

# Diseñador/a de Programas de Acondicionamiento Físico en Línea

## Destacado

¡Llamando a todas las personas amantes del fitness! Sabemos que entrenar para convertirse en un instructor de acondicionamiento físico requiere de mucho entrenamiento en anatomía, fisiología y bioquímica, pero los mejores instructores de acondicionamiento físico de hoy en día están llegando a un público más amplio al diseñar programas de acondicionamiento físico en línea basados en la última tecnología y software.

## Conexión Personal

Convertirse en un diseñador de programas de acondicionamiento físico en línea se trata de utilizar la última tecnología e innovaciones para cuidar a las personas:

- ¿Amas el fitness?
- ¿Te interesa aprender sobre tecnología emergente para negocios en línea?
- ¿Te entusiasman las innovaciones que te ayudarán a diseñar programas de acondicionamiento físico efectivos?
- ¿Te importa ayudar a las personas a vivir un estilo de vida activo y saludable?

## Otras Conexiones

Incluso si no terminaras convirtiéndote en diseñador/a de programas de acondicionamiento físico en línea, hay muchas carreras profesionales diferentes que implican el cuidado de las personas en línea, estas incluyen:

- Cuidar de forma remota a los ancianos mediante citas para ellos u ordenar sus compras como cuidador/a
- Tutoría a los niños en línea o enseñarles otro idioma como profesor/a de idiomas
- Brindar atención médica en línea como una enfermero/a de tele salud o médico sobre pedido
- Trabajar como terapeuta en línea
- Planear vacaciones relajantes para clientes como agente de viajes en línea
- Desarrollar nuevo software o aplicaciones que cuiden a las personas de forma remota como desarrollador/a de software o aplicaciones

## Datos Curiosos/ "¿Sabías Que...?"

Algunas curiosidades sobre los programas de acondicionamiento físico en línea:

Una aplicación de ejercicios usa zombies para motivarte a correr: Zombies, Run! es una aplicación de ejercicios que combina la realidad aumentada y la gamificación que te motiva a alcanzar los objetivos de carrera "al convertir cada entrenamiento en un juego de zombies post-apocalíptico en el que los zombies te persiguen". [Lee más aquí.](#)

Puedes entrenar con celebridades o atletas profesionales: La aplicación Nike Training ofrece una amplia variedad de entrenamientos dirigidos por atletas o celebridades como Maria Sharapova, Nadal o Ellie Goulding. [Lee más aquí.](#)

Los/as entrenadores/as de fitness en línea piensan tanto en su dieta como en su entrenamiento: las personalidades de fitness en línea deben asegurarse de tener energía para horas de entrenamiento, por lo que sus dietas están llenas de todo, desde proteínas en polvo especiales hasta tazones de verduras y muchos huevos revueltos. ¿Pero quién dice que los/as atletas no pueden tener dulces? Estos/as entrenadores/as personales seguramente agregarán sus alimentos favoritos como pizza y pastelitos los fines de semana. [Sigue leyendo aquí.](#)

Los programas de acondicionamiento físico exitosos, incorporan la última tecnología: Kayla Itsine transformó su programa de acondicionamiento físico de un libro electrónico a una aplicación y ahora está trabajando para integrar su programa en cosas como relojes Apple, televisores inteligentes e incluso realidad aumentada. [Aprende más aquí.](#)



# Diseñador/a de Programas de Acondicionamiento Físico en Línea

## Conexión con STEM (Ciencia, Tecnología, Ingeniería y Matemáticas)

Aquí hay algunas maneras en que las nuevas tecnologías emergentes están transformando la forma en la que se diseñan los programas de acondicionamiento físico en línea:

- Los programas de capacitación en línea están personalizados con inteligencia artificial: Las personas buscan cada vez más programas y aplicaciones de acondicionamiento físico en línea para entrenamientos convenientes, pero también quieren que esos programas sean personalizados. Future, Tonal, Mirror y Aaptive Coach (entre otros) lideran el mercado con características como entrenadores personales basados en inteligencia artificial y programas personalizados adaptados en tiempo real basados en la biometría. Gracias a la inteligencia artificial, "ahora puedes hacer ejercicio en cualquier lugar y en cualquier momento, siguiendo un plan altamente personalizado adaptado específicamente a tu nivel de condición física y objetivos". [Lee más.](#)
- La industria del acondicionamiento físico en línea está analizando la realidad aumentada para alentar a más personas a hacer ejercicio: Las aplicaciones de fitness de realidad aumentada (AR) pueden hacer que los entrenamientos sean más estimulantes al crear un espacio totalmente inmersivo para los entrenamientos. "La realidad aumentada puede brindarte una experiencia de entrenamiento más motivadora. La función de gamificación de esta tecnología significa que puedes incorporar juegos o tareas divertidas para que tu ejercicio sea interactivo". Fitness AR es una de esas aplicaciones que te permite andar en bicicleta y correr en realidad aumentada. "Utiliza el ARKit de Apple para" fijar "un mapa topográfico de su caminata o sendero para caminar". [Lee más.](#)
- La adopción de 5G lleva a los gimnasios y dispositivos portátiles inteligentes al siguiente nivel: FightCamp, Peloton y Bowflex son solo algunas de las compañías que están llevando entrenamientos al hogar con dispositivos portátiles y gimnasios inteligentes. Debido a "la adopción masiva de 5G en el horizonte, los expertos dicen que los fabricantes de equipos de gimnasio inteligentes pronto tendrán el ancho de banda para llevar los entrenamientos inmersivos al siguiente nivel. Estamos viendo cómo la tecnología portátil puede distorsionar la experiencia de ejercicio en el hogar ... Tendrá el poder de procesamiento para poder crear experiencias súper inmersivas en el hogar ... El ejercicio en el hogar conectado está listo para superar el mercado del gimnasio recreativo en los próximos 10 años". [Lee más.](#)
- La información del/la cliente basada en datos impulsa la innovación: las compañías de fitness exitosas basan sus programas en lo que el/la cliente necesita. Peloton pudo convertirse en una compañía emergente con valor de \$4 mil millones utilizando análisis de datos para establecer las tendencias cambiantes del estilo de vida y determinar la mejor manera de servir a los/as clientes. Peloton pudo descubrir en su análisis un grupo creciente de profesionales ocupados/as que quieren mantenerse en forma pero no tienen tiempo para ir al gimnasio. Vieron la necesidad de equipos de gimnasio en casa que reprodujeran la comunidad de gimnasios presenciales, y así nacieron las clases en vivo y la comunidad de Peloton. Lee más sobre la importancia de la información del/la cliente [aquí](#).

## Artículos, Videos, y Podcasts de Interés

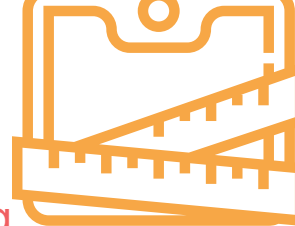
Mira este TED Talk sobre cómo la salud y la medicina pueden transformarse mediante la tecnología y aplicaciones innovadoras.

Lee más sobre el futuro de los programas de acondicionamiento físico en línea. "Las tendencias actuales y las nuevas tecnologías en el horizonte junto con el aumento de las expectativas del cliente y la competencia harán que sea esencial comprender las implicaciones de las experiencias digitales, virtuales, en cualquier momento, en cualquier lugar y bajo demanda". Obtén más información [aquí](#).

Lee sobre cómo una estrella Youtuber de fitness convirtió su entrenamiento inspirado en Pilates en una marca global fitness con millones de seguidores/as.

Lee más sobre qué se necesita para convertirse en entrenador/a de fitness en línea, de la mentoría a la empatía, [aquí](#).

# Diseñador/a de Programas de Acondicionamiento Físico en Línea



## El Viaje para Convertirse en Diseñador/a de Programas de Acondicionamiento Físico en Línea

El camino para trabajar como diseñador/a de programas de acondicionamiento físico en línea puede parecer un sueño lejano, pero lo que es común entre las historias a continuación es que ambos empresarios vieron un problema y decidieron descubrir cómo usar la tecnología para solucionarlo, y eso es algo que puedes hacer incluso mientras estaba en high school.

Conoce cómo una bailarina de ballet y graduada de Harvard está cambiando la industria del fitness en línea:

Brynn Putnam es una bailarina educada en Harvard que estudió literatura rusa. Cuando estaba en high school, no tenía idea de que terminaría creando una solución innovadora de acondicionamiento físico en línea. Ella estuvo en el espacio de la salud y el bienestar durante toda su vida como bailarina y comenzó un gimnasio cuando comenzó a envejecer y quería encontrar una mejor manera de hacer ejercicio a medida que envejecía. Sin embargo, cuando quedó embarazada, sus necesidades cambiaron y comenzó a pensar en la aptitud física en el hogar, lo que siempre había visto como sacrificar la calidad por conveniencia. Escuchó de los clientes de su estudio cuánto les encantaba poder ver su forma en un espejo y se dio cuenta de que podía resolver el problema de la huella del equipo de gimnasio tradicional y el problema de la calidad de los videos animados en una pantalla pequeña con el espejo.

Cuando a Brynn se le ocurrió la idea de Mirror, ella construyó un prototipo del espejo en su cocina usando una tableta, un trozo de vidrio y un Raspberry Pi. Sabía que la experiencia funcionaría con su prototipo, y contrató ingenieros para crear el Mirror. El Mirror es un espejo de cuerpo entero que transmite capacitación en vivo y sobre pedido que está personalizada en tiempo real con base en datos biométricos.

Brynn cree que puedes resolver cualquier cosa si te enfocas en el objetivo final: "Cuando te enfocas en ... lo que estás construyendo y el poder transformador de tu producto ... lo descubres aprendiendo cosas nuevas o contratando personas que saben lo que tú no sabes. Si no hubiera tenido miedo todos los días, probablemente significaría que no estaba construyendo algo tan emocionante".

Escucha sobre la historia de Brynn [aquí](#).

Lee acerca de cómo este emprendedor quería que la salud y el estado físico fueran accesibles para todos:

Ethan Agarwal es el Fundador y CEO de Aaptiv, una aplicación de contenido de salud y bienestar en línea. Su objetivo era brindar salud y estado físico a cualquier persona que viva en cualquier lugar, independientemente de su nivel de ingresos o demográfico. Ethan siempre fue emprendedor por su padre, quien comenzó su propia compañía de software, pero quería entender cómo dirigir un negocio antes de comenzar el suyo. Obtuvo una licenciatura en economía y ciencias políticas con especialización en negocios, y luego obtuvo su MBA. Después de graduarse, Ethan trabajó como consultor, asesorando a clientes en tecnología, medios y finanzas.

Ethan viajaba cuatro días a la semana como consultor y estaba frustrado porque le resultaba difícil contratar a un entrenador personal en la mayoría de las ciudades a las que viajaba. Se dio cuenta de que había una "oportunidad para brindar una excelente capacitación, contenido y orientación a un público mucho más amplio". Así fue como surgió Aaptiv, y en el transcurso de 4 años, creció a más de 250,000 miembros que pagan.

Lea más sobre la historia de Ethan [aquí](#).

