

RELOJES CON GPS: 6 CLAVES PARA ELEGIR EL MEJOR PARA CORRER



Sebastian Perez Lera — abril 7, 2016



Cada día más corredores utilizan **relojes con GPS para correr** y cada día hay más modelos, marcas y funcionalidades.

Este tipo de relojes de running, **cuentan con comunicación satelital** que te permite saber en forma constante información esencial sobre tu entrenamiento o carrera.

Además de mostrarte información en su pantalla, este tipo de reloj suele permitir **llevar un registro de cada una de tus sesiones de running y tus rutas de entrenamiento.**

Entre la información que un reloj para correr con GPS suele mostrar en su pantalla no puede faltar: **la velocidad en kilómetros por hora y el ritmo al que corres y la distancia recorrida.**

Contar con un reloj con GPS prácticamente te asegura que tendrás un dispositivo que te dará excelente información sobre tu rendimiento y evolución.

Ahora bien, teniendo en cuenta la gran cantidad de modelos diferentes, a continuación te contaremos cuáles son las claves para elegir **el mejor reloj con GPS para runners.**

1.- BATERÍA

Antes de comprar un nuevo reloj para runner, intenta verificar **dos aspectos claves de las baterías**:

-DURACIÓN

Busca dispositivos que te ofrezcan **una mayor cantidad de horas sin tener que realizar una recarga**. Si cada vez que terminas de entrenar, tienes que recargar la batería puede ser muy molesto.

Verifica en internet reviews sobre el equipo que quieras adquirir (puedes sorprenderte de la corta vida de algunos muy conocidos).

-VIDA ÚTIL

Cuanto más uses tu reloj, más veces tendrás que cargar su batería. El problema es que **cada batería tiene una vida útil** (dura x cantidad de cargas).

Aunque muchos no lo saben, algunos dispositivos impiden el cambio de sus baterías. **¿Qué significa esto?** Pues cuando la batería comienza a tener problemas, no puede ser cambiada por lo que el reloj debe ser desechado.

Por eso, **verifica la vida útil de la batería** y si es posible cambiarla al agotarse.

2.- APLICACIONES WEB/MÓVIL

Los relojes con GPS son perfectos para **registrar toda la información de tus entrenamientos** de una forma simple y casi automática.

Así te quedará registrada toda la información de tu entrenamiento. La velocidad, distancia, la ruta, el ritmo que llevaste en cada kilómetro y mucha más información (dependiendo del modelo que elijas).

Para aprovechar al máximo esta información, te recomendamos que **antes de comprar tu reloj** verifiques la web del fabricante y la chequees. También verifica si tiene una aplicación móvil para poder acceder a toda esa información de forma simple.

Dependiendo del fabricante, encontrarás muy buenos sitios con formas simples de acceder a la info y otros no tan buenos. Algunos sitios hasta contienen **herramientas analíticas** muy buenas que te permitirán controlar tu evolución.

Los relojes mas avanzados, utilizan sistemas de **conectividad inalámbrica o bluetooth** con nuestras computadoras o sitios web, para así subir la

información de nuestros entrenamientos a la red. Otros, en cambio requieren que conectes con algún cable el reloj con tu pc.

Asimismo, verifica que el dispositivo que desees adquirir te **dé libertad para exportar/subir la información a distintos sitios**.

Sincroniza tus entrenamientos en Garmin, Runkeeper, Endomondo, Strava y mas

3.- FUNCIONALIDADES EXTRAS

Además de las funcionalidades mencionadas, te recomendamos que tengas en cuenta la conveniencia de comprar un reloj que te ofrezca las **siguientes funcionalidades extras** (en general cuantas más cosas ofrezca más costoso será).

.- CONECTIVIDAD A PODÓMETRO O ACELERÓMETRO INCLUIDO

Algunos permiten conectarse con dispositivos podómetros (**miden la cantidad de pasos por minuto**), lo que puede servirte para llevar un control absoluto de tu [cadencia](#).

Si no tiene podómetro, será interesante que incluya un acelerómetro un instrumento interno que te ayudará a medir tus pasos por minuto.

.- CONECTIVIDAD A MONITOR DE FRECUENCIA CARDÍACA

Te recomendamos que tu reloj permita conectividad con un monitor de frecuencia cardíaca que te permitirá entrenar respetando **zonas de entrenamiento** y conocer tus pulsaciones en cada kilómetro que recorras.

Beneficios de correr con un pulsómetro | Gadgets para Corredores

.- INFO EXTRA

Los últimos relojes con GPS te permiten registrar información extra sobre tu entrenamiento y forma de correr. Contacto con el suelo, longitud de zancada y relación vertical son algunos de los datos.

Es verdad que no son esenciales, pero pueden ayudarte a conocerte más a fondo.

4.- COSAS QUE NO NECESITAS

Entre todas las funcionalidades extras que los relojes con GPS ofrecen, hay algunas que son meramente decorativas y que **consideramos que puedes evitar**.

A continuación, algunas de las que **creemos que no valen la pena**:

.- Pantalla a color (muy bonitos pero aún siguen siendo muy costosos).

.- Pantalla táctil.

.- Brújula.

5.- SU PESO

Parecerá una tontería pero no lo es. El peso de tu reloj para correr **es algo a tener en cuenta**. Los modelos más viejos, tendían a ser más pesados.

Algunos llegaban casi a los 100 gramos y otros ya están pesando la módica cantidad de 40 gramos. Pese a que no es un aspecto totalmente esencial, es algo que entendemos que deberías considerar a la hora de realizar tu elección.

6.- CREACIÓN DE ENTRENAMIENTOS

Muchos relojes con GPS, te permiten **crear entrenamientos personalizados** y dejarlos guardados para el día que los quieras hacer.

Creas un entrenamiento de intervalos (8 x 1000) hoy y mañana a la hora de entrenar, tu reloj te irá avisando cuando realizar cada intervalo, además de mostrar la información correspondiente.

Algunos permiten guardar 10 entrenamientos personalizados, otros 20 y otros 30. Verifica **qué te ofrecen las distintas marcas** y toma la mejor decisión.

Mejoras en el rendimiento: un sorprendente análisis