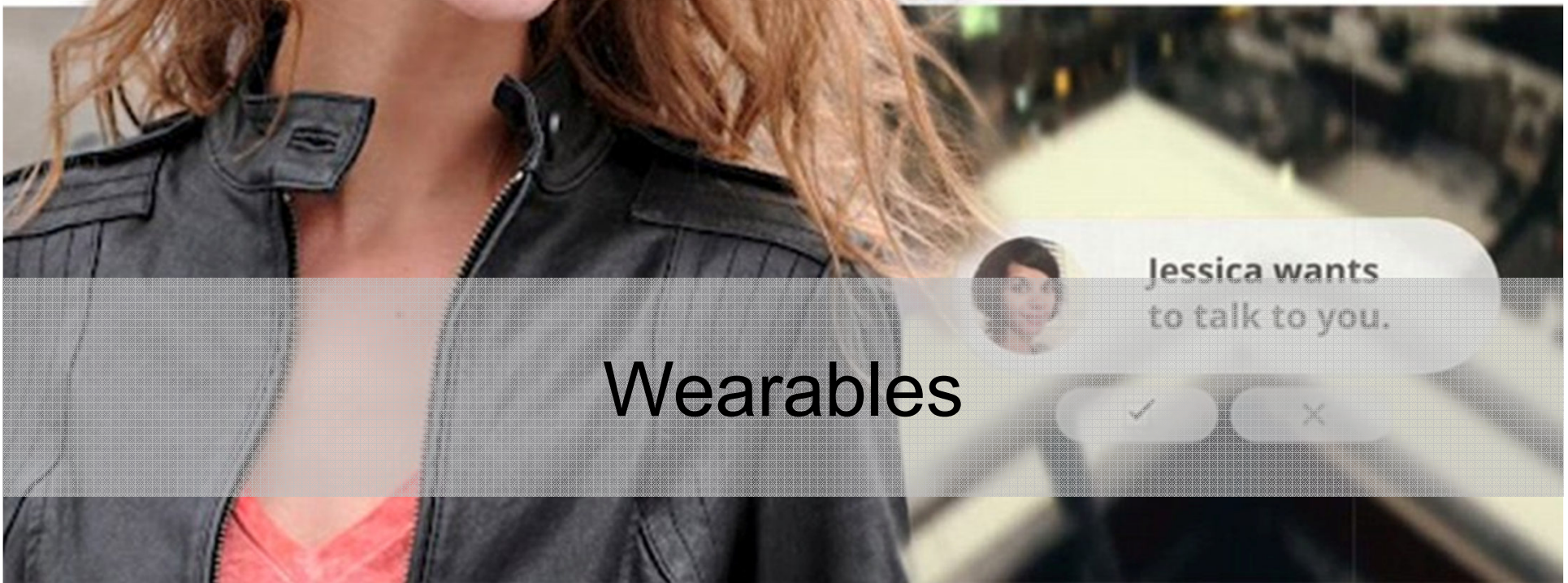
The image shows a browser window displaying the Nest website. The browser's address bar shows "https://nest.com". The website header includes the Nest logo and navigation links: THERMOSTAT, SMOKE + CO ALARM, WORKS WITH NEST, SUPPORT, and STORE. A "Control your Nest >" button is also visible. The main content area features a large photograph of a hand holding a smartphone. The phone's screen displays the Nest app interface, showing the location "Palo Alto", a temperature of 59°, and a "Home" button. Below the "Home" button are two circular indicators: a red one labeled "72 Downstairs" and a green one labeled "Protect". To the left of the phone, the text reads "Your home on your phone." followed by "We've completely redesigned the Nest app for both our thermostat and smoke alarm. It's new. And better." and a "Learn more >" link. The background of the phone screen shows a wooden table with a cup of coffee and a croissant.



The screenshot shows a web browser window with the address bar displaying `bergcloud.com/case-studies`. The page header includes the BERG logo and navigation links: Home, Overview, Case Studies, Get Started, Dev Center, Blog, and Store. The main content area is titled "Case studies" and features a large image of a washing machine control panel. The control panel includes a "Wash" section with a dial set to "01|Everyday" and "40° 1400", a "Delay" section, a "Start / Stop" button, and a "BERG" indicator. On the right side of the control panel, there are three buttons: "Notify", "Conditioner", and "Detergent". A white overlay box is positioned in the lower-left corner of the washing machine image, containing the following text:

Cloudwash
A prototype connected washing machine exploring the possibilities the network brings to domestic devices.

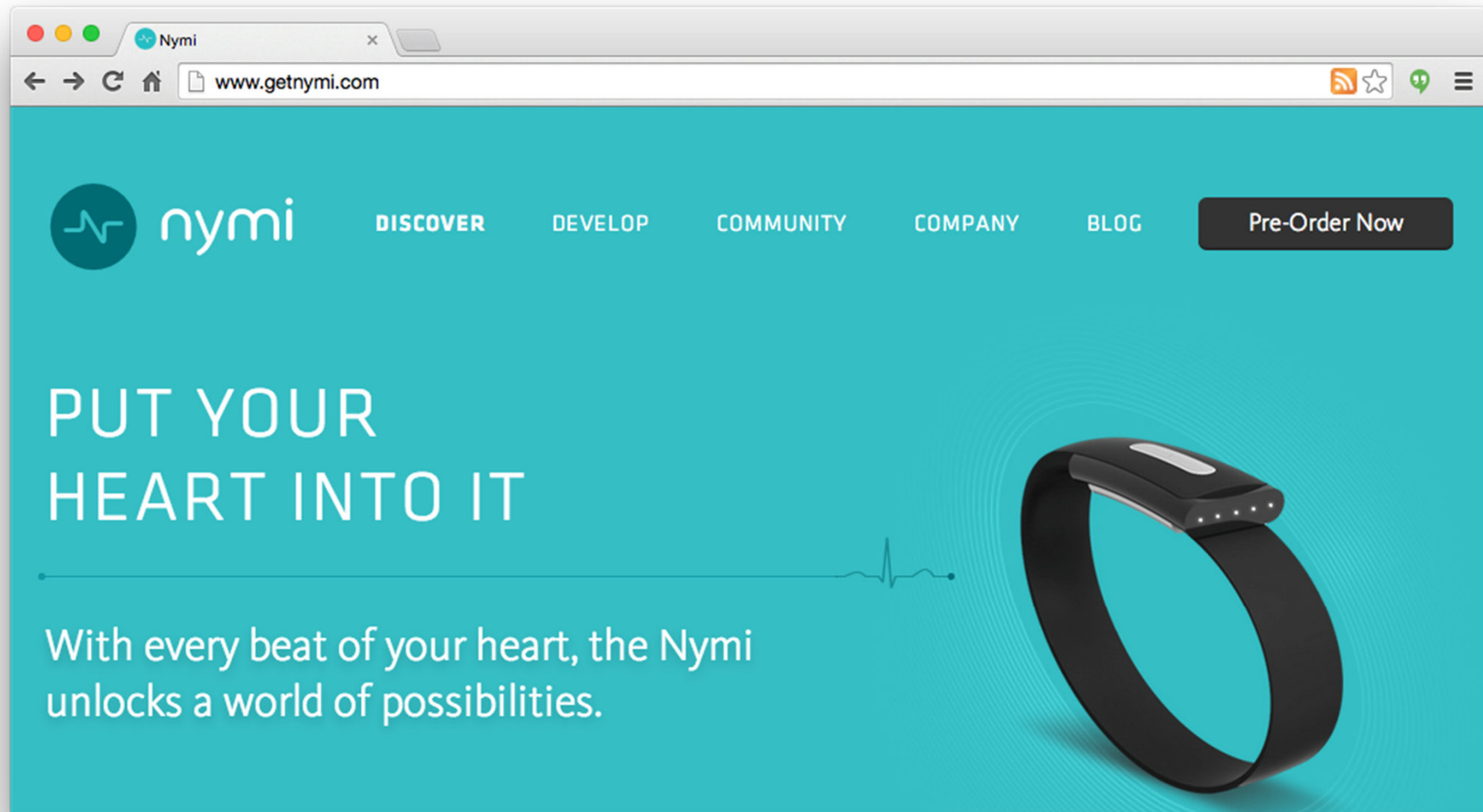
[Learn more](#)



Wearables



Nymi, una pulsera que te identifica











Athos

Athos - Wearable Technolog... x +

www.liveathos.com

ATHOS

GEAR TECHNOLOGY APP

RESERVE YOURS NOW

Unparalleled Insight, Intelligent Feedback,
Results Redefined [▶ Watch The Video](#)

76 percent
Muscle E

Session #221

114 Fat Burn zone 322 08 Set #08

Bluetooth

17'23

The image shows a man in a black smart athletic suit with a red grid overlay on his back. A smartphone in the foreground displays a fitness app interface with a large '322' in a red circle, '114 Fat Burn zone', and '08 Set #08'. The background is a blurred gym setting.



BKOOOL: rodillo y simulador
<https://www.bkool.com>





La web social

Es algo más que
Facebook y
Twitter



The screenshot shows the Meneame website interface. At the top, there is a navigation bar with the site name 'menéame' and categories like 'general', 'cultura y tecnología', and 'deportes'. A search bar and utility icons are also present. The main content area displays a list of articles, each with a 'meneos' count, a 'menéalo' button, and a 'clics' count. The first article is 'Los partidos que no creían en internet' by anubys666. The second is 'Lo clásico (viñeta Fontdevila)' by tucan74. The third is 'Tela de araña gigante en Maryland [ENG]' by shake-it. The fourth is 'Residuos sin retirar, camiones prohibidos por contrato... así se recoge la basura en Madrid con Florentino'. On the right side, there are two sidebars: 'destacadas' (highlighted) and 'más visitadas' (most visited). The 'destacadas' sidebar lists articles like 'El paro sube en 79.154 personas en octubre' and 'El marido de Mónica Oriol se construye una mansión en medio de un parque nacional'. The 'más visitadas' sidebar lists 'Juntos Podemos' and 'Quiero comer sano (Guía para principiantes)'. An advertisement for Hootsuite is visible in the middle of the page.

Pronunciación de Eyjafjalla: ...

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

2.607.666 palabras 2.746.346 pronunciaciões 319 idiomas

[Iniciar sesión](#) [Registrarse](#)

FORVO
All the words in the world. Pronounced.

[Añadir](#), [Pronunciar](#), [Escucha y Aprende](#)

Buscar palabra

[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



Alojamiento en Barcelona
Como en tu casa por 39€/nc.

Modificar palabra:

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

Informar de esta palabra:

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

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

Real Sociedad de Fútbol

https://www.facebook.com/RealSociedadFutbol?ref=br_tf

Real Sociedad de Fútbol

Miguel Home

Create Page

Recent

- 2014
- 2013
- 2012
- 2011

Sponsored

€84,99 en Amazon
Philips BTM2310/12 -
Microcadena (Bluetooth),
negro - €84,99

Real Sociedad de Fútbol Sports Team

Liked Following Message

Timeline About Photos Videos More

PEOPLE

716,989 likes

Ibon Garate, Ainhoa Galparsoro and 13 others like this.

+10

Invite your friends to like this Page

ABOUT

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.

Like · Comment · Share

Chat (7)



La SD Eibar en Twitter

The screenshot shows the Twitter profile of S.D. Eibar (@sd_eibar). The profile picture is a banner with the text "#DEFIENDE ALEIBAR" and the club's crest. The bio identifies it as the official Twitter of the Sociedad Deportiva Eibar. The page features a grid of tweets, including a recent one celebrating a defensive performance and an older one offering condolences to a journalist.

S.D. Eibar

@sd_eibar

Twitter oficial de la Sociedad Deportiva Eibar / Eibar Kirol Elkartearen twitter ofiziala

sdeibar.com

Se unió en diciembre de 2011

[Twitrear a S.D. Eibar](#)

44 Seguidores que conoces

TWEETS	SIGUIENDO	SEGUIDORES	FAVORITOS
9.838	59	38K	17

Tweets Tweets y respuestas Fotos y vídeos

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 Iburua, 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

club deportivo fortuna

Iniciar sesión

Web Maps Noticias Imágenes Vídeos Más Herramientas de búsqueda

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 ...



The image shows a screenshot of a Twitter post on a mobile device. The browser address bar shows the URL <https://twitter.com/NeedADebitCard>. The Twitter navigation bar includes icons for Inicio, Notificaciones, Mensajes, Descubre, and a search bar. The main content is a tweet from Robin (@EverythingiOS_) dated June 14. The tweet features two photos of a debit card. The top photo shows the front of the card, which is a MasterCard Debit card with the number 5300 8820 5625 4656, the name OMAR FUENHAYOR, and the title PREFERRED CARDHOLDER. The bottom photo shows the back of the card with the signature strip, customer service information (www.AchieveCard.com or 1-800-486-0273), and the STAR logo. The tweet text reads: "Just got my new debit card." The tweet has 63 replies and 25 likes.

Debit Card (@NeedADebitC... x)

Twitter, Inc. (US) <https://twitter.com/NeedADebitCard> Google

Inicio Notificaciones Mensajes # Descubre Buscar en Twitter

ACHIEVECARD
Debit
MasterCard
5300 8820 5625 4656
5300 04/13
OMAR FUENHAYOR
PREFERRED CARDHOLDER

Customer Service: www.AchieveCard.com or 1-800-486-0273
AUTHORIZED SIGNATURE - NOT VALID UNLESS SIGNED
For all other services to check balances or report a lost or stolen card, please call 1-800-486-0273.
This card is issued by First California Bank pursuant to a license by MasterCard International. Use of this card constitutes acceptance of all terms and conditions as set forth in the Cardholder agreement. The card is the property of the issuing institution and must be returned upon demand. To check balances, transaction history and access other account features, visit www.AchieveCard.com.

STAR

Robin @EverythingiOS_ · 14 de jun.
Just got my new debit card.

63 25

mandiri



¿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

The screenshot shows a Facebook page for "Gimnasio K2". The browser address bar displays the URL: <https://www.facebook.com/pages/Gimnasio-K2/315602308553367>. The page header includes the name "Gimnasio K2" and the user "Miguel" is logged in. The cover photo shows a well-equipped gym with various exercise machines. The profile picture features the "K2" logo with the text "CENTRO DEPORTIVO KIROLDEGIA".

Gimnasio K2
Sports & Recreation

488 likes
77 visits

Invite your friends to like this Page

ABOUT

Post Photo / Video

Write something on this Page...

Gimnasio K2
December 12



¡ 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!

€84,99 en Amazon
Philips BTM2310/12 - Microcadena (Bluetooth), negro - €84,99



Chat (7)



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

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

5 Seguidores que conoces

32 fotos y videos

Aitor Hernandez ha retwitteado
Specialized - Ermua @AHernandezTeam · 11 h
Declaraciones de @aitorhernandez tras el #CXValencia vía @RFECiclismo
[youtube.com/watch?v=o-DmRr...](https://www.youtube.com/watch?v=o-DmRr...)

YouTube

Ver más fotos y videos



LinkedIn, la red social profesional

The screenshot shows a LinkedIn search results page for the query "ski (monitor OR instructor)" in Spain. The page displays 816 results. The search filters on the left include "All", "People", "Relationship" (All, 1st Connections, 2nd Connections, Group Members, 3rd + Everyone Else), and "Location" (All, United States, Canada, United Kingdom, Greater Denver Area, Greater New York Cit..., Spain). The search results list profiles for Leonardo Candaten, Juan Diego Pereiro Areán, Iker Herrero, and Ana Roy Trilla. Each profile includes a profile picture, name, title, location, and a "Connect" button. The "Who's viewed your profile?" section on the right shows a list of profile icons and a "Try Premium" button.

Search | LinkedIn

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

Search | LinkedIn

ski (monitor OR instructor)

Advanced

Home Profile Connections Jobs Interests Business Services Try Premium for free

SEARCH

Advanced >

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 Cit... (2560)

Spain (816)

816 results for ski (monitor OR instructor)

Spain x Reset

Leonardo Candaten Ski Instructor

Personal Alpine Ski Instructor since 2005

Granada Area, Spain · Sports

Similar

Juan Diego Pereiro Areán 2nd

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 2nd

Teampreneur & Co-founder of Kmon Coop.

Pamplona Area, Spain

25 shared connections · Similar

Current: Ski Instructor at Ski Aran

Ana Roy Trilla 2nd

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.

Try Premium

PREMIUM

Feedback



**El contenido lo más importante
siempre es**



El blog: un muerto muy vivo

A Google le gusta la carne fresca...






Entrenamiento | Runner's W... x +


www.runners.es/entrenamiento


Google


> PREPÁRATE


COMPÁRTELO  

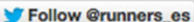

 **Lo último en Twitter**

 #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

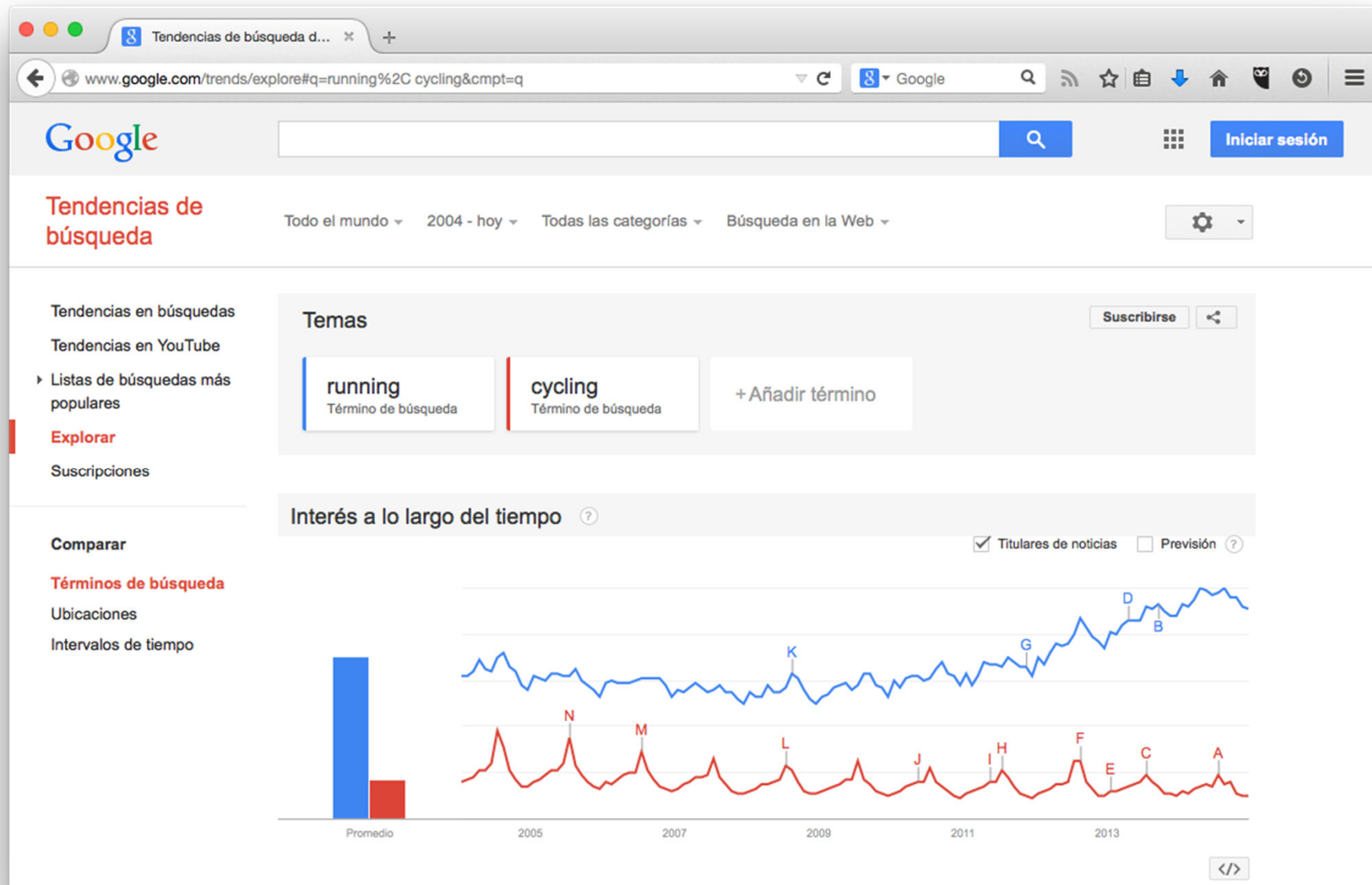
Voy a tener suerte

[Más información](#)



¿Qué intereses tenemos? Google Trends

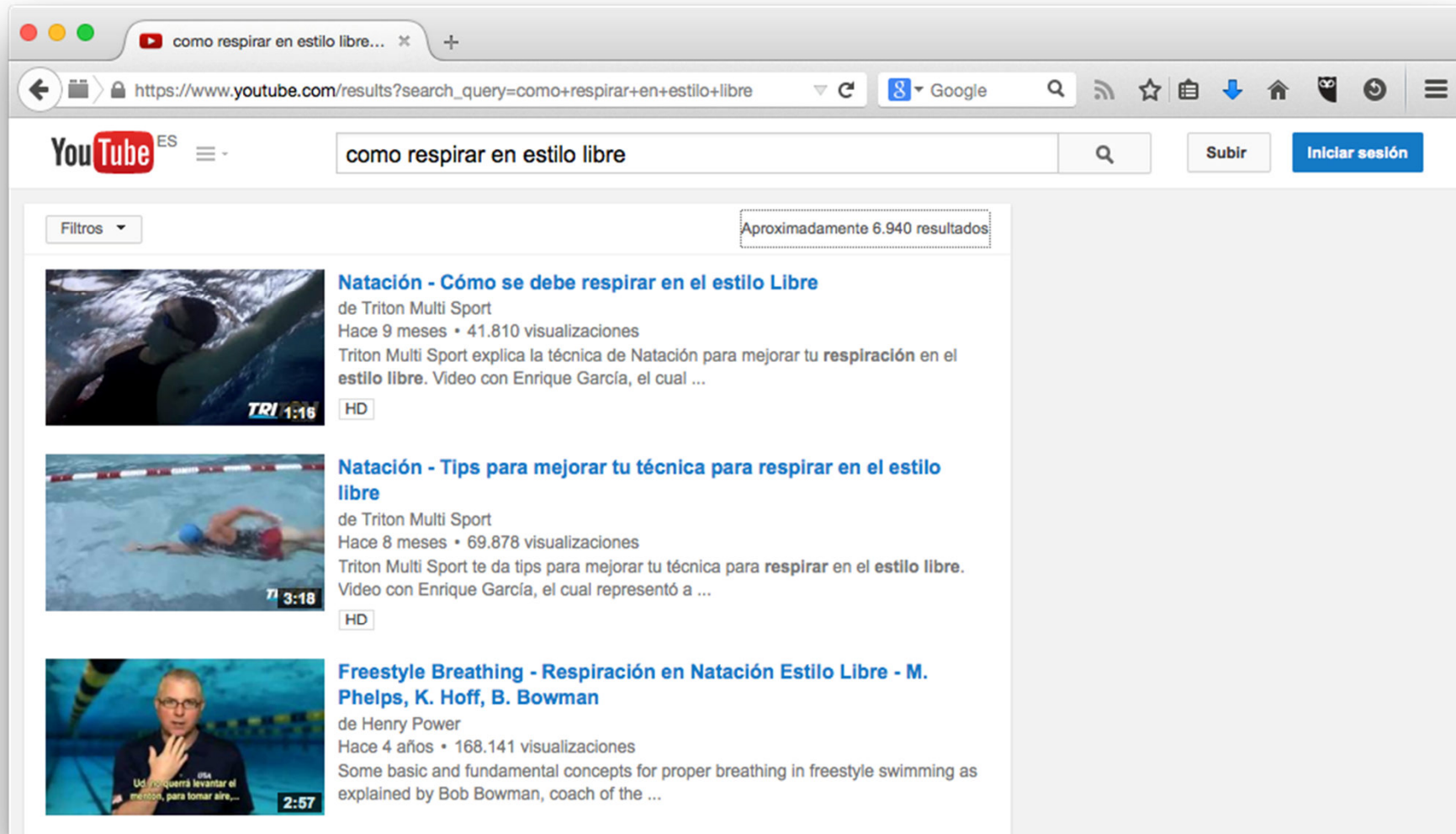
<http://www.google.com/trends>





YouTube es el segundo
buscador más utilizado
en el mundo

La importancia de los vídeos, YouTube



The screenshot shows a web browser window with the YouTube search results for the query "como respirar en estilo libre". The browser's address bar shows the URL "https://www.youtube.com/results?search_query=como+respirar+en+estilo+libre". The YouTube interface includes the logo, a search bar with the query, and buttons for "Subir" and "Iniciar sesión". A "Filtros" dropdown menu is visible on the left, and a box indicates "Aproximadamente 6.940 resultados". Three video results are listed:

- 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. Vídeo con Enrique García, el cual ...
1:16 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. Vídeo con Enrique García, el cual representó a ...
3:18 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 - El sueño de...

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

Idioma País

LANZANOS

Entrar o Registrarse

Entrar 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



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



Siempre que éste no
sea de interés público



Petición de retirada de enlaces a Google

The screenshot shows a web browser window with the address bar containing the URL `https://support.google.com/legal/contact/lr_eudpa?product=websearch`. The page header includes the Google logo and a user profile for '+Miguel'. The main content area is titled 'Search removal request under data protection law in Europe' and includes a 'Background' section with text explaining a recent ruling by the Court of Justice of the European Union. Below this, there is a section for selecting a country and a 'Personal information' section with a form field for the name used to search.

Legal Help

Legal > Help

Search removal request under data protection law in Europe

Background

A recent ruling by the Court of Justice of the European Union (C-131/12, 13 May 2014) found that certain people can ask search engines to remove specific results for queries that include their name, where the interests in those results appearing are outweighed by the person's privacy rights.

When you make such a request, we will balance the privacy rights of the individual with the public's interest to know and the right to distribute information. When evaluating your request, we will look at whether the results include outdated information about you, as well as whether there's a public interest in the information — for example, we may decline to remove certain information about financial scams, professional malpractice, criminal convictions, or public conduct of government officials.

You will need a digital copy of a form of identification to complete this form. If you are submitting this request on behalf of someone else, you will need to supply identification for them. Fields marked with an asterisk * must be completed for your request to be submitted.

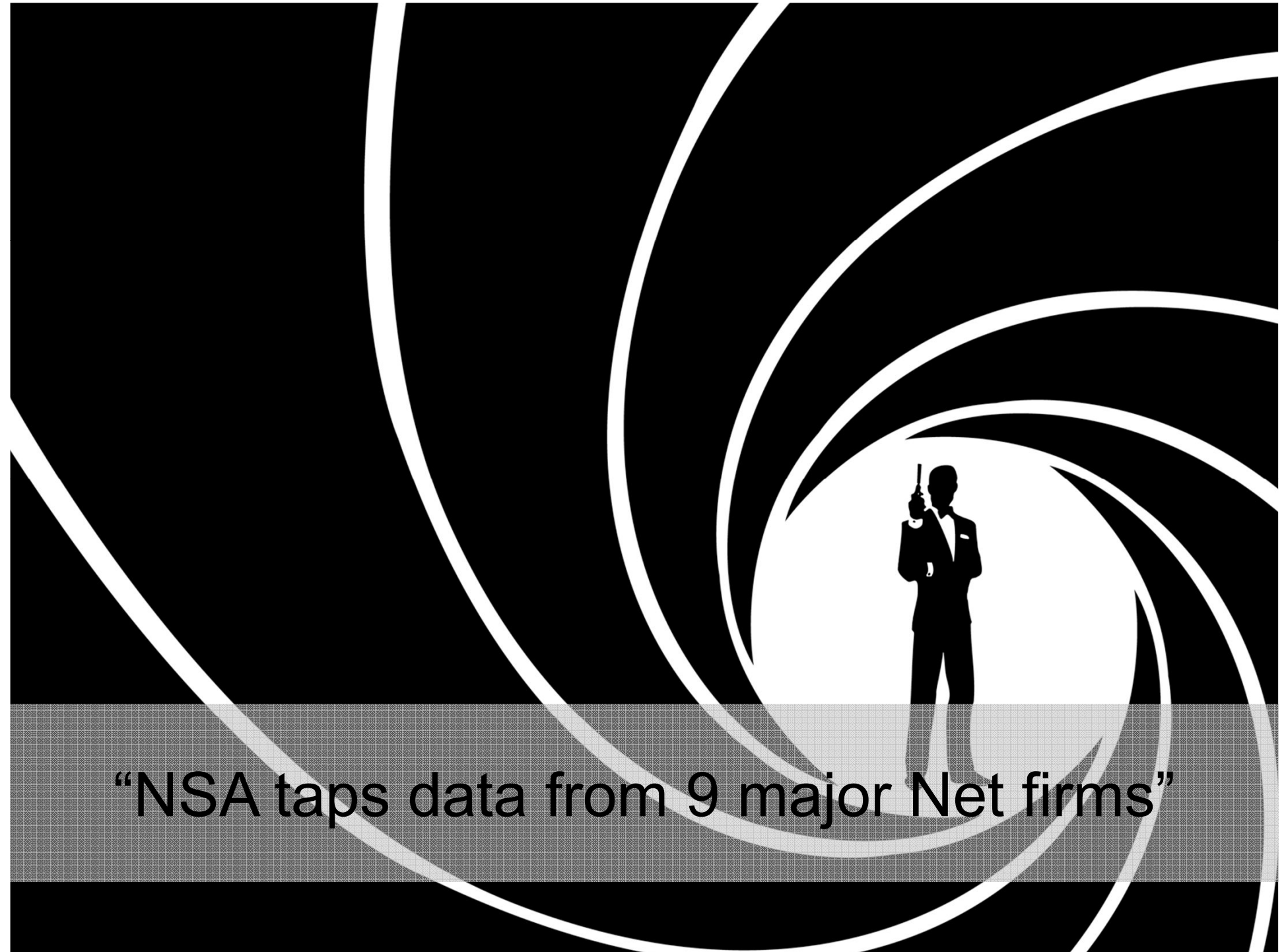
Please select the country whose law applies to your request *

Select one ↕

Personal information

Name used to search *

This should be the name that, when used as a search query, produces a list of results from which you are requesting that a result, or results, be removed



“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
@lostinweb20