



# ENTRENA CON CRITERIO. RINDE CON DATOS.

La app que convierte el entrenamiento en un  
sistema de rendimiento.

# PROBLEMA Y SOLUCIÓN



# PROBLEMAS QUE RESUELVE UMBRAL

Diseñada para ayudar a superar las *pruebas físicas* de oposiciones.



**Entrenamientos genéricos ineficientes.**

**Falta de control y fatiga.**

**Lesiones recurrentes.**

**Progreso irregular.**

**Decisiones basadas en intuición**



# QUÉ ES UMBRAL

## Control y planificación

UMBRAL permite controlar y planificar entrenamientos basados en medición continua y asistencia inteligente personalizada.

## Enfoque en objetivos

La plataforma adapta cada sesión a los objetivos del usuario y su estado físico actual para optimizar resultados.

## Prevención y seguridad

UMBRAL analiza datos para ajustar cargas y prevenir riesgos, asegurando un progreso constante y seguro.

# CARACTERÍSTICAS Y DIFERENCIALES



# FUNCIONALIDADES CLAVE

## Entrenamiento individualizado

Ofrece planes de entrenamiento personalizados según el nivel y condiciones del usuario para máxima eficacia.

## Control preciso de carga y fatiga

Monitorea carga, fatiga y riesgo de lesión para optimizar la seguridad y rendimiento del entrenamiento.

## Simulación inteligente de pruebas

Simula pruebas físicas específicas para oposiciones, ayudando a preparar con precisión y confianza.

## Seguimiento continuo basado en datos

Permite un seguimiento constante y análisis de datos para ajustar y mejorar el entrenamiento continuamente.

## Sport data science

Estudio y generación continua de data específica de oposiciones.



### Elige una Oposición

Selecciona la convocatoria activa para cargar sus pruebas y baremos específicos.

ZAMORA

2025

Bomberos Zamora 2024

1 Pruebas disponibles



MÁLAGA

2025

Bomberos Málaga 2023

4 Pruebas disponibles



GRANADA

2025

Bomberos Granada 2024

4 Pruebas disponibles



Volver

# DIFERENCIAL COMPETITIVO

## Enfoque en calidad y sostenibilidad

UMBRAL prioriza entrenar mejor, no más, asegurando un progreso sostenible y eficiente en el tiempo.

## Decisiones basadas en datos

La app usa datos objetivos para reducir riesgos de lesiones y optimizar el rendimiento deportivo.

## Mentalidad de deportista de élite

UMBRAL ofrece herramientas profesionales para opositores, aplicando métodos de alto nivel en el entrenamiento.

## Prevención sobre recuperación

El sistema minimiza interrupciones priorizando la prevención antes que la recuperación de lesiones.



# ENTRENA CON IA EN TIEMPO REAL





## ¿Cómo quieres entrenar?



### Entreno Libre

Solo registraremos los datos de tu wearable.



### Entreno Guiado

Tú defines las series y ritmos. La IA te avisa.



### Plan Inteligente (IA)

Generar una rutina optimizada para esta prueba.



# IA INTEGRADA

Entrena como siempre.

UMBRAL se adapta a al smartwatch, auriculares, y ritmos de cada usuario.

La IA da avisos precisos para que permita aprovechar al máximo la sesión de entrenamiento.

¿Ritmo lento? ¿Exceso de fatiga? UMBRAL ayuda a corregir los ciclos de entreno y alerta la fatiga muscular, y el riesgo de lesiones.

