

Aplicaciones para hacer ejercicio con tu móvil



La salud es lo más importante, o eso es lo que dicen. Seguramente por eso se han puesto tan de moda las actividades deportivas, como correr o ir al gimnasio. Por otro lado, la popularidad de los teléfonos inteligentes ha hecho surgir toda una colección de aplicaciones enfocadas a la práctica del deporte y al cuidado del cuerpo.

Te mostramos 10 ejemplos de aplicaciones que te ayudarán a hacer ejercicio. No harán deporte por ti, pero sí te servirán para organizarte mejor y saber cuántas flexiones has hecho o qué distancia has recorrido.

FCB Fitness (iPhone)

Ponte en forma con el Barça. Este es el reclamo de FCB Fitness, una app oficial que, con ayuda de los jugadores del Barça, como Messi, Xavi, Piqué o Cesc, te ayudará a ejercitarte. Tiene planes para practicar deporte en casa, en un gimnasio o al aire libre, y te indica posibles ejercicios diarios. Con un estilo desenfadado y un sistema de logros, como en los videojuegos, FCB Fitness te motivará para conseguir tu propósito.



Endomondo Sports Tracker (iPhone, Android, Blackberry, Windows Phone)



Endomondo Sports Tracker sirve para guardar un registro de tus entrenamientos y prácticas diarias, ya seas corredor, ciclista o jugador de baloncesto.

Entre otras cosas, puedes marcar los recorridos en un mapa, guardar estadísticas y motivarte con desafíos.

RunKeeper (iPhone, Android, Windows Phone)

Otra herramienta muy útil para registrar tus logros y progresos al hacer ejercicio. Como en el caso anterior, permite guardar datos como rutas, distancias recorridas, velocidad que conseguiste, calorías quemadas, etc. Además, permite escuchar música mientras haces ejercicio y es compatible con sensores externos para medir tu ritmo cardíaco.



Runtastic Pro (iPhone, Android, Blackberry, Windows Phone)



Es una de las aplicaciones más completas de este tipo. Usando el GPS de tu móvil, tu recorrido se marcará en el mapa. Además, puedes añadir más información, como datos meteorológicos, observaciones, variaciones de pulso, etc.

Algo a destacar es que permite compartir tus sesiones a través de redes sociales como Twitter y Facebook.

Sports Tracker (iPhone, Android, Windows Phone)



Explota el componente social de las aplicaciones para hacer ejercicio. Podrás analizar tus ejercicios y recorridos diarios y compartir tus rutas a través de Internet y mostrar fotografías. Quién sabe, tal vez conozcas a otro corredor con quien compartir ruta.

My Tracks (Android)

Aplicación oficial de Google que sirve básicamente para guardar el recorrido que has hecho ayudándose del GPS de tu dispositivo Android.

Podrás guardar estadísticas y resultados en varios formatos posibles y compartirlas en redes sociales como Facebook, Twitter y Google+.



Nike+ Running (iPhone, Android)



Los responsables de Nike, la popular marca de calzado y ropa deportiva, también se han apuntado a esta fiebre por las aplicaciones móviles para guardar tus datos de carreras.

Creándote una cuenta de usuario, Nike+ Running te permitirá saber cuántas veces has corrido, cuántas calorías has quemado y en cuánto tiempo.

Adidas miCoach (iPhone, Android, Blackberry)

Es el mismo caso de adidas miCoach, que además incluye instrucciones por voz de entrenador virtual que te guiará paso a paso e incluso te permitirá escuchar música para motivarte. adidas miCoach también ofrece ayuda y consejos para evitar problemas y facilitarte al máximo la práctica deportiva.



MapMyRUN (iPhone, Android, Blackberry)



Con MapMyRUN también te será muy fácil registrar tus logros y progresos al hacer ejercicio, especialmente al correr.

Entre otros datos, puedes indicar velocidad, distancia, calorías, nutrición, elevación del terreno y marcar la ruta en el mapa gracias al GPS.

Caledos Runner (Windows Phone)

Para terminar, una app exclusiva para Windows Phone. Su diseño te gustará, muy acorde al estilo de Windows Phone. Caledos Runner es muy rica en opciones de configuración, con la posibilidad de añadir datos a mano y de sincronizar información con RunKeeper.

Con Caledos Runner podrás llevar la cuenta de tu velocidad, distanciado recorrida, calorías consumidas y ritmo.

