

Deporte y Caminatas

Manual de usuario

Jeffrey-Apps | 19 de octubre de 2026 | Teléfonos y tabletas Android

© 2026 Jeffrey Haimé

1. Acerca de la aplicación

Deporte y Caminatas es una aplicación para Android que registra paseos y carreras, guarda rutas para volver a seguirlas y ofrece un temporizador de intervalos para entrenar.

Los datos de actividad se almacenan localmente en el dispositivo. Las funciones de rutas y mapas requieren ubicación y pueden necesitar conexión a Internet para mostrar el mapa.

2. Primeros pasos

- Abre la aplicación y elige una actividad en la pantalla principal.
- Concede permiso de ubicación cuando Android lo solicite para registrar paseos o carreras. Comprueba que la ubicación del dispositivo esté activada.
- Utiliza Atrás para volver a la pantalla anterior. La disposición de los botones puede variar según el tamaño de pantalla.

3. Caminar y correr

- Abre el seguimiento de caminata o carrera desde la pantalla principal. Se muestran la distancia, el tiempo transcurrido, el ritmo y la ruta en un mapa.
- Espera a que la ubicación sea suficientemente precisa antes de empezar y lleva el teléfono contigo.
- Finaliza el registro al terminar y utiliza la opción de guardar. Comprueba después la lista de rutas guardadas.

4. Guardar y seguir rutas

- Abre la sección de rutas guardadas para consultar recorridos anteriores.
- Selecciona una ruta para verla o seguirla de nuevo. La función de seguimiento puede avisarte si te desvías.
- Mantén la ubicación activada y presta atención al entorno. La aplicación no sustituye las señales de tráfico ni una navegación segura.

5. Temporizador de intervalos

- Abre el temporizador para entrenamientos de fuerza o condición física. Configura los intervalos disponibles de trabajo y descanso e inicia la sesión.
- Utiliza los controles grandes para manejar el entrenamiento. Los avisos de voz pueden anunciar, por ejemplo, el inicio del descanso.
- Si no escuchas los avisos, comprueba el volumen multimedia y la configuración de síntesis de voz de Android.

6. Idiomas y avisos de voz

- La aplicación admite neerlandés, inglés, español y alemán. No hay un selector de idioma dentro de la aplicación: se utiliza el primer idioma compatible de la lista de preferencias de Android. Si no hay ninguno, se utiliza inglés.
- Puedes cambiar el orden en Ajustes de Android > Administración general > Idioma (los nombres pueden variar). Reinicia la aplicación si el cambio no aparece inmediatamente.
- Los avisos hablados siguen el idioma de la aplicación. Para hablar en alemán debe estar instalada una voz alemana de síntesis de voz.

7. Solución de problemas

- ¿No aparece la ruta? Comprueba el permiso de ubicación, los servicios de ubicación y, si procede, la conexión a Internet para el mapa.
- ¿La distancia sigue en cero? Sal al exterior para mejorar la recepción GPS y comprueba que el seguimiento haya comenzado.
- ¿No se oyen los avisos? Comprueba el volumen y las voces instaladas en Android.
- ¿Idioma incorrecto? Comprueba el orden de idiomas de Android y reinicia la aplicación.

8. Datos y observaciones

Las actividades y rutas se almacenan localmente. No desinstales la aplicación ni borres sus datos sin comprobar antes si deseas conservarlos.

Este manual describe funciones confirmadas. Los nombres y controles pueden variar según la versión y el dispositivo.