

'Tecnología útil para mantenerse activa/o' en el Aula Estadio Aretoa

El próximo jueves día 2, a las 18.30 h, Iker Irastorza responsable de innovación y nuevas tecnologías de Athlon abordará la cuestión de la tecnología digital para hacer ejercicio junto a Gorka Mz. Lahidalga, Asier Arregui y Mónica Eguileta

Wearables, smartphones, apps, entrenamiento online... la tecnología para nuestra actividad diaria también ha llegado a nuestra actividad deportiva y cada vez son los dispositivos y aplicaciones que cuentan con los últimos avances tecnológicos para estar en forma, al servicio de nuestra salud.

La tecnología pone a disposición del deporte y deportista herramientas nuevas para optimizar el tiempo dedicado a su práctica, potenciar las habilidades y mejorar el desempeño. Este desarrollo tecnológico, digital y su comercialización ha servido, o no, para dar más seguridad a las/os deportistas durante su actividad. Atrás queda salir a hacer deporte llevando encima un cronómetro o pulsómetro. Hoy, sólo necesitamos el móvil para controlarlo todo, o casi. Las aplicaciones registran y analizan los datos y se convierten en nuestro/a entrenador/a. Pero... ¿somos personas más activas? ¿estamos más motivadas/os para hacer ejercicio? ¿podemos prescindir de las/os profesionales de la actividad física y el entrenamiento? Cuál es el límite

Trataremos el tema con:

- Iker Irastorza, licenciado en actividad física y MBA, técnico de programas de salud y responsable de innovación y nuevas tecnologías en Athlon S. Coop.
- Gorka Mtz. Hidalgo, licenciado en actividad física y técnico de programas de salud e innovación en Athlon S. Coop.
- Asier Arregui, socio fundador y director comercial de [Vitale](#) (prescriptor digital inteligente de ejercicio físico)
- Mónica Eguileta, licenciada en actividad física, gerente e instructora de XMx Fitness y formadora de programas Les Mills

y las personas asistentes a la charla coloquio seguida del turno de preguntas del público que tiene acceso libre y gratuito a todo el programa Aula Estadio Aretoa que también está disponible en [Youtube](#) (resúmenes) y [Vimeo](#)
Muchas gracias por difundir esta nota.

Babeslea | Patrocina:

Estadio

Laguntzaileak | Colaboran:

Vital Fundazioa 

EL CORREO
PARTE DE TI ZURE BAITAN

 **radio
vitoria**

ematen la zabal zuzoa

Universidad Euskal Herriko
del País Vasco Unibertsitatea