

ENDOMONDO

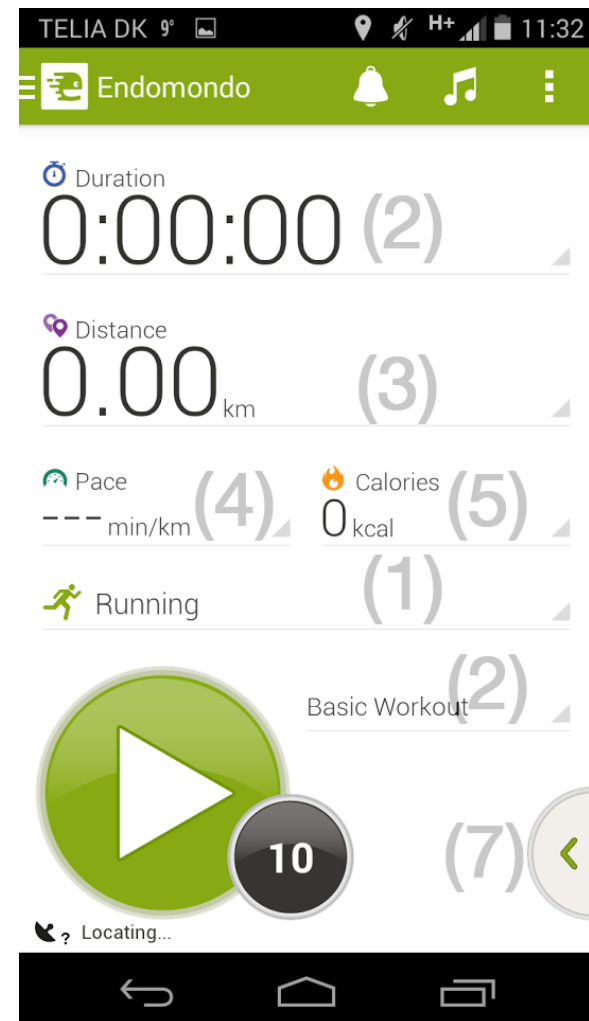


ENDOMONDO



Todos sabemos que existen varias diferentes aplicaciones en la actualidad cuando hablamos de salud y monitoreo de ejercicios, si eres un usuarios que disfrutar conociendo el trabajo que realizas en el gimnasio o al aire libre

Lo primero que debemos de saber de Endomondo es que nos permite motorizar tanto los deportes de ciclismo como running, permitiendo que los saurios conozcan diferentes elementos que les ayudaran mejorar sus rutinas...



Algunas de las características más interesantes de Endomondo son:



1. Plan de practicas personalizado: que permite crear planes de entrenamiento y seguimiento a nuestra basado en nuestras posibilidades físicas.

2. Monitoreo cardíaco: esta opción nos permite controlar nuestro estado de salud al momento de realizar nuestra rutina.

3. Comparación de ejercicios: con esta opción Edonomondo nos permite observar el avance paralelo con diferentes ejercicios.

4. Historial de tiempos y rutinas: con la opción de historial tenemos la oportunidad de ver nuestro avance en el tiempo de uso de la aplicacion

5. Información meteorológica: gracias a ser una de las aplicaciones mas avanzadas esta nos permite tener información climática de cualquier parte del mundo.

ENDOMONDO apps

- [:- Android on Google Play](#)
- [- BlackBerry on App World](#)
- [- iPhone on iTunes/App Store](#)
- [- Windows Phone 7 on Windows Marketplace](#)
- [- Symbian \(Nokia phones without Windows\)](#)
- [- Windows Mobile or Java \(open this link on your phone\)](#)



endomondo features

Endomondo Sports Tracker is your personal coach and training partner for running, cycling, walking and other distance based sports. Bring your HTC phone on the go and working out will be so much more fun. It's time to free your endorphins!



Real-time GPS tracking

Let the app track your time, distance, speed, and calories in real-time



Heart rate monitoring

Use the app with a heart rate device from either Polar or Zephyr



Audio feedback

Get voice updates on your performance for every mile or km



Real-time peptalks

Allow friends to follow you live and type in short messages that are then read aloud to you



Maps

Navigate by viewing your current position and route on Google Maps™



Music integration

Start your media player from the app and your playlist will be recorded



History with lap times

View previous workouts including lap times for each km or mile



Auto-pause

Let the app pause and resume automatically when you're not moving



Manual entry

Enter a workout manually, e.g., a treadmill run



Low power mode

Enable power saving during tracking to be able to track very long workouts



Set a goal

Choose a time or distance target and let the audio coach guide you according to this goal



Beat yourself

Set a previous workout as your target and the audio coach will help you do better



Beat a friend

Set a previous workout done by a friend as your target and let the audio coach help you beat it



Invite friends

Scan your address book or Facebook to find friends already on Endomondo



News feed

See what activities your friends have been up to lately



Facebook sharing

Post workouts to Facebook - either a single workout or automatic posting



ANT+ integration

Integrate with bike speed & cadence sensors via ANT+



Headset control

Hit the headset media button to get audio feedback on your current status or long press it to pause and resume a workout



Online community

Go to Endomondo.com to challenge your friends, see what they've been up to and follow them live



CÁLCULO DE CALORIAS

El cálculo de calorías se basa en los siguientes datos: medidas del cuerpo de tasas (altura, peso, edad, sexo), el deporte, la distancia, el tiempo, la velocidad y el corazón. Cuanto más datos que nos facilite las más precisas sus calorías quemadas cálculo será. En la configuración de privacidad puede configurar quién puede ver su peso, altura, y otros detalles.

Los métodos de cálculo se basan en la CPA: "El compendio de la actividad física"

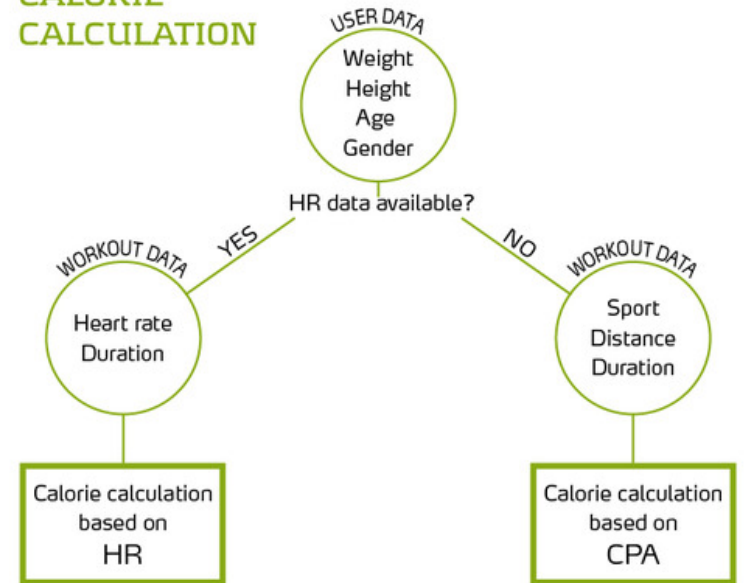
Compendium of physical activities / y Keytel LR, Goedecke JH, Noakes TD, Hiiloskorpi H, Laukkanen R, van der Merwe L, Lambert

EV. Predicción del gasto energético de monitoreo de la frecuencia cardíaca durante el ejercicio submáximo. (J Deportes Ciencia. 2005 Mar; 23 (3) :289-97. PubMed PMID: 15966347.)

Al importar tus entrenamientos de otros equipos / archivos (. Ajuste,. TCX o. Gpx) con datos sobre calorías, usted tiene una opción para conservar los datos originales de calorías durante la edición de la sesión de ejercicios.

Sólo tienes que desmarcar la casilla "Siempre Calorías Actualizar" antes de guardar el entrenamiento.

CALORIE CALCULATION



endomondo

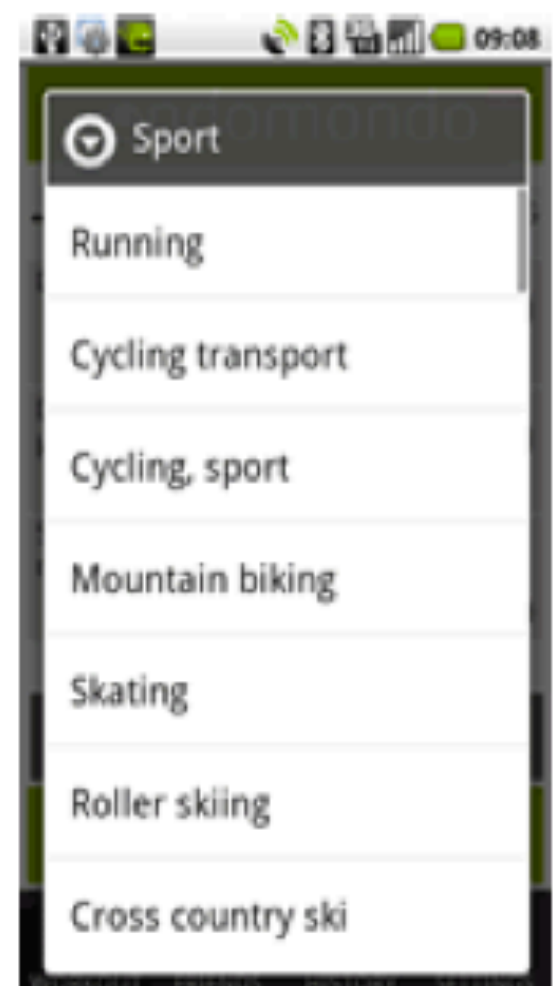
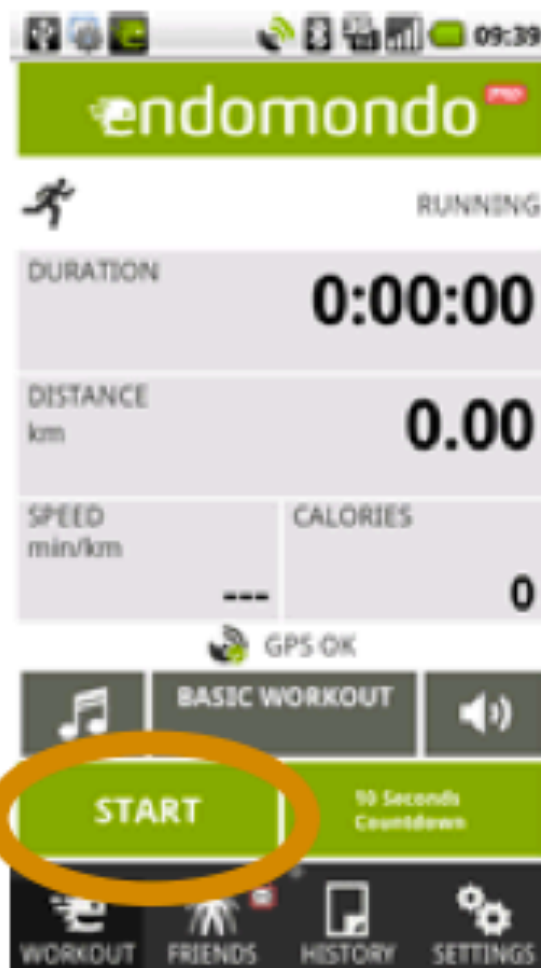
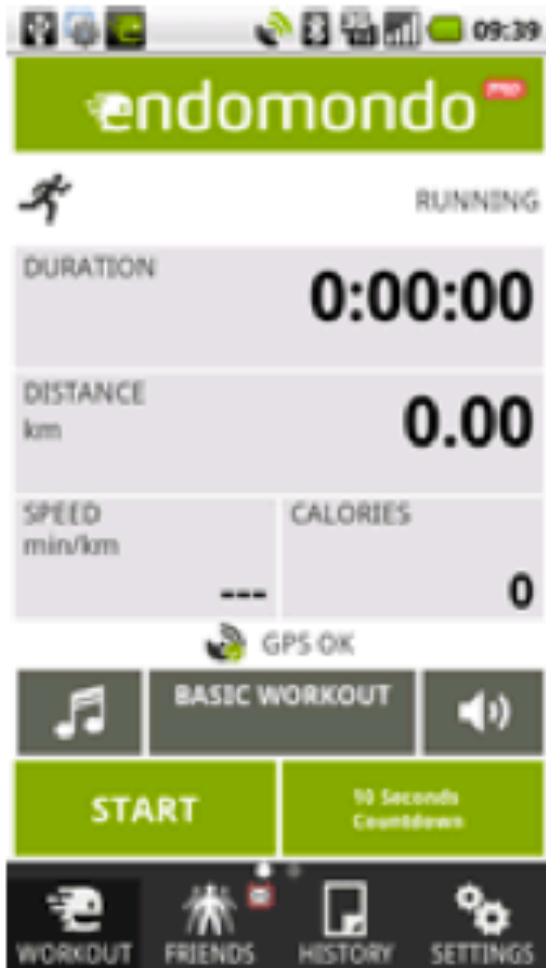
Entrenamiento Básico y manejo de la pantalla de entrenamiento



Al cargar la aplicación, la pantalla de entrenamiento se muestra así.

Pulse 'Start' para comenzar su entrenamiento o elegir una cuenta atrás

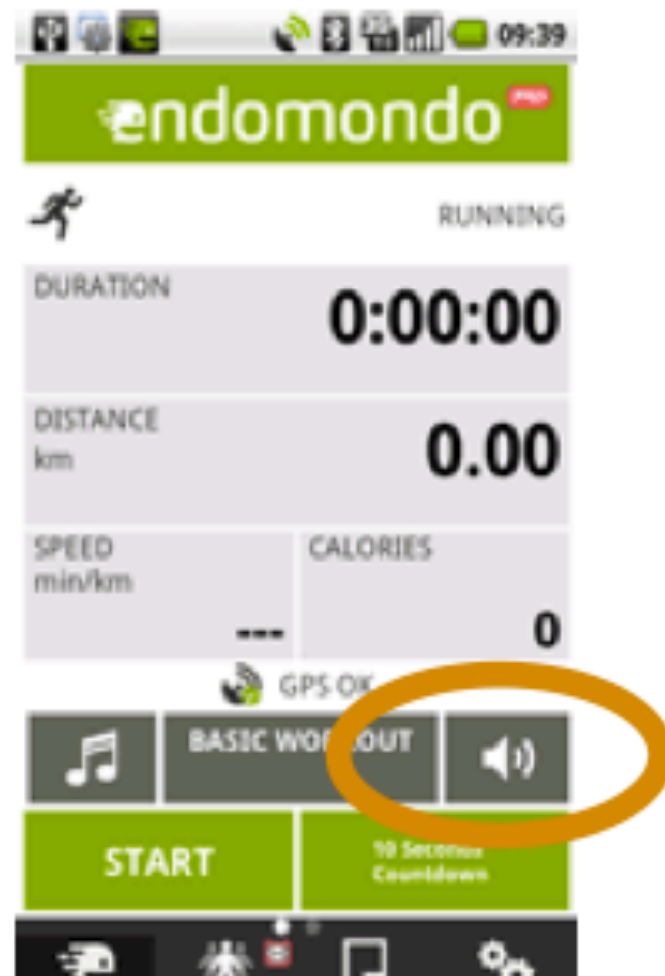
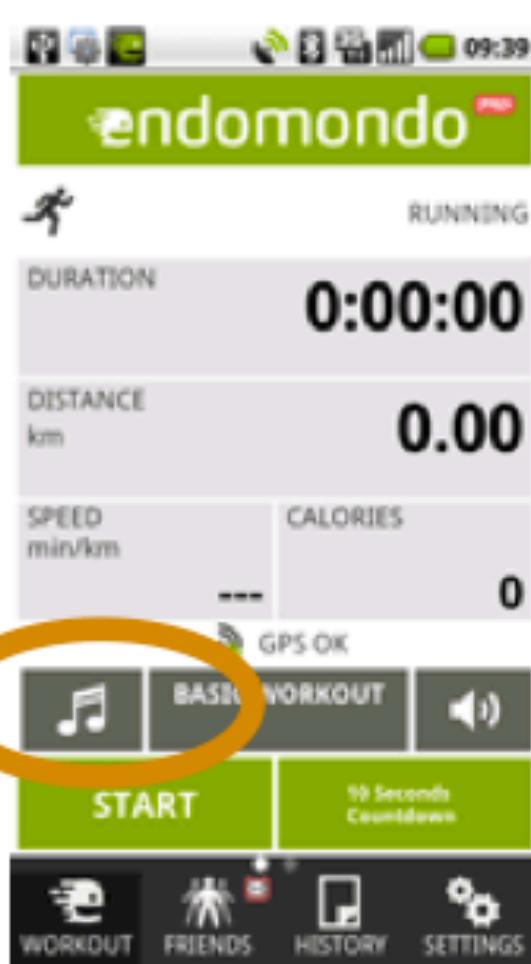
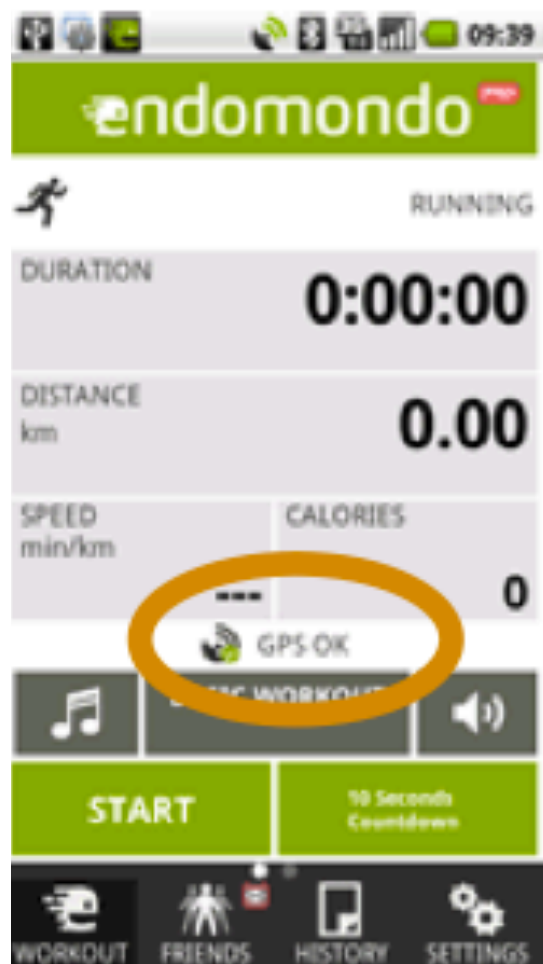
Cambie el tipo de deporte pulsando el deporte seleccionado actualmente



Compruebe que el Estado
del GPS
"GPS OK" para el
seguimiento con éxito

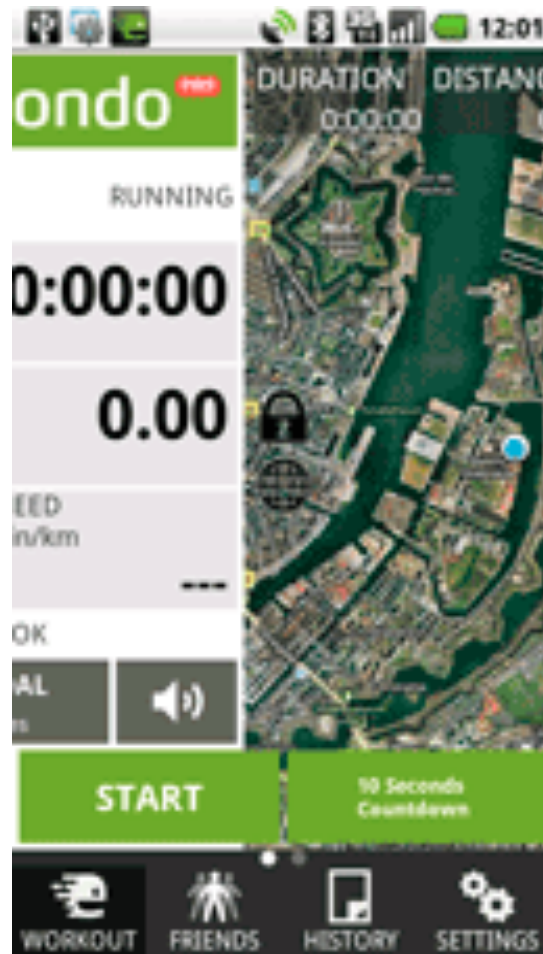
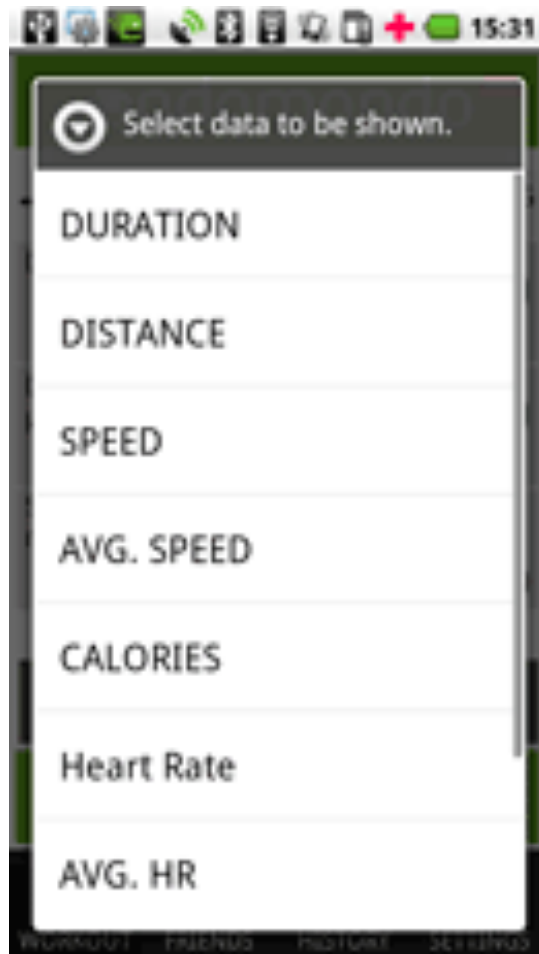
Pulse el icono de nota
musical para la música
mientras se ejercita

Pulse el icono de sonido
para silenciar el entrenador
de audio



Presión larga en uno de los cuatro campos de visualización.

Deslice de derecha a izquierda para ver su ubicación en tiempo real durante el entrenamiento



Fijar un Objetivo

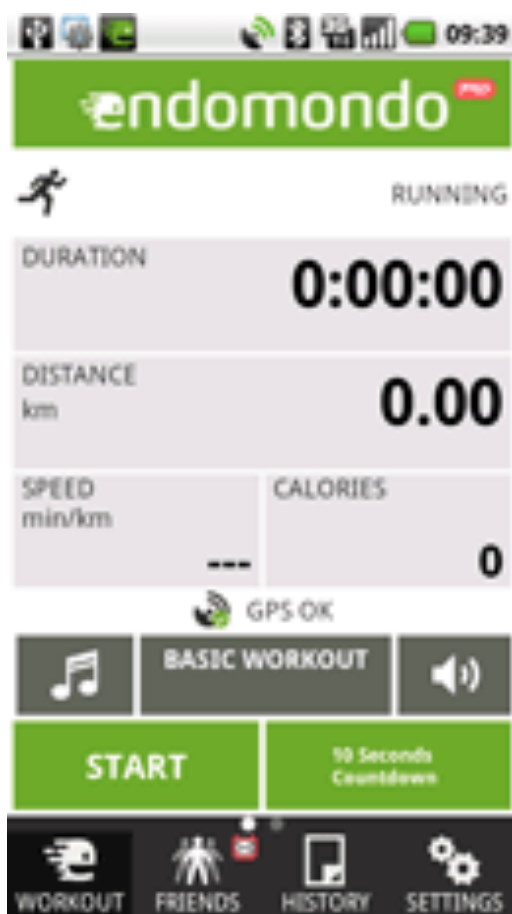
(Tiempo y distancia)



Comience desde la pantalla de Entrenamiento y pulse 'Entrenamiento Básico'

Seleccione 'Fije una meta' de la lista

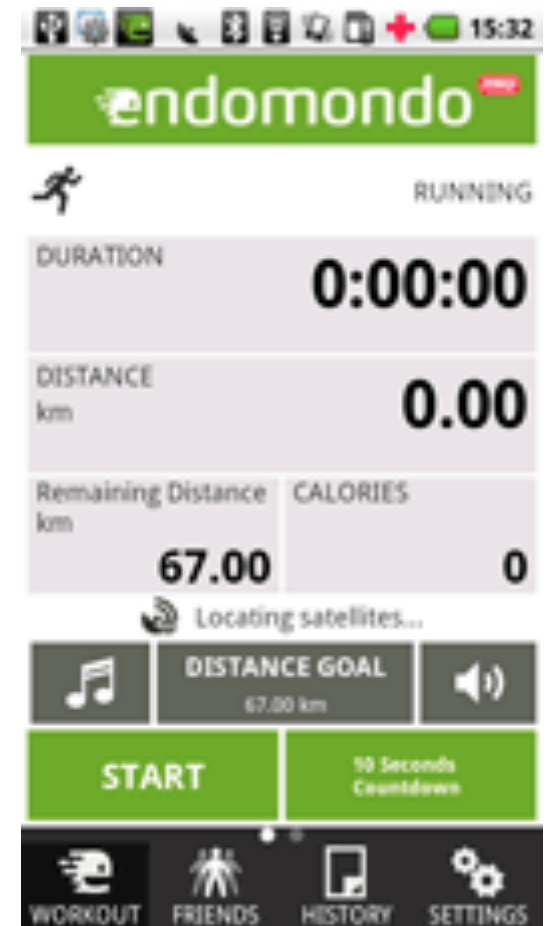
Seleccione Distancia o Tiempo Objetivo (PRO)



Seleccione una distancia
predeterminada o
seleccione un objetivo
personalizado

Use el teclado para
introducir la distancia y
pulse 'Gol Set'

Inicie su entrenamiento con
el objetivo que se muestra
en pantalla



Enfrentarse a un amigo

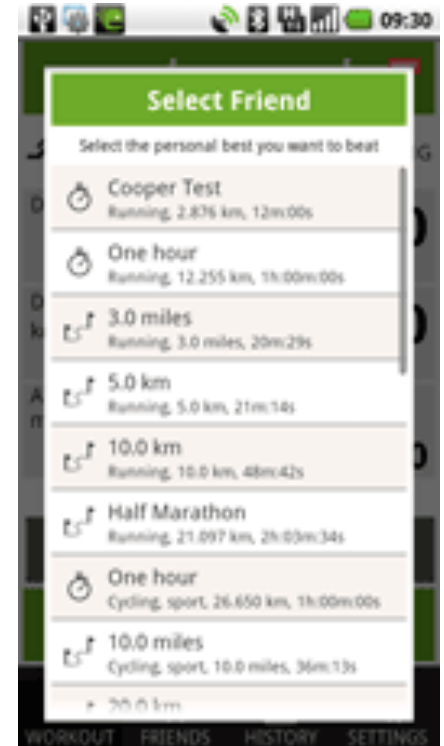
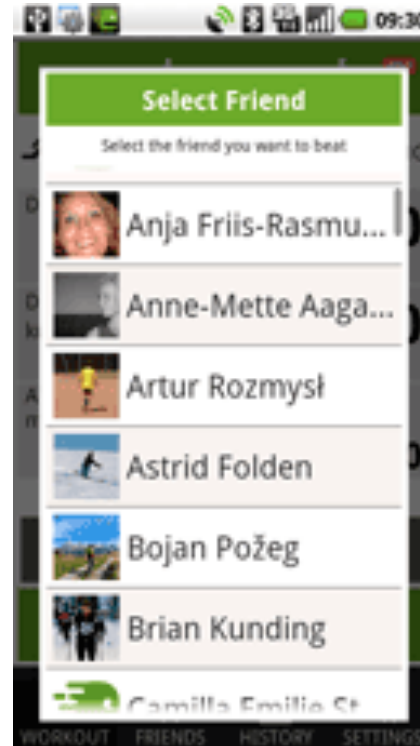
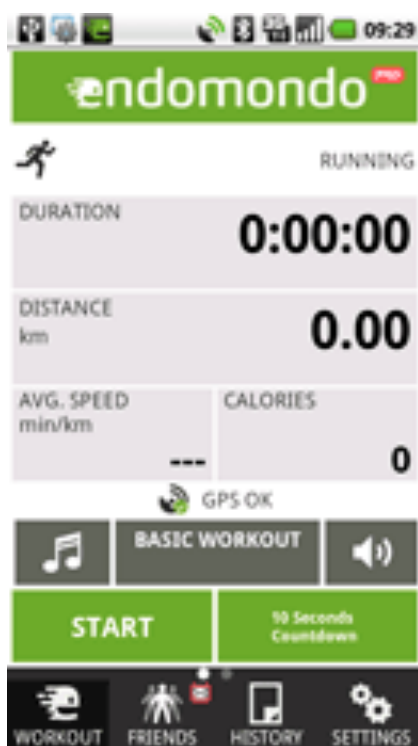


Comienza desde la pantalla de Entrenamiento y pulse 'Entrenamiento Básico'

Seleccione 'Beat un amigo' de la lista

Elige el amigo contra el que desee competir seleccionando su nombre

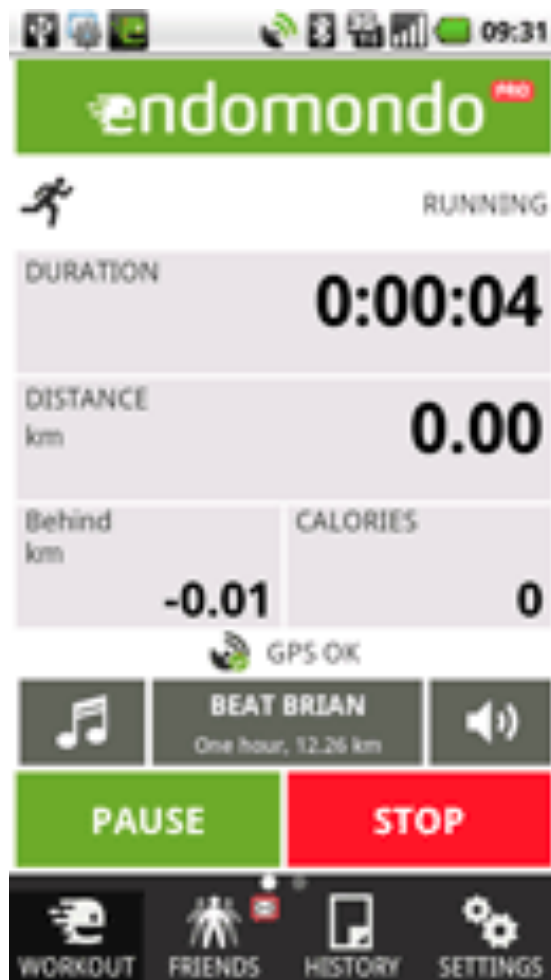
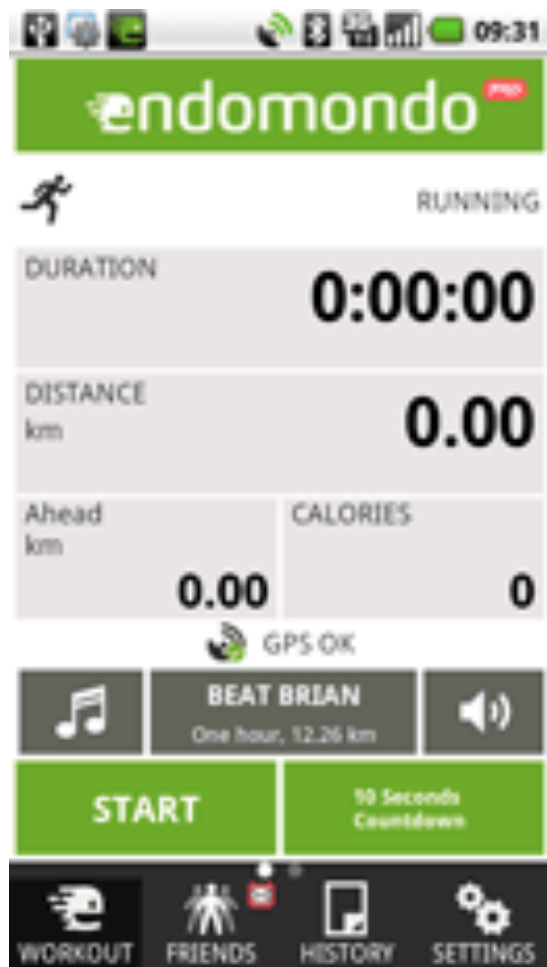
Escoge la prueba que deseas para hacer el reto.



Inicie su sesión de ejercicios con el nombre de tu amigo y duración objetivo o la distancia en la pantalla

Mira si estás por delante o por detrás de su tiempo amigos

Después completar la distancia, obtener retroalimentación sobre su resultado!



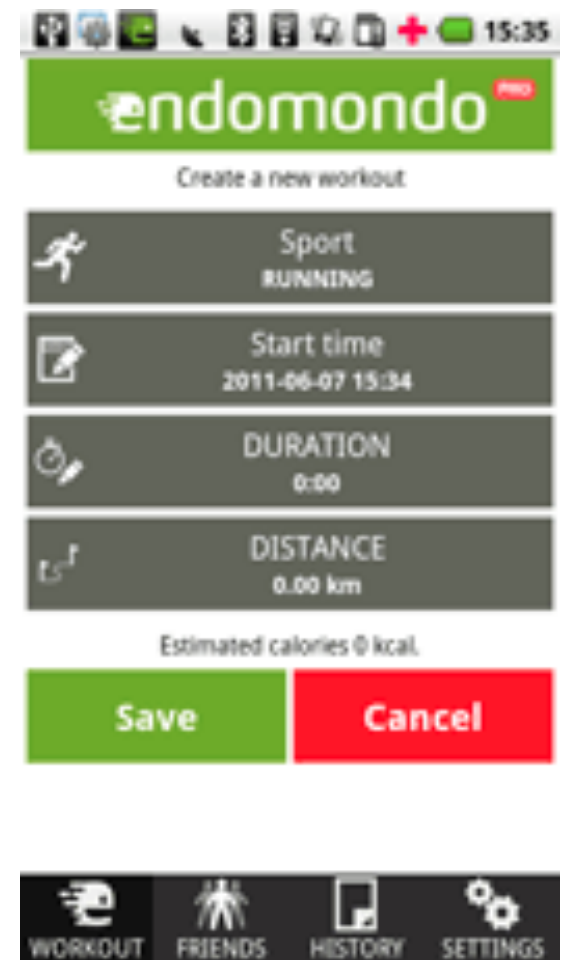
Manual de usuario



Inicie desde la pantalla de Entrenamiento y pulse 'Entrenamiento Básico '

Seleccione “Entrada Manual” de la lista

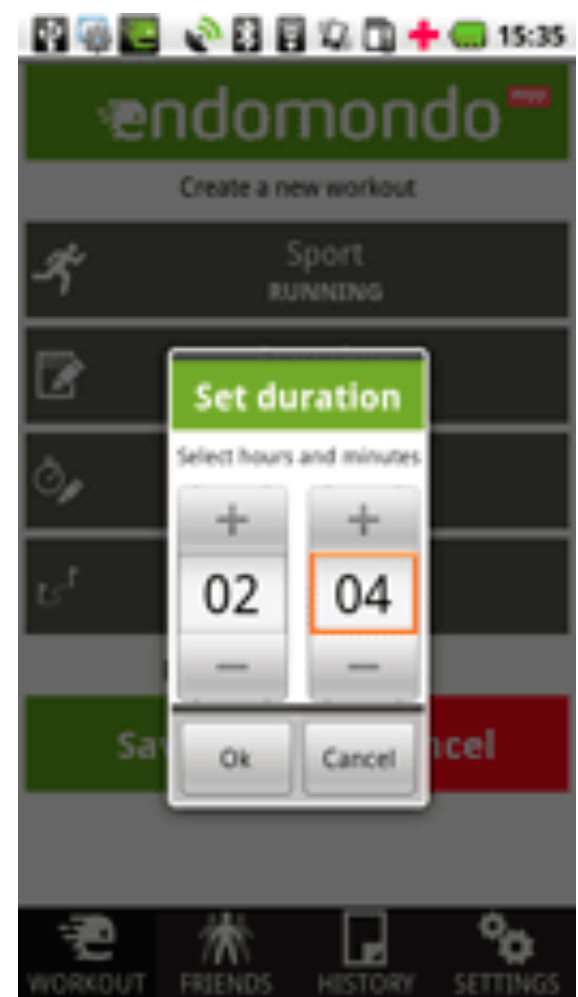
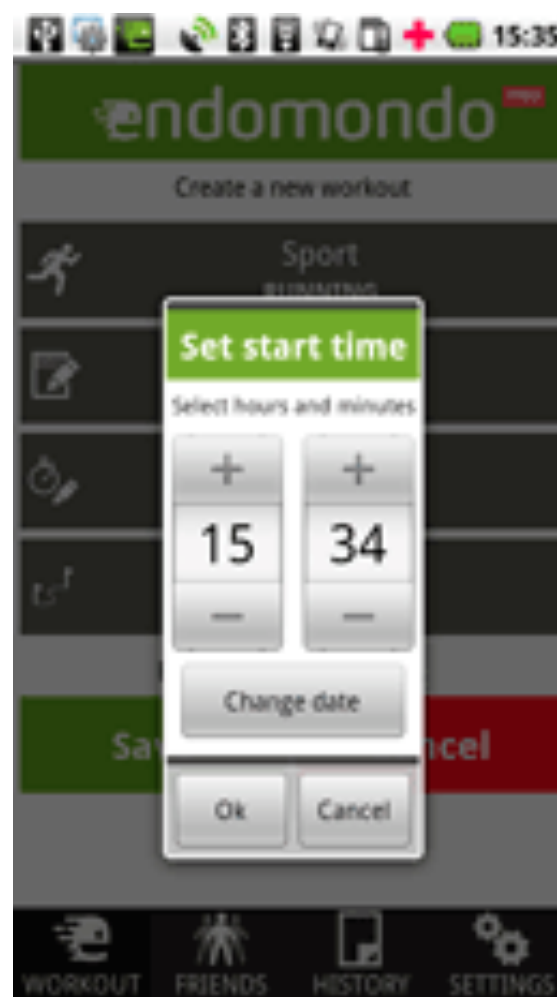
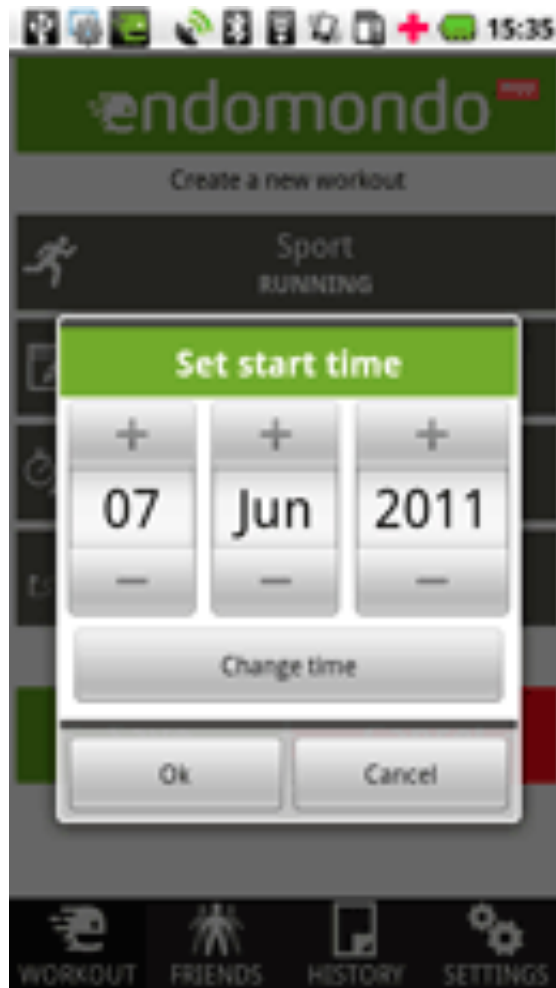
Seleccione cada casilla e introduzca los detalles de la sesión de ejercicios



Introduzca una fecha de inicio y pulse “Change Time” para introducir una hora

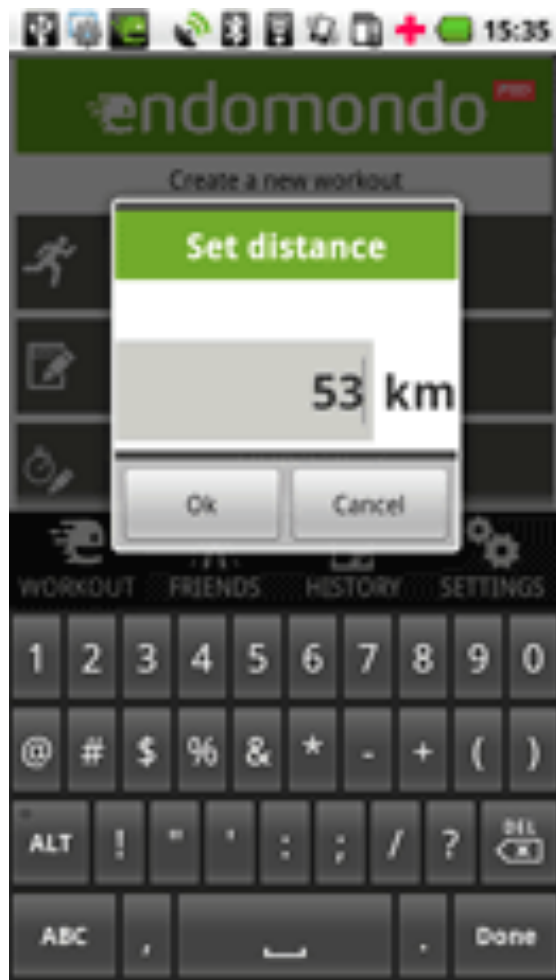
Introduzca la hora de inicio del entrenamiento en horas / minutos

Escoja una duración en horas / minutos



Elija una distancia en
kilómetros

Se muestra el gasto
estimado de calorías.
Presione "Guardar" para
agregar el ejercicio a la
historia



Detalles del Audio Coach



El Audio Coach está activado por defecto en la aplicación y funciona tanto off line como seguimiento en línea (TextToSpeechengine necesaria para el modo offline).

La información dada por el Audio Coach depende del tipo de entrenamiento.

A continuación se muestra una visión general de lo que escuchará el usuario para cada tipo de entrenamiento



BASIC WORKOUT

Distancia, la duración y el tiempo de cada vuelta se le lean a usted en Inglés a través de auriculares o el altavoz.

FIJE UN OBJETIVO

Distancia, la duración y el tiempo de cada vuelta se le lea a través de los auriculares o el altavoz.

Una distancia final estimado (para un objetivo de tiempo) o un tiempo de finalización estimado (para un objetivo de distancia), también será incluido.

RETAR A UN AMIGO

Distancia, la duración y el tiempo de cada vuelta se le lean a usted en Inglés a través de auriculares o el altavoz.

La cantidad de tiempo que está por delante o detrás de su amigo también será incluido.

RETARTE TI MISMO

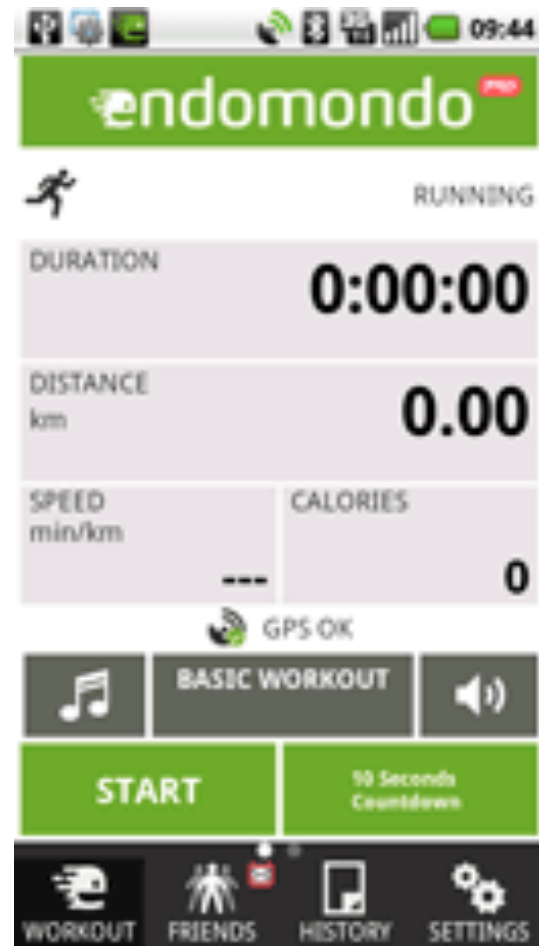
Distancia, la duración y el tiempo de cada vuelta será leído a través de auriculares o el altavoz.

La cantidad de tiempo que está por delante o por detrás de su entrenamiento objetivo también será incluido.

Lista de Amigos-Actividad y la Bandeja de entrada



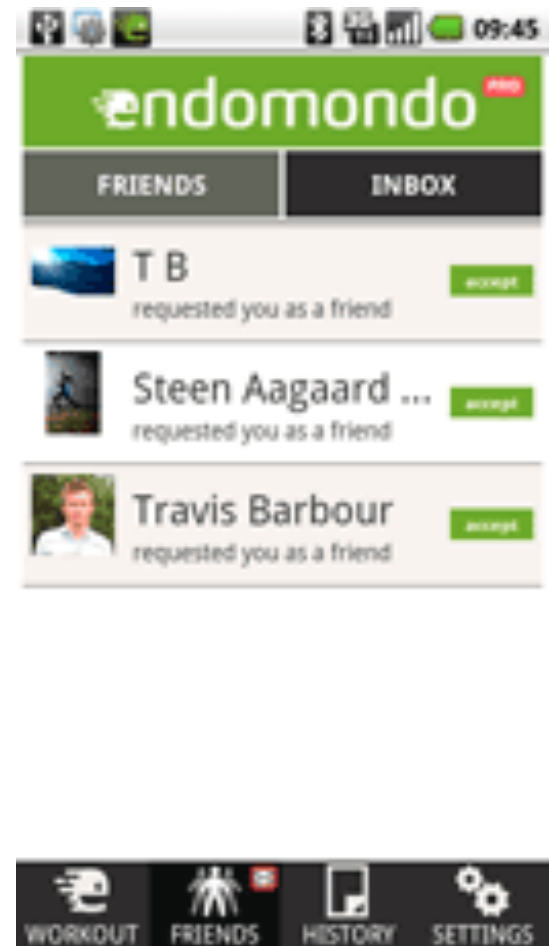
Pulse la pestaña de 'Friends' para ver actividad reciente y peticiones



Información sobre entrenamiento pasado de tus amigos. La más reciente es en la parte superior

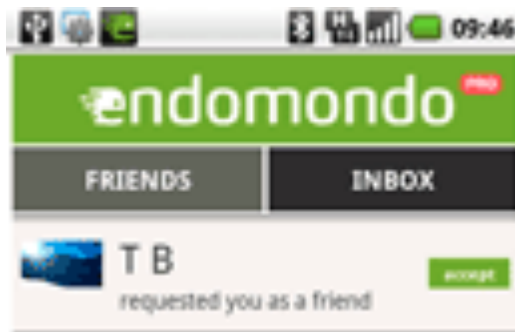
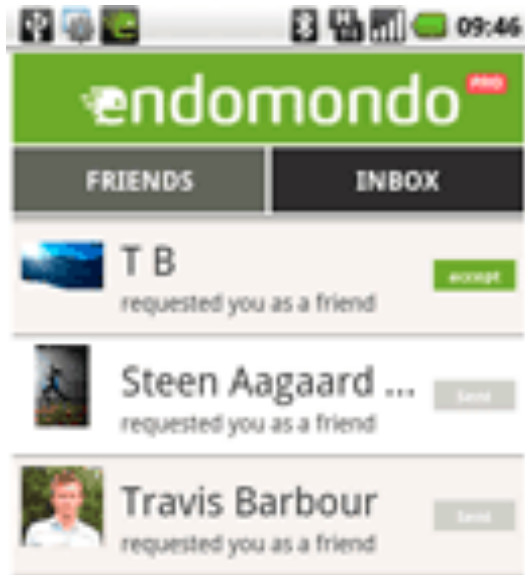


Pulse la pestaña 'Bandeja de entrada' para ver las solicitudes de amistad



Pulse el verde 'aceptar' botón para convertirse en amigos en Endomondo

Las solicitudes no aceptadas se quedarán en su bandeja de entrada



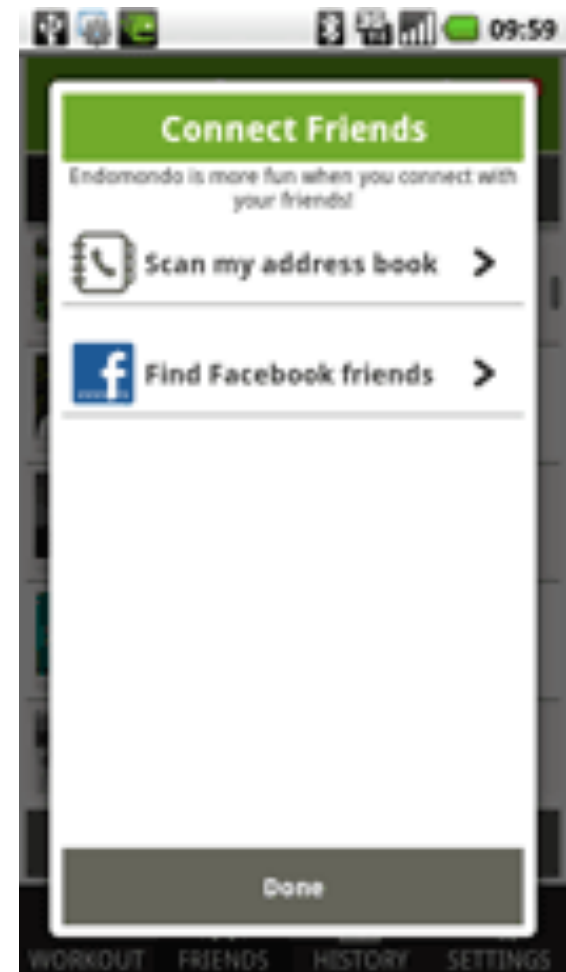
AMIGOS. ENVIO DE SOLICITUDES



Presione la pestaña
'Friends'

Pulse el 'Conéctate con
amigos botón

Endomondousers en su
lista de contactos del
teléfono o en Facebook

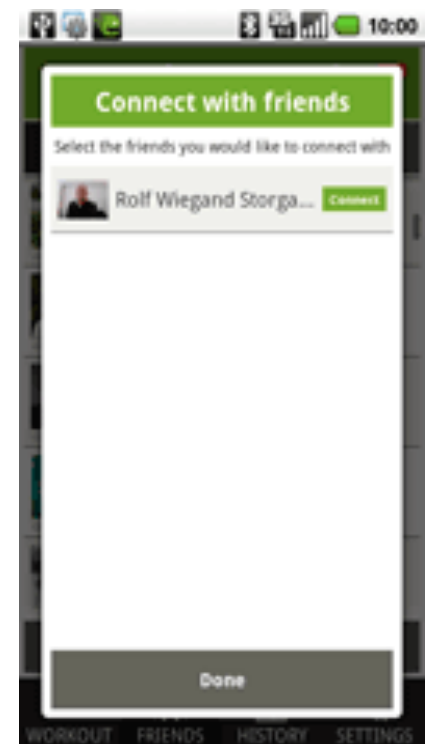
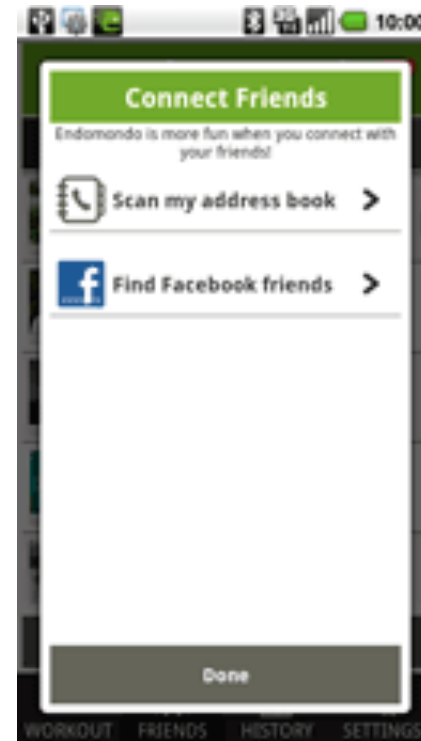
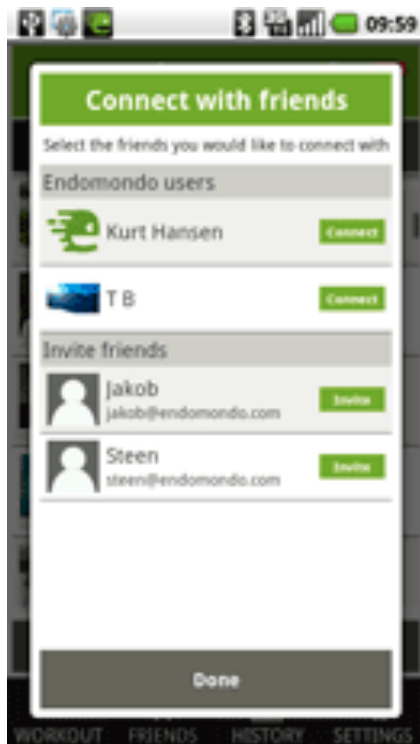


Se puede conectar con los contactos que utilizan Endomondoor invitar a los contactos que aún no son Endomondousers

Pulse los botones de 'conexión' o 'invitar' verdes

Seleccione la Facebook option para añadir aún más amigos para Endomondo

Todos tus amigos de Facebook que también son Endomondo Usuarios



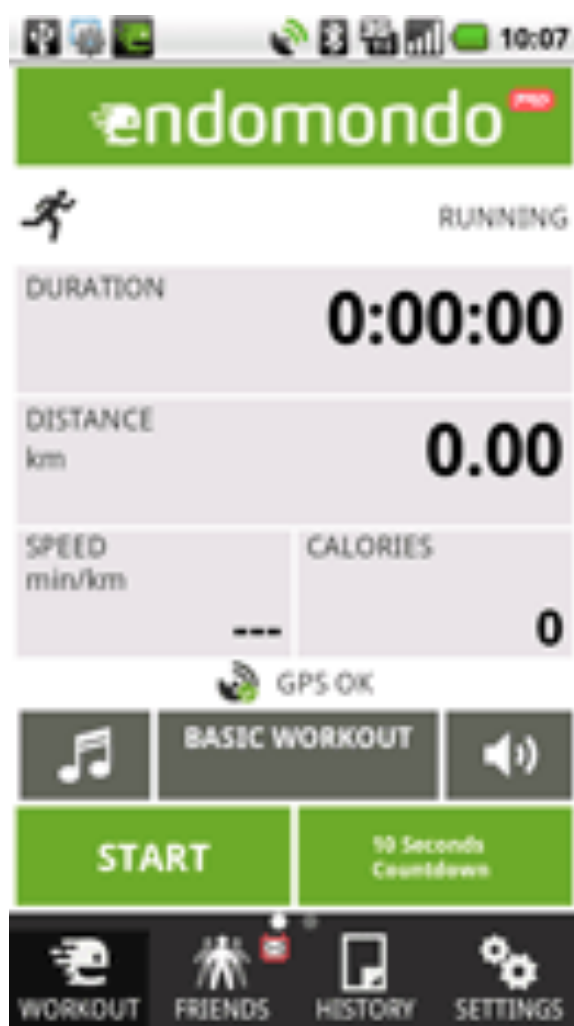
HISTORIAL DE TRABAJO Y ESTADÍSTICAS



Pulse la pestaña "Historial"
para ver todos los
ejercicios guardados
localmente

Sport, fecha, duración,
distancia, calorías y estado
de carga se muestran todas
en un solo vistazo

Pulse un entrenamiento
para ver más detalles,
como la ruta. Pulse el icono
del globo para los
diferentes puntos de vista



Pulse el icono de lista en la esquina superior derecha para obtener información tiempo de vuelta

La tortuga y el conejo muestran sus vueltas más lentos y más rápidos

A screenshot of the Endomondo app interface showing a list of lap times. The header bar is identical to the previous screenshot, but the menu icon is replaced by a globe icon. The main area displays a table with three columns: 'km', 'Lap time', and 'Split'. The table contains six rows of data. To the right of the 'Split' column, there are two icons: a turtle for the first row and a rabbit for the fourth row. At the bottom, the text 'All details at www.endomondo.com' is displayed above the same navigation bar as the previous screenshot.

km	Lap time	Split
1	04:23	04:23
2	03:50	08:13
3	03:23	11:36
4	02:54	14:30
5	03:21	17:51
6	04:12	22:03

All details at
www.endomondo.com

Historia-Extracción y Carga manual de los entrenamientos

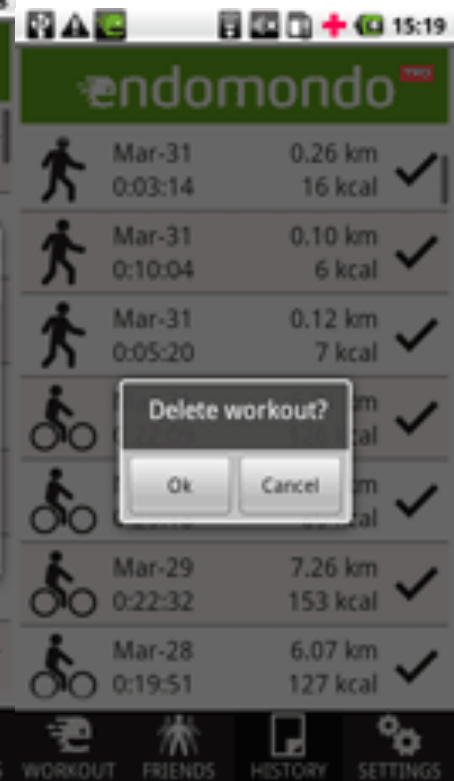
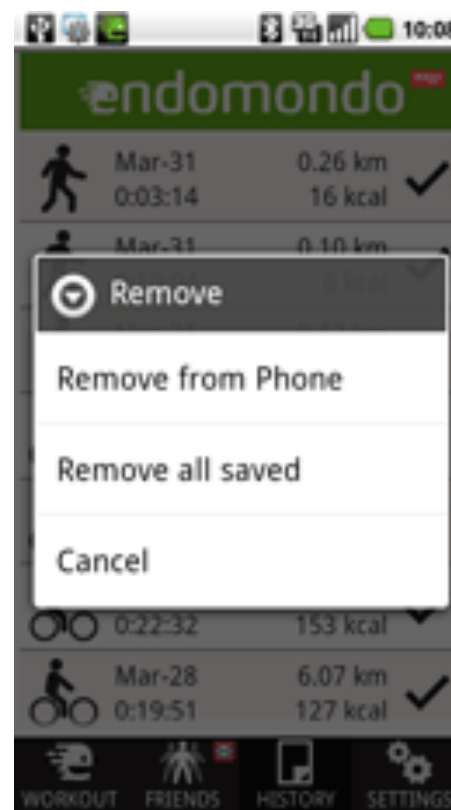
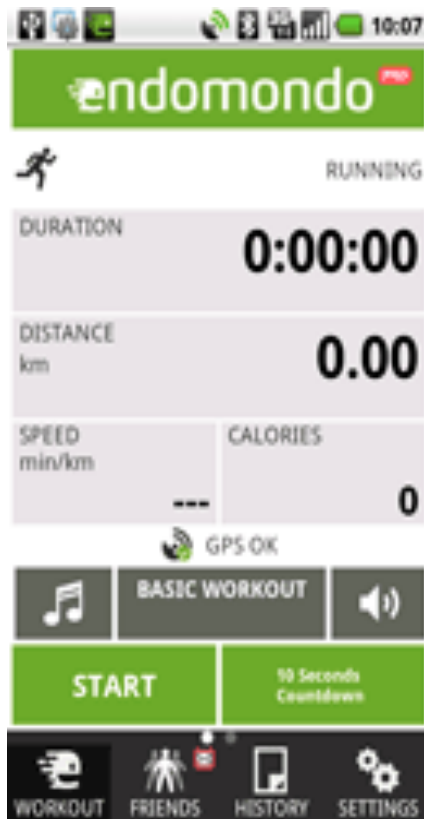


Pulse la pestaña
"Historial" para ver
todos los
entrenamientos
almacenados en la
aplicación

Workouts que se han
subido (marcadas en
la casilla) se pueden
quitar

Presión larga(toque
y mantenga) en una
sesión de ejercicios
para abrir el menú
"Eliminar"

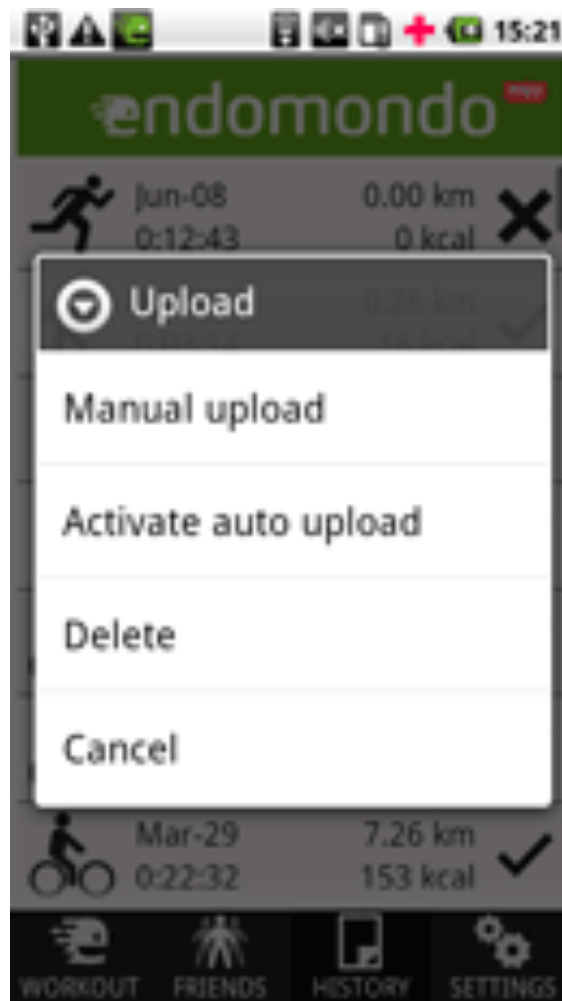
Elija para eliminar
una sola sesión de
ejercicios o todos
los ejercicios y
confirme su
selección



Cualquier entrenamiento que no se suben (marcado con un signo de exclamación) se pueden cargar manualmente

Presión larga sobre el ejercicio de opciones de carga

Seleccione 'Upload Manual' para una carga de una sola vez o activar auto-archivos



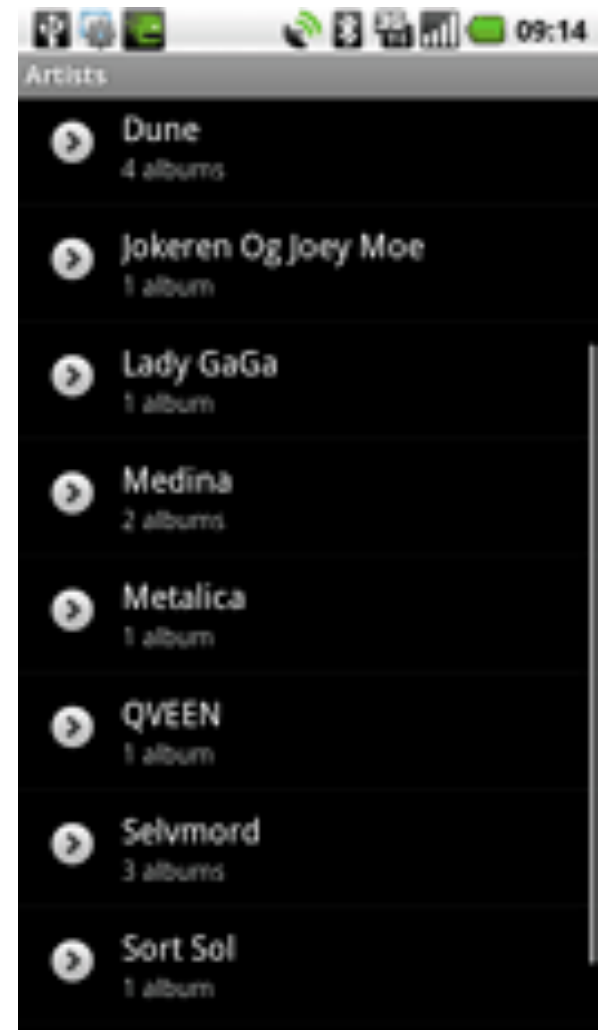
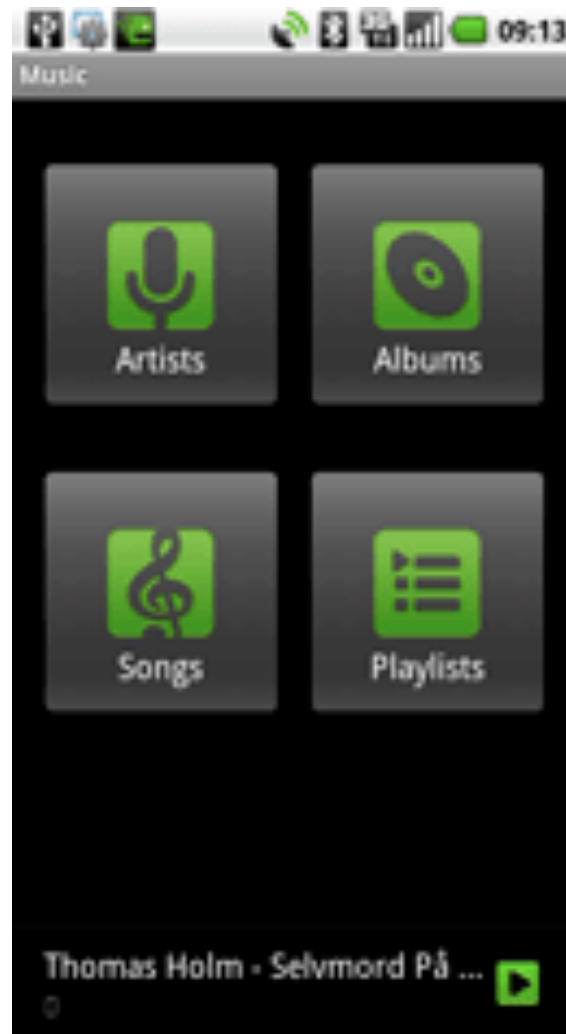
Música durante el ejercicio



Pulse el icono de "música"

Choose de las opciones para encontrar la canción / lista de reproducción que desea

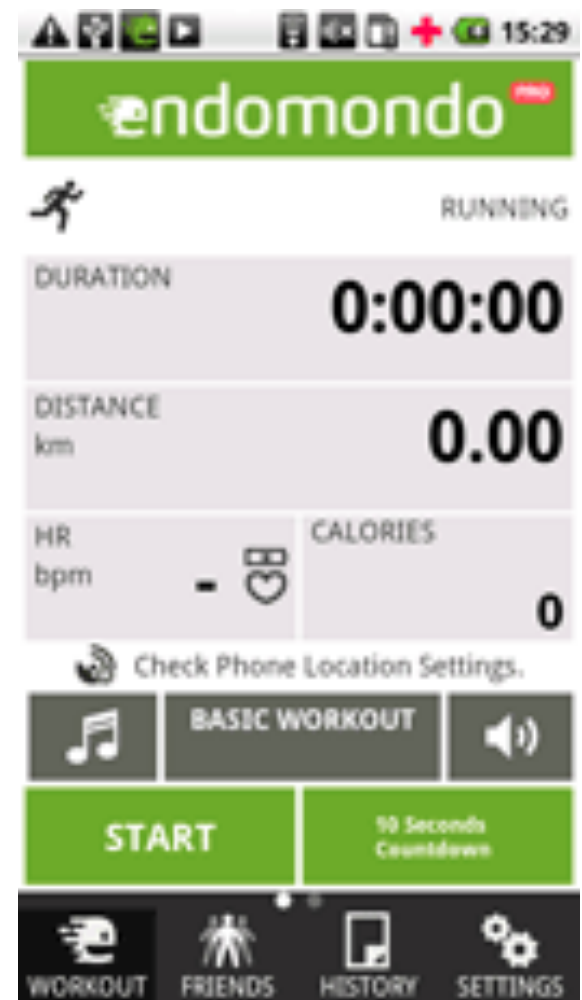
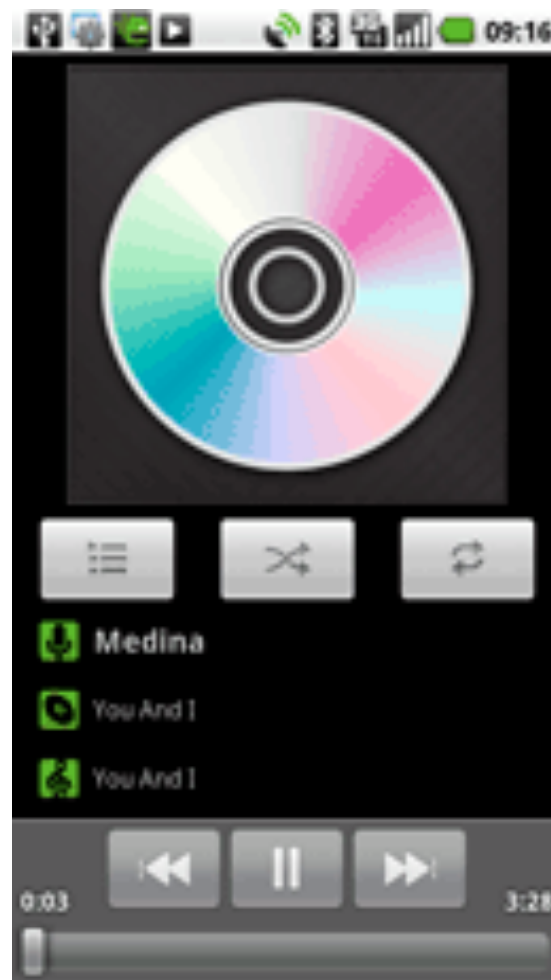
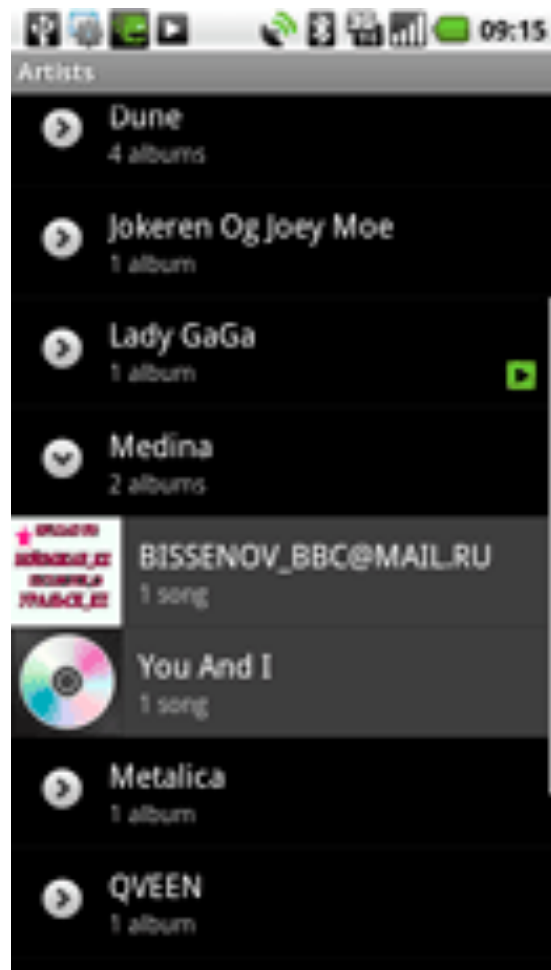
Navegar a través de la siguiente serie de menús



Escoja la canción que quiere escuchar

La canción seleccionada se reproducirá. Vuelva a la Endomondo app

La música se reproducirá mientras se ejercita



**Integración de dispositivos.
Compatibilidad**

**Integración de dispositivos
con Bluetooth y ANT +**



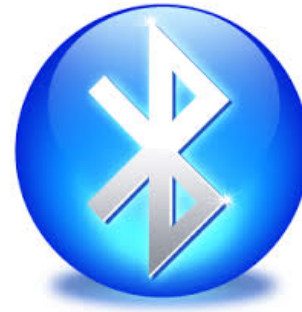
Los dispositivos compatibles

Bluetooth:

- HR de ritmo de Polar WearlinkTransmitter con Bluetooth y Zephyr HRM HxMBluetooth
- JabraSPORT auricular-incl. características especiales de auriculares
- Otros auriculares Bluetooth (características normales)

ANT +:

- Bici de los sensores de velocidad
- Sensores de cadencia
- Sensores-Bike de velocidad y cadencia
- Corazón monitores de frecuencia



Otros:

- Auriculares con cable-incl. características especiales de auriculares

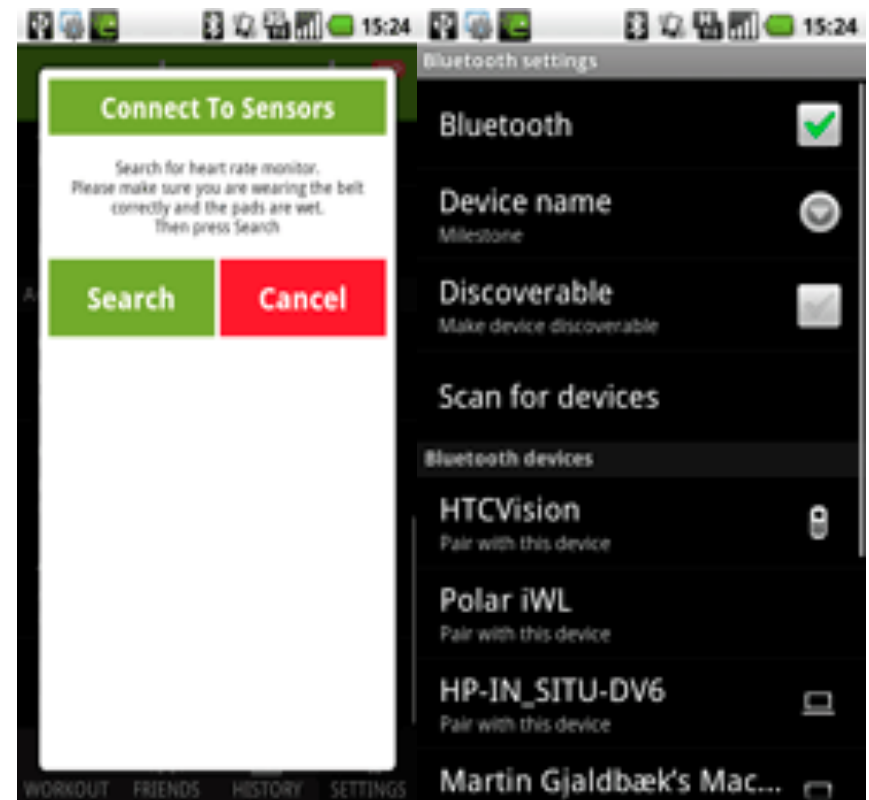
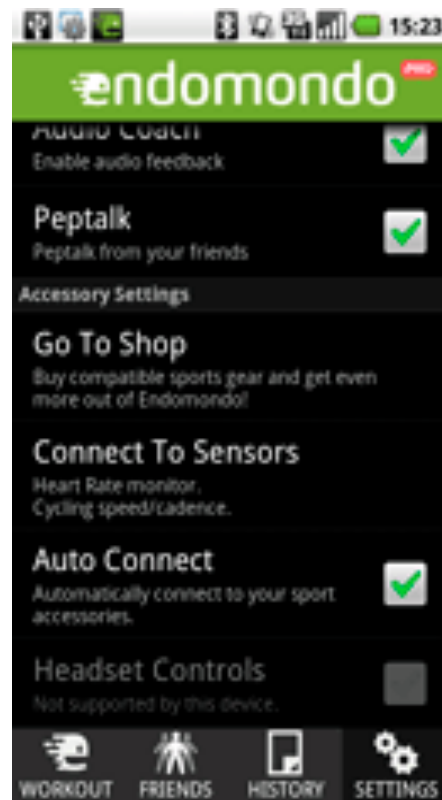


Presionar la pestaña
'Configuración'

Desplázate a 'Ajustes
de accesorios "y
luego pulse"
Conectar a sensores'

Asegúrate de estar
usando tu monitor
de FC correctamente
y pulse 'Scan'

Aparecerán todos
los dispositivos
conectados

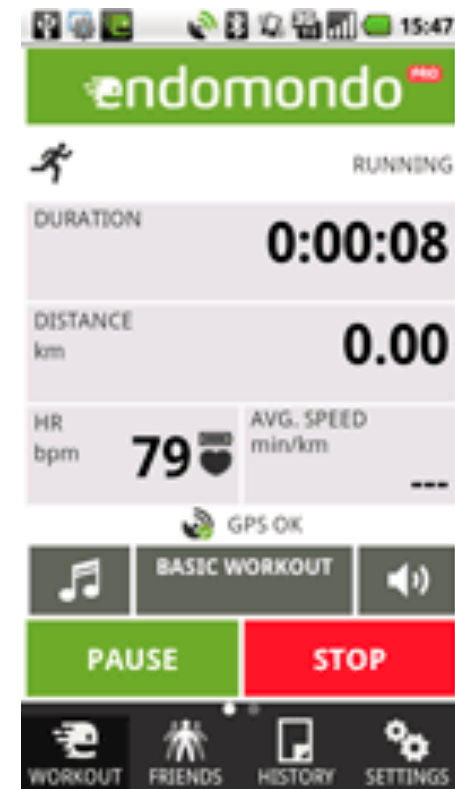


Seleccionar un
dispositivo

Introduzca código
PIN

El dispositivo será
'emparejado pero no
conectado'.
Endomondoto
conectar

Su ritmo cardíaco
en vivo se mostrará
en la página de
entrenamiento



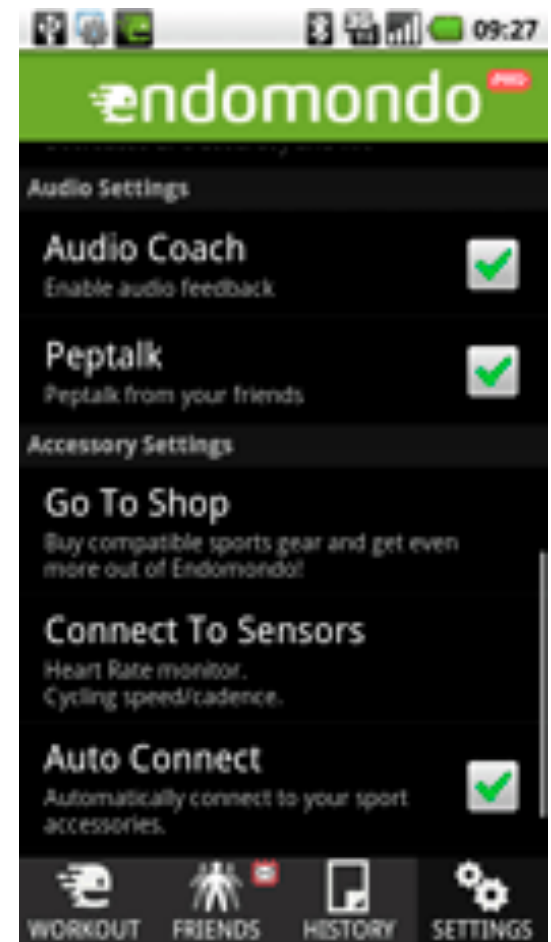
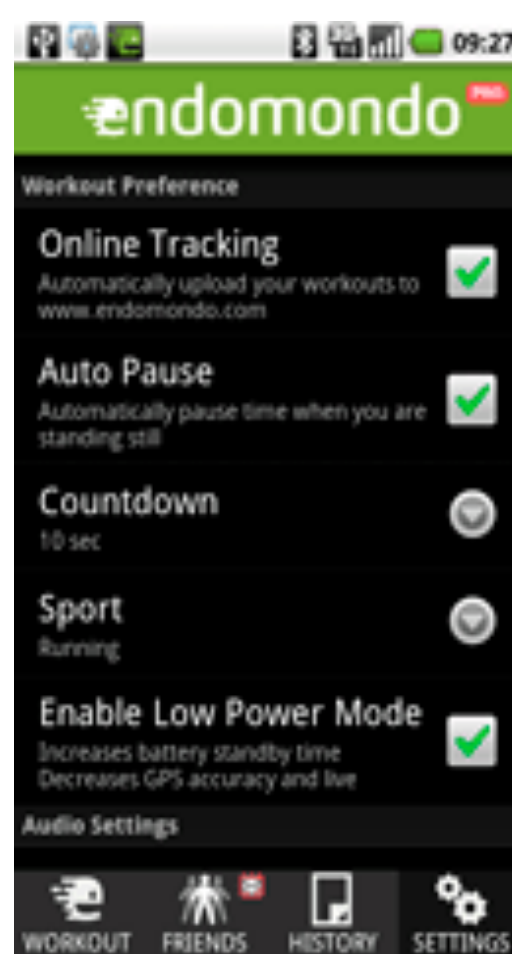
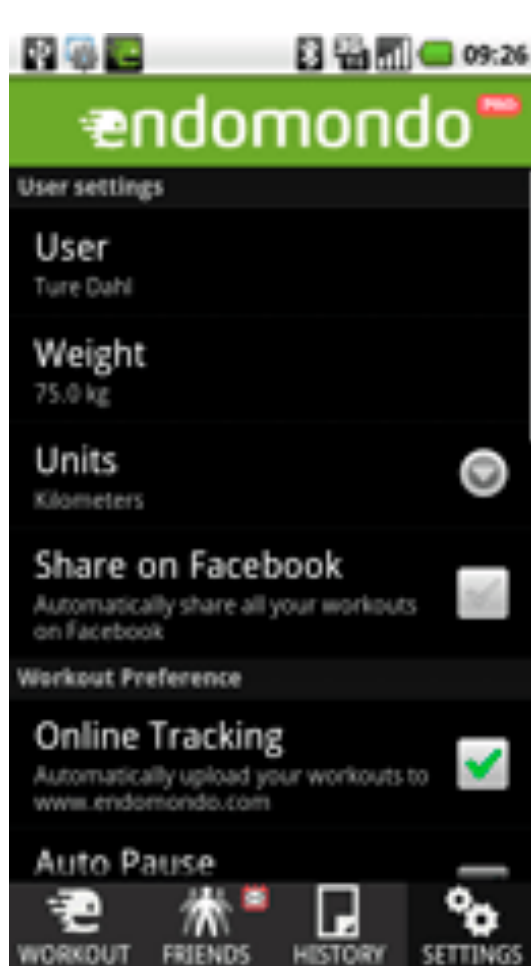
CONFIGURACIÓN



Pulse la pestaña
"Configuración" para ver y
editar diferentes ajustes
como, el usuario, el peso y
las unidades

Seguimiento en línea, Auto-
Pausa, cuenta atrás y un
montón de otros ajustes

Configuración de audio.
Puede editar su entrenador
Audio y Peptalksettings



Conecte con sensores de frecuencia cardíaca y permitir Controles del auricular

