

## **Tecnología, una ayuda para los que se decidan a practicar deporte este septiembre**

Septiembre es el mes de los coleccionables, la depresión post-vacacional, el un minuto más en la cama mamá y por supuesto el momento de querer empezar a hacer deporte. Esa decisión puede ser simplemente para mejorar nuestra salud o, lo más habitual, para quitarnos esos kilos de más que hemos ganado por las cervezas, refrescos, helados, frituras y picoteos veraniegos. Aquí tienes una recopilación de los wearables y cuantificadores deportivos, las aplicaciones clave o las mejores comparativas de gadgets para ponerte de verdad a hacer deporte.

Los cuantificadores son para motivarte

Para algunos usuarios, la motivación lo es casi todo a la hora de ponerse a hacer deporte. Conocer cuántos pasos llevamos, la cantidad de horas que hemos permanecido en pie, los pisos a los que equivalen todas las escaleras que hemos subido al dejar de lado el ascensor o picarnos con compañeros que usan la misma aplicación que nosotros para medir la actividad diaria.

La simple actividad de cada día, que puede incluir paseos tranquilos por los alrededores de casa o el ajetreo de las jornadas de trabajo e ir de un lado para otro, tienen sus gadgets concretos. Son modelos que unen con bastante acierto la medición de nuestra actividad diaria con estilo y precio reducido y una batería que suele durar bastante.

Si vas te vas a pasar al lado "runner" o la piscina

Contar pasos no sirve de mucho cuando somos corredores. Aquí prima la precisión y rapidez de funcionamiento del GPS integrado, la resistencia al sudor o incluso el agua, así como funciones específicas para que el entrenamiento con él nos proporcione toda la información que necesitamos, desde ritmo a mejora de nuestros tiempos.

En tu entrenamiento como corredor no debes olvidar los ejercicios de fuerza. También para el gimnasio hay gadgets y cuantificadores especiales. También aplicaciones: quizás ponerte a hacer ejercicio solo sea cuestión de encontrar la aplicación ideal para hacernos levantarnos del sofá. O que conviertan un gadget que todos llevamos, el smartphone, en un entrenador personal.

Smartwatches: entre la moda y cada vez más el deporte

Lo hemos visto con el reciente Apple Watch Serie 2, pero ha sido una tendencia al alza desde el mismo nacimiento de la categoría. El foco principal de los relojes avanzados mezcla moda con mucho deporte. La inclusión de GPS y resistencia al agua son la clave. No pueden compararse en rendimiento con los relojes deportivos pero es una buena opción para tener un poco de todo.

Los mejores gadgets para acompañarte a hacer deporte

Animarse a hacer deporte o contar con tecnología que nos acompañe no es algo exclusivo de relojes deportivos, ni de avanzados ni tampoco de cuantificadores generales o específicos. Empezando por los auriculares, hay algunas categorías de gadgets que no debemos olvidar para hacer deporte.

Al hacer deporte, principalmente correr, el uso de auriculares es para algunos usuarios prioritario. Aunque podemos usar cualquier modelo del mercado, hay dos categorías especialmente interesantes: los auriculares inalámbricos y los específicos para hacer deporte. Si lo que queremos es reducir el presupuesto al mínimo, también tenemos una completa selección y guía de compras para vosotros.

Otra pequeña revolución de gadgets estrechamente relacionados con el deporte son las cámaras en primera persona o deportivas. Desde las resistentes a las más actuales, las que graban nuestra actividad en 360 grados:

La noticia [Todo que la tecnología puede hacer por ti ahora que de verdad verdad verdad te vas a poner a hacer deporte](#) fue publicada originalmente en [Xataka](#) por [Javier Penalva](#) .

#### **Datos de contacto:**

Nota de prensa publicada en:

Categorías: [Otros deportes](#) [Dispositivos móviles](#) [Innovación Tecnológica](#)

---

**NotasdePrensa**

<https://www.notasdeprensa.es>