

Nadar y montar en bicicleta con el Apple Watch

Diferentes actividades en la app Entrenamiento en watchOS

Willem L. Middelkoop
Sep. 27, 2018



Este mes, Apple lanzó una nueva serie de Apple Watch y publicó una actualización de watchOS. El enfoque del reloj inteligente se orienta cada vez más hacia la salud y el estado físico. Esto me generó curiosidad, ¿qué tan bien funciona el Apple Watch para diferentes actividades?

Ciclismo y Natación

Para esta prueba usé un Apple Watch + Nike, es el estilo más deportivo disponible. Pero, todos los Apple Watch son idénticos en su funcionalidad de salud y fitness. Como soy un poco nerd de los datos, me puse otro rastreador en la muñeca para poder comparar datos.



Doble correa en nombre de la Ciencia: Biostrap y Apple Watch en mi muñeca

En lugar de usar aplicaciones de terceros, decidí quedarme con la aplicación Apple Workout incorporada. Cuando probé modelos anteriores de Apple Watch, encontré que le faltaban funciones. Pero desde que Apple actualizó watchOS, ha madurado hasta convertirse en un rastreador de actividad muy capaz. Como me gusta nadar y andar en bicicleta, decidí llevar el reloj a dar un chapuzón y un paseo.

Ciclismo con Apple Watch

Andar en bicicleta con el Apple Watch es fácil. Simplemente ponte el reloj, toca "iniciar ciclismo" en la aplicación de entrenamiento y ¡ponte en movimiento! No necesitas ningún sensor externo (como velocidad, cadencia, frecuencia cardíaca), el Watch proporciona todo lo necesario para realizar los análisis de la actividad.

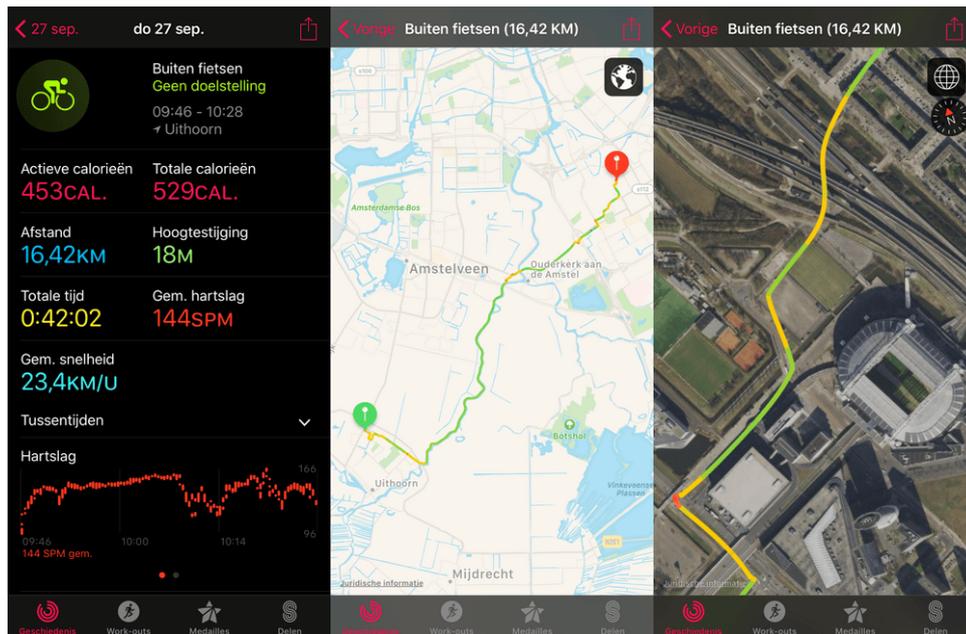


Montando mi bici con Apple Watch

El Watch se siente bien en la muñeca, la correa deportiva de silicona es muy cómoda. Especialmente los modelos de Apple Watch de aluminio son muy ligeros en la muñeca, lo cual es agradable cuando estás haciendo ejercicio. Mientras conduces, mantienes la vista en la carretera: el reloj realiza sus análisis en segundo plano. Si miras tu reloj durante el entrenamiento, te mostrará un resumen del progreso actual.

Datos del recorrido

Después de haber completado tu recorrido, detienes la sesión de entrenamiento en la aplicación. Los datos se sincronizan automáticamente con tu iPhone, donde puedes analizar tu rendimiento en detalle.



Ciclismo con Apple Watch usando la app Entrenamiento

Puedes ver tu velocidad promedio, distancia, duración del recorrido, calorías y frecuencia cardíaca. Me gusta el gráfico de frecuencia cardíaca, ya que refleja claramente la variación de intensidad durante mi recorrido. También te ofrece ver tu ruta en un mapa. Un detalle (muy) agradable es el color de mi ruta, el verde indica ciclismo rápido, el rojo ciclismo lento. Si estás tratando de mejorar tu velocidad promedio, esto te permite ver rápidamente dónde eres lento.

Natación con Apple Watch

Hacer ejercicio en la piscina con el Apple Watch también es fácil. Antes de saltar al agua, inicias una sesión de entrenamiento de natación. Esto habilita automáticamente el modo resistente al agua, deshabilitando la interacción con la pantalla táctil (ya que es algo problemático con los dedos mojados). Puedes ingresar la longitud de la piscina, lo que ayuda al reloj a analizar tu brazada.



Nadando con Apple Watch (foto tomada con iPhone)

Después de haber completado tu natación, giras la corona digital del Watch para desactivar el modo resistente al agua. El Watch emitirá un sonido, expulsando el exceso de agua de sus altavoces. Esta es realmente una forma ingeniosa de hacer que esto funcione, felicitaciones a los ingenieros de Apple.



Pantalla de resumen del Apple Watch después de nadar

En tu Apple Watch se te presenta un resumen después de nadar. Puedes ver la cantidad de veces que has nadado a través de la piscina, incluida la distancia total.



Nadando con Apple Watch usando la app Entrenamiento

Usando tu iPhone, puedes analizar la sesión de natación en detalle. El Apple Watch sincroniza automáticamente los datos de natación una vez que vuelve a estar dentro del alcance de tu teléfono. No hay necesidad de acercar tu teléfono (o dentro) de la piscina. Es asombroso que el Watch pueda realizar análisis de frecuencia cardíaca mientras está en el agua. Usando los sensores giroscópicos, puede identificar con precisión mi tipo de brazada y duración, incluidos los pequeños descansos que tuve entre las sesiones de natación.

Conclusión

El Apple Watch es solo un pequeño dispositivo en tu muñeca, pero contiene mucha potencia informática y de análisis. Combinado con el iPhone, es un compañero deportivo fantástico.

Lo que me sorprende es la versatilidad, usé el mismo Apple Watch para nadar y andar en bicicleta. Ya no necesitas ciclocomputadores dedicados para obtener datos de recorrido decentes. Estoy realmente impresionado por la capacidad del Watch para rastrear mi movimiento bajo el agua.

Medir tu propio rendimiento puede ser un factor motivador al hacer ejercicio. Te permite realizar un seguimiento del progreso y te motiva a hacer un esfuerzo adicional. Es bueno, ¡ahora muévete!

Actualización sobre ciclismo con Apple Watch:

Consulta mi otra publicación sobre [using Apple Watch as cycling computer on your bike](#).