

# Sports R-Evolution: 3 app's para pedalear, correr y esquiar de forma segura, y saludable

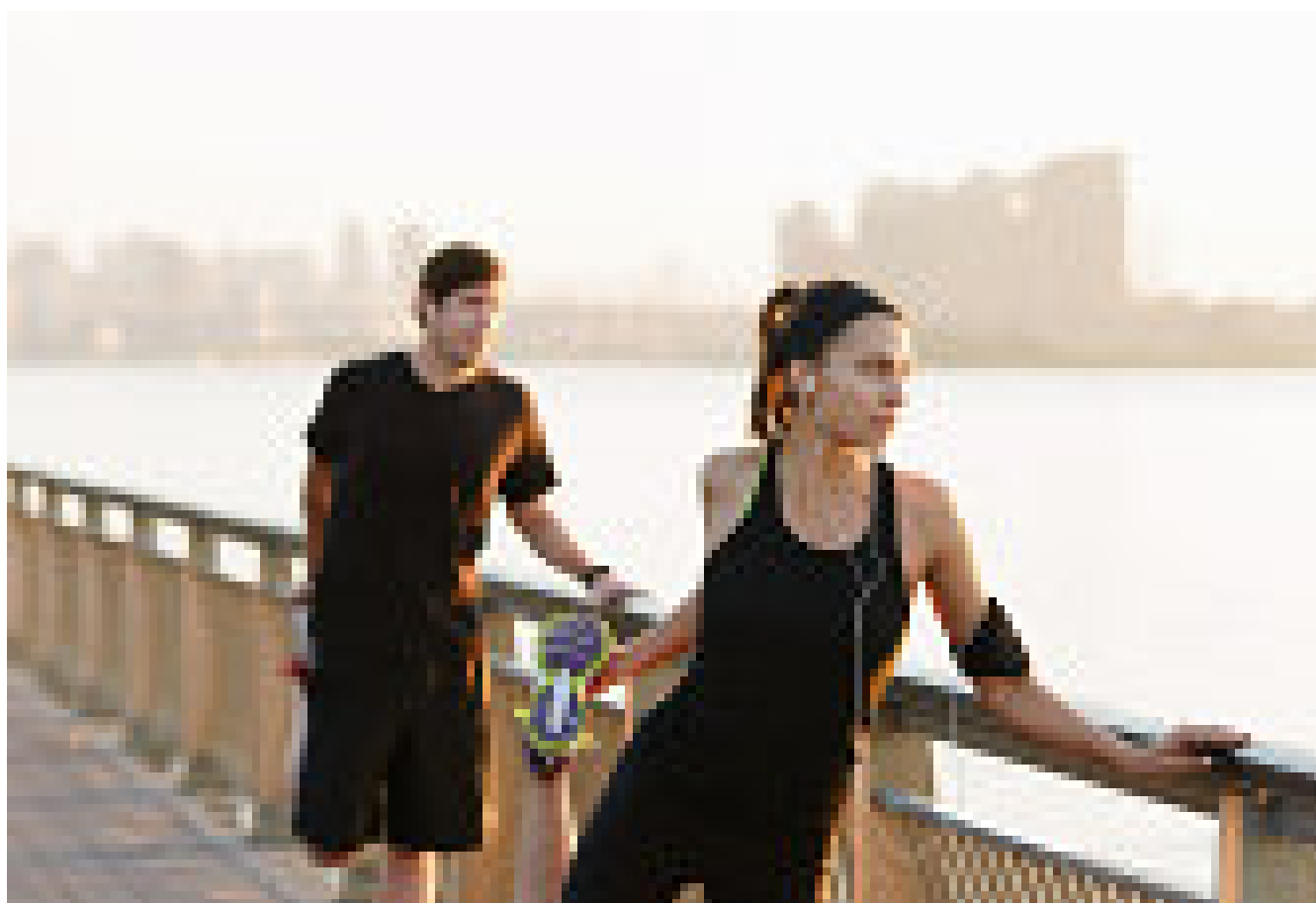
Temas: Prevención para llevar

---

Por : Isabel Cobreros. Técnico gestión del conocimiento y del entorno. Mutua Universal

La revolución de la tecnología y el deporte.

## Introducción



La combinación tecnología y deporte están conformando una nueva revolución. La tecnología está cambiando nuestros hábitos de consumo, y también está pasando en el ámbito del deporte.

La R-Evolución del deporte es un hecho, sobre todo en el campo del “running”, donde cada año crecen y crecen el número de seguidores de este deporte. En estos momentos se calcula que en España hay unos 2 millones y medio de corredores, muchos de ellos monitorizados por alguna app o sistema tecnológico a través de smartphones.

Ya no se trata sólo de practicar deporte sino también de retar a través de las tecnologías a nuestros amigos y compañeros, competir con ellos o saber en todo momento cuáles son nuestras constantes vitales.

El deporte, unido a la diversión, es un gran aliciente para mejorar nuestro estilo de vida y fomentar los hábitos saludables.

La mayoría de estas aplicaciones son verdaderos ecosistemas, donde además de las funcionalidades específicas para la práctica del deporte en cuestión, se facilitan toda una serie de aplicaciones “aliadas” para cuidar el estilo de vida saludable. Nos permiten realizar ejercicio de manera segura y evitar así accidentes y lesiones, integrado y relacionado también con la dieta que ingerimos cada día, con consejos de nutrición, consejos cardiovasculares, y todo aquello que nos motive de manera adicional a realizar deporte y ejercicio conectados a la tecnología.

Presentamos 3 app’s que fomentan el uso de la bici, la práctica del running y el deporte del esquí:

## RiderState

Pretende fomentar el uso de la bici en el entorno urbano. Es un juego geolocalizado en el que los ciclistas deben “conquistar el Mundo entero” montando en bicicleta.

Es un juego social para usuarios de la bicicleta, con misiones y retos por territorios conquistados. Se trata de una iniciativa innovadora porque la mayor parte de las aplicaciones en este deporte van destinadas a la bicicleta deportiva de montaña o carretera.

El equipo de Riderstaste pone a nuestra disposición una herramienta para que, como Riders, disfrutemos usando la bicicleta de una manera diferente. Pretenden hacer de la bicicleta el mejor medio de transporte para las ciudades, porque entienden que no hay otro que fomente un estilo de vida que respeta el medio ambiente, mejora nuestra salud y defiende la libertad.

Comienza la aventura, es muy fácil: mientras se pedalea, RiderState registra nuestra actividad en tiempo real. Una vez finalizado, se muestran los territorios conquistados y las estadísticas del juego. Reta a tus amigos o vecinos!! Es sencillo: cuando se acelera la bici, la aplicación se enciende sola.

Es un sistema que puede servir para que las ciudades tengan datos para planificación urbana en las ciudades. Pedalea mientras juegas en RiderState!!

RiderState

<https://www.riderstate.com/>

## Runtastic

Es una aplicación que registra nuestras actividades de fitness y deportivas, como correr, trotar, ciclismo o caminar. Utiliza la tecnología GPS para ayudarnos a fomentar hábitos saludables en nuestro estilo de vida y así conseguir nuestros objetivos.

La aplicación es todo un ecosistema para que el usuario tenga a su alcance todo aquello que le resulte de utilidad para cumplir sus propios retos, y facilitar la práctica del deporte de manera saludable. Puedes encontrar información sobre nutrición, control de peso, ejercicios de fitness...

La idea es tenerlo todo integrado, y que la herramienta sea una gran aliada para un estilo de vida de un ecosistema. El equipo de Runtastic mantiene la filosofía de la creatividad "out of the box".

La versión PRO permite opciones avanzadas de gran interés para el usuario: entrenador por voz, seguimiento en tiempo real, ruta, mensajes de aliento, monitoreo de ritmo cardíaco, zonas de ritmo cardíaco, geotagging, reproductor de música integrado, entrenamientos, entrenamientos por intervalos, clima, hidratación, earth view o conectar smartwatch.

Runtastic

<https://www.runtastic.com/>

## Skitude

Es una plataforma de monitorización, gamificación y compartición de experiencias de esquí, snowboard y deportes de invierno al aire libre, abierta a la participación de todas aquellas personas que aman la nieve y la montaña, a través de un conjunto de aplicaciones móviles disponibles para smartphones Android y iOS.

Las aplicaciones móviles Skitude registran en el mismo dispositivo todos los datos relevantes derivados de la práctica del esquí, snow u otras actividades al aire libre (distancia, desnivel, tiempo transcurrido, velocidad media, velocidad máxima, y estación de esquí).

Skitude permite registrar y compartir de forma viral su actividad de esquí mediante herramientas especialmente diseñadas para ser usadas en montaña, basadas en tecnologías GPS, y sin necesidad de cobertura telefónica: grabación de descensos, checkins, geofotos, obtención de estadísticas, etc.

La propuesta de Skitude se complementa con un conjunto de productos y servicios específicos para los miembros de la comunidad: herramientas de localización y navegación especialmente diseñadas para ser usadas en la montaña, como el servicio SOS de emergencia o el localizador de amigos sobre mapa, así como una base de datos de más de 2.500 estaciones de esquí con información de interés para planificar tu esquíada, así como contextualizarte una vez en pistas.

Skitude va destinada también a las estaciones de esquí. Se les facilita un kit de promoción consistente en banners digitales para insertar en su web, una página descriptiva con los enlaces a GooglePlay y iTunes de la App, así como adhesivos con códigos QR para poderlos colocar en taquillas y demás puntos de paso en su estación

**Skitude**

<http://www.skitude.com/>

**Isabel Cobreros**

[documentacion@mutuauniversal.net](mailto:documentacion@mutuauniversal.net)