

## Proba praktikoa: mugikorrean jartzeko hiru aplikazio, kirola egin nahi duenarentzat

Izaera sozialik handiena Endomondo-k du, kirol-jarduera gehien Runtastic-ek hartzen ditu eta hasiberrirentzat Runkeeper da egokiena

Erlojuari edo GPSari esker, aukera asko ematen dituzte azken belaunaldiko mugikorrek edo smartphoneek, eta, besteak beste, kirol-jarduerak kudeatzeko eta kontrolatzeko zentroak ere izan daitezke: kronometro gisa erabiltzeko, pulstometro gisa edo eskumuturrean jarri ohi den edozein gailu espezifikoren ordezko. Eta berdin balio dute aire zabalean egiten diren kirolentzat edo eremu itxietan egiten direnentzat. Programak ere sortu dira kirol-jardueren datu guztiak gordetzeko, eta estatistika osatuak eta ibilbideei eta lasterketei buruzko informazioa ere eskaintzen dituzte.

EROSKI CONSUMERek proba praktikoa egin du era horretako hiru programarekin, eta bakoitzak zer nolako abantailak eta eragozpenak dauzkan aztertu du. Honako hauek dira hiru aplikazio horiek:

- **Endomondo**  
(<http://www.endomondo.com/>)
- **Runkeeper**  
(<http://runkeeper.com/>)
- **Runtastic**  
(<http://www.runtastic.com/>)

### Elkarrekin dituzten ezaugarriak.

Hirurek eskaintzen dituzte oinarrizko funtzioak entrenamenduak denbora errealean kontrolatzeko: iraupena, distantzia, abiadura, erritmoa, kaloria kontsumituak edo bihotz-taupaden maiztasuna. Bihotzaren jarduerari buruzko datuak eskuratzeko, beharrezkoa da pulstometro bateragarri bat erostea. Hiru aplikazio horietako bakoitzak bere denda dauka Interneten, eta han saltzen dituzte modelo bateragarriak.

Aplikazio guztiak erabat erabiltzen dute GPSa, eta, beraz, gailuaren bateria bete-betea egotea komeni da. Kontuan hartu behar da, dena den, eremu itxietan GPSak ez duela izaten behar bezalako estaldurarik zerbitzua aktibatzeke, eta, agian, bestelako irtenbide profesionalagoak bilatu beharko dituela erabiltzaileak.

Aplikazio horiek, besteak beste, egindako jardueren inguruko estatistika osatuak eskaintzen dituzte, entrenamendu-programa bat planifikatzen laguntzeko helburuz. Honako datu hauek agertzen dira estatistika horietan: zenbat kilometro egin dituen, zenbat denboraz aritu den eta zenbat kaloria kontsumitu dituen. Izaera soziala duten funtzioak ere badituzte, izena eman duten beste erabiltzaile batzuekin partekatzeke norberak egindako jarduerak.

Horrez gain, premium bertsio bat ere eskaintzen dute, eta urtean 20 eta 50 euro artean ordainduta, funtzio sofistikuagoak eskura daitezke, baita osagarriak erosteko eskaintzak ere, edo entrenamendu-plan pertsonaltuak, estatistika osatuagoak.



**Runkeeper.** Azterketa egiteko hautatu ditugun zerbitzuetatik, honek soilik eskaini du doan mugikorrarentzako aplikazioa, nahiz eta ez den berdin gertatu ordenagailutik webgunera sartzerakoan, non Elite izeneko bertsio bat eskaintzen duen, ordaindu beharrekoa, eta doako beste bat, oinarrizkoagoa. Ingurune grafiko sinplea dauka oso, eta aukera ematen du jarduera berri bat abiarazteko edo aurrekoei begiratu bat emateko. Gainera, pausaldi automatikoa aktiba daiteke, pulstometro bateragarriak erantsi edo audioaren atala konfiguratu (kirola egiten ari garela, aplikazioak berak esango dizkigu datuak). Horrez gain, modua ematen du lagunek eta solaskideek ere norberaren bilakaerari jarraipena egiteko Runkeeper-en web-orrian sartuta. Aukera hori, dena den, Elite bertsioa erabiltzen dutenek soilik eskura dezakete.

Runkeeper-en web-orriak ingurune grafiko sinplea du, honako informazio hau ematera bideratua: egindako kirol-jardueren informazio historikoa, baita solaskideek plataforman egin dituzten azken eguneraketak ere. Gainera, beste erabiltzaile batzuek egindako ibilbideen berri jakiteko aukera ere ematen du edo mundu guztian egiten diren herri-lasterketen berri. Kirol-jarduera bakoitzeko datuak esportatzeko bitartekoak ere baditu; GPX formatuan egin daiteke eta KML formatuan ere bai (Google Earth mapa-aplikazioak erabiltzen du azken hori). Plataformara datuak inportatzeko modua ere badago, eskuz eginda, edo GPX edo TCX formatuetan dagoen fitxategi bat igota (beste edozein gailuk sortua izan daiteke). Azkenik, Garmin etxeko gailu batzuen datuak onartzeko aukera bat ere eskaintzen du.



**Endomondo.** Bi bertsio dauzka, bat doakoa eta bestea ordaindu beharrekoa. Lehenbizikoak oinarrizko funtzioak eskaintzen ditu: aire zabaleko kirol-jarduerak grabatu eta iraupenaren, abiaduraren eta kalorien datuak denbora errealean jasotzea, eta datu horiek audioz entzutea kilometro bat egin ahala. Bertsio horrek badu beste funtzio interesgarri bat ere, "Pep" delakoa: denbora errealean solasaldiak egiteko aukera, zeinaren bidez erabiltzaileek mezu bat idatz dezaketen Endomondoren web-orrian, eta audio-sistemak irakurri egiten du kirola egiten ari garen uanean.

Ordaindu beharreko bertsioak, Pro delakoak, grafiko osatuak eskaintzen ditu, non ageri den zenbat denbora behar izan den itzuli bakoitza egiteko, bihotz-taupaden maiztasuna, altuera eta abiadura. Gainera, distantzia berarentzat helburu bat baino gehiago jar ditzake erabiltzaileak, eta bere buruarekin lehia daiteke, lehendik egindako jarduera bat hobetzeko asmoz. Horrez gain, energia gutxi kontsumitzeko sistema bat ere badu, telefonoak bateriari etekin hobea atera diezaion.

Endomondoren web-orria aski osatua da, eta ingurune grafikoak komunikazioa eta harremanak sustatu nahi ditu plataformako kideen artean. Erabiltzaile taldeak sortzeko aukera ematen du, pribatuak edo irekiak, elkarrekin lehiatzeko eta lasterketa jakinetan izena emateko, baita mundu guztiko kirol-probetan, apustueta eta ibilbideetan ere. Kirol-jarduera bakoitza ibilbide batekin erakusten du, mapa batean irudikatua, eta jardueraren datuak eta estatistikak ere ematen ditu. Endomondok ere badu ordaindu beharreko bertsio bat, Lounge izenekoak; urtean 39 euro dira, eta beherapenak eskaintzen ditu kirol-arropa erosteko.

Aplikazio honek aukera ematen du kirol-jarduera grabatuaren datuak plataformatik esportatzeko, TCX eta GPX formatuan; horrez gain, Garmin etxearen modelo batzuek sortutako fitxategiak igo daitezke.



**Runtastic.** Aplikazio honek doako bertsio bat eskaintzen du, programa hauetan ohikoak diren ezaugarri eta funtzioekin: entrenamenduak denbora errealean erregistratzea, mapekin, grafikoekin eta neurketen datuekin. Ordaindu beharreko bertsioak ahots bidezko erretroelikatzea eskaintzen du entrenamenduetarako, erabiltzaileen solaskideek denbora errealean jarraipena egiteko aukera ematen du, bihotz-eritmoa adierazten du pulstometro bateragarri bat erantsita edo denbora-tarte jakinei dagozkien taulak eskaintzen ditu.

Nahiz eta aztertu ditugunen artean hau izan osatuenetakoa, kirol-jarduera orokorretan erabiltzeko egina dago, eta gero baditu zenbait aplikazio espezifiko, jarduera jakinetarako: podometroa edo urrats-kontagailua, mendiko bizikleta edo neguko kirolak.

Web-beretsioaren helburu nagusia, berriz, erabiltzaileak egindako entrenamenduen informazioa gordetzea eta erakustea da. Gold izeneko bertsio bat ere badu, urtean 49,90 euro ordaintzen dena eta funtzio gehiago eskaintzen dituena: errendimendu-analisietarako sarbidea, iragarkirik gabe; solaskideek egindako jarduerekin alderatzeko aukera; erosteketan beherapenak eskuratzeko modua... Entrenamendu-planak ere eskaintzen ditu, adituek eginak, jendeak emaitza hobek lor ditzan lasterka egitean, ariketa egitean edo argaltzeko ahaleginean (ordaindu egin behar dira horiek ere).

Aplikazio honek ere bi formatutan esportatzen ditu datuak, GPX eta KML formatuetan (azken horretan, Google Earth-erako), baina web-plataformaren erabiltzaile oinarrizkoek 24 orduan behin soilik egin dezakete. Beste gailu edo aplikazio batzuetatik ere igo daitezke kirol-jardueren datuak, baina eskuz egin beharra dago nahitaez. //

### Hauke da onena...

- **Estatistika osatuak doan eskuratzeko: Endomondo, Runtastic**
- **Smartphonearentzako aplikaziorik osatuena edukitzeko: Runtastic**
- **Oinarrizko web-bertsiorik osatuena erabiltzeko: Endomondo**
- **Izaera sozialeko funtzionalitate gehien baliatzeko: Endomondo**
- **Noizbehinkako kirolariek erabiltzeko: Runkeeper**
- **Kirol-jardueren datuak esportatzeko eta inportatzeko: Endomondo**
- **Ahalik eta kirol gehien hartzeko: Runtastic**
- **Entrenamenduen jarraipena denbora errealean egiteko: Endomondo, Runtastic**