



FACULTAD DE CIENCIAS

DE LA COMUNICACIÓN

Diseño de manual digital para explicar a los alumnos de Crossfit D6 las rutinas de ejercicios que incluye el programa cardiovascular crossfit que imparte el Gimnasio Crossfit

D6. Guatemala, Guatemala 2014.

PROYECTO DE GRADUACIÓN

Presentado a la Facultad de Ciencias de la Comunicación

Guatemala, C.A.

ELABORADO POR:

Diego Isaac Jacobs Arriola

No. De Carné 09000876

Para optar al título de:

LICENCIATURA EN COMUNICACIÓN Y DISEÑO

Nueva Guatemala de la Asunción, abril de 2014

AUTORIDADES

RECTOR

DR. EDUARDO SUGER COFIÑO

VICERRECTORA ADMINISTRATIVA

LICDA. MAYRA DE RAMÍREZ

VICERRECTOR ADMINISTRATIVO

LIC. JEANPAUL SUGER CASTILLO

DECANO FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

LIC. LEIZER KACHLER

VICE-DECANO

LIC. RUALDO ANZUETO MSc



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

FACULTAD DE CIENCIAS
DE LA COMUNICACIÓN

Guatemala, 11 de agosto de 2015

Señor
Diego Isaac Jacobs Arriola
Presente

Estimado Señor Jacobs:

De acuerdo al dictamen rendido por la terna examinadora del proyecto de graduación titulado: **DISEÑO DE MANUAL DIGITAL PARA EXPLICAR A LOS ALUMNOS DE CROSSFIT DE LAS RUTINAS DE EJERCICIOS QUE INCLUYE EL PROGRAMA CARDIOVASCULAR CROSSFIT QUE IMPARTE EL GIMNASIO CROSSFIT DE. GUATEMALA, GUATEMALA 2014** Presentado por el estudiante: Diego Isaac Jacobs Arriola, el Decano de la Facultad de Ciencias de la Comunicación autoriza la publicación del Proyecto de Graduación previo a optar al título de Licenciado en Comunicación y Diseño.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,

Lic. Leizer Kachler
Decano

Facultad de Ciencias de la Comunicación

Guatemala 05 de junio de 2013

Licenciado
Leizer Kachler
Decano-Facultad de Ciencias de la Comunicación
Universidad Galileo

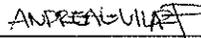
Estimado Licenciado Kachler:

Solicito la aprobación del tema de proyecto de Graduación titulado:
**DISEÑO DE MANUAL DIGITAL PARA EXPLICAR A LOS ALUMNOS DE
CROSSFIT DE LAS RUTINAS DE EJERCICIOS QUE INCLUYE EL
PROGRAMA CARDIOVASCULAR CROSSFIT QUE IMPARTE EL
GIMNASIO CROSSFIT DE. GUATEMALA, GUATEMALA 2014** Así mismo
solicito que la Licda. Carmen Andrea Aguilar, sea quién me asesore en la elaboración
del mismo.

Atentamente,



Diego Isaac Jacobs Arriola
09000876



Licda. Carmen Andrea Aguilar
Asesor



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

Facultad de Ciencias
de la Comunicación

Guatemala 09 de julio de 2013

Señor
Diego Isaac Jacobs Arriola
Presente

Estimado Señor Jacobs:

De acuerdo al proceso de titulación profesional de esta Facultad, se aprueba el proyecto titulado: **DISEÑO DE MANUAL DIGITAL PARA EXPLICAR A LOS ALUMNOS DE CROSSFIT DE LAS RUTINAS DE EJERCICIOS QUE INCLUYE EL PROGRAMA CARDIOVASCULAR CROSSFIT QUE IMPARTE EL GIMNASIO CROSSFIT DE. GUATEMALA, GUATEMALA 2014.** Así mismo, se aprueba a la Licda. Carmen Andrea Aguilar, como asesor de su proyecto.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,

Lic. Leizer Kachler
Decano
Facultad de Ciencias de la Comunicación



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

Facultad de Ciencias
de la Comunicación

Guatemala, 10 de enero de 2014

Lic. Leizer Kachler
Decano
Facultad de Ciencias de la Comunicación
Universidad Galileo

Estimado Licenciado Kachler:

Por medio de la presente, informo a usted que el proyecto de graduación titulado: **DISEÑO DE MANUAL DIGITAL PARA EXPLICAR A LOS ALUMNOS DE CROSSFIT DE LAS RUTINAS DE EJERCICIOS QUE INCLUYE EL PROGRAMA CARDIOVASCULAR CROSSFIT QUE IMPARTE EL GIMNASIO CROSSFIT DE. GUATEMALA, GUATEMALA 2014.** Presentado por el estudiante: Diego Isaac Jacobs Arriola, con número de carné: 09000876, está concluido a mi entera satisfacción, por lo que se extiende la presente aprobación para continuar así el proceso de titulación profesional.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,

ANDREA AGUILAR

Licda. Carmen Andrea Aguilar
Asesor



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

FACOM Facultad de Ciencias
de la Comunicación

Guatemala, 11 de septiembre de 2014

Señor
Diego Isaac Jacobs Arriola
Presente

Estimado Señor Jacobs:

Después de haber realizado su examen privado para optar al título de Licenciatura en Comunicación y Diseño de la **FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN** de la Universidad Galileo, me complace informarle que ha **APROBADO** dicho examen, motivo por el cual me permito felicitarle.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,

Lic. Leizer Kachler
Decano
Facultad de Ciencias de la Comunicación

Ciudad de Guatemala, 5 de julio de 2015.

Licenciado

Leizer Kachler

Decano FACOM

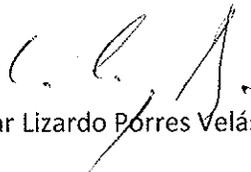
Universidad Galileo

Presente.

Señor Decano:

Le informo que la tesis: ***DISEÑO DE MANUAL DIGITAL PARA EXPLICAR A LOS ALUMNOS DE CROSSFIT D6 LAS RUTINAS DE EJERCICIOS QUE INCLUYE EL PROGRAMA CARDIOVASCULAR CROSSFIT QUE IMPARTE EL GIMNASIO CROSSFIT D6. GUATEMALA, GUATEMALA 2014***, del estudiante Diego Isaac Jacobs Arriola, ha sido objeto de revisión gramatical y estilística, por lo que puede continuar con el trámite de graduación.

Atentamente.



Lic. Edgar Lizardo Porres Velásquez

Asesor Lingüístico

Universidad Galileo

AGRADECIMIENTOS

Primero quiero agradecer a mi Dios, mi todo, que a través de este camino siempre me ha acompañado, nunca me ha dejado. Él ha sido quien me ha dado fuerzas para seguir adelante, quien me ha levantado en cada tropiezo.

Agradezco a mi familia por el apoyo incondicional que me ha brindado a lo largo de mi carrera universitaria y llegar a este logro.

También quiero agradecer a mis buenos amigos que han estado en varios momentos buenos y no tan buenos, y siempre tuvieron palabras de aliento para mí.

Agradezco a mis catedráticos por su profesionalismo, asesoría y por alentarme a trabajar con excelencia.

Y de manera especial al Gimnasio Crossdfit D6, que me abrió las puetas para desarrollar mi proyecto de tesis.

DEDICATORIA

Dedico este proyecto a Dios, que ha sido quien me ha llevado hasta este momento de éxito en mi vida universitaria.

A mis padres que, quiero mucho y han confiado en mí, no importando las circunstancias y por medio de su ejemplo siempre me alentaron y me guiaron.

A mis hermanos que siempre me apoyaron, en mi vida, gracias por su ejemplo de dedicación y superación. Que Dios los bendiga siempre.

A mis amigos que se cruzaron en mi camino en estos años, que me brindaron su amistad sincera y apoyo en algunos momentos.

Resumen

El gimnasio Crossfit D6 no cuenta con un manual digital para explicar las rutinas de ejercicios que incluye el programa cardiovascular crossfit. Por lo que se planteó el siguiente objetivo:

Diseñar un manual digital para explicar las rutinas de ejercicios que incluye el programa cardiovascular crossfit que imparte el gimnasio Crossfit D6.

Se realizó una herramienta de validación para conocer la percepción del grupo objetivo, conformado por hombres y mujeres de 21 a 35 años, con nivel socioeconómico medio alto a alto y expertos en las áreas de comunicación y diseño.

El resultado obtenido fue que se diseñó un manual digital para explicar las rutinas de ejercicios que incluye el programa cardiovascular crossfit, que imparte el gimnasio Crossfit D6.

Se recomienda a los entrenadores brindar información adicional o bibliografías sugeridas acerca de los movimientos básicos de crossfit y puntos específicos, como podrían ser las progresiones de los ejercicios que son de un grado de dificultad menor, para los alumnos de primer ingreso o los alumnos principiantes y así complementar y aumentar la información obtenida del manual digital.

Para efectos legales únicamente el autor(a) es responsable del contenido de este proyecto.

Índice.

Capítulo I:

1.1. Introducción. 1

Capítulo II: Problemática.

2

2.1 Contexto. 2

2.2 Requerimiento de comunicación y diseño. 3

2.3 Justificación 3

2.3.1 Magnitud. 3

2.3.2 Vulnerabilidad 4

2.3.3 Trascendencia 5

2.3.4 Factibilidad 5

2.3.4.1 Recursos Humanos 5

2.3.4.2 Recursos Organizacionales 6

2.3.4.3 Recursos Económicos 6

2.3.4.4 Recursos Tecnológicos 6

Capítulo III: Objetivos de diseño.

7

3.1. Objetivo general 7

3.2. Objetivos específicos 7

Capítulo IV: Marco de referencia.

8

4.1 Información general del cliente. 8

Capítulo V: Definición del grupo objetivo.

14

5.1 Perfil geográfico. 14

5.2 Perfil demográfico.	14
5.3 Perfil psicográfico.	15
5.4 Perfil conductual.	15
Capítulo VI: Marco teórico.	16
6.1 Conceptos fundamentales relacionados con el producto o servicio.	16
6.2 Conceptos fundamentales relacionados con la comunicación y el diseño.	51
6.3 Ciencias auxiliares, teorías y tendencias.	75
Capítulo VII: Proceso de diseño y propuesta preliminar.	81
7.1 Aplicación de la Información obtenida en el Marco Teórico.	84
7.2 Conceptualización.	87
7.2.1 Método	87
7.2.2 Definición del concepto	89
7.3 Bocetaje	90
7.4 Propuesta preliminar	107

Capítulo VIII: Validación técnica.	133
8.1 Población y muestreo.	133
8.2 Método e Instrumentos.	135
8.3 Resultados e Interpretación de resultados.	137
8.4 Cambios en base a los resultados.	151
Capítulo IX: Propuesta gráfica final.	176
Capítulo X: Producción, reproducción y distribución.	
	202
10.1 Plan de costos de elaboración.	202
10.2 Plan de costos de producción.	204
10.3 Plan de costos de reproducción.	205
10.4 Plan de costos de distribución.	206
10.5 Cuadro resumen.	206
Capítulo XI: Conclusiones y recomendaciones	
	207
11.1 Conclusiones.	207
11.2 Recomendaciones.	208

Capítulo XII: Conocimiento general.	209
Capítulo XIII: Referencias.	211
Capítulo XIV: Anexos.	221

Capítulo I:

Introducción

El Gimnasio Crossfit D6 destacó la importancia de la creación de un manual digital para explicar los diferentes ejercicios básicos de crossfit y agregarlo a la página web, debido a que no cuentan con un material para complementar la enseñanza de los movimientos básicos de crossfit a los alumnos.

Luego de realizar una investigación acerca de los temas que se impartían en el gimnasio, que consisten en 3 partes que son: Levantamiento de pesas con barra, gimnasia y ejercicios cardiovasculares, se logra verificar que no existía un manual digital que instruyera al alumno durante la realización del ejercicio de crossfit, por lo que se presenta el presente proyecto, titulado “Diseño de manual digital para explicar las rutinas de ejercicios que incluye de programa cardiovascular crossfit que imparte el Gimnasio Crossfit D6” como respuesta a la necesidad de comunicación planteada.

Este proyecto se valida al realizar encuestas al grupo objetivo, expertos en diseño gráfico y comunicación y el cliente del gimnasio crossfit D6

Se investiga información acerca de la elaboración de un manual digital para la correcta realización de este proyecto. También se recopila información necesaria acerca de los ejercicios básicos de Crossfit D6, para que el contenido del manual digital esté estructurado de forma adecuada..

Capítulo II

Problemática

El gimnasio Crossfit D6 no cuenta con un material gráfico que sirva de apoyo para que los alumnos comprendan cómo deben realizar los ejercicios básicos de crossfit. Se pudo determinar que existe poca información, por lo que se propone como solución diseñar un manual digital para explicar las rutinas de ejercicios básicos de crossfit, de esta manera brindar mayor información y se eviten lesiones en los alumnos.

2.1) Contexto

CrossFit es un programa físico completo de alta intensidad, que incorpora ejercicios de levantamientos olímpicos, movimientos gimnásticos y acondicionamiento metabólico.

Este programa de fuerza y acondicionamiento físico, está basado en movimientos funcionales y en la capacidad del cuerpo para realizar tareas diarias dentro y fuera del gimnasio. Estos movimientos incluyen: empujar, arrastrar, cargar, saltar y levantar.

Al investigar se logró identificar que existe poca información acerca de cómo realizar los ejercicios básicos de crossfit, por lo que muchos alumnos no comprenden fácilmente la estructura de los ejercicios.

Es por esta razón que se considera importante diseñar una manual digital que contribuya a complementar la información que se obtiene acerca de los ejercicios básicos de crossfit.

2.2) Requerimiento de Comunicación y Diseño

El gimnasio Crossfit D6 no cuenta con un manual digital que explique a los alumnos de Crossfit D6 las rutinas de ejercicios que incluye el programa cardiovascular crossfit.

2.3) Justificación

Para sustentar las razones por las que se consideró importante el problema y la intervención del diseñador – comunicador, se justifica la propuesta a partir de cuatro variables.

2.3.1) Magnitud

Según el Instituto Nacional de Estadística (INE), Guatemala cuenta con una superficie de 108,899 Km² y con una población de 14, 361,666 habitantes aproximadamente. La ciudad capital tiene una población de 3, 103,685 habitantes aproximadamente. En la ciudad Capital de Guatemala hay 5 gimnasios de crossfit, dentro de ellos se encuentra Crossfit D6.

El número de miembros activos de Crossfit D6 es de 200. Esto significa que los alumnos de Crossfit D6 podrán tener acceso directo a la manual digital, que estaría en el sitio web de Crossfit D6.

2.3.1.1 Gráfica magnitud



2.3.2) Vulnerabilidad

Al no contar con un manual digital, que muestre en el sitio web del gimnasio, la ejecución correcta de los principales ejercicios de crossfit, los alumnos no podrán tener a su alcance una guía que les muestre la información detallada de las posturas correctas de cada ejercicio.

Sin el manual digital los entrenadores / instructores no cuentan con un material de apoyo que les ayude a que los alumnos realicen los ejercicios de manera adecuada y esto puede provocar lesiones serias al momento de realizar algún ejercicio sin la información necesaria de cómo hacerlo.

2.3.3) Trascendencia

El manual digital permitirá explicar las rutinas de ejercicios básicos que incluye el programa cardiovascular crossfit. Se considera que ésta suma de experiencias y técnicas conforman los movimientos y rangos físicos principales que sirven de base para que siga creciendo la habilidad, fuerza y se desarrolle la técnica en cada uno de los ejercicios básicos de crossfit.

También se contribuye a enfocar los esfuerzos y la atención de los alumnos del gimnasio hacia la mejora de los ejercicios y su nivel de competitividad. De esta forma obtener una mejor condición física que se refleje en cada una de las clases.

2.3.4) Factibilidad

El proyecto es factible, ya que Crossfit D6 cuenta con una serie de recursos que posibilitan la realización del manual digital.

2.3.4.1) Recursos Humanos:

Crossfit D6 cuenta con instructores certificados quienes poseen el conocimiento de estos ejercicios y pueden usar el manual para reforzar la enseñanza mediante las ilustraciones del manual digital.

También se cuenta con un ingeniero que maneja el sitio web, que se encarga de administrar el contenido de la misma y también será el responsable de colocar el manual digital dentro del contenido de la página web.

2.3.4.2) Recursos organizacionales

El Ing. Daniel Sanchez, dueño y gerente, autoriza al personal para brindar toda la información y apoyo necesario para la elaboración del manual digital

2.3.4.3) Recursos económicos

Crossfit D6 cuenta con los recursos económicos para cubrir los gastos que representa el manual digital.

2.3.4.4) Recursos tecnológicos

El gimnasio cuenta con el equipo como: computadora con acceso a internet que es indispensable para que el proyecto pueda funcionar. También se cuenta con los softwares de adobe cs6 para diseñar, diagramar e ilustrar el manual digital.

Capítulo III

Objetivos del Diseño

3.1) Objetivo general

Diseñar un manual digital para explicar a los alumnos de Crossfit D6 las rutinas de ejercicios que incluye de programa cardiovascular crossfit, que imparte el Gimnasio Crossfit D6.

3.2 Objetivos Específicos

3.2.1 Investigar información acerca de la elaboración de manuales digitales para la correcta fundamentación de este proyecto.

3.2.2 Recopilar toda la información necesaria acerca de los ejercicios básicos de Crossfit D6 para que el contenido del manual digital esté estructurado de forma adecuada.

3.2.3 Ilustrar cada uno de los movimientos básicos de crossfit como apoyo visual e informativo para que ayude a los alumnos a comprender de mejor manera la ejecución correcta de los ejercicios.

3.2.4 Diagramar los textos e imágenes mediante criterios de jerarquización para que el contenido del manual digital sea de fácil lectura y correcta interpretación.

Capítulo IV:

4.1 Información del Cliente

Marco de referencia

Nombre del cliente (empresa): Crossfit D6

Dirección: 6ta. Avenida 9-18 Zona 10, Edificio Sixtino 2 local 3 Guatemala, Guatemala

Email: Contacto de la página

Contacto: Ing. Daniel Sánchez Tel. 22789832

Antecedentes

El gimnasio Crossfit D6, fundado en el mes de agosto de 2012, es un grupo de personas que tiene una pasión por este deporte. Su mayor deseo es compartir con las personas los beneficios del entrenamiento CrossFit en Guatemala.

Misión: Educar, instruir, y entrenar a nuestros miembros para que excedan sus capacidades físicas y mentales, no importando cuál sea su meta.

Visión: Llegar a ser el gimnasio de crossfit #1 de Guatemala, con los mejores atletas de Guatemala.

Grupo Objetivo: Hombres y mujeres de 21 a 35 años

Principal beneficio del grupo objetivo: Salud y bienestar.

Competencia: Los 4 gimnasios de crossfit.

Posicionamiento: Crossfit D6 es un gimnasio preferido por personas jóvenes que buscan hacer ejercicio y mejorar su calidad de vida.

Factores de diferenciación: Cuenta con instructores certificados y equipo profesional, es el gimnasio de crossfit que organiza los campeonatos a nivel nacional de cada año.

Objetivo de mercadeo: ampliar la cultura del deporte en Guatemala.

Objetivo de comunicación: Explicar las rutinas de ejercicios que incluye del programa cardiovascular crossfit que imparte el Gimnasio Crossfit D6 por medio de un manual digital.

Mensajes a comunicar: Salud, fuerza, potencia y equilibrio.

Estrategia de comunicación: Desarrollo de una interacción entre los entrenadores del gimnasio crossdit D6, dueños, el resto del personal y sus los miembros de Crossfit D6 para llegar a una publicidad de boca en boca de la comunidad crossfit que existe dentro del gimnasio y así se dé a conocer a más personas lo que es el crossfit y el tipo de ejercicio que se realiza dentro de Crossfit D6.

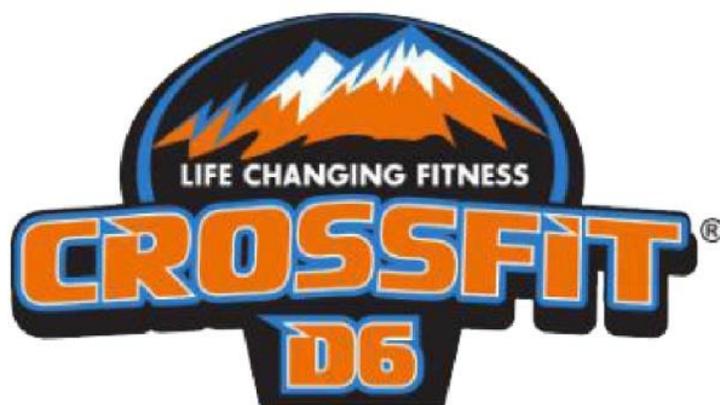
Se acepta que los alumnos de Crossfit D6 pueden generar muchos mas mensajes de lo que el gimnasio como empresa es capaz, planificar para dar a los alumnos la oportunidad divulgar los éxitos rápidamente del gimnasio.

Reto de diseño y trascendencia: hacer graficos que ejemplifique los movimientos básicos de crossfit.

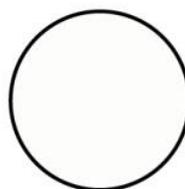
Materiales a realizar: Manual virtual para las rutinas de ejercicios que incluye el programa cardiovascular crossfit.

Isologo:

Colores RGB que componen el logotipo del Gimnasio Crossfit D6



R: 233
G: 110
B: 16



R: 253
G: 254
B: 251

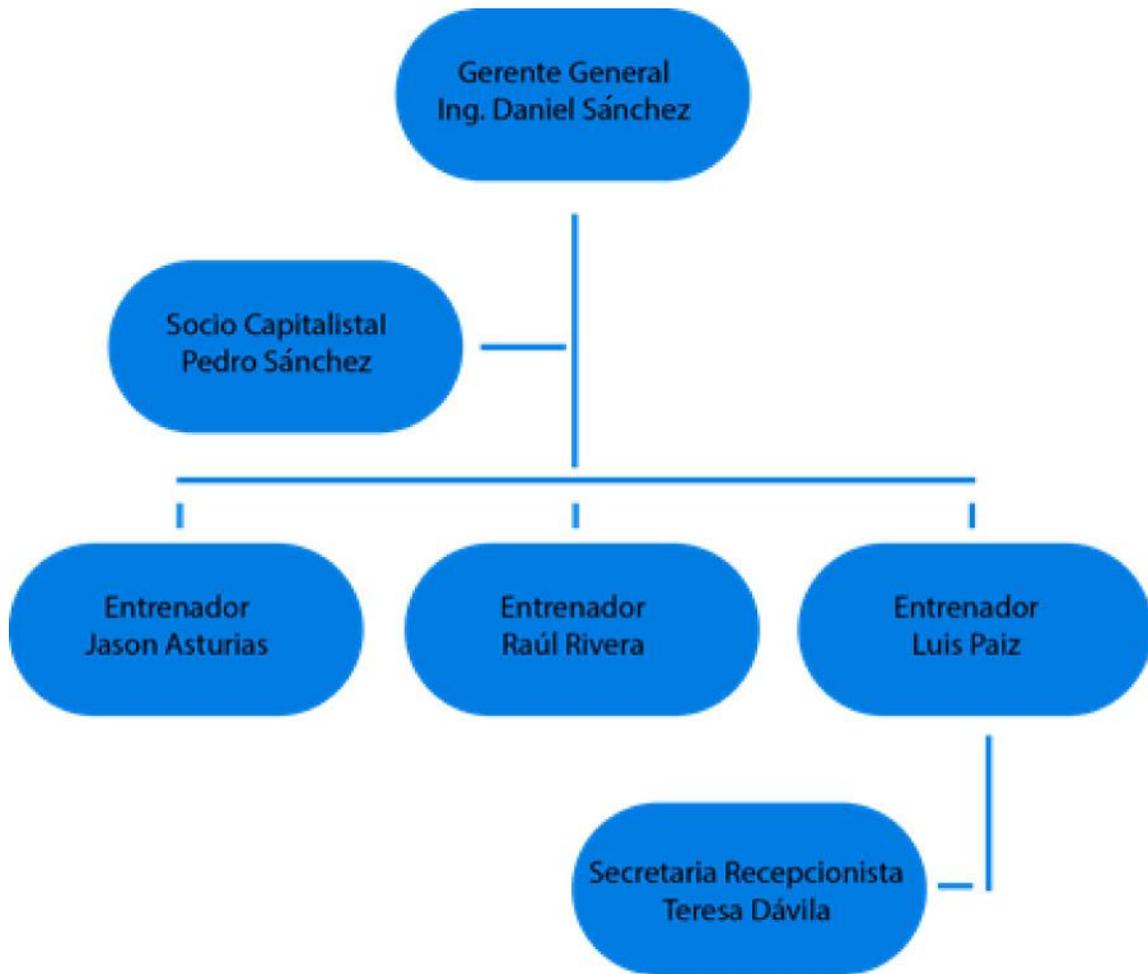


R: 47
G: 120
B: 189



R: 30
G: 32
B: 35

Organigrama:



FODA

FORTALEZAS: Es el único gimnasio de crossfit que tiene todos los instructores certificados.

OPORTUNIDADES: Ya que es un deporte nuevo en Guatemala y está en una muy buena ubicación en la ciudad, hace que muchas personas los busquen y se inscriban en el gimnasio.

DEBILIDADES: ya que es uno de los primeros gimnasios de crossfit en Guatemala, puede que el equipo lleve un mayor desgaste que los nuevos gimnasios de crossfit, siendo este un punto en el que los gimnasios de crossfit nuevos puedan apoyar su publicidad.

AMENANZAS: Cada día se hace más conocido el crossfit en Guatemala, y cada día abren más gimnasios de crossfit en Guatemala, puede que esto genere más competencia para Crossfit D6.

Explicación del FODA: El FODA se realizó de acuerdo al entorno actual de Guatemala y del crossfit en Guatemala, por lo tanto cada uno de los puntos del FODA va dirigido a los acontecimientos recientes del ambiente de crossfit en Guatemala.

Capítulo V: Definición del grupo objetivo

5.1) Perfil geográfico: En Guatemala, Guatemala, el tamaño de la superficie del país es de 108,899 Km² y con una población de 14, 361,666 habitantes aproximadamente. Según el INE (Instituto Nacional de Estadística), la ciudad capital tiene una superficie de 996 Km² y una población de 3, 103,685 habitantes, aproximadamente.

El clima de la ciudad capital de Guatemala es templado, a excepción de los meses de noviembre a enero, en estos meses desciende la temperatura, pero regularmente la temperatura se mantiene entre los 24 y 28 grados centígrados.

5.2) Perfil demográfico: Según Pedro Sánchez, socio de Crossfit D6, en datos de 2012, el grupo objetivo de este proyecto está enfocado a hombres y mujeres de 21 a 35 años de edad, con nivel socioeconómico Nivel Medio–Alto C1.

Ingresos mensuales	Ingresos familiares oscilan en un promedio de Q23, 500 al mes
Educación	Su nivel educacional supera los estudios secundarios completos y universitarios.
Ocupación	Tienen un nivel de vida bastante holgado. Son ejecutivos de empresas privadas o públicas también pueden ser dueños de negocios medianos.
Vivienda	Viven en sectores residenciales o en colonias. Las casas poseen al menos 4 habitaciones. Pueden ser hechas a sus

	especificaciones.
Aparatos eléctricos	Disponen de la mayoría de los bienes de confort (estufas, refrigeradoras, radio, TV, aparatos eléctricos, etc.)
Servicio doméstico	1 mínimo. Servicio domestico
Vehículos	Poseen uno o dos vehículos de modelos no necesariamente reciente
Educación Hijos	La educación de sus hijos es muy importante y por eso realizan esfuerzos para que vayan a los mejores colegios y universidades del país.
Viajes al Exterior	Viajan al exterior por lo menos una vez al año y frecuentemente al interior del país a lugares de descanso.

5.3) **Perfil psicográfico:** Al grupo objetivo se le considera personas que tienen gusto por hacer ejercicio y verse bien físicamente. También tener buena salud que los ayude a llevar un mejor estilo de vida, además que tienden a realizar actividades con la familia, viajar y divertirse.

5.4) **Perfil conductual:** El grupo objetivo tiende a asistir de 4 a 6 días a la semana, cada uno busca incrementar su condición física, bajar de peso o reducir estrés, dependiendo de las necesidades de cada persona.

Son personas que asisten al gimnasio Crossfit D6, en gran parte porque la enseñanza de los instructores se combina con un servicio al cliente enfocado en la atención personalizada, mediante la supervisión de los ejercicios de cada clase.

Capítulo VI: Marco teórico

6.1 Conceptos fundamentales relacionados con el producto o servicio:

6.1.1 Empresa:

Entidad que mediante la organización de elementos humanos, materiales, técnicos y financieros proporciona bienes o servicios a cambio de un precio que le permite la reposición de los recursos empleados y la consecución de unos objetivos determinados.

Se puede decir que empresa se le puede considerar como eun sistema dentro del cual una persona o grupo de personas desarrollan actividades que llevan a la producción y distribución de bienes y servicios.



Foto: edukavital.blogspot.com

Recuperada de:

<http://edukavital.blogspot.com/2013/01/definicion-de-empresa-de-servicios.html>

6.1.2 Gimnasio:

Local dotado de las instalaciones y de los aparatos adecuados para hacer gimnasia y practicar ciertos deportes.

Centros de deporte de tipo privado en los que es necesario pagar un abono para acceder a los diferentes lugares de ejercitación.

Es un lugar equipado para realizar ejercicios físicos donde se cuenta con instructores calificados para dar asesoría de cada paso al momento de ejercitarse.



Foto: www.ennaranja.com/
Recuperada de:
<http://www.ennaranja.com/para-ahorradores/ofertas-en-el-gimnasio-y-otras-formas-de-ahorrar-dinero-y-ganar-salud>

6.1.3 CrossFit

Es un programa físico completo de alta intensidad, que incorpora ejercicios de levantamientos olímpicos, movimientos gimnásticos y acondicionamiento metabólico. Este programa de fuerza y acondicionamiento físico, está basado en movimientos

funcionales y en la capacidad del cuerpo para realizar tareas diarias dentro y fuera del gimnasio. Estos movimientos incluyen: empujar, arrastrar, cargar, saltar levantar, etc..

Cada día hay un WOD diferente (entrenamiento del día) que desafía a los 10 componentes de “fitness” del cuerpo. Estos componentes son : Resistencia Cardio-respiratoria o “aguante”, Resistencia Muscular, Fuerza, Flexibilidad, Potencia, Velocidad, Coordinación, Agilidad, Equilibrio, Precisión.

CrossFit es un novedoso método de entrenamiento que incluye creatividad y variedad constante de ejercicios con movimientos funcionales de alta intensidad durante el entrenamiento.



Foto: cross-fit.es/
Recuperada de:
<http://cross-fit.es/>

6.1.4 Instructor

Es una persona que domina teórica y prácticamente una o varias especialidades u oficios, su propósito fundamental es transmitir sus conocimientos.

Es la persona que enseña, especialmente la que se encargada de supervisar que los alumnos realicen de la mejor forma posible los ejercicios dentro de un gimnasio.



Foto: www.scottishgymnastics.org/

Recuperada de:

<http://www.scottishgymnastics.org/index.cfm?objectid=2F240C8E-CF8C-4222-3DE17CE991444752>

6.1.5 Alumno

Esta palabra permite nombrar al estudiante o al aprendiz de una cierta materia o de un maestro. Un alumno, por lo tanto, es una persona que está dedicada al aprendizaje.

El alumno es la persona que recibe información cualificada del maestro o de quien más sabe sobre la materia en cuestión.



Foto: www.elcorreo.com

Recuperada de:

<http://www.elcorreo.com/vizcaya/20090112/miranda/gimnasios-miranda-registran-ahora-20090112.html>

6.1.6 Ejercicio

Se trata de la acción de ejercer, ejercitar o ejercitarse. Estos verbos se refieren a practicar un arte, un oficio o una profesión, aunque también pueden hacer referencia al hecho de llevar a cabo una cierta acción.

Actividad física que se realiza para estar en buena forma física y adquirir resistencia, flexibilidad.



Foto: eldiariodelanena.com

Recuperada de:

<http://eldiariodelanena.com/adios-calorias/porque-hacer-ejercicio-ayuda-a-adelgazar/>

6.1.7 Liga Continua Larga para Pull Ups

Liga continua de Latex, Medida: 1.04 mts de largo (2.8 de circunferencia) x 6.5 cms de ancho, Calibre o Grosor: 4.5 mm, Rango de Resistencia: X- ALTA 25 a 40 Kgs., Elongación segura máxima: 150%.



Foto: ergocare.com.mx/

Recuperada de:

<http://ergocare.com.mx/s/p/liga-continua-larga-para-pull-ups-media.html>

6.1.8 Kettlebell (Mancuernas Rusas)

Las pesas rusas cada vez despiertan más interés entre todos los que asisten a entrenar, y es que se trata de algo totalmente novedoso, un peso ergonómico con un asa. Algo que las hace mucho más manejables y menos rígidas a la hora de llevar a cabo las diferentes rutinas. Pero la cosa no solo queda ahí, sino que existen otras muchas ventajas a la hora de entrenar con ellas.

Las ventajas de este tipo de pesa frente a las tradicionales mancuernas es que es muy práctica a la hora de utilizarla. Cuando se lleva a cabo un ejercicio no es necesaria tanta flexibilidad en las muñecas como con el resto de mancuernas y barras fijas. Esto se debe a que el agarre de las pesas rusas es mucho más ergonómico y el peso está colocado debajo, no a los laterales, lo que hace que se tenga mayor libertad de movimiento y no obligue a realizar giros tan forzados.

Entrenar con estas pesas permite realizar un movimiento más natural mientras se está utilizando, además de lograr que se pase de un movimiento a otro sin tener que detenerse, lo que las convierte en las mancuernas ideales para trabajar grupos musculares de forma conjunta y sin descanso, algo que nos ayudará a mantener la tensión del ejercicio durante más tiempo, evitando que los músculos descansen y consiguiendo incidir más en las fibras.

Pero la libertad de movimiento que brindan las pesas rusas puede ser algo que juegue en contra, ya que es importante que se controle en cada momento la correcta ejecución del ejercicio y los movimientos que éste implica, pues si no se hace se corre el riesgo de lesionarse y causarse mucho daño. Por ello es necesario que se comience poco a poco

cuando se decida entrenar con las pesas rusas y se adapten a ellas para saber los diferentes movimientos que se van a realizar.



Foto: www.horsenation.com/

Recuperada de:

<http://www.horsenation.com/2013/12/12/fit-to-ride-ring-in-the-holidays-kettle-bell-style/>

6.1.9 Escalada de Cuerda (Rope Climb)

La presión se puede aplicar cuando a) brazos / manos está cansado de tirar, o b) la fuerza de tracción del brazo sólo se moverá al estilo pulgadas gusano de la cuerda y se debe utilizar la presión después de cada sucesiva tire hacia arriba de la cuerda. Un escalador avanzado podría trepar por la cuerda a pulso, de arriba abajo, dejando que los pies cuelguen directamente debajo del torso al subir o colgar en una L-sentarse al subir.



Foto: urbanboxcrossfit.com/
Recuperada de:
<http://urbanboxcrossfit.com/author/jorge/>

6.1.10 Cojín lumbar

Cojín especialmente diseñado para aliviar la tensión en la columna vertebral de personas que pasan largo tiempo sentadas y sufren de dolor en la región lumbar.

Contribuye a prevenirlo y aliviarlo, otorgando una superficie de apoyo ergonómica.

El cojín lumbar es una excelente ayuda al momento de hacer abdominales y contribuye a no lesionarnos ya que tiene una forma que se adapta a nuestra espalda baja.



Foto: tienda.mundocrossfit.com/
Recuperada de:
<http://tienda.mundocrossfit.com/abmat-ab-2-cojin-de-entrenamiento.html>

6.1.11 Aros de Gimnasia

Forman parte de las 6 modalidades a realizar dentro de la gimnasia competitiva para la categoría masculina, compartiendo espacio con las barras paralelas, barra fija, ejercicios de suelo, salto en el caballo, y caballo con aros. Dentro de los materiales usados para la fabricación de las anillas, suelen ser la madera y el metal, por ende las manos de los gimnastas que compiten deben estar bien cubiertas de un protector, como modo de no provocar callosidades o infecciones, así como también éstas deben ser impregnadas con el típico polvo blanco (Polvo de Carbonato de Magnesio), el cual se usa con el fin de no resbalar de las anillas y así perder el equilibrio.

Dentro de los aparatos que suelen usarse dentro de una competencia, las anillas son demasiado completas en cuanto a beneficios físicos, ya que se trabaja prácticamente todo el tren superior lo que implica espalda, abdominales, hombros, tríceps, bíceps, antebrazo, entre otros. Siendo sin lugar a dudas un buen implemento para crear masa muscular o tonificar el cuerpo, claro que si bien es cierto son muy beneficiosas en ese sentido, para decidirse a usarlas se debe tener gran fuerza y constancia. También requieren de una gran postura, como modo de evitar posibles lesiones.

Varios de los ejercicios dentro de crossfit se pueden realizar con los aros de gimnasia, tal como ring dips, pull ups, muscle ups y otros más, nos sirve para aumentar fuerza en hombros también.



Foto: games.crossfit.com/
Recuperada de:
<http://games.crossfit.com/workouts/regionals-individual>

6.1.12 Jump Box

Salto de box, especialmente a grandes alturas (por encima de la propia cadera, por ejemplo).

Se salta para estar encima de la caja o para pasar sobre la caja, tienen diferentes medidas dependiendo del ejercicio y del nivel de cada alumno.



Foto: www.femalereloaded.com

Recuperada de:

<http://www.femalereloaded.com/crossfit-your-way/>

6.1.13 Hand Grips (Calleras)

Calleras - Hand grips fabricados en piel con 2mm de espesor, sujetador en velcro ajustable.

Que sirven para proteger las palmas de las manos.

Son de mayor utilidad cuando hay ejercicios de gimnasia ya que hay mucho roce con las manos y nos protege de lastimarnos las palmas de las manos.



Foto: articulo.mercadolibre.com.ar/

Recuperada de:

<http://articulo.mercadolibre.com.ar/MLA-489632892-crossfit-calleras- JM>

6.1.14 La cargada a un tiempo (snatch)

La cargada a un tiempo es el primer levantamiento que se ejecuta en las competiciones y cada atleta tiene 3 intentos para conseguir un levantamiento correcto. Si se falla en los 3, entonces el competidor es eliminado y no puede participar en la competición de cargada a dos tiempos, ni tampoco conseguir medalla. La cargada a un tiempo es un movimiento aún más técnico que la cargada en dos tiempos. Algunos lo llaman “el levantamiento más rápido del mundo” porque en menos de un sólo segundo se lleva la barra desde la plataforma a una posición por encima de la cabeza.

El levantador utiliza un agarre muy ancho (para algunas personas es con los brazos casi completamente abiertos) y agarra la barra normalmente con un agarre en gancho (ver más abajo la descripción de este agarre). El movimiento comienza activando los músculos de las caderas, los glúteos y los cuádriceps. La barra va subiendo y el torso se mantiene más o menos al mismo ángulo que en la posición de inicio. Entonces el levantador extiende su cuerpo cuando la barra alcanza la altura de la pelvis. Esta extensión es explosiva y crea la suficiente fuerza para lanzar la barra hacia arriba, mientras el atleta cae rápidamente debajo para agarrar la barra. Entonces, el levantador recupera la posición y se levanta con la barra sobre la cabeza.



Foto: www.crossfitrockwall.com/

Recuperada de:

[http://www.crossfitrockwall.com/crossfit_rockwall/
snatch.html](http://www.crossfitrockwall.com/crossfit_rockwall/snatch.html)

6.1.15 Secuencia del clean

El envi3n (jerk) o segundo tiempo sigue inmediatamente al primero. El levantador dobla sus rodillas para tomar impulso y empuja con las piernas elevando la barra. Tambi3n se hace un ligero empuje con los brazos que provoca que el levantador sea empujado bajo la barra. Al tiempo se ejecuta una zancada con las piernas. Esto se conoce como split jerk, y es la forma m3s com3n de realizar la parte final del levantamiento, aunque hay otras como el squat jerk en el que a la vez que se extienden los brazos se realiza un movimiento como de sentadilla para colocarse bajo la barra. Despu3s de hecho esto, el levantador mantiene la barra sobre su cabeza con los brazos bloqueados finalizando el levantamiento.



Foto: thebeautymail.blogs.elle.es/

Recuperada de:

<http://thebeautymail.blogs.elle.es/2013/03/19/descubriendo-crossfit/>

6.1.16 Sentadillas (Squats)

Las sentadillas son un ejercicio que consiste en efectuar flexiones de piernas con o sin carga adicional.

Esta carga puede ser un bastón, una barra de pesas larga o pesas cortas en las manos, con los brazos juntos al cuerpo.

Este ejercicio es básico dentro de crossfit, casi todos los ejercicios se basan en la sentadilla que también muy completo y fortalece varios músculos.



Foto: www.womenshealthmag.com

Recuperada de:

<http://www.womenshealthmag.com/fitness/squats>

6.1.17 Pullups

Elevaciones en barra o dominadas, también conocidas como tomadas de la barra. En CrossFit se suelen hacer en forma de kipping pull-ups o con impulso. En CrossFit es tomado como un movimiento eficiente por su funcionalidad. Los strict pull ups o dominadas estrictas también son usadas en CrossFit.



Foto: marshallroy.com/
Recuperada de:
<http://marshallroy.com/?p=719>

6.1.18 Gimnasia

Es un deporte que se caracteriza por la realización de secuencias de movimientos y en la que hay que poner en práctica entre otras cosas, la flexibilidad, la agilidad y la fuerza.

La forma sistematizada de ejercicios físicos diseñados con propósitos terapéuticos, educativos o competitivos. La gimnasia terapéutica consiste en una serie de ejercicios seleccionados que ayudan a suavizar molestias físicas o restaurar funciones a personas discapacitadas. La gimnasia educativa es un programa que instruye a los estudiantes en tácticas que comprenden fuerza, ritmo, balance y agilidad. La gimnasia competitiva consiste en series de pruebas preestablecidas, masculinas y femeninas, cada una de las cuales puntúan por separado para determinar un ganador.



Foto: www.bellezapura.com/

Recuperada de:

<http://www.bellezapura.com/2013/01/24/crossfit-entrenamiento-de-alta-intensidad-sin-salir-del-gimnasio/>

6.1.19 La cargada a dos tiempos (clean and jerk)

Es el segundo levantamiento en una competición y el levantador tiene 3 intentos para completarlo con éxito. Sin embargo, si el participante no tuvo éxito en la cargada a un tiempo no se le permite intentar este levantamiento. La cargada a dos tiempos se divide en dos partes (cargada y envión), aunque se considere todo el conjunto como un solo levantamiento. Se comienza con un agarre que es un poco más ancho que la longitud entre hombros. El tirón comienza casi igual que un peso muerto; la barra sube recta por delante de las piernas hasta alcanzar aproximadamente la mitad del muslo (aunque esto depende del tamaño del atleta). En este punto el levantador extiende su cuerpo mediante una triple extensión (extiende las caderas, las piernas y los tobillos al tiempo en un movimiento explosivo) haciendo que la barra salte arriba. Mientras la barra continúa su movimiento ascendente, el levantador desciende rápidamente bajo ella y gira con rapidez las muñecas bajo la barra, haciendo que descansa en los hombros con los brazos prácticamente paralelos al suelo. La barra se encaja sobre las clavículas y entre estas y los hombros se crea una

especie de estantería para ella. El levantador quedará en una posición de sentadilla frontal y se levanta con la barra. Esto completa la primera parte del levantamiento.



Foto: crossfitsupercharged.com/

Recuperada de:

<http://crossfitsupercharged.com/03282013-the-lonely-c-n-j/>

6.1.20 Afiliado (Affiliate):

Afiliado a los gimnasios CrossFit en un principio eran cuatro gimnasios los que empezaron con esta afiliación y actualmente son cientos en todo el mundo. Acondicionamiento físico constantemente variado, funcional e intenso, creado por Greg Glassman y su esposa.

Un afiliado es el alumno que asiste regularmente a un gimnasio de crossfit y es un término que se usa en la mayoría de veces en estos tipos de gimnasios.



Foto: raulescuderopt.wix.com

Recuperada de:

[http://raulescuderopt.wix.com/crossfitemporioii?
escaped_fragment_=glosario](http://raulescuderopt.wix.com/crossfitemporioii?escaped_fragment_=glosario)

6.1.21 CrossFitter:

Persona que realiza CrossFit.

También se puede decir que un crossfiter es la persona que entrena y realiza ejercicios de crossfit.



Foto: fitasf.com/

Recuperada de:

[http://fitasf.com/2013/03/16/rich-froning-2010-vs-
rich-froning-2012-article-from-the-rx-review/](http://fitasf.com/2013/03/16/rich-froning-2010-vs-rich-froning-2012-article-from-the-rx-review/)

6.1.22 CrossFitting:

Acto de hacer CrossFit (o CrossFitear), es también la acción de hacer crossfit.



Foto: crossfitcc.wordpress.com/
Recuperada de:
<http://crossfitcc.wordpress.com/tag/rich-froning/>

6.1.23 CrossFit Endurance:

Una de las modalidades de CrossFit especializada en entrenamientos de resistencia o larga duración.



Foto: www.rxmagazine.co
Recuperada de:
<http://www.rxmagazine.co/running/detalle/crossfit-endurance-calidad-no-cantidad>

6.1.24 CrossFit Football:

Modalidad de CrossFit especializada en entrenamientos explosivos y velocidad, especialmente diseñado para aquellos que practican Fútbol Americano.



Foto: www.crossfitwest.com/

Recuperada de:

<http://www.crossfitwest.com/2012/07/power-pizza-play/>

6.1.25 CrossFit Games:

La competición por excelencia de CrossFit. Se realizan anualmente en los EE.UU. Evento de alta competición, conocido informalmente como el Woodstock del Fitness. Se realiza en California cada año y reúne a lo mejor de CrossFit en todo el mundo.

Cada año todas las personas que practican crossfit tienen la oportunidad de participar en un abierto, en donde tienen que hacer varios workouts y si es lo suficiente bueno, pueden clasificarse y llegar a los crossfit games, que es el evento de crossfit más grande del mundo.

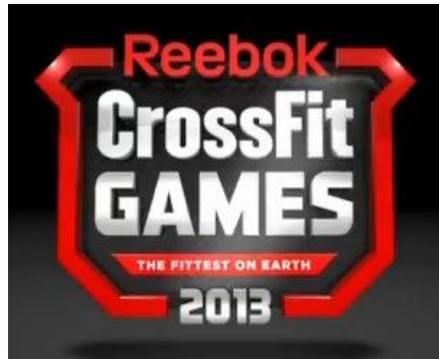


Foto: www.consejosfitness.com

Recuperada de:

<http://www.consejosfitness.com/4-lecciones-que-los-emprendedores-pueden-aprender-de-los-crossfit-games/>

6.1.26 Entrenamiento funcional: Término genérico para nombrar formas de acondicionamiento alternativas al gimnasio convencional. Se basa en movimientos multiarticulares o compuestos, en contraposición a los ejercicios que “localizan” un determinado grupo muscular. Muy de moda actualmente debido a los resultados que se obtienen con estos ejercicios.

El entrenamiento multifuncional trata de que se trabajen todos los músculos del cuerpo para ser un atleta más completo y con mejor definición en los músculos y así prepararse para la variedad de ejercicios de crossfit.



Foto: es.feelforfit.com/

Recuperada de:

<http://es.feelforfit.com/fitness-y-deporte/el-ser-funcional>

6.1.27 Underground training:

Entrenamiento subterráneo. Sinónimo de entrenamiento funcional y similar. En este caso, la frase enfatiza la característica de propuesta anti-sistema.

En este tipo de entrenamiento se realizan ejercicios en un lugar cerrado, normalmente son sótanos de edificios, no tiene mucho de diferencia únicamente que se limitan actividades como workouts como maratones o que requiere mucho espacio para realizar los ejercicios.



Foto: www.digitalnewsroom.co.uk

Recuperada de:

<http://www.digitalnewsroom.co.uk/premier/under-ground-equipment-training-workshop/>

6.1.28 WOD (Workout of the day):

Ejercicios del día. Es el entrenamiento del día que realizan los gimnasios CrossFit. Diariamente se publica uno en la página oficial de CrossFit. Se prescribe un régimen de 3 días de entrenamiento por un día de descanso. También se puede realizar 4 días de entrenamiento por un día de descanso.

Puedes adaptar este entrenamiento según tu disponibilidad de tiempo y preferencias. Por ejemplo, si practicas un deporte y tomas CrossFit como un complemento, puede ser suficiente que hagas las RDD de 2 a 3 veces a la semana, o que los hagas a baja intensidad, como un día de descanso activo.



Foto: joustfitness.com/

Recuperada de:

<http://joustfitness.com/ann-arbor-crossfit-300-wod/>

6.1.29 Burpees:

Para su realización no necesitaremos más que una esterilla sobre la que apoyarnos y nuestro propio cuerpo, que será el motor de todo el recorrido a lo largo del ejercicio. A pesar de todo no es un ejercicio indicado para todo tipo de personas, sino que debe realizarse por aquellas personas que controlen a la perfección varios ejercicios, ya que es la combinación de varios, pues en un movimiento realizaremos una semi sentadilla, una flexión de pectoral y de tríceps a la vez.

Para comenzar nos colocaremos de pie mirando al frente con los brazos relajados. Partiendo de esta postura, lo primero que haremos será agacharnos para apoyarnos con las palmas de las manos en el suelo. Es importante que cuando nos agachemos mantengamos la espalda recta y carguemos toda la tensión en los músculos de las piernas, sobre todo en los cuádriceps, que serán los que deben aguantar toda la tensión en este movimiento.

Una vez realizado este movimiento, nos propulsaremos con los músculos de las piernas hacia atrás para colocar las piernas estiradas y apoyadas en el suelo por las puntas de los pies. De este modo nos quedaremos con los brazos apoyados al suelo con las manos, el cuerpo recto y las piernas estiradas. Las manos deben quedar paralelas al pectoral y los codos pegados lo máximo posible al tronco para así incidir en los tríceps.

A partir de esta segunda postura, lo que haremos será una flexión de pectoral apoyándonos en los tríceps y los músculos del pecho. Al elevarnos cuando estemos realizando la flexión, lo que haremos será impulsarnos con las piernas y volver a dar un salto hacia delante, de

modo que llevemos las piernas hacia el pecho de nuevo para volver a ponernos de pie y recuperar la postura con la que habíamos comenzado a hacer el ejercicio.

Es importante que esta secuencia de pasos la realicemos de manera rápida implicando a todos los músculos a la vez. Es necesario que nos concentremos mucho en cada uno de los movimientos y no realicemos posturas raras ni falsos movimientos que nos pueden costar algún que otro disgusto.



Foto: www.enervizante.com

Recuperada de:

<http://www.enervizante.com/burpees-los-saltos-mas-eficaces-para-adelgazar.html>

6.1.30 Battle Rope:

Ejercicio que se realiza con una cuerda de 15 o 20 metros y de un diámetro superior a los 4cm. La cuerda se hace pasar por un poste o estructura vertical y se agarra cada extremo de la cuerda con una de las manos.

Consiste en hacer zarandear o dar latigazos a unas cuerdas con un diámetro muy considerable, por lo que resulta muy costoso mover su peso. En este ejercicio estamos

trabajando el tren superior así como el tren inferior. Es un ejercicio con una demanda energética brutal.



Foto: www.enervizante.com

Recuperada de:

<http://www.enervizante.com/burpees-los-saltos-mas-eficaces-para-adelgazar.html>

6.1.31 Clean:

Movimiento del levantamiento olímpico que consiste en llevar el peso desde el piso (o desde los muslos) hasta los hombros. También conocido como “cargada” o primera fase de envión. Se puede ejercitar en versiones de Hang Power Clean (“clean parado” o “clean de potencia”) donde se mantiene la barra a la altura de los muslos, o desde el piso, lo que se denomina Power Clean.



Foto: www.crossfitarchway.com

Recuperada de:

<http://www.crossfitarchway.com/2013/05/07/08-may-13/>

6.1.32 Clean & Jerk:

En el clean and jerk. El movimiento de dos tiempos es más lento, porque tienes que pausar la barra en los hombros. Por otro lado se puede levantar más peso en este evento. Esto es porque en la segunda fase de levantamiento el impulso que viene desde las piernas te ayuda a levantar la barra sobre la cabeza.

La primera parte (el clean) consiste en 3 partes:

- Pull o Tiro - Subes la barra lo más alto posible. Porque ahora la barra es más pesada, solo podrás levantarla a la altura de tus hombros.
- Drop - Te metes debajo de la barra de modo que la barra descansa en tus hombros.
- Sentadilla o Squat

Y la segunda parte (el jerk) también consiste en 3 partes:

- Dip
- Drive
- Split, Sentadilla or Catch (las 3 variaciones están bien.) Double Under:

Salto doble a la comba. Ejercicio con la comba en el que se salta una sola vez y se pasa la cuerda dos veces por debajo de los pies.



Foto: swanklists.com

Recuperada de:

<http://swanklists.com/6-effective-exercises-build-muscle/>

6.1.33 Push-Ups:

Es un ejercicio para fortalecer y tonificar el pectoral, músculo que se encuentra en la superficie anterior del tórax o pecho. Como complemento, también estimula al músculo tríceps del brazo, si es ejecutado con los codos más cerrados.

Ejercicio de tonificación para pecho: Push up (plancha, extensiones de brazos o lagartijas)

En decúbito ventral (acostado boca abajo). Coloca las manos en el suelo un poco más allá del ancho de tus hombros. Dedos dirigidos hacia adelante.

Apoya las puntas de los pies en el suelo.

Activa el centro abdominal, apretando el ombligo hacia la columna vertebral.

Extiende los brazos. Alinea la espalda de manera que forme una línea continua entre los talones y los hombros. Esa es la posición inicial.

Baja el pecho, flexionando los brazos, y sube a la posición inicial. Repite el número de veces necesarias.



Foto: www.fitsugar.com

Recuperada de:

<http://www.fitsugar.com/30-Day-Push-Up-Challenge-30974208>

6.1.34 Snatch:

Sin duda el ejercicio o uno de los ejercicios más complicados del Crossfit y de la halterofilia, ya que requiere de mucha técnica.

Consiste en una arrancada (clean) llevando la barra directamente por encima de la cabeza para luego aterrizar con las piernas flexionadas como si de una sentadilla se tratara.

Arrancada de fuerza. Modalidad del arranque para mejorar la fuerza. También es utilizado para entrenar la recepción.



Foto: allaroundjoe.com

Recuperada de:

<http://allaroundjoe.com/wedding-wod-saturday-102612/crossfit-snatch-balance/>

6.1.35 Overhead squats (OHS):

Sentadilla por encima de la cabeza. Se hace con la barra encima de la cabeza. Es un ejercicio básico del levantamiento olímpico y básico para entender la arrancada (snatch).

Puede utilizarse para una evaluación general del individuo y sus patrones de movimiento. Los resultados de esta prueba estarán relacionados con la flexibilidad y fuerza muscular integrados en una acción global de movimiento de dicho individuo. La misma es el complemento necesario para una evaluación postural estática, que sin lugar a dudas tiene una marcada influencia en el movimiento y en compensaciones de este, por ende, ambas evaluaciones deben realizarse para que nos orienten hacia un plan correctivo y potencialmente preventivo de lesiones.



Foto: www.bodybuilding.com

Recuperada de:

<http://www.bodybuilding.com/fun/raise-the-bar-how-to-master-the-overhead-squat.html>

6.1.36 Pull-ups:

Elevaciones en barra o dominadas. En CrossFit se suelen hacer en forma de kipping pull-ups o con impulso y también está la variedad butterfly o mariposa. Esto que puede ser considerado “trampa”, en CrossFit es tomado como un movimiento eficiente por su funcionalidad. Las dominadas estrictas también son usadas en CrossFit en algunos entrenamientos.

Las dominadas son un ejercicio conocido por todos, donde el objetivo principal es la musculatura dorsal de la espalda y los flexores del codo (biceps).



Foto: www.bodybuilding.com

Recuperada de:

<http://www.bodybuilding.com/fun/raise-the-bar-how-to-master-the-overhead-squat.html>

6.1.37 Sentadillas (o Air Squats):

Sentadillas libres o simplemente sentadillas. Es un movimiento básico que por su importancia debería serlo en cualquier programa de acondicionamiento físico. Bien hecha, la sentadilla no perjudica a las rodillas y debería realizarse por debajo del paralelo.

Las sentadillas son uno de los mejores ejercicios para las piernas y son altamente recomendadas sin importar su nivel de entrenamiento, ya que las puede hacer tanto un principiante como un deportista avanzado. Trabajan principalmente los cuádriceps, pero tonifican todos los músculos de las piernas y puede ser excelente ejercicio para ganar volumen muscular añadiendo peso y haciendo entrenamiento acorde. La posición inicial es de pie.



Foto: <http://ciplastic.com>

Recuperada de:

<http://ciplastic.com/novedades/tag/sentadillas/>

6.1.38 Thruster:

Combinación de una sentadilla frontal con un push press. Combina dos movimientos muy exigentes: la sentadilla con el acto de levantar pesos por sobre la cabeza.

Para realizar correctamente los thruster, deberemos posicionarnos con los pies a la altura de los hombros, la espalda baja fuertemente arqueada, y con la barra en posición de press militar con las manos en posición no más ancha que la parte exterior de nuestros hombros.

Mantener la cabeza y el pecho en alto, y empujaremos las caderas hacia atrás y bajaremos en cuclillas debajo del paralelo realizando una sentadilla frontal. Desde la posición inferior,

nos levantaremos a toda la velocidad que podamos a la posición inicial tan fuertemente como podamos, usando el impulso para levantar, al mismo tiempo, la barra sobre nuestra cabeza.

Terminaremos el thruster, de pie, con la barra por encima de nuestra cabeza, con los codos bloqueados. Luego la bajaremos suavemente y volveremos a bajar en posición de cuclillas de seguido, aprovechando la inercia de la bajada.



Foto: ejerciciosencasa.es

Recuperada de:

<http://ejerciciosencasa.es/que-son-los-thruster/>

6.2 Conceptos fundamentales relacionados con la comunicación y diseño:

6.2.1 Conceptos fundamentales relacionados con la comunicación:

6.2.1.1 Comunicación:

Es la transmisión de información y entendimiento mediante el uso de los símbolos comunes. Es un acto de transmisión de ideas, sentimientos y valores entre individuos, grupos o máquinas.

El proceso comunicativo implica la emisión de señales (sonidos, gestos, señas, etc.) con la intención de dar a conocer un mensaje. Para que la comunicación sea exitosa, el receptor debe contar con las habilidades que le permitan decodificar el mensaje e interpretarlo. El proceso ,luego, se revierte cuando el receptor responde y se transforma en emisor (con lo que el emisor original pasa a ser el receptor del acto comunicativo).



Foto: www.eoi.es

Recuperada de:

<http://www.eoi.es/blogs/estefanykaryelindeaza/2012/02/28/importancia-de-la-comunicacion-en-las-organizaciones/>

6.2.1.2 Comunicación Interpersonal:

Es aquella que se realiza generalmente cara a cara, entre dos individuos y un grupo reducido de personas. Conversaciones cotidianas entre familiares, o cartas de amigos.

Es la comunicación de persona a persona, donde se produce un intercambio mutuo de informaciones, gestos, sentimientos, etc. Por ejemplo: cuando se conversa con el empleado de un banco para hacerle algunas consultas hay una comunicación interpersonal; cuando se abraza y se da el pésame a un amigo por el fallecimiento de algún familiar hay comunicación interpersonal.

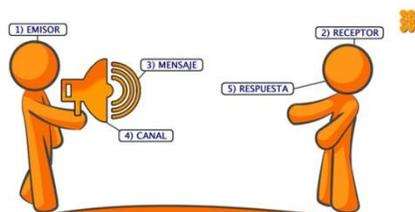


Foto: www.eoi.e

Recuperada de:

<http://www.eoi.es/blogs/elizabethmontesdeoca/2012/06/18/la-comunicacion-como-herramienta-de-direccion/>

6.2.1.3 Comunicación Masiva:

Está representada en los medios de difusión de información (radio, televisión, periódico).

El mensaje es enviado por un emisor y no hay respuesta inmediata, hay miles de receptores viendo u oyendo los mensajes.

Medios de comunicación son instituciones que cumplen una serie de papeles en un sistema social, estos también provocan respuestas de los públicos a los que se dirige . Los medios masivos de comunicación más importantes son:

Impresos

- Libro
- Periódicos
- Revistas
- Historietas
- Volantes

Electrónicos

- Cinematografía
- Radio
- Televisión

Factores que inciden en el proceso de medios

- Agencias noticiosas
- Enlace internacional de medios de comunicación
- Mercado de materiales
- Tratados internacionales
- Satélites y microondas
- Marco jurídico de referencia
- Mercado nacional e internacional.



Foto: <http://nubia-rueda.blogspot.com>

Recuperada de:

<http://nubia-rueda.blogspot.com/2012/11/medios-de-comunicacion-masiva.html>

6.2.1.4 Comunicación Organizacional:

Es aquella que instauran las instituciones y forman parte de sus culturas y de sus normas.

Es el proceso que ocurre entre los miembros de una colectividad social. Al ser un proceso, la comunicación dentro de las organizaciones consiste en una actividad dinámica, en cierta forma en constante flujo, pero que mantiene cierto grado de identificación de estructura. No obstante se debe considerar que esta estructura no es estática sino cambiante, y que se ajusta de acuerdo con el desarrollo de la organización.



Foto: wordpress.atsurveys.com/

Recuperada de:

<http://wordpress.atsurveys.com/2009/08/26/problemas-de-comunicacion-interna-en-la-empresa-latinoamericana/>

6.2.1.5 Público:

Cualquier individuo o instancia que reciba o intercambie mensajes con la organización, para cuestiones operacionales o de consumo, de manera interna o externa, es todo aquel que percibe a la organización y tiene una imagen de ella.

El público objetivo, también conocido como target, es aquel segmento del mercado al que se encuentra dirigido un bien, ya sea el mismo un producto o un servicio. La mayoría de las veces a ese público se lo define por edad, género, es decir, masculino o femenino y también a partir de diversas variables socioeconómicas.

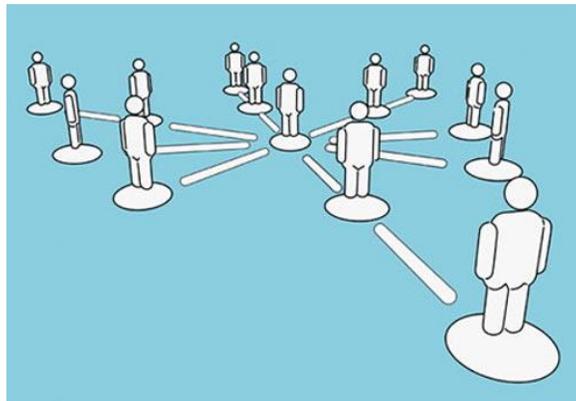


Foto: wordpress.atsurveys.com/

Recuperada de:

<http://wordpress.atsurveys.com/2009/08/26/problemas-de-comunicacion-interna-en-la-empresa-latinoamericana/>

6.2.1.6 Cultura:

Patrón de comportamientos organizacionales.

Es una especie de tejido social que abarca las distintas formas y expresiones de una sociedad determinada. Por lo tanto, las costumbres, las prácticas, las maneras de ser, los rituales, los tipos de vestimenta y las normas de comportamiento son aspectos incluidos en la cultura.

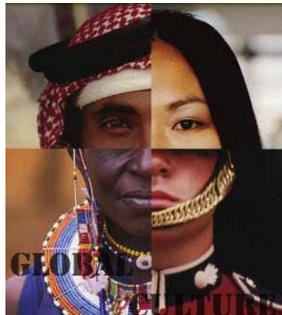


Foto: gacetaintercultural.wordpress.com

Recuperada de:

<http://gacetaintercultural.wordpress.com/2011/02/07/y-%C2%BFque-es-cultura/>

6.2.1.7 Identidad corporativa:

Está constituida por el conjunto de atributos con los que la empresa decide identificarse ante sus públicos. La identidad corporativa a menudo es confundida con los símbolos de identificación visuales (logotipo, colores, etc.).

Cuando se habla de identidad corporativa incluye elementos de la empresa como el logo, formas de actuar, formas de responder a ciertas acciones del mercado y de hacer frente a estas.



Foto: www.encyclopediafinanciera.com

Recuperada de:

<http://www.encyclopediafinanciera.com/organizaci ondeempresas/cultura-organizacional.htm>

6.2.1.8 Cultura corporativa u organizacional:

La cultura organizacional es una idea en el campo de los estudios de las organizaciones y de gestión que describe la psicología, las actitudes, experiencias, creencias y valores (personales y culturales) de una organización. Se ha definido como la colección específica de las normas y valores que son compartidos por personas y grupos en una organización y que controlan la forma en que interactúan entre sí dentro de la organización y con el exterior.

Así, la cultura organizacional se manifiesta en:

- Las formas en que la organización lleva a cabo sus actividades, trata a sus empleados, clientes y la comunidad en general

- El grado en que se permite la autonomía y la libertad en la toma de decisiones, el desarrollo de nuevas ideas, y la expresión personal
- Cómo se ejercita el poder y cómo fluye la información a través de su jerarquía
- La fuerza del compromiso de los empleados hacia los objetivos colectivos.

6.2.1.9 Imagen corporativa:

Es la construcción mental que los públicos elaboran con respecto a una empresa. Por ello no se considera correcta la expresión “imagen de empresa”, pues la expresión correcta debería ser “la imagen que los públicos construyen acerca de la empresa”. Ésta es una de las razones por la que se prefirió hablar de “imagen corporativa” en vez de “imagen de empresa”.

Es el conjunto de cualidades que los consumidores atribuyen a una determinada compañía, es decir, es lo que la empresa significa para la sociedad, cómo se la percibe.

La creación de la imagen corporativa generalmente está a cargo de los responsables del área de Relaciones Públicas, quienes para construirla emplearán principalmente campañas de comunicación en diferentes medios de comunicación, los tradicionales: prensa escrita, televisión, radio, más los que han traído las nuevas tecnologías tales como Internet, redes sociales, entre otros.

Por supuesto que esa imagen que se creará, especialmente direccionada hacia la percepción, deberá ser sumamente atractiva para que el público la registre y sienta interés por ella.



Foto: <http://www.definicionabc.com>

Recuperada de:

<http://www.definicionabc.com/comunicacion/imagen-corporativa.php>

6.2.1.10 Imagen pública:

Imagen que construyen los públicos acerca de la empresa durante tiempo o ciclo determinado. Se conoce a través de investigaciones.

La representación, figura, apariencia o semejanza de algo se conoce como imagen. Este término, que procede del vocablo latino *imāgo*, también refiere a la representación visual de un objeto que se realiza a través de técnicas de la fotografía, la pintura, el diseño, etc.

Imagen pública o Público, por su parte, es un adjetivo que hace mención a aquello que es manifiesto o notorio, o que es visto o sabido por todos. Lo público también se asocia a lo perteneciente o relativo al pueblo.



Foto: www.google.com.gt

Recuperada de:

<http://www.s21.com.gt/node/265521>

6.2.1.11 Información:

Está compuesta sólo por datos que poseen relevancia y un propósito, por lo que convertir simples datos en verdadera información exige un conocimiento.

La información está constituida por un grupo de datos ya supervisados y ordenados, que sirven para construir un mensaje basado en un cierto fenómeno o ente. La información permite resolver problemas y tomar decisiones, ya que su aprovechamiento racional es la base del conocimiento.

Por lo tanto, otra perspectiva indica que la información es un recurso que otorga significado o sentido a la realidad, ya que mediante códigos y conjuntos de datos, da origen a los modelos de pensamiento humano.



Foto: www.diarioresponsable.com/

Recuperada de:

<http://www.diarioresponsable.com/portada/opinion/16417-fuente-de-informacion-sobre-rse-de-referencia.html>

6.2.1.12 Marca:

Debe caracterizarse por: brevedad, eufonía (sonido agradable), facilidad de pronunciación y de recordación.

Una marca es todo aquello que los consumidores reconocen como tal. Es un producto al que se ha revestido de un ropaje tan atractivo que consigue que el producto se desee, se pida, se exija, con preferencia a otros productos.

En definitiva, la marca es el nombre, término, símbolo o diseño, o una combinación de ellos, asignado a un producto o a un servicio, por el que es su directo responsable. Ésta es quien debe darlo a conocer, identificar y diferenciar de la competencia; debe garantizar su calidad y asegurar su mejora constante. La marca ofrece del producto, junto con su realidad material, una realidad psicológica, una imagen formada por un contenido preciso, cargado de afectividad: seguridad para unos, prestigio para otros, calidad.



Foto: e-learningmarketing.blogspot.com/

Recuperada de:

<http://e-learningmarketing.blogspot.com/2013/01/descripci-on-del-producto.html>

6.2.1.13 Mensaje

Configuración de señales transmitidas espaciotemporalmente y que sirve de estímulo para establecer interacciones entre seres vivos.

El mensaje es el objeto central de cualquier tipo de comunicación que se establezca entre dos partes, el emisor y el receptor. Si bien en general se relaciona la idea de mensaje con mensajes escritos, hoy en día la variedad de mensajes y estilos comunicativos posibles es ciertamente infinito y hace que los individuos podamos mantener contacto con otras personas de muy diversas maneras.

Para definirlo técnicamente, el mensaje es el conjunto de elementos informativos que el emisor envía a quien cumplirá la función de receptor. Entonces, es sólo a través del mensaje que el fenómeno comunicativo puede generarse, ya que si de otro modo las personas por su simple existencia no estarían estableciendo necesariamente conexión alguna. Para llevar a cabo la comunicación de manera apropiada, es de vital importancia que ambas partes reconozcan y comprendan el lenguaje en el que el mensaje está

establecido. En este sentido, lenguaje puede ser no solamente el idioma, sino también los símbolos, las señas o gestos que se estén transmitiendo.



Foto: lasnarraciones.galeon.com

Recuperada de:

<http://lasnarraciones.galeon.com/elementos.htm>

6.2.2 Conceptos fundamentales relacionados con el diseño:

6.2.1.1 Diseño

Es el proceso diseñado para proyectar, coordinar, seleccionar y organizar un conjunto de elementos para producir y crear objetos visuales y comunicar mensajes específicos a grupos determinados.

El diseño actualmente se apoya actualmente en softwares y los más conocidos son, Photoshop, ilustrator, y los demás programas de adobe que son herramientas principales para los profesionales en diseño.



Foto: <http://www.montaraz.com/>

Extraída de:
<http://www.montaraz.com/promoseeds/promoseeds.asp?IdSeccion=3&IdContenido=7>

6.2.2.1 El diseño gráfico

Tiene el fin de transmitir a través de imágenes un significado para influir en el grupo objetivo.

Al diseño gráfico se lo llama también “de la comunicación visual” y esto es así, que entraña una íntima relación con la comunicación como ciencia teórica y disciplina gráfica.

Se entiende por diseño gráfico a la práctica de desarrollo y ejecución de mensajes visuales que contemplan aspectos informativos, estilísticos, de identidad, de persuasión, tecnológicos, productivos y de innovación.



Foto: cabezasgraficas.com.ar/

Recuperada de:

<http://cabezasgraficas.com.ar/?p=253>

6.2.2.2 Manual

Es una publicación que incluye los aspectos fundamentales de una materia. Se trata de una guía que ayuda a entender el funcionamiento de algo, o bien que educa a sus lectores acerca de un tema de forma ordenada y concisa. Un usuario es, por otra parte, la persona que usa ordinariamente algo o que es destinataria de un producto o de un servicio.

Son guías dinámicas, fácil de manejar y comprender. Se usan para transmitir de forma sencilla, ordenada y sistemática la información de los procesos de una empresa. En estos se indica la forma en que las actividades de la empresa deben ser realizadas por los miembros de esta.



Foto: <http://deconceptos.com/>
Recuperada de:
<http://deconceptos.com/general/manual>

6.2.2.3 Manual digital

Es un programa de enseñanza que guían los aprendizajes de los estudiantes y facilitan la realización de prácticas más menos rutinarias y su evaluación; en algunos casos una evaluación negativa genera una nueva serie de ejercicios de repaso.a

El objetivo del manual digital es ser una herramienta atractiva que permitan aprender un tema en particular. Es una herramienta en el aprendizaje de temas para alumnos principiantes, que usan para consultar y ampliar información.



Foto: <http://www.videotutoriales.es/>
Recuperada de:
<http://www.videotutoriales.es/temario-curso-flash-actionscript-programacion/tutorial.html>

6.2.2.4 RGB

Siglas de red, green, y blue, (rojo, verde y azul). RGB es un modelo de color utilizado normalmente para presentar color en los sistemas de video, cámaras, y monitores de ordenadores. Representa todos los colores como combinaciones de rojo, verde y azul claro. Es el modelo más utilizado para visualizar y trabajar con imágenes digitales en una pantalla.

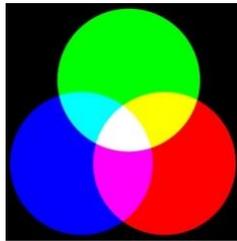


Foto: <http://www.pergaminovirtual.com.ar/>
Recuperada de:
http://www.pergaminovirtual.com.ar/definicion/Modo_RGB.html

6.2.2.5 Diagramar

Un diagrama es un gráfico que representa un proceso o refleja relaciones entre datos números que han sido tabulados previamente.

La diagramación nos ayuda a distribuir proporcionalmente los espacios en un documento los textos, imágenes, títulos, columnas y filas.

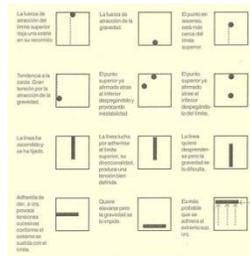


Foto: <http://sisbib.unmsm.edu.pe/>

Recuperada de:

http://sisbib.unmsm.edu.pe/bibvirtual/libros/comunicacion/fundamentos_de_diagramacion/cap_4.htm

6.2.2.6 Adobe Illustrator

Aplicación de diseño gráfico utilizada para la creación de todo tipo de dibujos y en particular, logotipos.

Adobe Illustrator es una aplicación en forma de taller de arte que trabaja sobre un tablero de dibujo, conocido como "mesa de trabajo" y está destinado a la creación artística de dibujo y pintura para ilustración.

Definido en cierta manera el lenguaje gráfico contemporáneo mediante el dibujo vectorial.

Adobe Illustrator contiene opciones creativas, un acceso mas sencillo a las herramientas y gran versatilidad para producir rápidamente gráficos flexibles cuyos usos se dan en

(Maquetación - Publicación) impresión, vídeo, publicación en la web y dispositivos móviles.

En sí el Adobe Illustrator es una herramienta que nos permite crear gráficos, nos permite crear entre otras cosas logos y además papelerías de empresas. Es una aplicación informática en forma de taller de pintura y fotografía que trabaja sobre un lienzo y que está destinado para la edición, retoque fotográfico y pintura a base de imágenes de mapa de bits.



Foto: eduardosoria1.blogspot.com/

Recuperada de:

<http://eduardosoria1.blogspot.com/p/definicion-de-adobe-ilustrador.html>

6.2.2.7 Adobe Photoshop

Aplicación de diseño gráfico utilizada para la edición y tratamiento profesional de imágenes. Entre otros usos, permite la incorporación de efectos 3D a una imagen plana, tales como sombras, iluminación, bisel y relieve.

Adobe Photoshop es una aplicación para la creación, edición y retoque de imágenes. Es desarrollado por la compañía Adobe Systems. Se lanzó originalmente para computadoras Apple, pero luego saltó a la plataforma Windows.

Formatos propios y/o aceptados por Photoshop

Los formatos propios de Photoshop son PSD y PDD, que guardan capas, canales, guías y en cualquier modo de color.

Luego Photoshop también soporta otros formatos como PostScript, EPS, DCS, BMP, GIF, JPEG, PICT, PIFF, PNG, PDF, IFF, PCX, RAW, TGA, Scitex CT, Filmstrip, FlashPix



Foto: <http://es.wikipedia.org>

Recuperada de:

http://es.wikipedia.org/wiki/Adobe_Photoshop

6.2.2.8 Color

La palabra color viene del latín colōris, y se define como una experiencia sensorial, en la que los objetos reflejan o absorben longitudes de onda de luz dependiendo del material del que estén hechos, dando como resultado los colores que percibimos a través de los ojos, después de lo que se puede considerar un trabajo conjunto entre la retina y el cerebro humano. Por ejemplo, si miramos una cereza, la vemos en su color característico gracias a que refleja las ondas de luz correspondientes al color rojo y absorbe el resto.

La percepción de los colores responde a una función estructurada de la retina humana. Dentro de este tejido, caracterizado por ser sensible a la luz, contamos con dos receptores,

que son los conos y los bastones. A la hora de percibir un color, los conos reaccionan a las longitudes de onda y los bastones al brillo. Existen tres tipos principales de conos: los que perciben la luz roja, y los que perciben la azul y la verde. Cada color tiene una longitud de onda distinta: los colores rojizos tienen longitudes largas, los verdes medias y los azules cortas. Cuando estas longitudes son absorbidas por la retina, el cerebro interpreta la señal como un color.

El color forma parte importante de un diseño, ya que con eso se puede dar a entender muchas cosas sin tener que escribirlas o explicarlas. Es necesario tener conocimiento del significado de los colores para mandar el mensaje correcto al grupo objetivo.



Foto: sobreconceptos.com

Recuperada de:

<http://sobreconceptos.com/color>

6.2.2.9 JPG (Joint Photographic Experts Group)

Formato gráfico de mapa de bits que permite comprimir las imágenes con el objetivo de reducir el tamaño (kb) del fichero. Esta característica lo hace atractivo para uso en diseño web porque reduce el tiempo de descarga / transferencia del fichero. En contrapartida, la definición de la imagen resultante es degradada en relación

inversamente proporcional al grado de compresión aplicado. Soporta los sistemas de colores RGB y CMYK.



Foto: <http://www.iconseeker.com/>

Recuperada de:

<http://www.iconseeker.com/search-icon/katie-melua-pictures-preview/jpeg-1.html>

6.2.2.10 Pixel

La unidad de superficie de imagen sobre la que se pueden definir atributos, tales como color e intensidad de luz.

El concepto de píxel tiene su origen en el vocablo inglés pixel y surgió como acrónimo entre los términos pix (expresión coloquial que refiere a picture, “imagen”) y elemento (traducido al español como “elemento”). La noción se utiliza en el ámbito informático para indicar la superficie homogénea más diminuta que forma parte de una imagen.

El píxel, por lo tanto, puede definirse como la más pequeña de las unidades homogéneas en color que componen una imagen de tipo digital. Al ampliar una de estas imágenes a través de un zoom, es posible observar los píxeles que permiten la creación de la imagen. Ante la vista se presentan como pequeños cuadrados o rectángulos en blanco, negro o matices de gris.

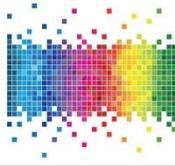


Foto: pixelmx.tumblr.com

Recuperada de:

<http://pixelmx.tumblr.com>

6.3 Ciencias auxiliares, artes, teorías y tendencias.

6.3.1 CIENCIAS AUXILIARES

6.3.1.2 Semiología

La semiología fue definida y estudiada por Saussure en Ginebra, en 1908, como "la ciencia que estudia la vida de los signos en el seno de la vida social", haciéndola depender de la psicología general y siendo su rama más importante la lingüística. Semiología viene las palabras griegas seme ion (signo) y logos (estudio). Por tanto, puede decirse simplemente que la semiología es el estudio de los signos.

La semiología es considerada una ciencia joven que comienza a tener importancia dentro del análisis teórico de los medios de comunicación social propios del siglo XX. Interesa más el funcionamiento de estos signos, su agrupación o no agrupación en diferentes sistemas, que el origen o formación de los mismos.

El signo es algo muy complejo y abarca fenómenos sumamente heterogéneos que, por otro lado, tienen algo en común: ser portadores de una información o de un valor significativo. El signo se encuentra compuesto por un significado, la imagen mental (que varía según la cultura) y un significante, que no siempre es lingüístico. Puede incluir una imagen.

6.3.1.2 Sociología

Tal como su nombre lo indica, es aquella ciencia que se ocupa del estudio de la sociedad. Para efectos del estudio de la sociología, se considera en sus modelos que la sociedad está

constituida por un gran conjunto de estructuras y relaciones, la que pueden ser de orden social, político, económico y cultural.

Quien se ocupa de llevar a cabo los estudios concernientes a la sociología es el sociólogo, un profesional que, a través de esta disciplina, muestra gran interés por los problemas y conflictos sociales, tanto a nivel nacional como mundial, analizándolos con un espíritu crítico en todas sus esferas y contextos. Como se ve, la sociología se ocupa del estudio de las diferentes sociedades, junto a todas sus transformaciones y procesos, utilizando y creando teorías propias para su adecuada comprensión. Además, se trata de aquella disciplina que se ocupa de encontrar las técnicas y métodos que resultan más eficaces y adecuados para acceder a dichos contextos, y de este modo, poder intervenirlos y analizarlos.

A través de la sociología es posible explorar, interpretar y explicar la realidad social. Al obtener estos conocimientos los sociólogos pueden aportar la información relevada y así proponer diferentes opciones que permitan intervenir y realizar mejoras en la realidad de los diferentes grupos sociales, así como también en las diferentes organizaciones que la componen. Por otra parte, el aporte de la sociología permite mejorar las políticas públicas y sociales propuestas por los gobiernos y las instituciones privadas y estatales.

Un sociólogo activo participa de la elaboración y ejecución de proyectos de desarrollo social, así como también realiza análisis y diagnósticos de la realidad de los diferentes grupos sociales, aportando todos estos conocimientos en los más diversos ámbitos, como la política, la educación, la salud, el medio ambiente, el turismo, los movimientos sociales, entre otros, constituyéndose como un importante actor social, capaz de aportar la

información y los conocimientos que nos pueden llevar a mejorar en gran medida nuestra realidad social.

6.3.1.3 Psicología

Es decir La psicología («psico», del griego ψυχή, alma o actividad mental, y «logía», -λογία, tratado, estudio), si lo tomamos desde este concepto rápidamente descubrimos que algo no anda bien, ya que psico es la traducción de alma, un término subjetivo que no se puede comprobar. Efectivamente en su momento la psicología como muchas otras ciencias formo parte de la filosofía y era la filosofía la que realizaba una reflexión metafísica sobre la existencia del alma. Una vez en que la psicología se torna como tal los psicólogos se dan cuenta que el alma es algo que no puede ser estudiado en bases científicas por formar parte tan solo del innumerable campo de la reflexión existencial de la humanidad en general, es entonces cuando la psicología toma el rumbo que hoy en día sigue, al dedicarse a estudiar el comportamiento que si es un objeto cuantificable y cualificable desde el método científico. Entonces la psicología se torna la ciencia del comportamiento y los procesos mentales.

Miremos la primera parte de esta definición, porque ahí se encuentra la clave para entender la verdadera psicología, como ciencia diferenciándola de la psicología barata de los shows televisivos y periódicos. O de la mera reflexión psicológica que continuamente toda persona realiza con quienes le rodean o consigo mismo.

La psicología es una ciencia, porque los psicólogos usan los métodos científicos para presentar el cuerpo de conocimientos de la ciencia como tal, para hacer predicciones, de cómo las personas se comportaran en un futuro cercano o lejano. Predecir el

comportamiento es un importante campo dentro de la psicología, conociendo esto se pueden anticipar a ciertas situaciones y aprender como una circunstancia influye en otra.

En la segunda parte de la definición dice que la psicología es la ciencia del comportamiento y los procesos mentales, los psicólogos no solo observan la mente, también observan todo un inmenso conglomerado que rodean el comportamiento- relaciones sociales, procesos mentales, repuestos emocionales y las reacciones fisiológicas, la influencia del medio y del propio ser, entre otros. Todo el quehacer del ser humano forma parte del interés de la psicología.

Un punto a tomar en cuenta es el hecho de que la psicología es una ciencia interdisciplinaria y multidisciplinaria, que quiero decir con esto, que desde su definición como ciencia, la psicología ha tomado conocimientos de otras ciencias tales como biología, antropología, medicina, sociología, entre otras, a las que y de las que se enriquece continuamente.

Se define entonces la psicología como el campo científico que estudia las más profundas implicaciones de la mente y el comportamiento.

Todas las investigaciones en psicología están encaminadas a intentar entender, explicar y predecir el pensamiento, la emoción y el comportamiento en general.

Los usos de la psicología hoy en día son tan numerosos como lo son las practicas del ser humano, la psicología trata la salud mental, el esfuerzo deportivo, la organización, trabaja en conjunto con las leyes para una mejor aplicación de estas, lo mismo que con otras muchas ramas del saber humano. Se puede decir que la psicología tiene participación en todas las áreas, que afectan la salud o la vida.

6.3.1.4 Psicología del consumidor

En un sentido muy general la psicología del consumidor trata del hombre como consumidor de bienes y servicios, por lo tanto su objetivo principal es el de explicar el comportamiento del consumidor: describir el tipo de elecciones que hacen los individuos, en qué circunstancias y porque razones.

Se tiene en cuenta factores de muy diferentes tipos, incluyendo factores de mercado, efectos de publicidad, condiciones económicas, características de población.

Se destaca entre estos el énfasis de mercado y publicidad. Las organizaciones querrían poder predecir los patrones de comportamiento del consumidor para influir sobre sus elecciones en sentido favorable para sus productos.

Se puede considerar la psicología del consumidor como un intento por describir el modo en que las personas se comportan como consumidores, como función de diversas clases de factores o variables interactuantes.

Las variables de mercado y producto incluyen todo lo que un producto es y todo lo que se hace para hacerlo aceptable, atractivo, satisfactorio o disponible para el consumidor.

6.3.1.5 Psicología organizacional

la vida entera de un individuo se desarrolla dentro de las organización y, dentro de ellas, encuentra una vida social en la que se mezclan y enfrentan ideas, sentimientos, intereses y aspiraciones. Los responsables de tales organizaciones se esfuerzan por canalizar y orientar esos comportamientos con el objeto de producir bienes o servicios.

A lo largo de la historia se han desarrollado diversas teorías cuyo fin es definir una concepción ideológica del hombre y la organización desde tres ejes.

6.3.1.6 Psicología del color

Es un campo de estudio que está dirigido a analizar el efecto del color en la percepción y la conducta humana. Desde el punto de vista estrictamente médico, todavía es una ciencia inmadura en la corriente principal de la psicología contemporánea. Sin embargo, en un sentido más amplio, el estudio de la percepción de los colores constituye una consideración habitual en el diseño arquitectónico, la moda y el arte publicitario.

Los colores transmiten ideas, sentimientos. Nos hacen reaccionar de una manera o de otra, sentir frío, calor, amor, dolor. Pero la pregunta es: ¿Quién nos ha enseñado a relacionarlos con estas sensaciones? ¿Cuáles son las variables que influyen a que pensemos de un color un determinado grupo de cualidades? nadie está seguro, pero sí se cree que muchos de los colores básicos están asociados con lo que vemos en gran cantidad y de lo que hacemos una regla general. Otras veces la percepción del color es una construcción cultural basada en la acumulación de asociaciones de carácter social, resultando en un valor colectivo.

6.3.1.7 Andragogía

La andragogía se considera como la disciplina educativa que trata de comprender al adulto, desde todos los componentes humanos, es decir como un ente psicológico, biológico y social.

6.3.1.8 Estética

Es la ciencia que estudia e investiga el origen sistemático del sentimiento puro y su manifestación, que es el arte, la esencia y la percepción de la belleza, según asienta Kant en su “Crítica del juicio”. Se puede decir que es la ciencia cuyo objeto primordial es la reflexión sobre los problemas del arte.

La valoración de una verdadera calidad estética en un diseño depende de la calidad del mensaje que transmite y al público al que va dirigido. Pensando en diseñarlo en todo momento con una coherencia, una coherencia estética, entre el producto promocionado y el diseño que se realiza para la promoción.

6.3.3.9 Ética

Es la rama de la filosofía que se relaciona con el estudio de la moral y de la acción humana. El concepto proviene del término griego ethikos, que significa “carácter”. La ética elabora declaraciones morales que afirman y definen lo que es bueno, malo, obligatorio, permitido, etc. en lo referente a una acción o a una decisión.

Por lo que la ética determina cómo deben actuar los miembros de una sociedad y su comportamiento moral.

6.3.2 Artes

6.3.2.2 Artes tipográficas

Arte de disponer correctamente el material de imprimir, de acuerdo con un propósito específico: el de colocar las letras, repartir el espacio y organizar los tipos con vistas a prestar al lector la máxima ayuda para la comprensión del texto escrito verbalmente.

6.3.3 Teorías

6.3.3.2 Teoría del color

Es un grupo de reglas básicas en la mezcla de colores para conseguir el efecto deseado combinándolos.

El color es una sensación producida por el reflejo de la luz en la materia y transmitida por el ojo al cerebro. La materia capta las longitudes de onda que componen la luz excepto las que corresponden al color que observamos y que son reflejadas.

6.3.3.1 Teoría de la Gestalt

La forma o configuración de cualquier cosa está compuesta de una "figura" y un "fondo". Por ejemplo, en este momento para usted, que lee este texto, las letras constituyen la figura y los espacios en blanco forman el fondo; aunque esta situación puede invertirse y lo que es figura puede pasar a convertirse en fondo.

6.3.4 Tendencias

6.3.4.1 Minimalismo

Es una corriente artística que sólo utiliza elementos mínimos y básicos. Por extensión, en el lenguaje cotidiano, se asocia el minimalismo a todo aquello que ha sido reducido a lo esencial y que no presenta ningún elemento sobrante o accesorio.

6.3.4.2 Diseño de bloques

El diseño de bloques se utiliza principalmente para separar elementos de diseño o tipográficos según su relevancia dentro del gráfico, con esto podemos resaltar o darle prioridad a las tipografías o imágenes principales.

Capítulo VII

7.1 Aplicación de la Información obtenida en el Marco Teórico.

7.1.1 Semiología

En relación al dibujo e ilustración de personajes, se debe tener en cuenta los símbolos y signos que estos puedan contener, todos los elementos que conformen las ilustraciones tienen un significado y una razón de ser. Por lo mismo, la semiología que es la ciencia que estudia el significado de los signos, ayudará a la correcta utilización y realización de dichos símbolos y signos.

7.1.2 Sociología

Esta ciencia estudia al ser humano como un ente social por naturaleza y se aplicará en la creación del manual, ya que los alumnos conforman un grupo en la sociedad al que se debe entender por sus características y comportamientos para acoplar el diseño a sus tendencias o gustos y así facilitar la comprensión y asimilación de los temas expuestos.

7.1.3 Psicología

En la realización del manual digital y el desarrollo de ilustraciones de movimientos básicos de crossfit, la psicología ayudará para captar de forma correcta la atención del grupo objetivo y lograr de forma más sencilla la explicación y entendimiento de los elementos y temas que contenga el manual.

7.1.4 Psicología del consumidor

Ya que la psicología del consumidor trata del hombre como consumidor de bienes y servicios, por lo tanto el objetivo principal del manual digital de crossfit es llevar la información al consumidor de una forma gráfica para que lo entienda y lo asimile, ya que es un deporte nuevo y no se tiene mucha información de crossfit en el país, esto ayudará a que más personas se interesen en el crossfit.

7.1.5 Psicología organizacional

Se podrá llevar una línea organizacional dentro de la empresa haciendo que desde los entrenadores hasta el gerente tengan el mismo conocimiento como base que sería este manual y así tengan un método de enseñanza con la misma estructura.

7.1.6 Psicología del color

La psicología del color se utiliza para enviar mensajes a través de los colores que se empleen en el manual digital haciendo el mensaje que se transmite sea fácil de captar el para el lector del mismo, siempre teniendo en cuenta las tendencias y modas actuales por el grupo objetivo seleccionado.

7.1.7 Andragogía

Se utilizará la andragogía en la realización del manual, ya que está destinado para que los alumnos comprendan y apliquen los movimientos básicos de crossfit. Por lo que se debe tener en cuenta la forma correcta de enseñanza para facilitar al entrenador la explicación, y a los estudiantes la comprensión de los temas expuestos en el manual digital.

7.1.8 Estética

Las ilustraciones del cuerpo humano están muy ligadas con la belleza y el arte en relación a las expresiones, formas y figuras, por lo que utilizar la estética es algo muy lógico al ser esta la ciencia que estudia todo lo relacionado con el arte y la belleza.

Con esto se pretende que el alumno comprenda de una mejor forma el porqué de los elementos que conforman este estilo de ilustración con vectores y poder aplicarlos de forma correcta.

7.1.9 Ética

Al ser un proyecto dirigido a alumnos de crossfit y el tema relacionado con el gimnasio de crossfit, se deben tomar en cuenta la moral y la forma de presentar los temas para no ofender o colocar nada que sea negativo ante la sociedad o grupo objetivo y sea aceptado sin crear conflictos o crear dudas en relación a sus temas incluidos dentro del manual digital.

7.3.1 Conceptualización

7.2.1 Método

Solución Creativa de Problemas (Creative Problem Solving)

¿Qué es y para qué?

CPS son las siglas de Creative Problem Solving, un método para la solución creativa de problemas desarrollado inicialmente por Alex Osborn y después complementado por Sidney Parnes. Ellos fueron los que crearon la Escuela de Buffalo (USA).

Este método ofrece "un esquema organizado para usar unas técnicas específicas de pensamiento crítico y creativo" con vistas al logro de resultados novedosos y útiles. (Isaksen)

7.2.1.1 Aplicación de la técnica solución creativa de problemas

1) Formulación del objetivo

Diseñar un manual digital para explicar las rutinas de ejercicios que incluye el programa cardiovascular crossfit que imparte el Gimnasio Crossfit D6.

2) Recoger información necesaria para abordar el problema: datos, sensaciones, sentimientos, percepciones, etc.

- Graficar las rutinas de crossfit de una forma detallada y explicita
- Incluir los movimientos básicos para poder explicarlos con ilustraciones
- Explicar cada movimiento con un texto

3) Reformular el problema

El Gimnasio Crossfit D6 no cuenta con un manual digital que explique los ejercicios básicos de crossfit por medio de ilustraciones.

4) Generación de ideas

- Realizar un material de apoyo que les ayude a que los alumnos realicen los ejercicios de manera adecuada
- Hacer una guía que les muestre la información detallada de las posturas correctas de cada ejercicio.
- Dividir el manual por tipos de ejercicios de crossfit

5) Seleccionar y reforzar las ideas

Realizar un material de apoyo que ayude a los alumnos a realizar los ejercicios de manera adecuada y muestre la información detallada de las posturas correctas de cada ejercicio.

Dividir el manual por tipos de ejercicios de crossfit para que el lector pueda comprender mejor el contenido del manual.

6) Establecer un plan para la acción

Investigar información acerca de la elaboración de un manual digital para la correcta realización de este proyecto.

Recopilar toda la información necesaria acerca de los ejercicios básicos de Crossfit D6 para que el contenido del manual digital esté estructurado de forma adecuada.

Ilustrar cada uno de los movimientos básicos de crossfit como apoyo visual e informativo para que ayude a los alumnos a comprender de mejor manera la ejecución correcta de los ejercicios.

Diagramar los textos e imágenes mediante criterios de jerarquización para que el contenido del manual digital sea de fácil lectura y correcta interpretación.

7.2.2 Definición del concepto

Crossfit D6 Life changing fitness

Esta frase surgió del concepto básico del ejercicio, no solo se trata de ser un gimnasio en donde el fin sea hacer ejercicio y adelgazar, sino crear un estilo de vida en el que además del ejercicio diario y los beneficios físicos que este da.

Esta frase inspira el diseño del manual digital que debe mostrar los ejercicios como un novedoso método de entrenamiento, que nace de las manos de los mejores expertos en fitness de Estados Unidos.

7.3 Bocetaje

En esta parte se presentan los bocetos que se realizaron como proceso de diseño para elaborar el manual digital, incluyendo, portada, capítulos, ejemplos de los ejercicios, gráficas de los ejercicios y también el diseño que tenga el manual, como banners, texto, títulos, subtítulos.

También especificaciones como número de páginas que va a llevar el manual digital, banners, y sugerencias de diseño para después digitalizarlo ya por medio de un software de diseño.

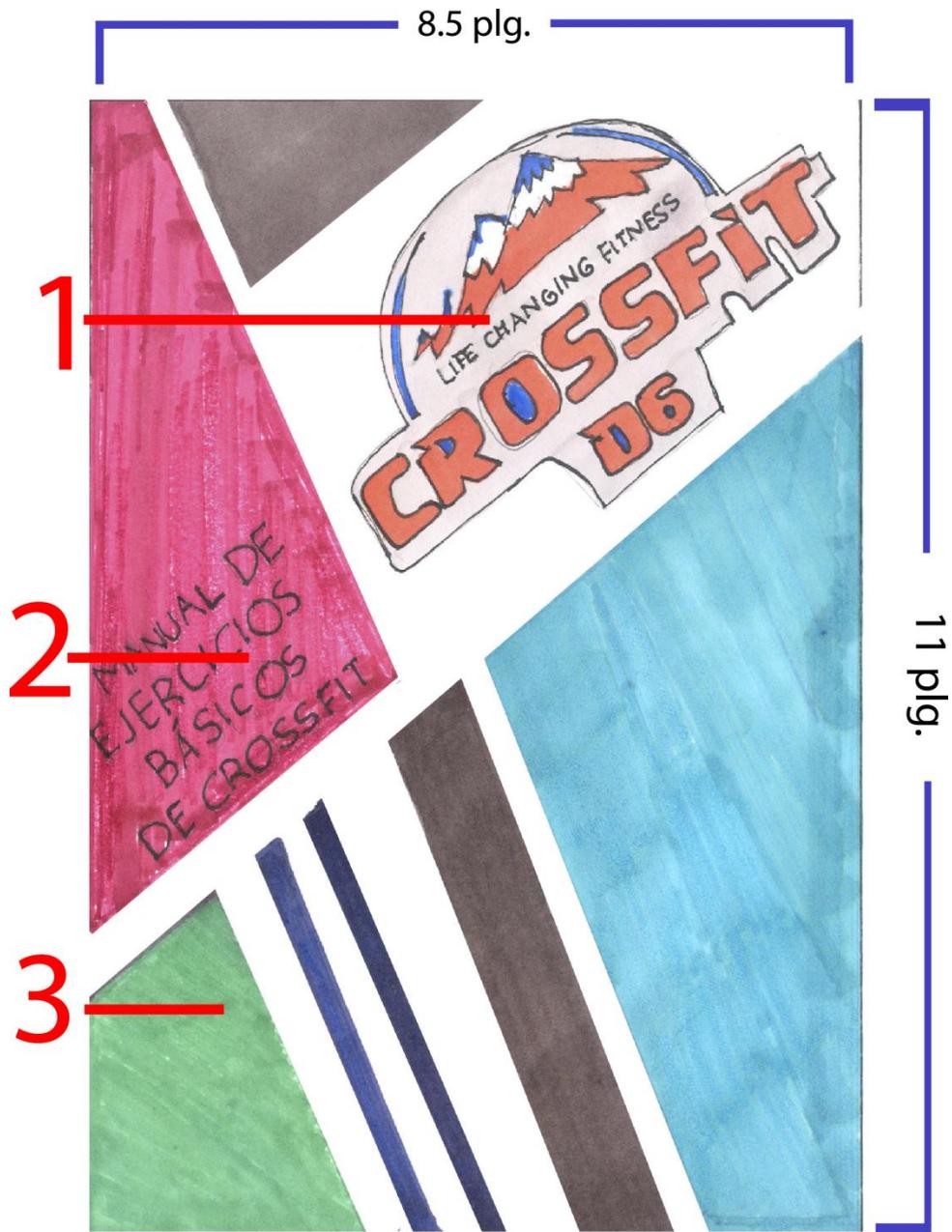
- Tabla de requisitos

Elemento gráfico	Propósito	Técnica	Emoción
Color	Dividir las diferentes áreas del manual y formar un patrón que nos lleve hasta la última página	Ilustrador: recuadros en porcentajes de color.	Fluidez
Tipografía	Facilitar la lectura y comprensión del manual	Ilustrador: 2 a 3 tipos de letra. Utilizar negrillas en los títulos.	Solides
Diagramación	Colocar títulos con una tipografía grande para separar cada sección, además que cada sección está identificada con una etiqueta del mismo color de la sección a la par del título de cada movimiento.	Ilustrador: una representación de cuadros de diferentes tamaños y formas para la mejor organización de los elementos que conforman el manual.	Orden
Ilustración	Facilitar la comprensión de los ejercicios básicos de crossfit.	Ilustrador: por medio de la utilización de vectores se	Dinamismo

		representan cada de los ejercicios	
--	--	---------------------------------------	--

7.2.3 Bocetos a base de dibujo natural

Portada



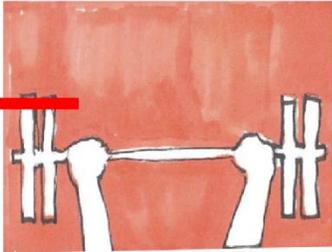
1. Isologo Crossfit D6
2. Título del manual Digital
3. Diseño de la portada

Título

Página 1

8.5 plg.

1



2

11 plg.

**MOVIMIENTOS
BÁSICOS DE
LEVANTAMIENTO
DE
PESAS
CON
BARRA**

1. Título
2. Títulos y subtítulos con su número de página

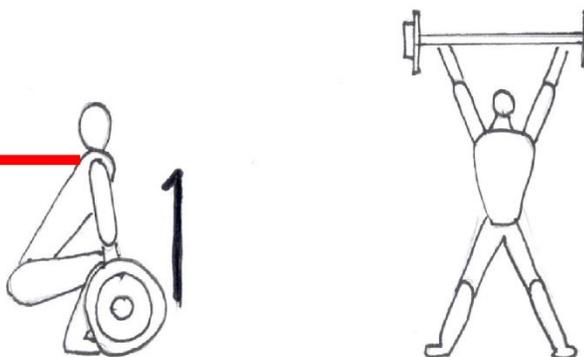
Ejemplo de ejercicio de "Snatch"

Página 6

8.5 plg.

1

SNATCH



2

3

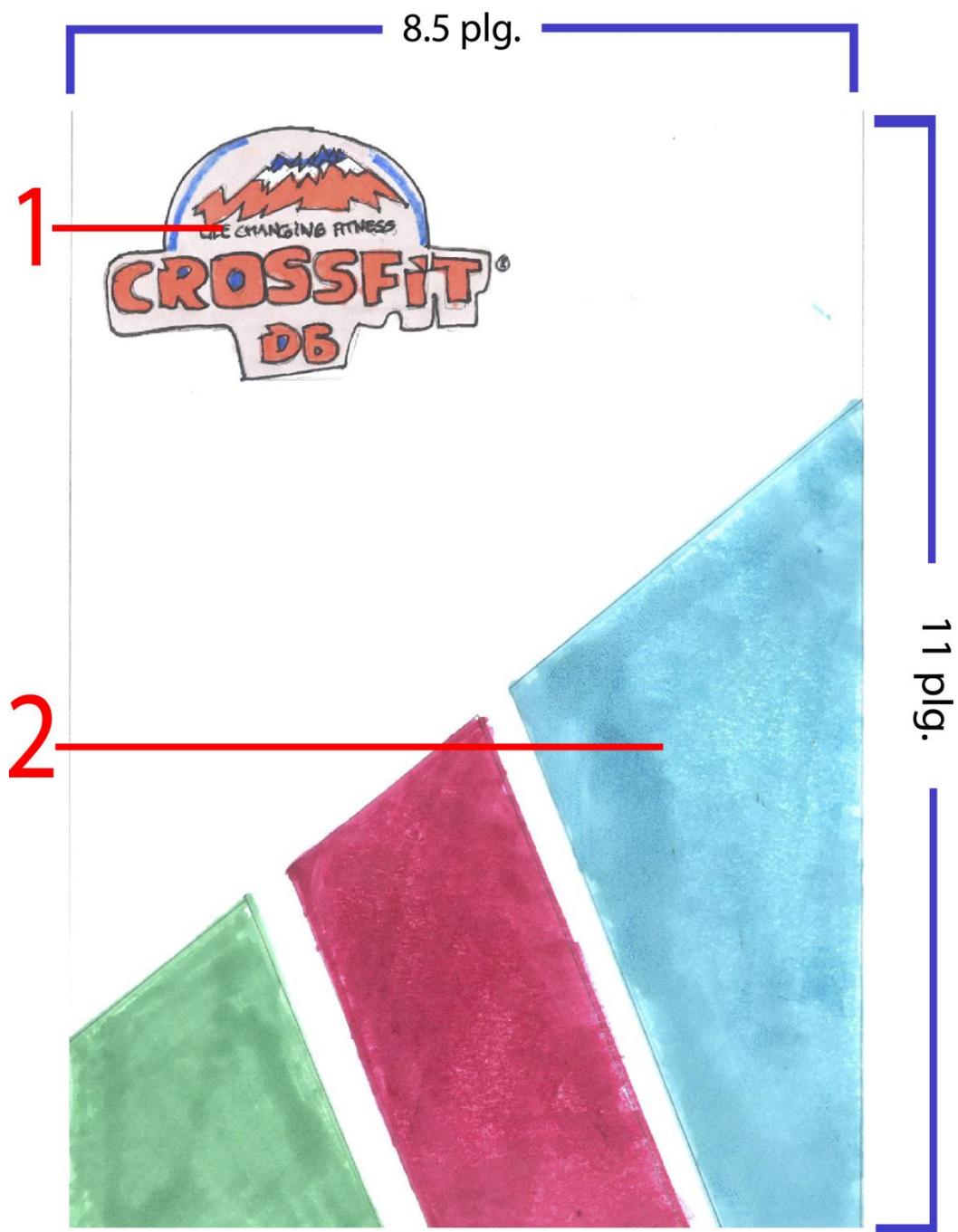
11 plg.

Snatch o Arrencada es un movimiento del levantamiento olímpico que consiste en llevar el peso desde el piso (o desde los muslos) hasta la posición por encima de la cabeza. Se comienza con un agarre abierto de la barra, con la barra pegada a las espaldas, la cadera un poco más de las rodillas (dejando la parte de la y formando una sentadilla con la espalda recta y viendo hacia el frente.

Para realizar este movimiento se debe hacer fuerza con las piernas inicialmente, conforme pase la altura de las rodillas se levanta se usa un jalón con los hombros para después hacer una sentadilla y quedar con la barra por encima de la cabeza y así estirar completamente los brazos, cadera y piernas.

1. Título del ejercicio
2. Ilustración descriptiva del ejercicio
3. Descripción de la ilustración
4. Los ejercicios se van a explicar por medio de ilustraciones de figura humana con sus respectivas posiciones.

Contraportada del manual

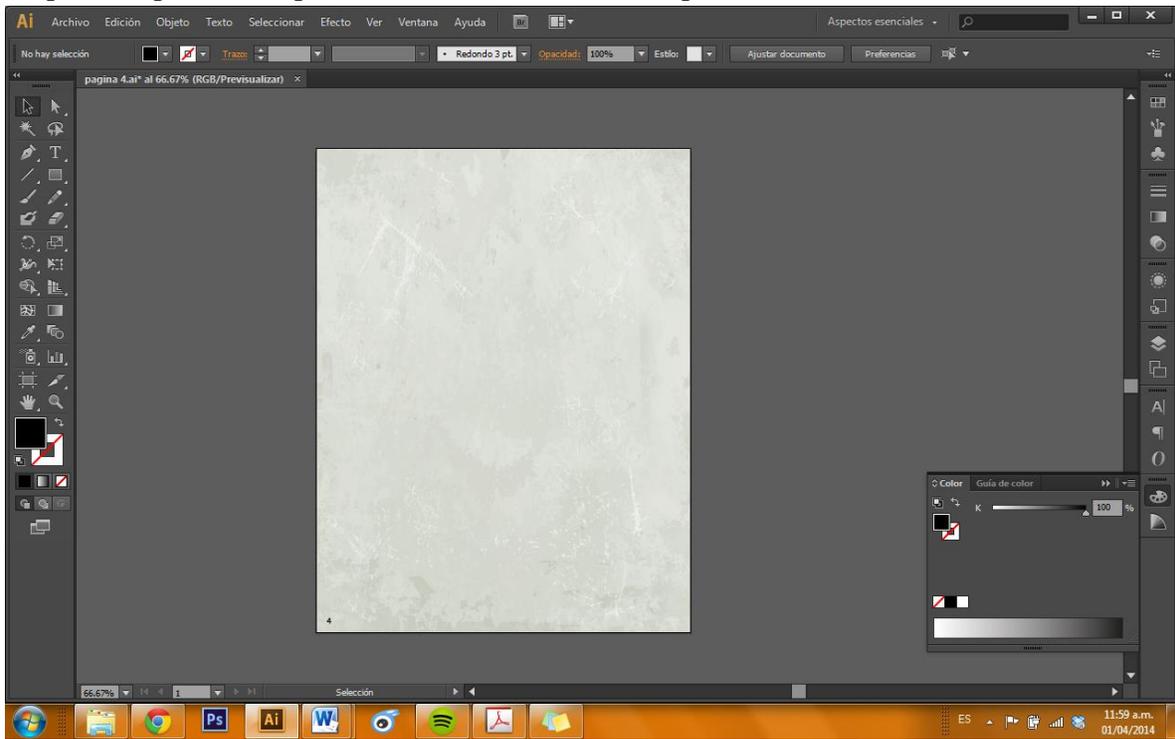


1. Isologo de Crossfit D6
2. Barras de colores que continúan con el diseño de la portada.

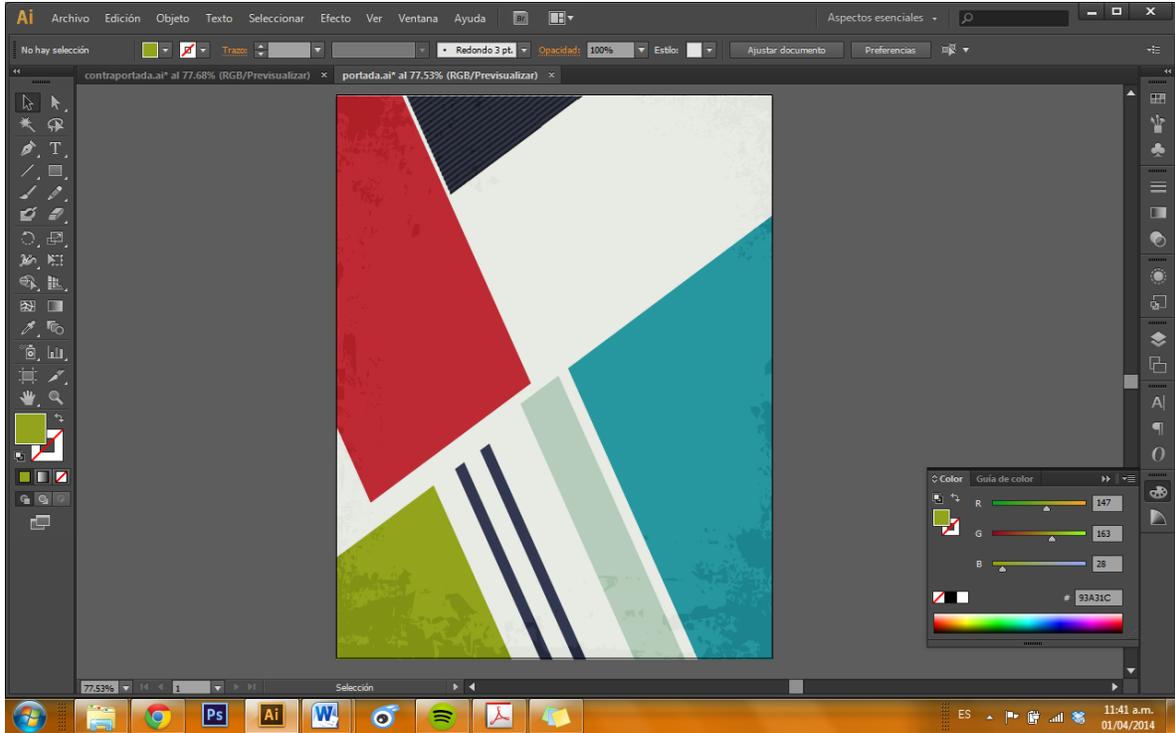
Digitalización de bocetos

Portada

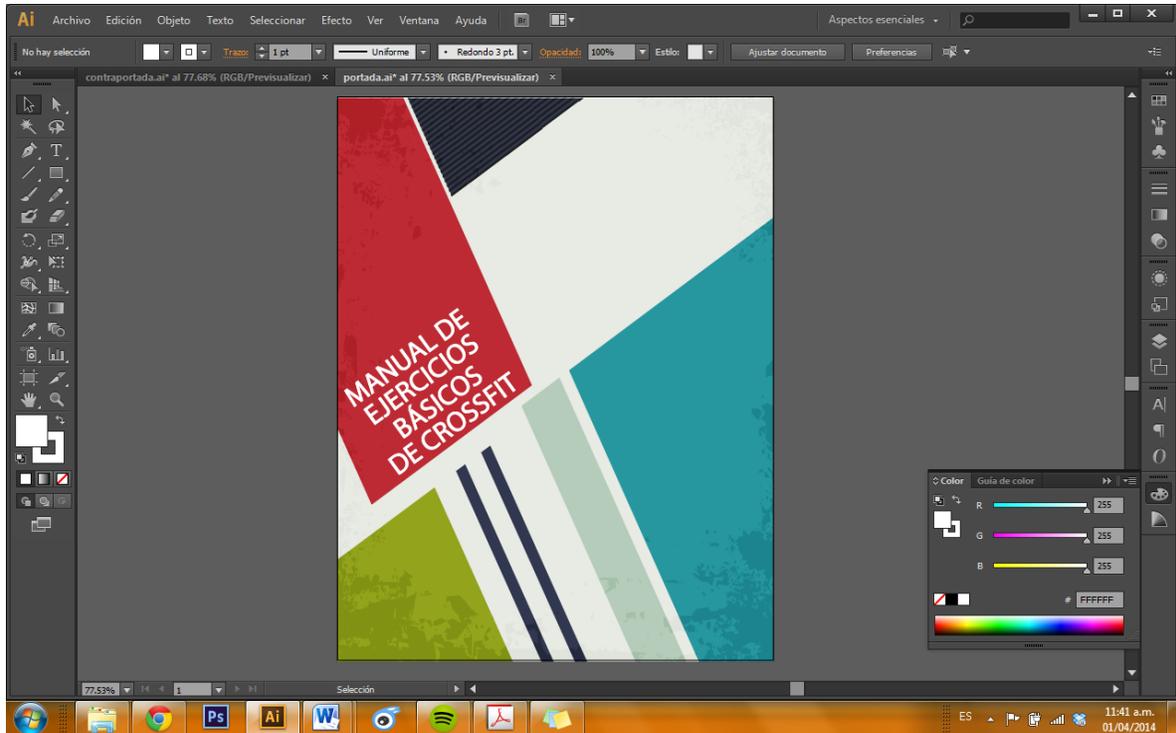
La primera parte de la portada es el fondo con una capa de textura



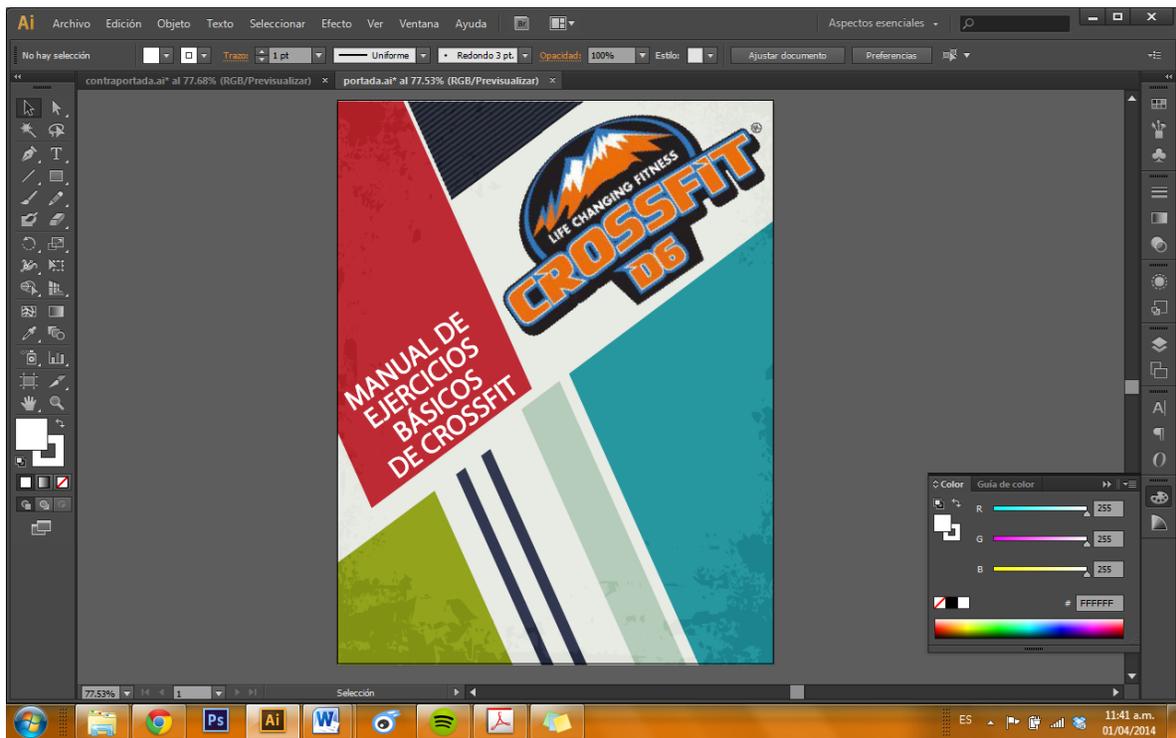
Después se le agregaron barras con colores para comenzar a desarrollar el diseño del maunal digital.



En la parte del medio se agregó el título en blanco dentro de la barra de color rojo, para que haya un contraste significativo y así se vea bien dentro de la portada.

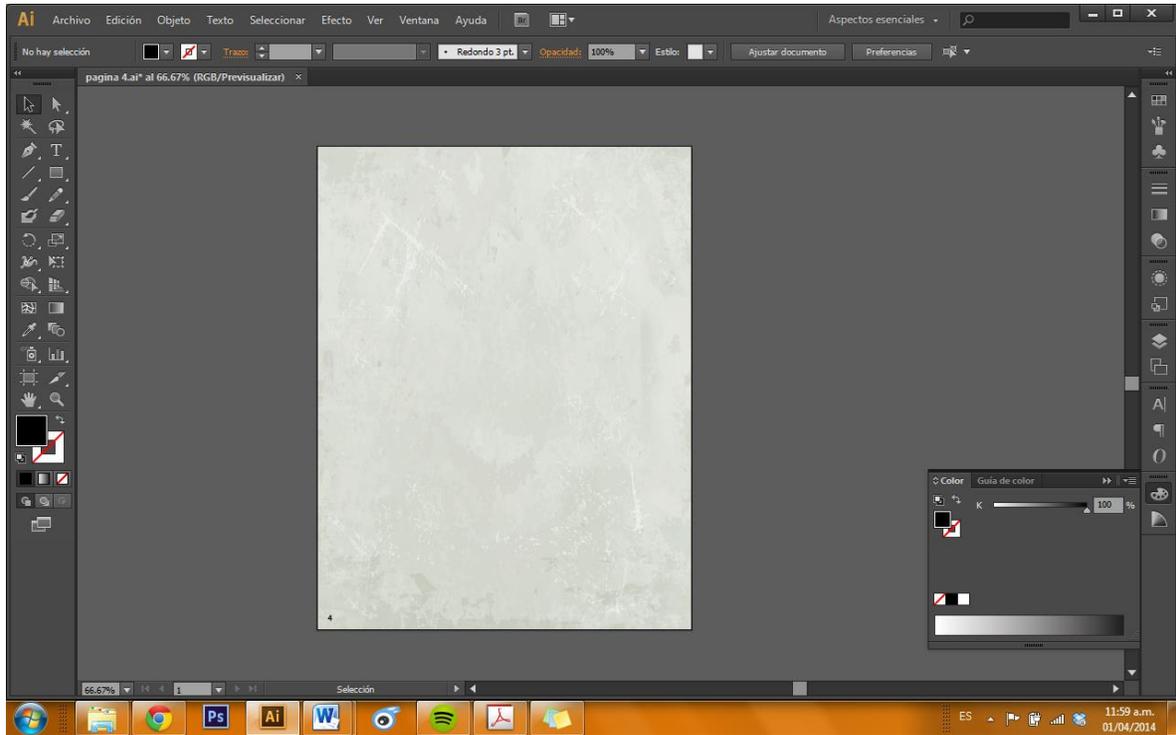


Como último paso en la portada se agrega el isologo de Crossfit D6, para que se identifique la marca.

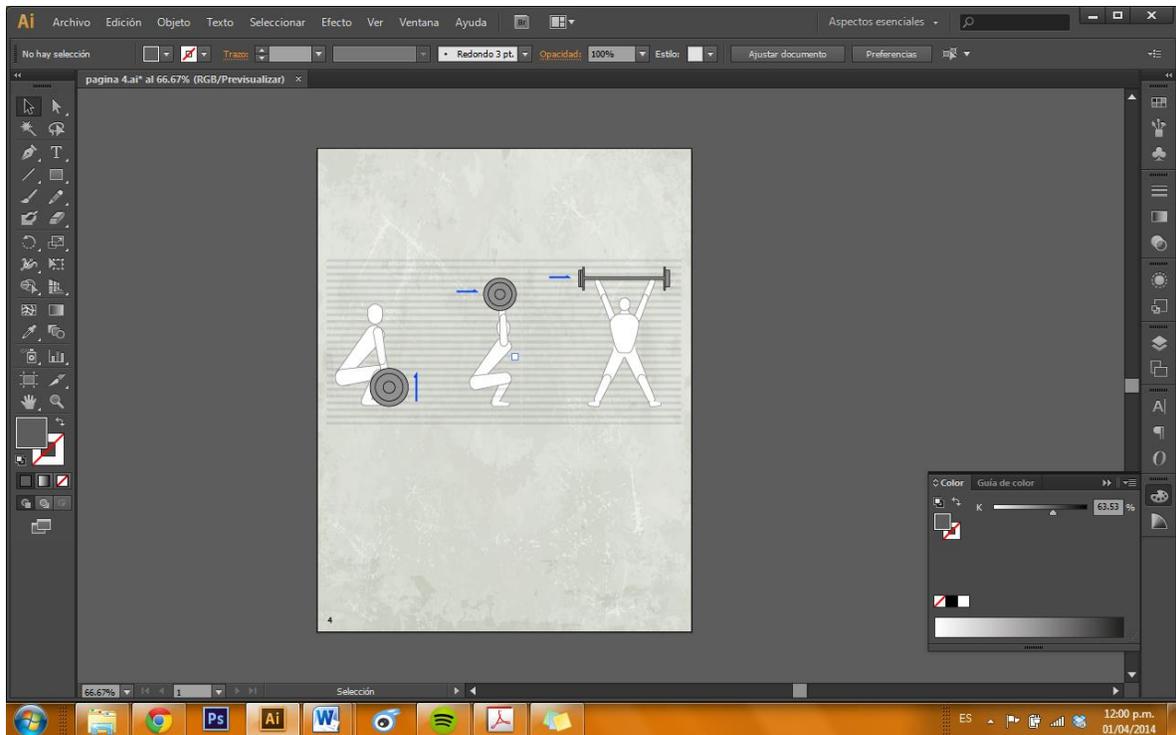


Ilustraciones

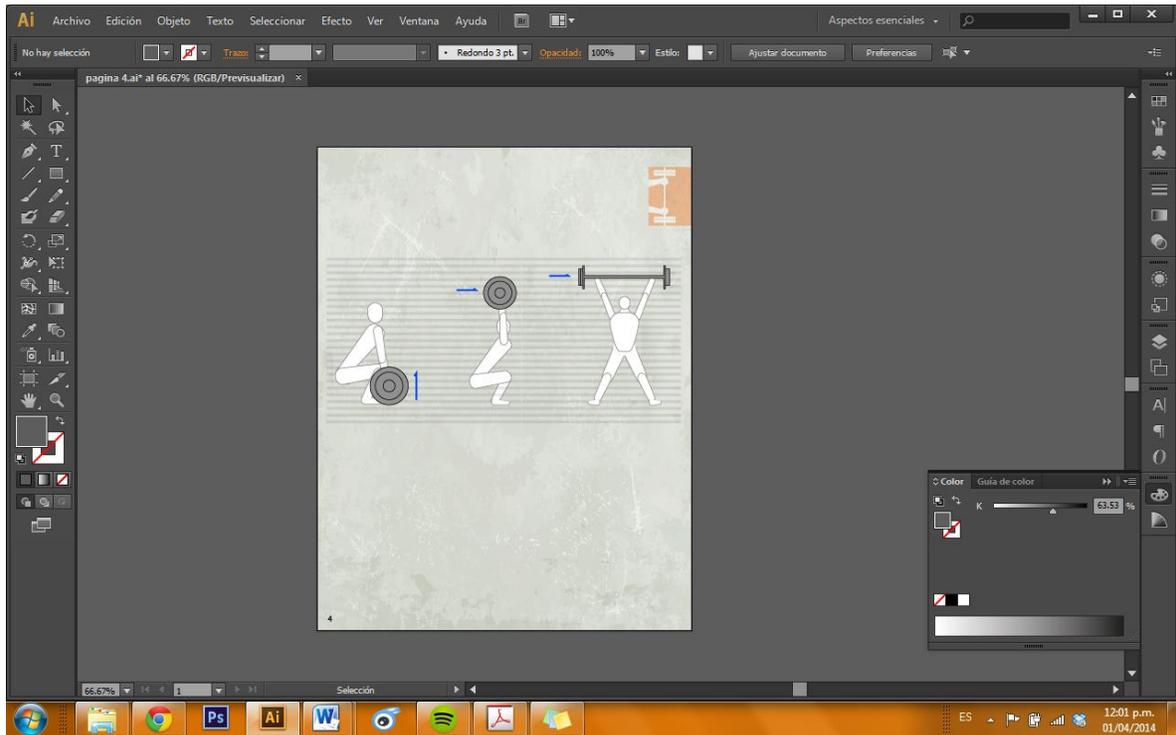
Siempre continuando con el fondo gris y la textura que llevan todas las páginas



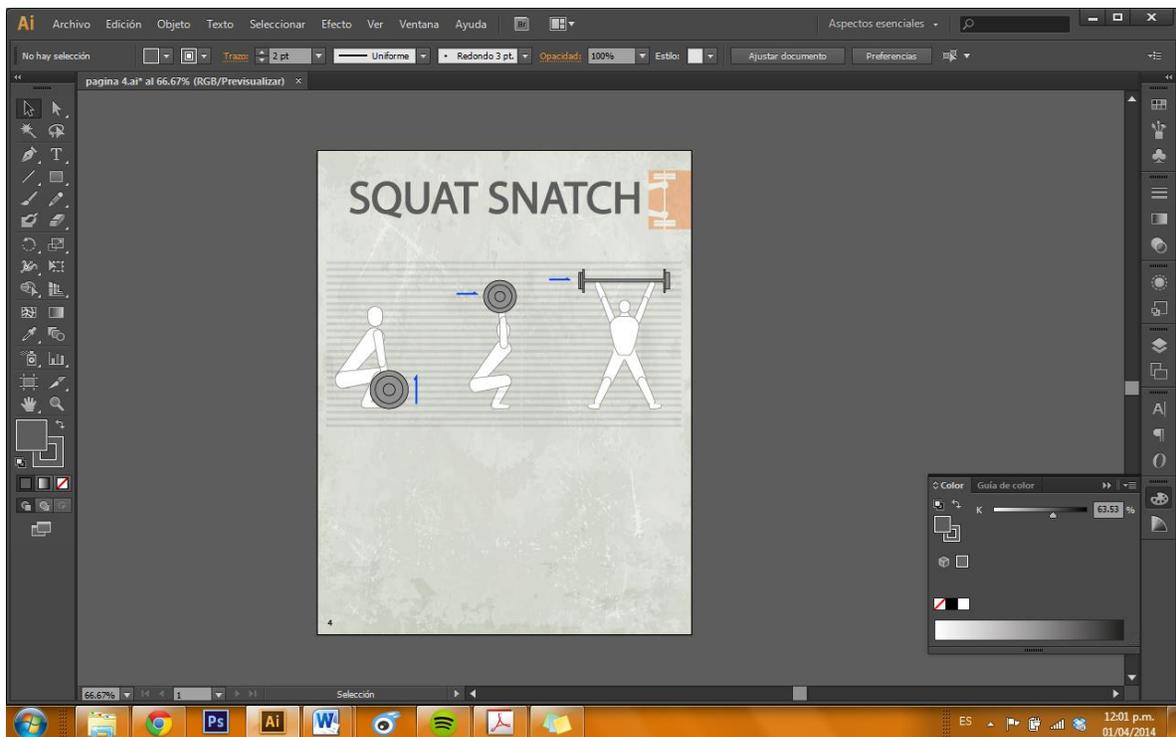
Después se agregaron las ilustraciones de ejemplos de los ejercicios, con flechas que indica en el rango de movimiento de la barra olímpica.



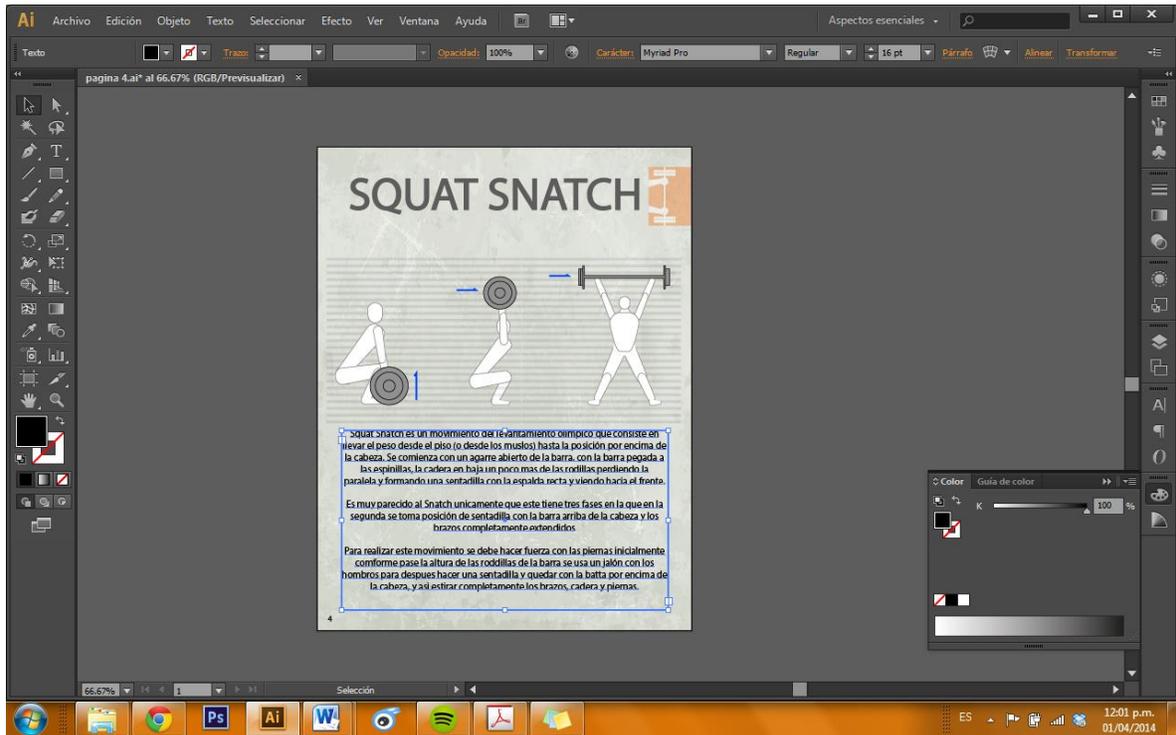
Se agrega la ilustración color naranja, que indica a qué parte del manual pertenece



En el encabezado se coloca el nombre del ejercicio que está ilustrado

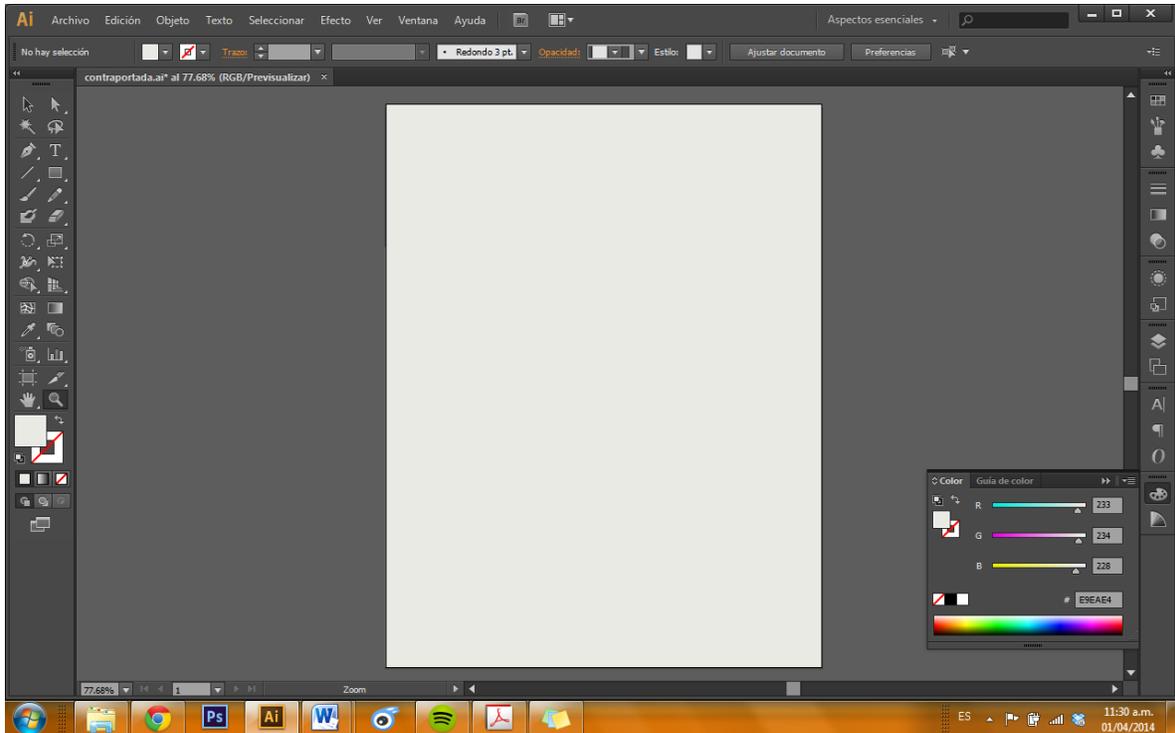


Por último se coloca la descripción del ejercicio debajo de las ilustraciones Contraportada

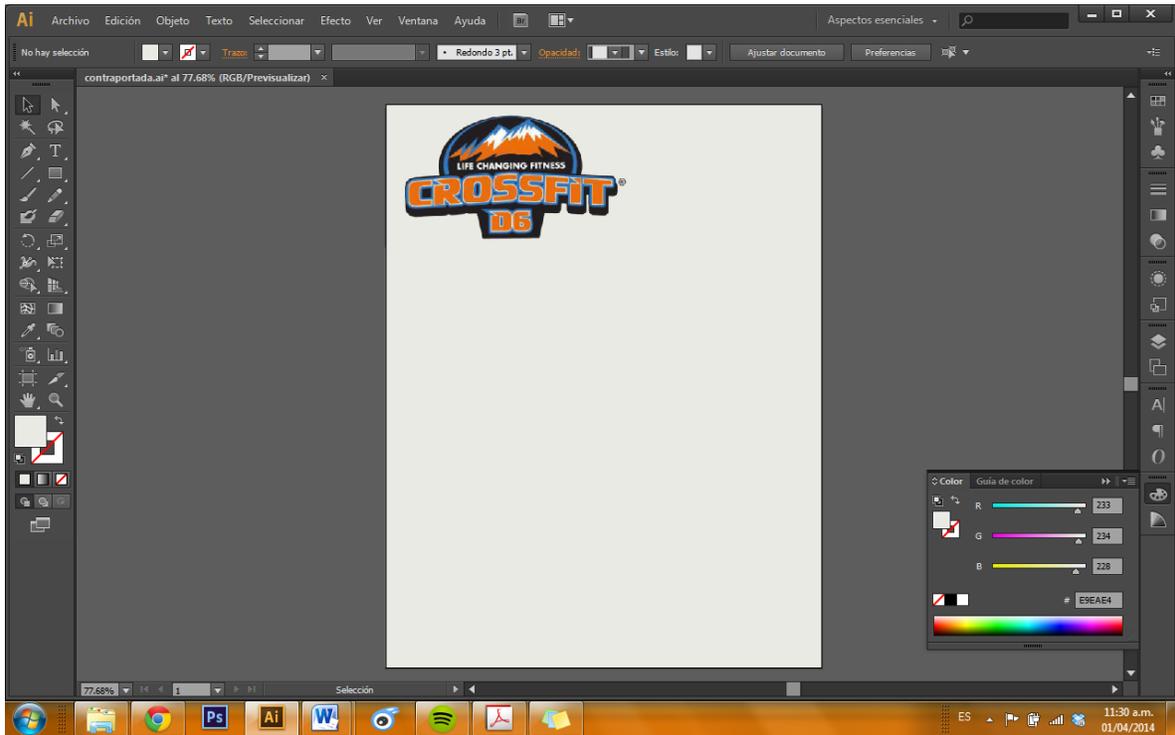


Contraportada

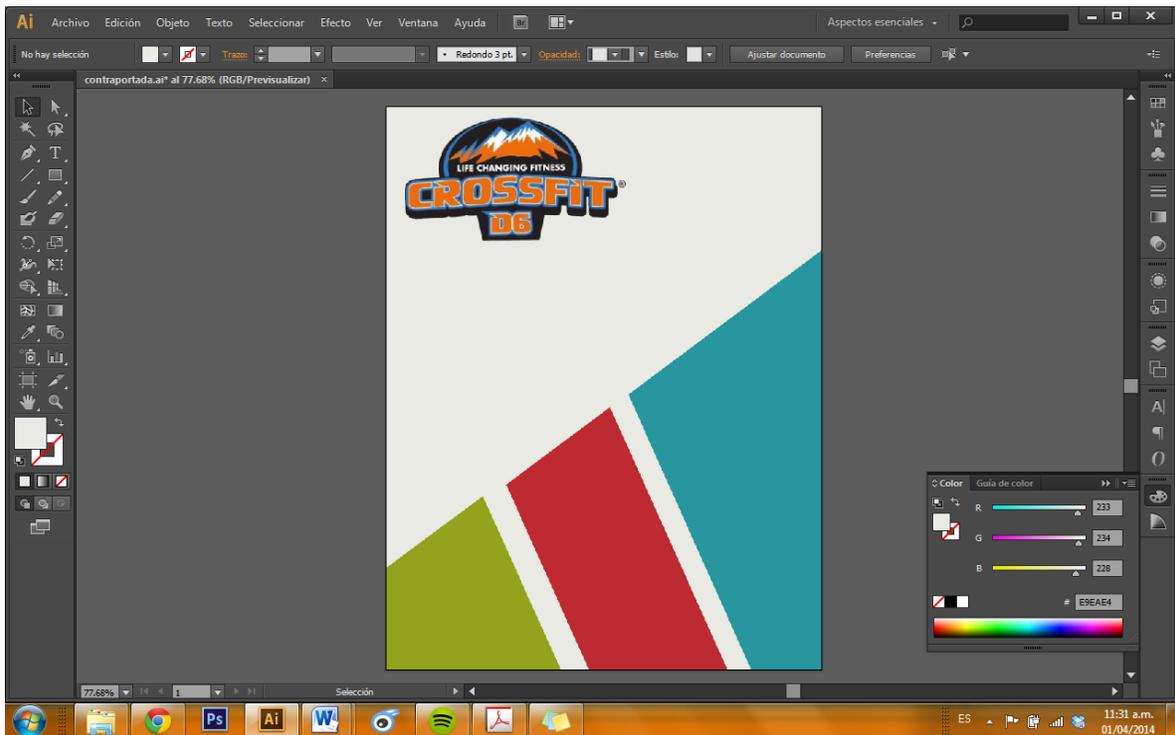
El diseño de la contraportada so comienza con un fondo de color gris, sin textura para que no contraste mucho con el fondo del resto del manual.



En la parte superior izquierda de la contraportada se colocó el isologo del gimnasio Crossfit D6



También para que tenga relación con la portada se le colocaron barras con algunos de los colores de la portada.



7.4 Propuesta preliminar

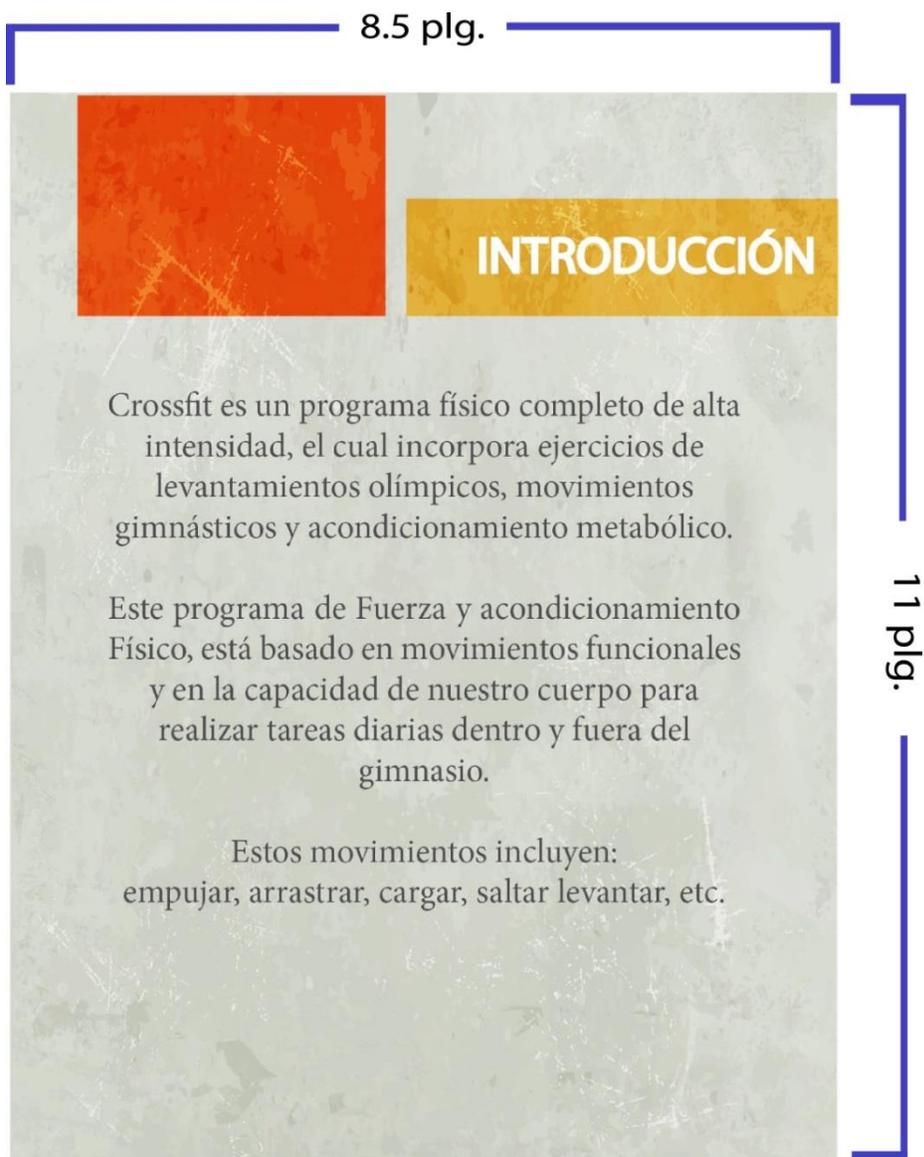
Portada



- En la portada va incluido el título del manual digital.
- También el isologo de la empresa

Dentro de la portada se utilizaron 6 colores principales que serán la base del diseño de todo el manual. Se incorpora el isologo de Crossfit D6 con el que se identifica a qué empresa pertenece.

Introducción



- Dentro de la introducción se encuentran datos importantes y básicos acerca de crossfit.

En la introducción se encuentra un cuadro color naranja que sigue con la línea de color y forma de la portada del manual, también el significado de crossfit con datos importantes que se necesita conocer acerca del deporte.

8.5 plg.

DATOS DEL AUTOR

Diego Jacobs Arriola

Estudiante de la Licenciatura en Comunicación y Diseño Gráfico, diseñador independiente, entregado al arte y diseño.

Crossfitter de corazón, amante del ejercicio y apasionado por la vida.

Futuro empresario siempre queriendo hacer el cambio dentro de la publicidad en Guatemala.



11 plg.

En los datos del autor se encuentra los datos principales de la persona que realizó este manual digital.

Índice

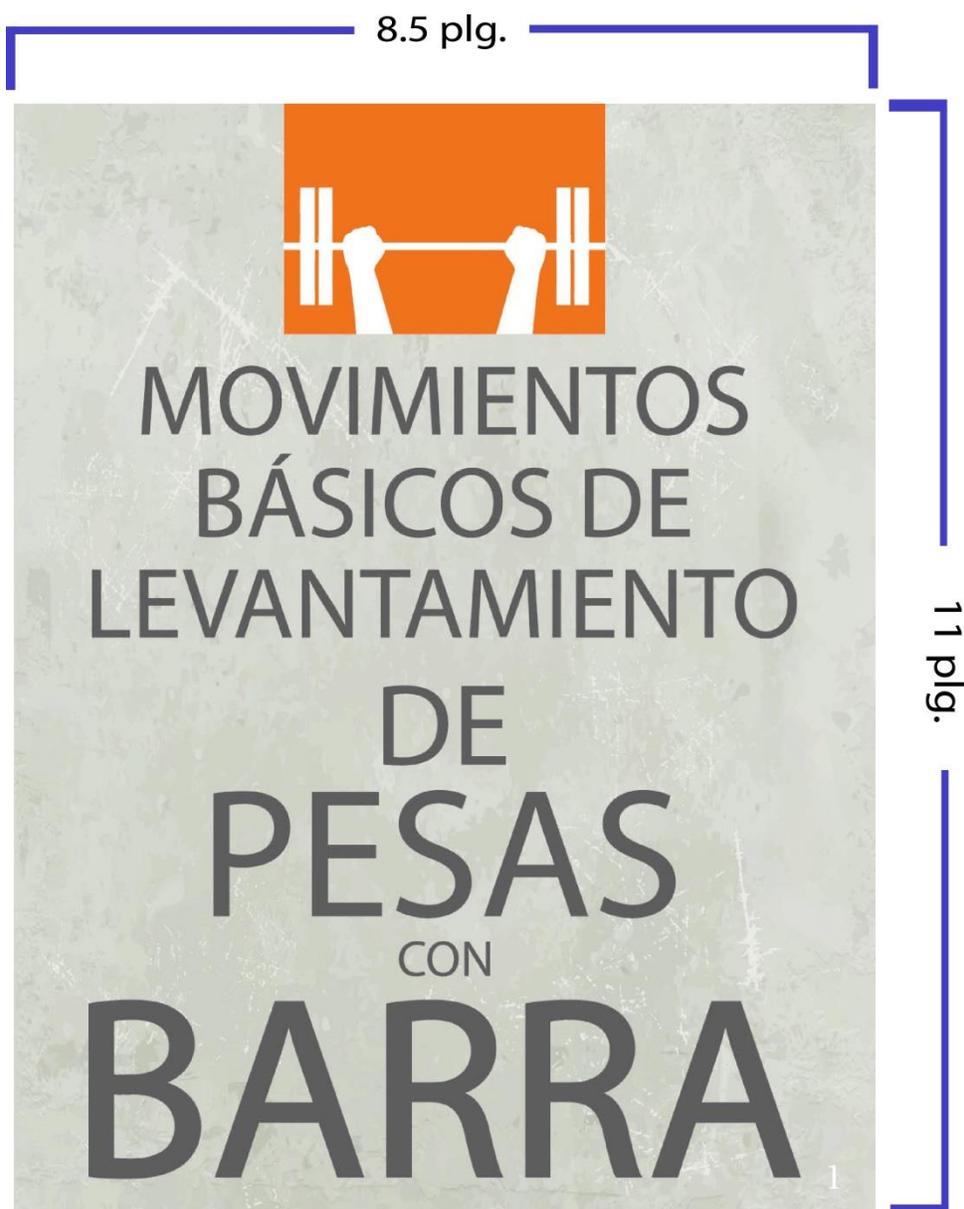
8.5 plg.

ÍNDICE	
Movimientos básicos	
levantamiento de pesas con barra	1
Snatch	2
Hang Snatch	3
Hang Clean	4
Clean	5
Overhead Squat	6
Squat Clean	7
Front Squat	8
Back Squat	9
Squat Clean	10
Thruster	11
Shoulder to Overhead	12
Movimientos básicos de Gimnastics	13
Pull ups	14
Knees to Elvows	15
Toes to Bar	16
Rope Climb	17
Ejercicios básicos Cardiovasculares	18
Squats	18
Burpees	19
Abdominales	20

11 plg.

- En el índice se detalla cada título y subtítulo con la respectiva página a la que pertenece.

En el índice se detalla los títulos y subtítulos principales con sus respectivos números de páginas. Se utilizó un cuadro verde para resaltar esta página.



- Se colocó el título de la primera parte del manual digital con el color naranja que lo identifica y dentro del cuadro naranja unas pesas que se asocian con el título.

En la primera página se encuentra un cuadro color naranja, con un símbolo de una barra con peso, para aclarar gráficamente el título el con la línea de color y forma de la portada del manual, también se encuentra el título de la primera parte del manual.



- En esta se encuentra el título, la descripción gráfica y textual del ejercicio.

En esta página se encuentra el ejercicio de snatch, como se muestra en la ilustración, empieza desde la posición de sentadilla con el agarre de la barra abierto, y la barra va desde el piso hasta arriba de la cabeza.

8.5 plg.



HANG SNATCH

Ir hacia arriba cuerpo que se extiende. Encogerse de hombros y tirar barra hacia arriba con los brazos que permiten codos para sacar a los lados, manteniéndolos Largo el mayor tiempo posible. Agresivamente tire cuerpo debajo de la barra.

Atrapa bar con el brazo extendido mientras se mueve a la posición en cuclillas. Tan pronto como barra le pillaron en brazos bloqueados en posición de cuclillas, en cuclillas hacia arriba en posición de pie con barra superior.

3

11 plg.

- En esta página se encuentra el título, la descripción gráfica y textual del ejercicio.

En esta página se encuentra la ilustración de el snatch colgante o el hang snatch que, como se puede observar la barra, empieza desde arriba de las rodillas y va hasta arriba de la cabeza.

8.5 plg.

HANG CLEAN



The diagram illustrates the Hang Clean exercise. It features two white stick figures on a light green background with horizontal lines. The figure on the left is in a starting position, holding a barbell with both hands on the floor. The figure on the right is in the final position, with the barbell resting on its shoulders. A small orange icon of a barbell is located in the top right corner of the diagram area. The number '4' is printed in the bottom left corner of the diagram area.

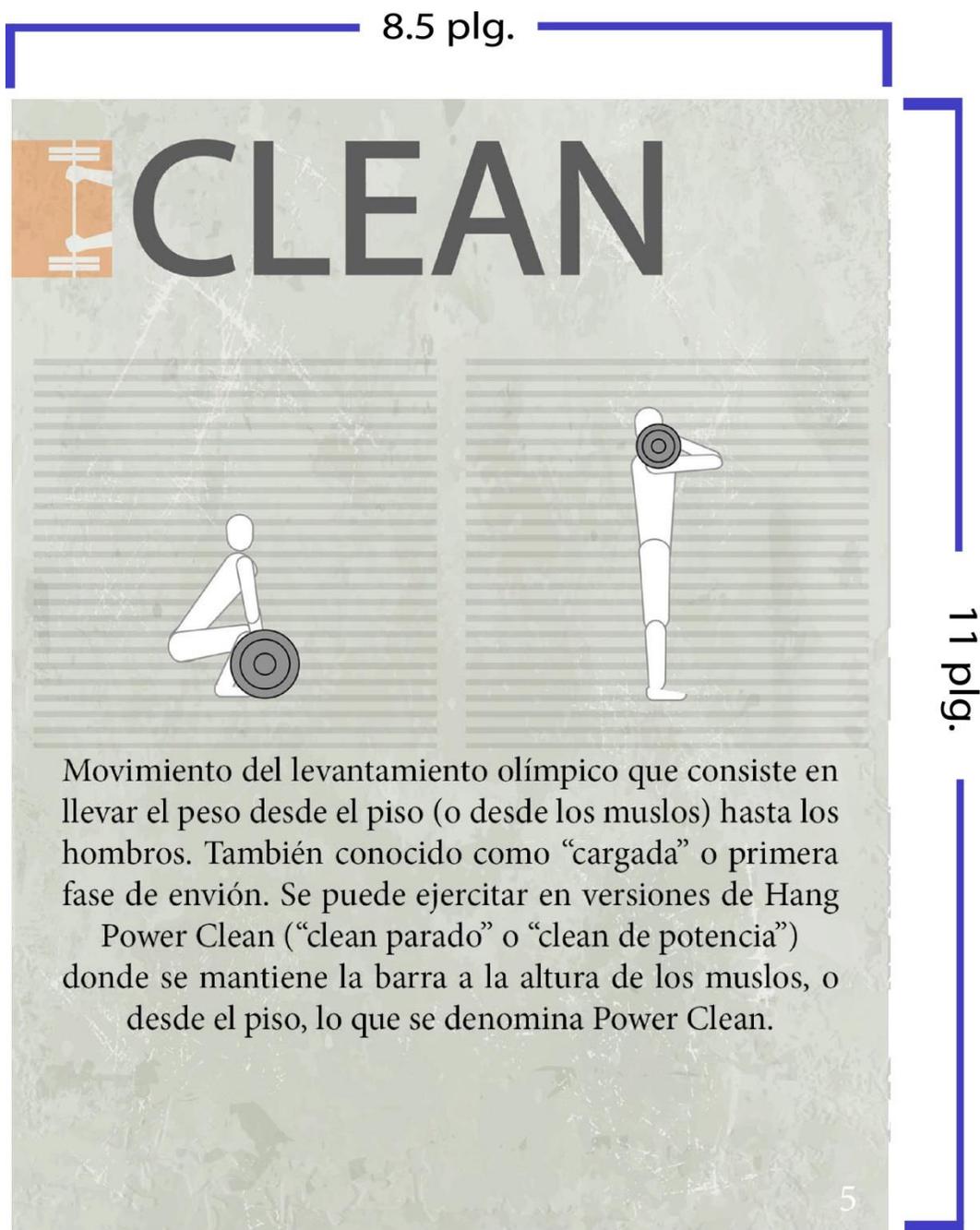
11 plg.

Ir hacia arriba cuerpo que se extiende. Encogerse de hombros y tirar barra hacia arriba con los brazos que permiten codos se flexionen hacia los lados, manteniendo bar cerca del cuerpo. Agresivamente tire cuerpo debajo de la barra, con los codos alrededor bar giratorio. Atrapa barra sobre los hombros mientras se mueve a la posición en cuclillas. Tocar fondo de la posición en cuclillas, de pie inmediatamente.

4

- En esta página se encuentra el título, la descripción gráfica y textual del ejercicio.

El hang clean o el clean colgante empieza desde arriba de las rodillas hasta los hombros, con el agarre cerrado.

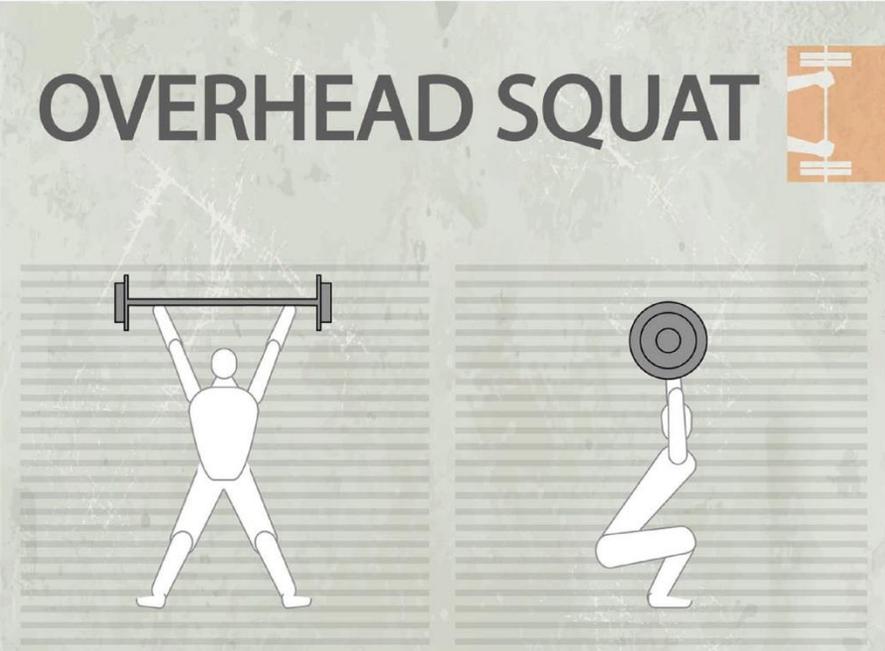


- En esta página se encuentra el título, la descripción gráfica y textual del ejercicio.

El ejercicio de clean se comienza desde la posición de sentadilla, con el agarre de la barra cerrado, y la barra va desde el piso hasta los hombros.

8.5 plg.

OVERHEAD SQUAT



1 1 plg.

Movimiento del levantamiento olímpico que consiste en llevar el peso desde el piso (o desde los muslos) hasta los hombros. También conocido como “cargada” o primera fase de envío. Se puede ejercitar en versiones de Hang Power Clean (“clean parado” o “clean de potencia”) donde se mantiene la barra a la altura de los muslos, o desde el piso, lo que se denomina Power Clean.

6

- En esta página se encuentra el título, la descripción gráfica y textual del ejercicio.

El ejercicio de overhead squat, se empieza de pie con la barra arriba de la cabeza, con el agarre abierto, y cuando se tiene dicha posición se hace una sentadilla, hasta romper la paralela de las piernas con el piso.

8.5 plg.



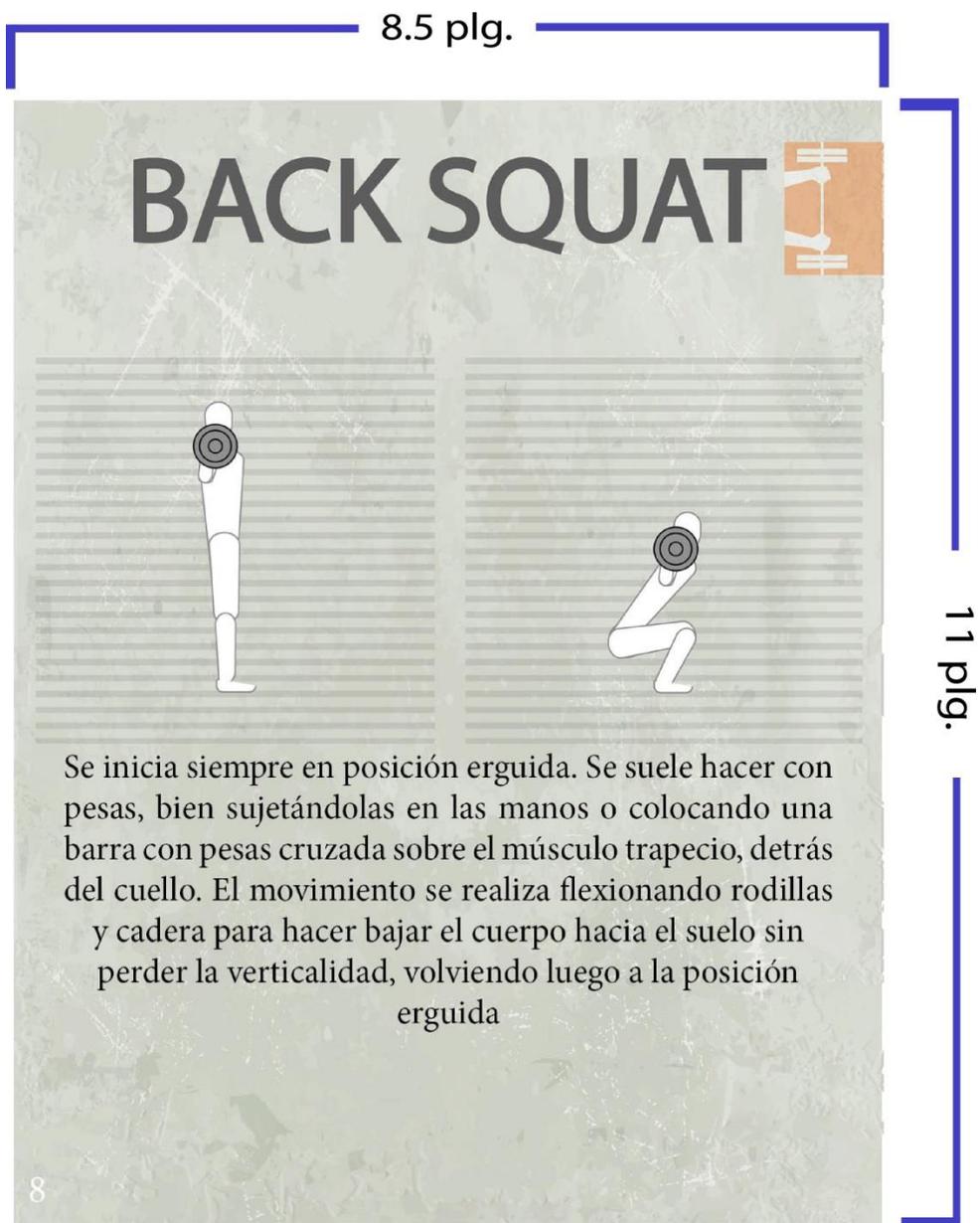
FRONT SQUAT

Sentadilla por encima de la cabeza. Se hace con la barra encima de la cabeza. Es un ejercicio básico del levantamiento olímpico y básico para entender la arrancada (snatch).

11 plg.

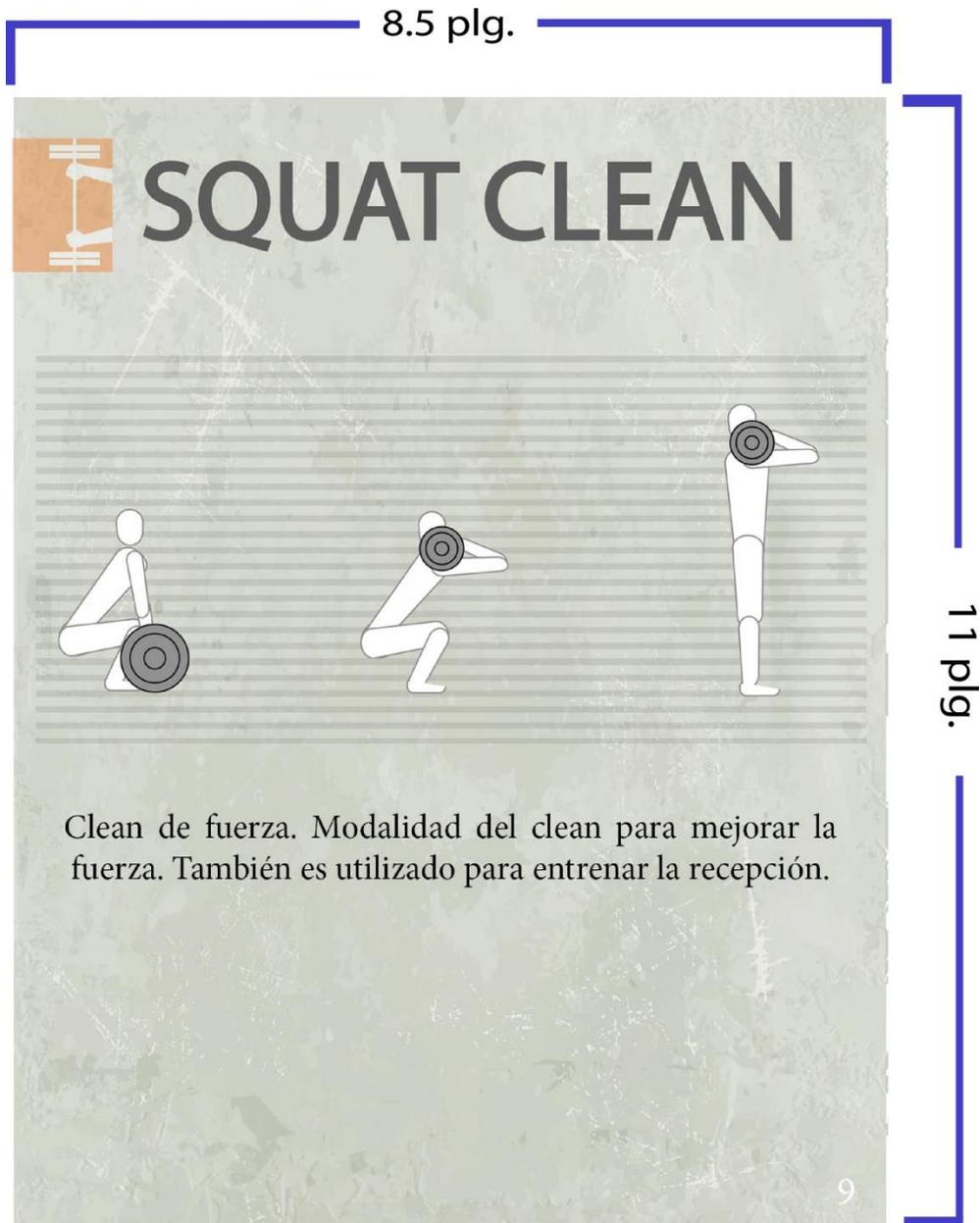
- En esta página se encuentra el título, la descripción gráfica y textual del ejercicio.

El ejercicio de front squat se comienza de pie con la barra en los hombros sosteniéndola con las manos y ya en esa posición se hace una sentadilla, hasta romper la paralela de las piernas con el piso.



- En esta página se encuentra el título, la descripción gráfica y textual del ejercicio.

El ejercicio de back squat se comienza de pie con la barra en la nuca sosteniéndola con las manos y ya en esa posición se hace una sentadilla, hasta romper la paralela de las piernas con el piso.

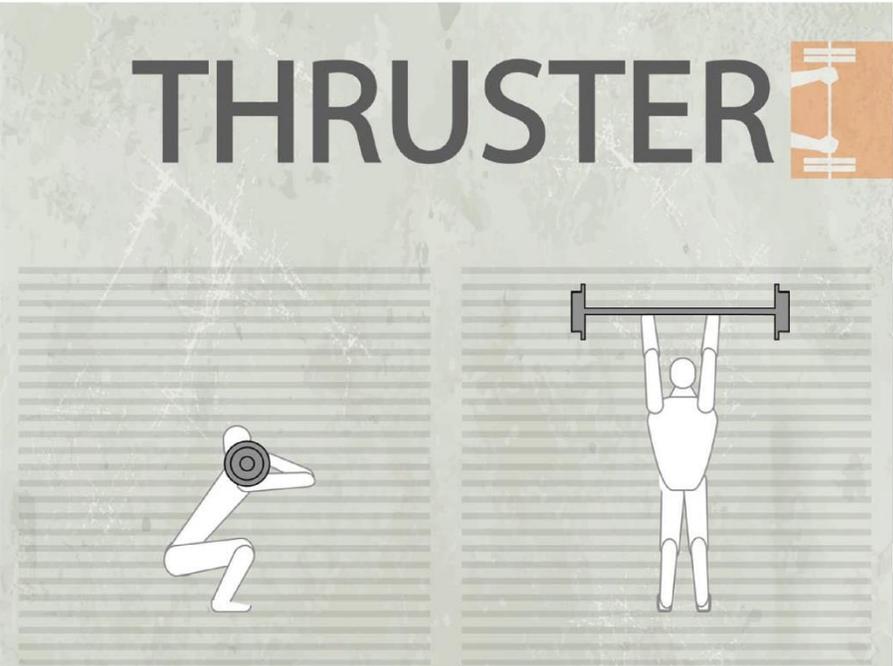


- En esta página se encuentra el título, la descripción gráfica y textual del ejercicio.

En este ejercicio se empieza con la barra en el piso en posición de sentadilla, se levanta la barra para caer otra vez en sentadilla hasta ponerse de pie.

8.5 plg.

THRUSTER



11 plg.

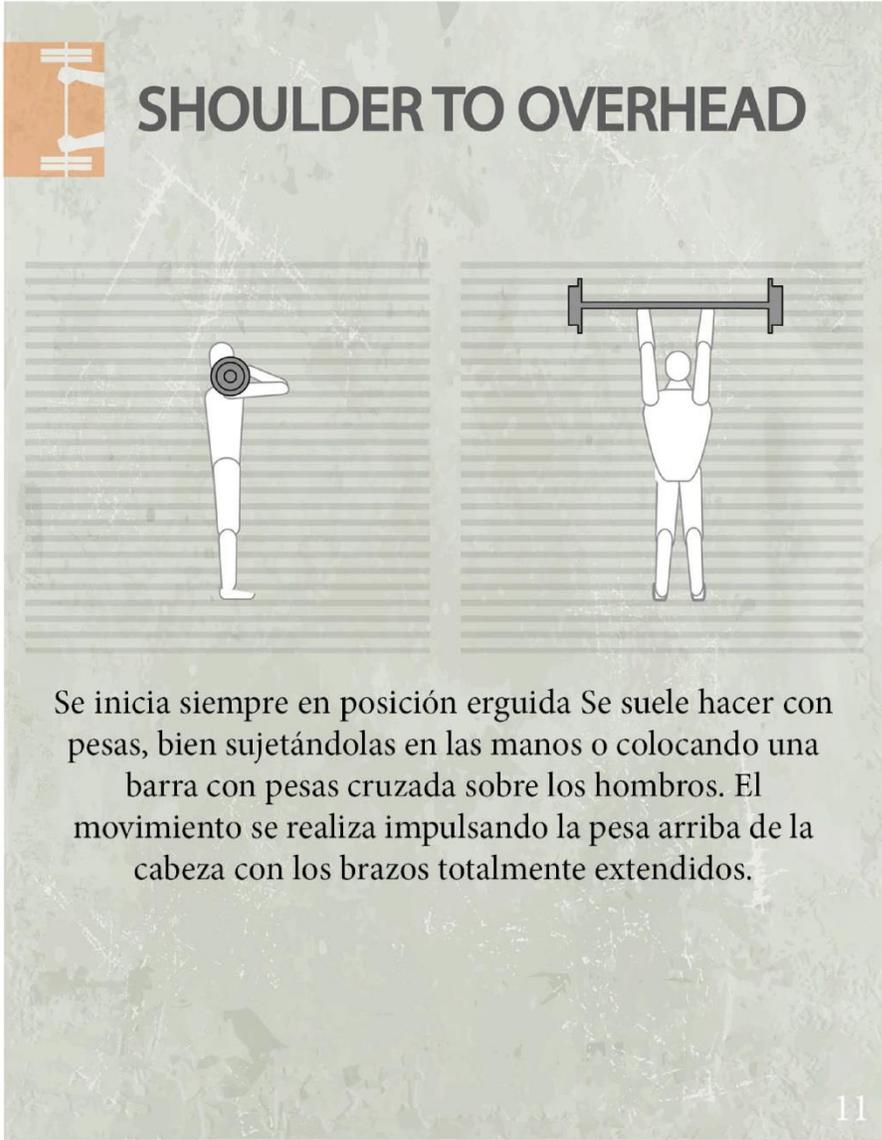
Combinación de una sentadilla frontal con un push press. Combina dos movimientos muy exigentes: la sentadilla con el acto de levantar pesos por sobre la cabeza. En palabras de Rob Shaul, “los thrusters son agonía pura.

10

- En esta página se encuentra el título, la descripción gráfica y textual del ejercicio.

El ejercicio de thruster se comienza de pie con la barra en los hombros sosteniéndola con las manos ya en esa posición de hace una sentadilla, hasta romper la paralela de las piernas con el piso después se lleva la barra arriba de los hombros.

8.5 plg.



11 plg.

11

- En esta página se encuentra el título, la descripción gráfica y textual del ejercicio.

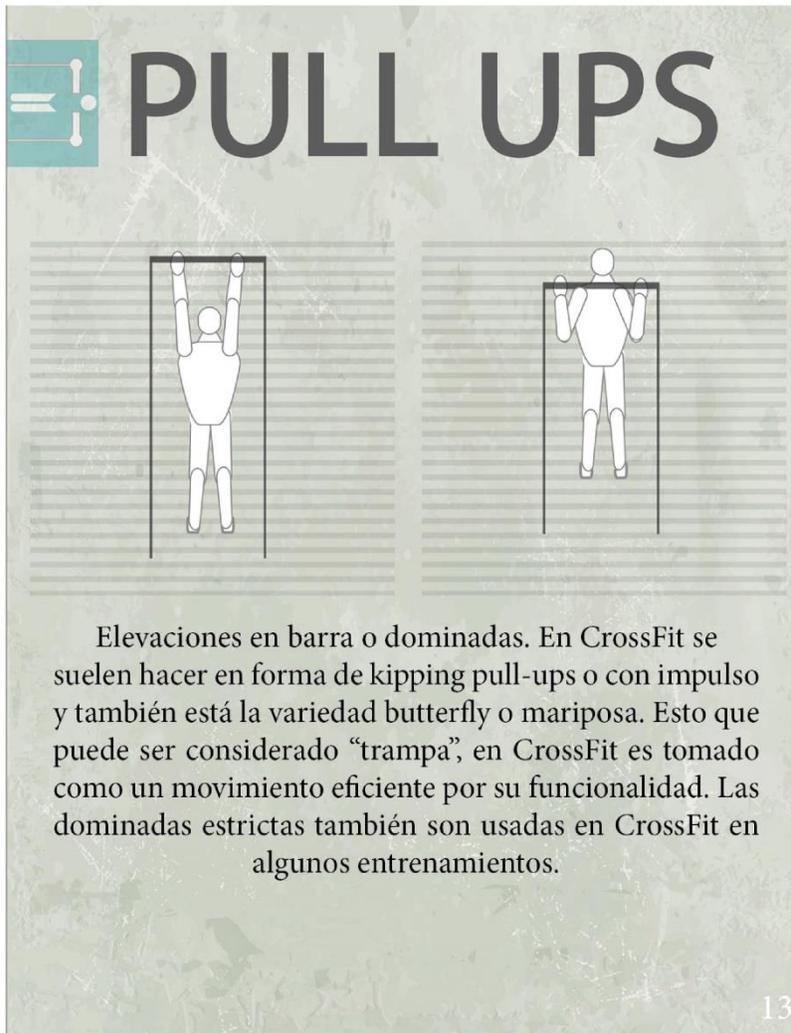
Este ejercicio comienza con la barra en los hombros, sosteniéndola con las manos y con el agarre de la barra cerrado, llevando la barra de los hombros hasta arriba de la cabeza.



- En esta página se colocó el título centrado y con el tamaño de letra mayúscula para que sea claro el cambio de la primera parte a la segunda parte del manual digital.

Este es el título de la segunda parte del manual digital.

8.5 plg.



The infographic features a teal icon of a pull-up bar on the left. The title "PULL UPS" is prominently displayed in large, bold, black letters. Below the title are two line drawings: the left one shows a person hanging from a bar with arms fully extended, and the right one shows a person pulling themselves up towards the bar. The background is a textured, light greenish-grey. At the bottom right of the infographic, the number "13" is visible.

PULL UPS

Elevaciones en barra o dominadas. En CrossFit se suelen hacer en forma de kipping pull-ups o con impulso y también está la variedad butterfly o mariposa. Esto que puede ser considerado “trampa”, en CrossFit es tomado como un movimiento eficiente por su funcionalidad. Las dominadas estrictas también son usadas en CrossFit en algunos entrenamientos.

13

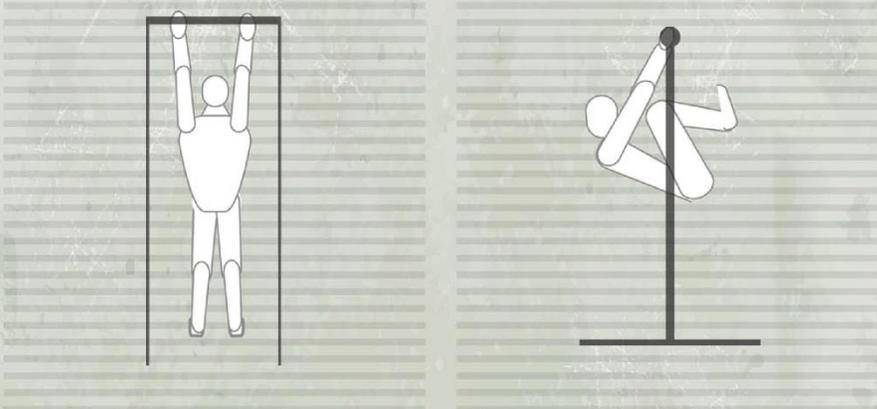
11 plg.

- En esta página se encuentra el título, la descripción gráfica y textual del ejercicio.

El ejercicio de pull ups comienza desde que se está colgado de la barra de gimnasia elevándose con los brazos hasta que la barbilla llegue a la barra.

8.5 plg.

KNEES TO ELBOWS



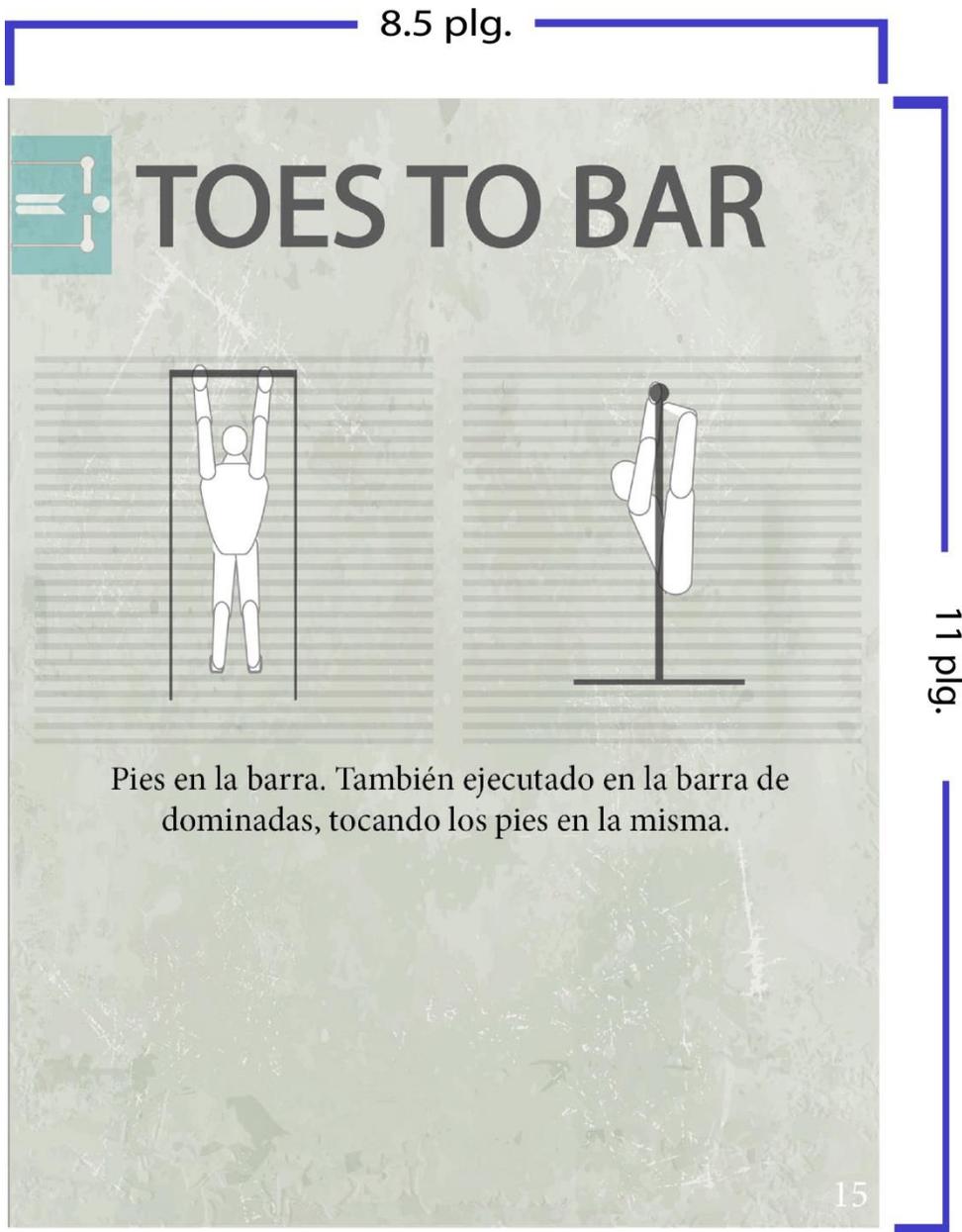
Este movimiento trata de estar cogado de la barra de gimnasia con el cuerpo extendido, y llevar las rodillas hasta los codos, en el momento que las rodillas hacen contacto con los codos se toma como repetición válida.

14

11 plg.

- En esta página se encuentra el título, la descripción gráfica y textual del ejercicio.

El ejercicio Knees to Elbows comienza desde que se está colgado de la barra de gimnasia elevando las rodillas hasta que toquen los codos.

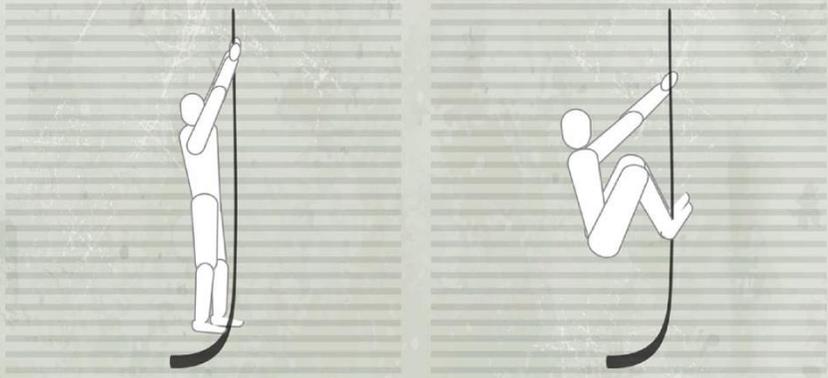


- En esta página se encuentra el título, la descripción gráfica y textual del ejercicio.

El ejercicio toes to bar comienza desde que se está colgado de la barra de gimnasia elevando los pies hasta que toquen la barra.

8.5 plg.

ROPE CLIMB



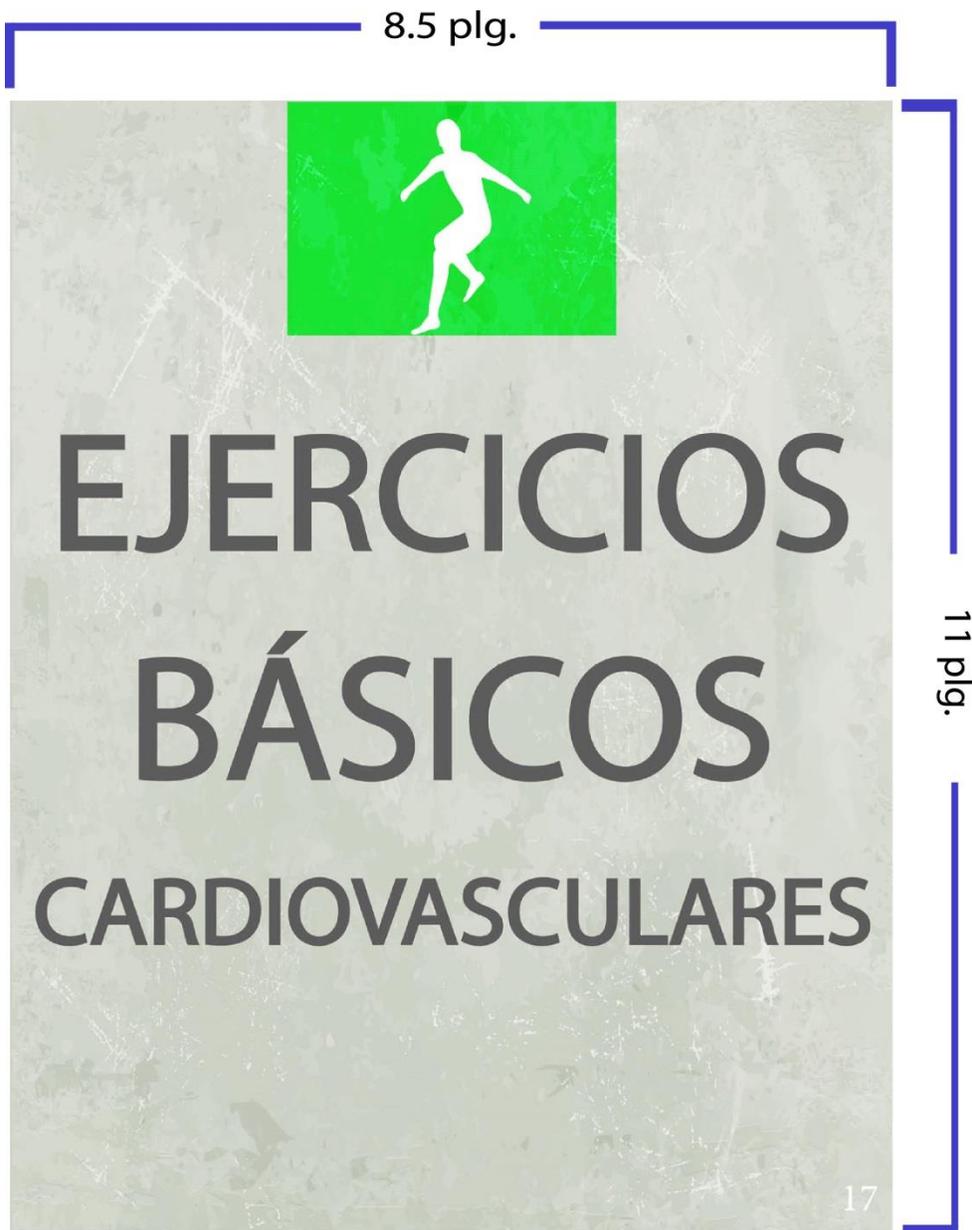
11 plg.

La escalada implica envolver una pierna todo el camino alrededor de la cuerda y luego pisar el otro pie en la parte superior de ambas cuerdas y pies. Cuanto más alto se tiene el pie, y cuanto más lejos de usted, mejor.

16

- En esta página se encuentra el título, la descripción gráfica y textual del ejercicio.

El ejercicio rope climb comienza desde que se está colgado de la cuerda de gimnasia y usando los brazos y las piernas subir hasta llegar al final de la cuerda.



- Se colocó el título de la tercera parte del manual digital con el color verde que lo identifica y una imagen que representa movimiento para hacer referencia a la misma.

Este es el título de la tercera parte del manual digital.

8.5 plg.

SQUATS



11 plg.

Sentadillas libres o simplemente sentadillas. Es un movimiento básico que por su importancia debería serlo en cualquier programa de acondicionamiento físico. Bien hecha, la sentadilla no perjudica a las rodillas y debería de realizarse por debajo del paralelo.

19

- En esta página se encuentra el título, la descripción gráfica y textual del ejercicio.

Las squats o sentadillas se hacen con la espalda lo más recta posible, hasta que las piernas rompan la paralela con el piso.

8.5 plg.



BURPEES

Burpee involucra el uso total del cuerpo en cuatro movimientos:

1. En cuclillas con las manos sobre el piso.
2. Se extienden ambas piernas hacia atrás y a su vez se hace una flexión de codo.
3. Se vuelve a la posición número 1.
4. Desde la posición anterior se realiza un salto vertical

11 plg.

18

- En esta página se encuentra el título, la descripción gráfica y textual del ejercicio.

Los burpees es uno de los ejercicios mas completos ya, que se involucra todo el cuerpo, empieza desde estar de pie después tocar el piso con el pecho y regresar a la posición inicial de nuevo.

8.5 plg.



11 plg.

20

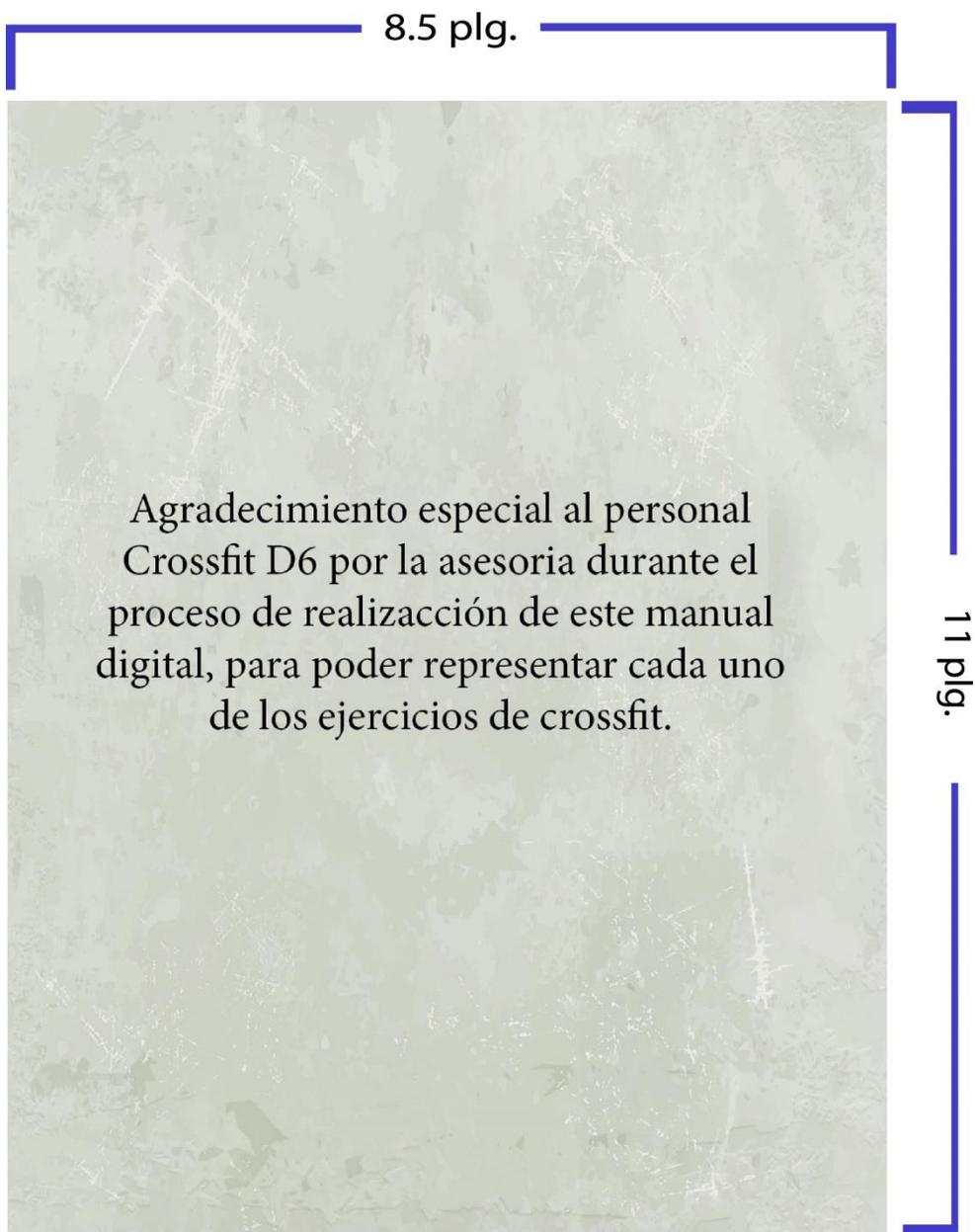
ABDOMINALES

Son rutinas de actividades físicas que se realizan con el objetivo de tonificar los músculos de la zona abdominal.

The image shows the cover of a book titled 'ABDOMINALES'. The cover has a textured, light green background. At the top left, there is a small green square with a white silhouette of a person in a running or jumping pose. The title 'ABDOMINALES' is written in large, bold, black capital letters. Below the title, there are three white line-art illustrations of a person performing different abdominal exercises: a person lying on their back with knees bent and feet flat on the floor, a person sitting up with knees bent and feet flat, and a person lying on their back with knees bent and feet flat. Below the illustrations, there is a paragraph of text in Spanish. The page number '20' is visible in the bottom left corner of the cover. The book cover is framed by a blue border with dimension lines indicating its size: 8.5 plg. (pages) in width and 11 plg. (pages) in height.

- En esta página se encuentra el título, la descripción gráfica y textual del ejercicio.

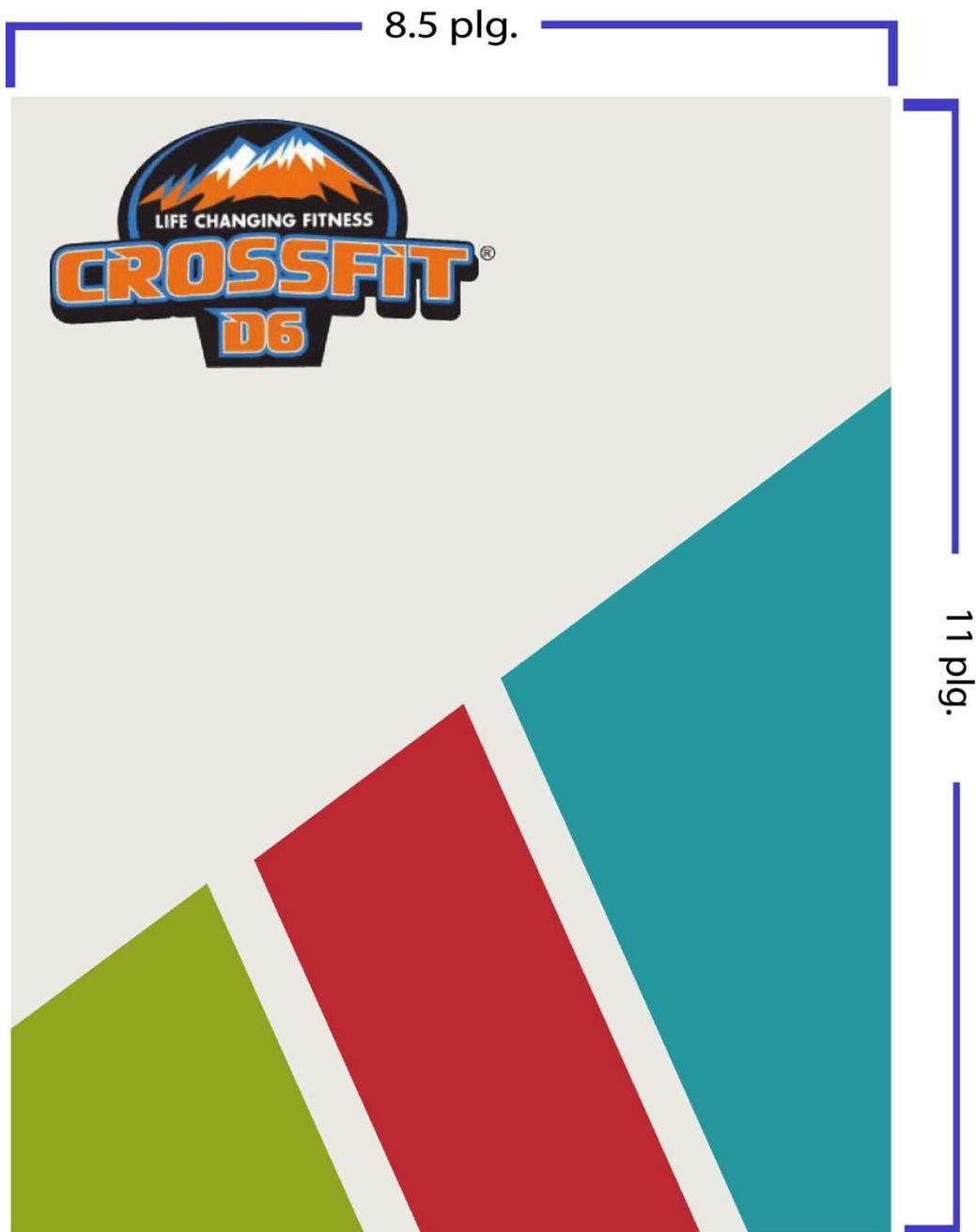
Este ejercicio empieza con la espalda totalmente paralela al piso para levantarse con la fuerza del abdomen.



- Hoja de agradecimiento a la empresa que nos brindó el apoyo e información para la realización del manual digital

Se da un breve agradecimiento a Crossfit D6 por el apoyo durante el proceso de desarrollo de este manual digital.

Contraportada



- En la contraportada se encuentran los mismos colores de la portada llevando una línea que una el principio del manual con el final

Capítulo VIII: Validación técnica

El enfoque del trabajo de investigación es mixto, por cuanto se utilizará el enfoque cuantitativo y cualitativo. El primero servirá para cuantificar los resultados de la encuesta aplicada a los sujetos y a través del enfoque cualitativo se intentará evaluar el nivel de percepción de los encuestados con respecto a la propuesta del diseño.

La herramienta a utilizar es una encuesta de respuesta múltiple que se aplicará a 25 personas, hombres y mujeres del grupo objetivo y expertos en el área de comunicación y diseño y expertos en crossfit.

8.1 Población y Muestreo

Para hacer una evaluación efectiva del manual por un grupo objetivo y expertos, se procedió a recopilar información por medio de una encuesta, de 14 preguntas. Con una población de 25 personas en total, 5 expertos licenciados que se dividen en 4 catedráticos de la Universidad Galileo y 1 Licenciado en comunicación de la universidad Rafael Landívar, y 20 personas del grupo objetivo (alumnos y clientes del gimnasio).

Muestra del Cliente

Al ser un manual digital que explica los movimientos básicos de crossfit, se tomó en cuenta para la validación del cliente a los instructores certificados de Crossfit D6. En esta parte también se encuentra el dueño del gimnasio, que es instructor de este.

8.1.2 Muestra de los expertos

Al ser un manual digital que explica los movimientos básicos de crossfit, mediante gráficos se tomó en cuenta a especialistas en el área de dibujo, diagramación, comunicación y diseño gráfico de la Universidad Galileo y de otras empresas privada de comunicacion.

Profesionales Encuestados

- Lic. Alberto Morales
Experto en Diseño Editorial
- Lic. Emilio Ramírez
Publicista
- Lic. Alejandro Muñoz
Comunicador
- Lic. Alejandro Moreno
Diseñador Gráfico
- Lic. Guillermo Letona
Publicista

8.1.3 Muestra del grupo objetivo

El manual digital servirá para explicar las rutinas de ejercicios que incluye el programa cardiovascular crossfit que imparte el Gimnasio Crossfit D6. Está dirigido principalmente a los miembros del mismo, por lo tanto se tomó una muestra de 17 alumnos del gimnasio para la validación del manual digital.

8.2 Método e instrumentos

Para validar el manual digital se debe utilizar una herramienta que logre verificar el logro de los objetivos, el diseño y estilo y la funcionalidad del mismo.

La investigación es un proceso que por medio de la utilización del método científico procura obtener información para entender, verificar, corregir o aplicar conocimientos.

La encuesta es una técnica cuantitativa y/o cualitativa que consiste en la investigación realizada sobre una muestra de sujetos, representativa de un colectivo más amplio, al realizar una serie de preguntas dependiendo del tema a evaluar.

La encuesta que permitió obtener datos acerca de la efectividad del manual digital consta de tres partes:

- Parte Objetiva: Se evalúan los objetivos, tanto el general como los específicos, al utilizar un método de respuesta dicotómica, ya que se colocan dos posibles respuestas.
- Parte Semiológica: Esta evalúa las percepciones que pueda tener el usuario ya sean visuales o audiovisuales, entre ellas colores, formas, diseño, tipografías entre otros.
- Parte operativa: En esta parte se evalúan la funcionalidad, la eficacia y la operatividad del proyecto y al igual que la anterior. También utiliza el método de respuesta que es interactividad entre el manual digital y los clientes de Crossfit D6 ya que se integrará el manual digital a la página del gimnasio.

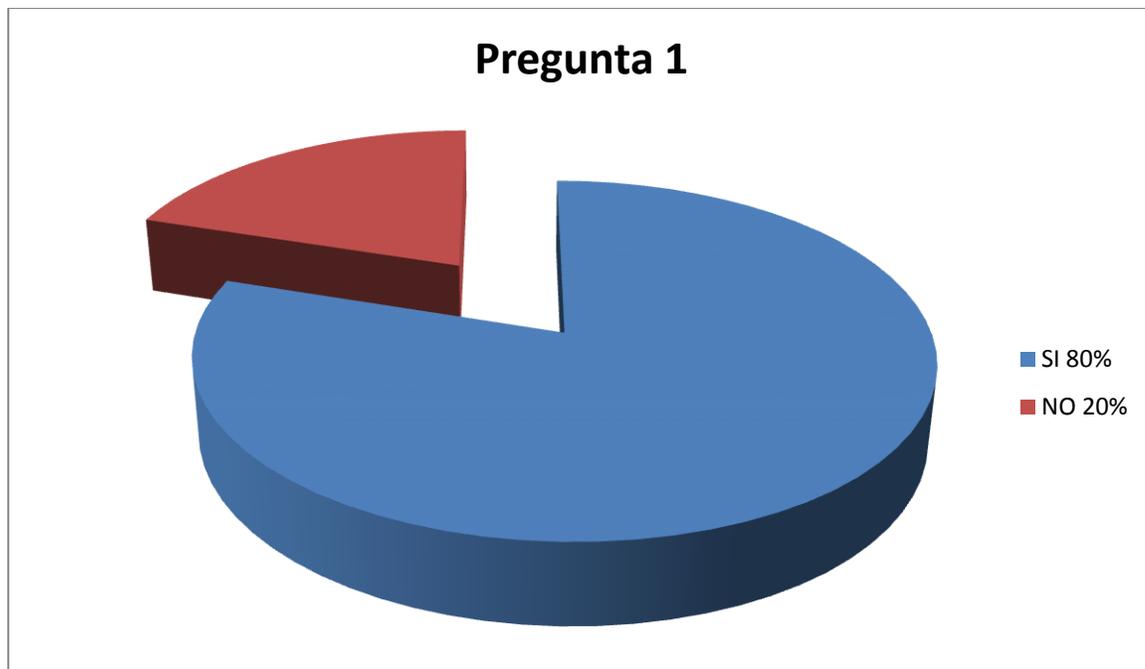
Para acercarnos a los encuestados se fue en busca de ellos a las instalaciones en donde laboran y reúnen como el gimnasio crossfit D6 para el grupo objetivo y los clientes y la Universidad Galileo, en donde encontramos a los expertos para mostrarles personalmente el manual digital y pudieran responder las preguntas de la encuesta.

Por medio del Gimnasio Crossfit D6 se fue al encuentro de los alumnos, en los diferentes horarios durante 3 días para encuestarlos y obtener información de los todos los horarios, así tener una información más variada y acertada.

Con los expertos si fue un poco más personal, ya que se tuvo que ir en busca de ellos y unir el trabajo con el material digital y las encuestas físicas para que pudieran dar el punto de vista.

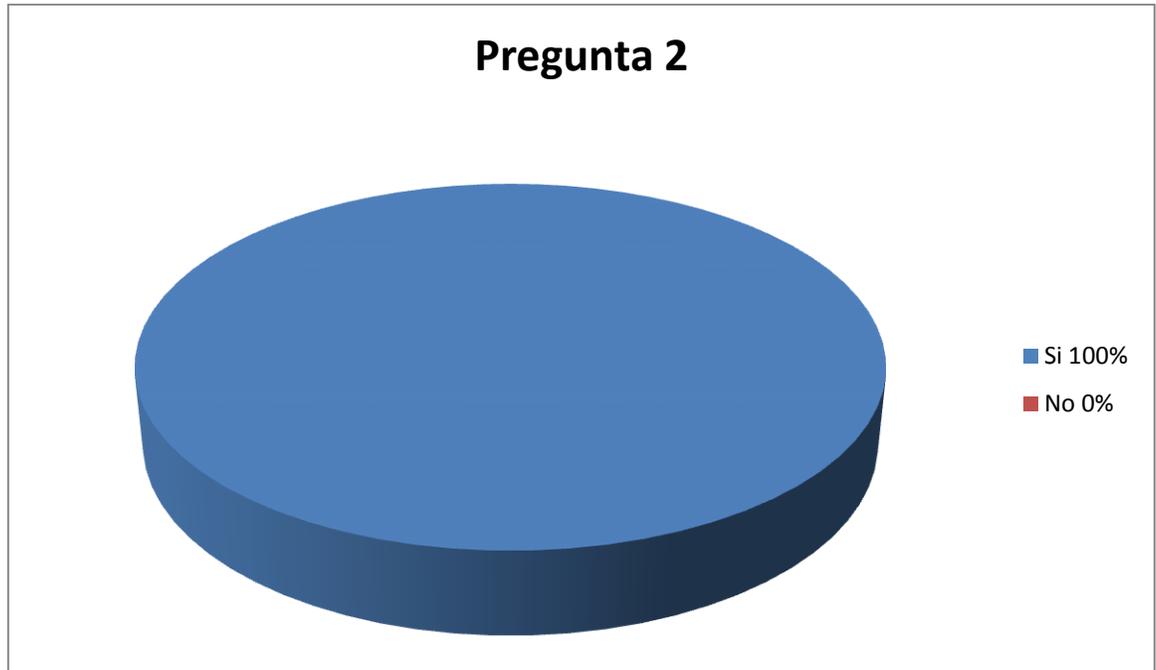
8.3 Resultados e interpretación de resultados:

1. ¿Considera necesario diseñar un manual digital para explicar las rutinas de ejercicios que incluye el programa cardiovascular crossfit que imparte el Gimnasio Crossfit D6?



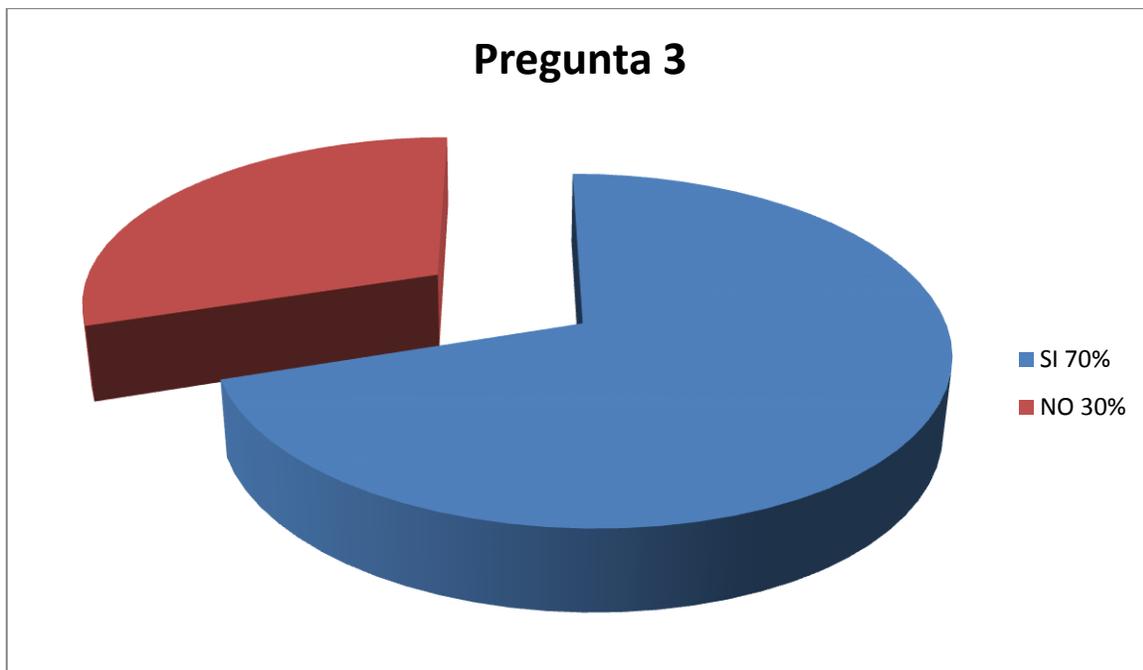
El 80% de las personas encuestadas considera necesario diseñar un manual digital para explicar las rutinas de ejercicios que incluye el programa cardiovascular crossfit que imparte el Gimnasio Crossfit D6, mientras que el 20% no lo considera necesario.

2. ¿Considera necesario investigar información acerca de la elaboración de un manual digital para la correcta realización de este proyecto?



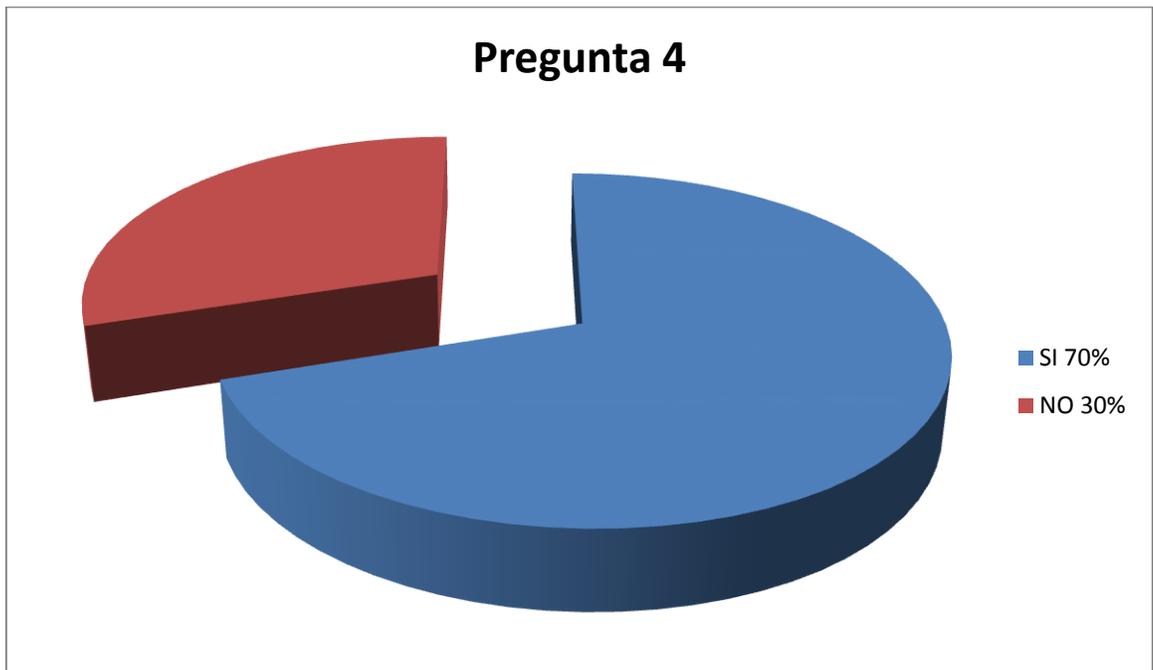
El 100% de las personas encuestadas sí cree que es necesario investigar información acerca de la elaboración de un manual digital para la correcta realización de este proyecto

3. ¿Considera importante recopilar toda la información necesaria acerca de los ejercicios básicos de Crossfit D6 para que el contenido del manual digital esté estructurado de forma adecuada?



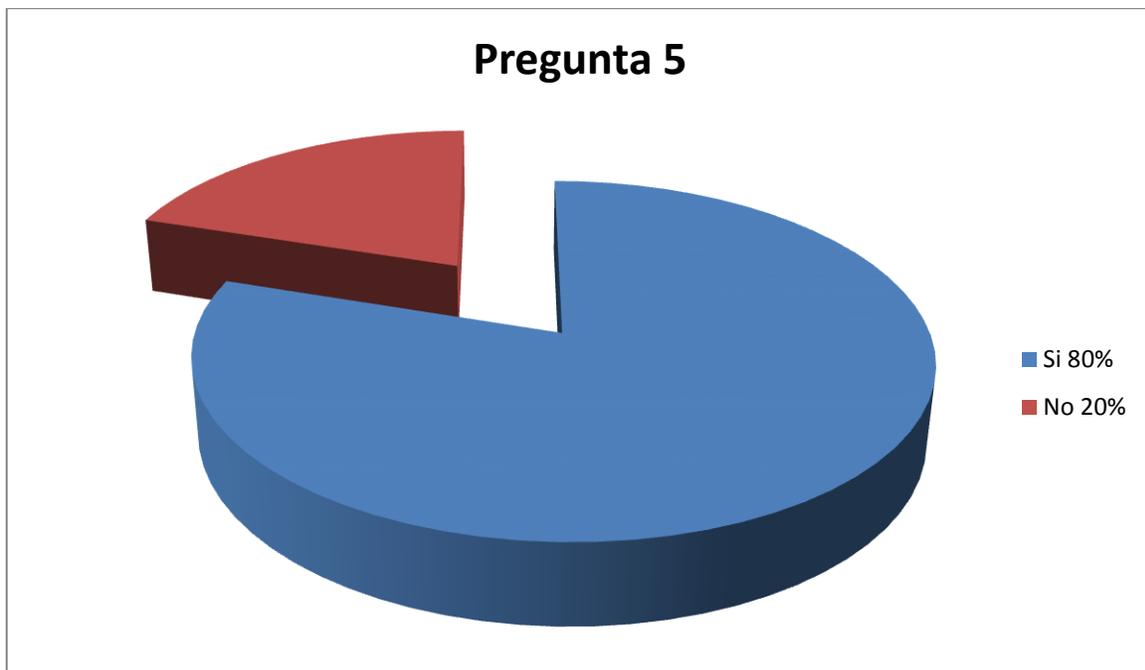
El 70 % de las personas encuestadas cree que es importante recopilar toda la información necesaria acerca de los ejercicios básicos de Crossfit D6 para que el contenido del manual digital esté estructurado de forma adecuada. El 30 % restante considera que no es tan importante.

4. ¿Considera importante ilustrar cada uno de los movimientos básicos de crossfit como apoyo visual e informativo para que ayude a los alumnos a comprender de mejor manera la ejecución correcta de los ejercicios?



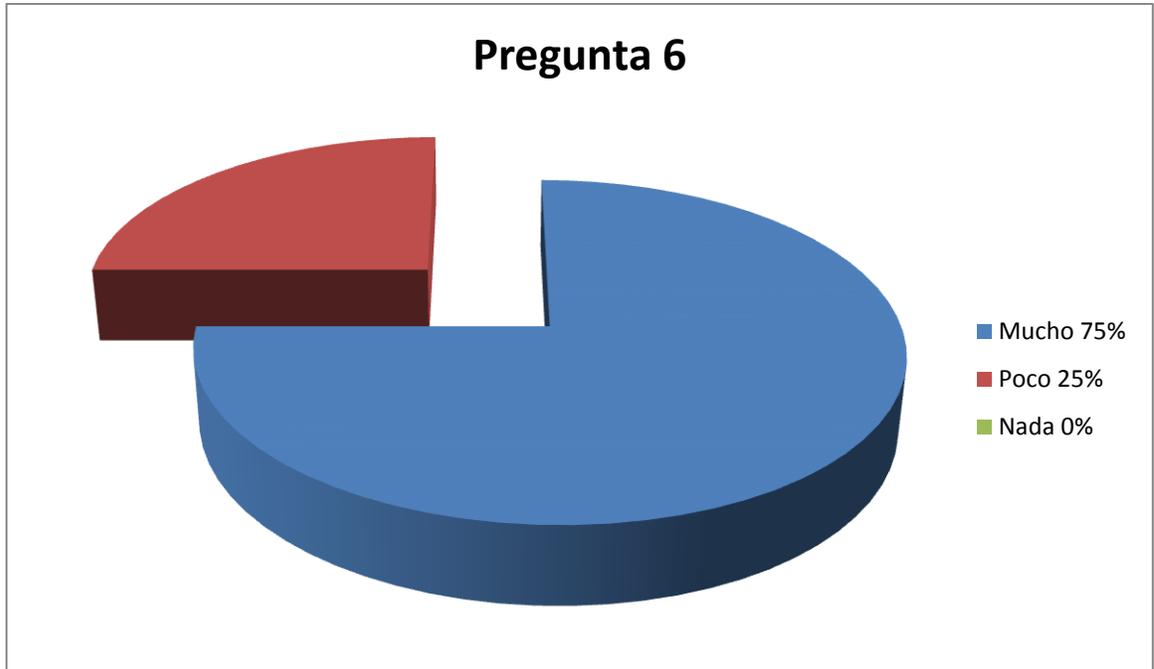
El 70 % de las personas encuestadas cree que es importante ilustrar cada uno de los movimientos básicos de crossfit como apoyo visual e informativo para que ayude a los alumnos a comprender de mejor manera la ejecución correcta de los ejercicios. Mientras que el 30% no lo considera importante.

5. ¿Considera importante diagramar los textos e imágenes mediante criterios de jerarquización para que el contenido del manual digital sea de fácil lectura y correcta interpretación?



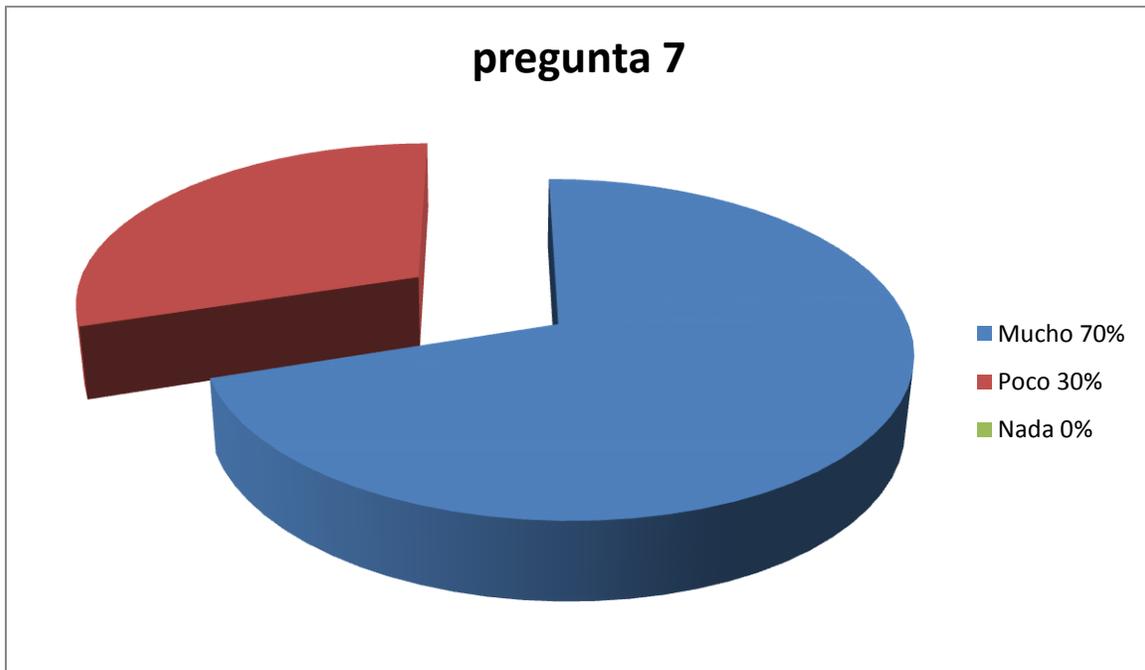
El 80 % de las personas encuestadas considera que diagramar los textos e imágenes mediante criterios de jerarquización para que el contenido del manual digital sea de fácil lectura y correcta interpretación mientras, que el 20 % no lo considera importante.

6. ¿Considera que los colores utilizados en el manual digital transmiten fluidez?



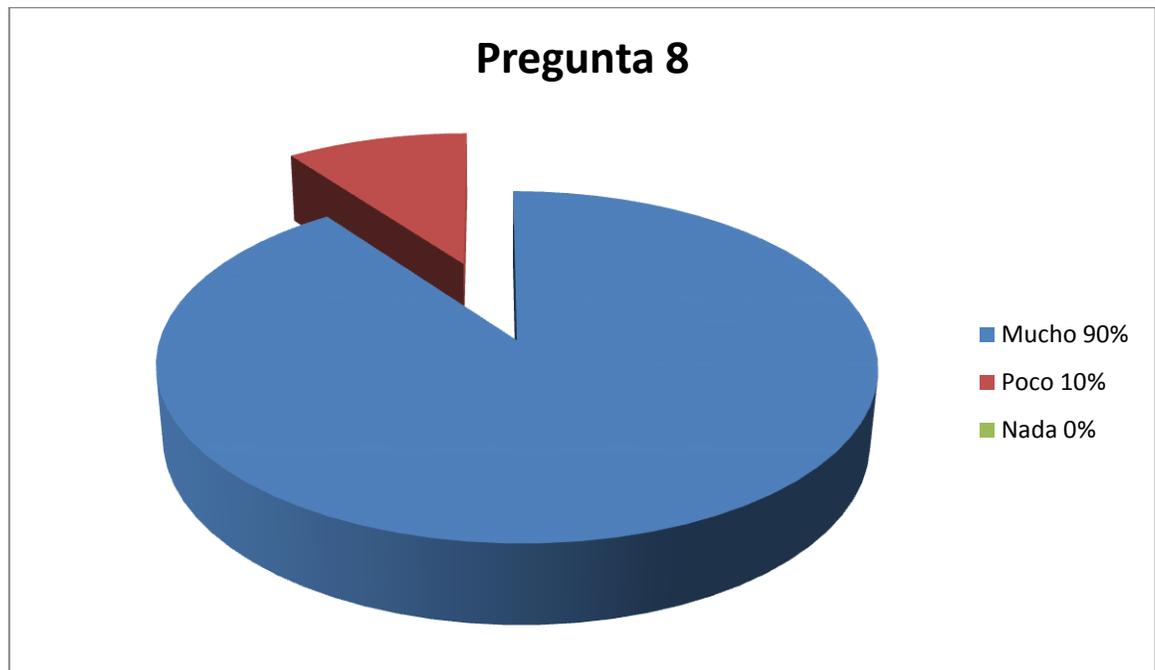
El 75% de los encuestados considera que los colores utilizados en el manual digital transmiten mucha fluidez, mientras que el 25% considera que transmiten poca fluidez.

7. ¿Considera que las ilustraciones de los ejercicios dentro del manual aportan una imagen dinámica?



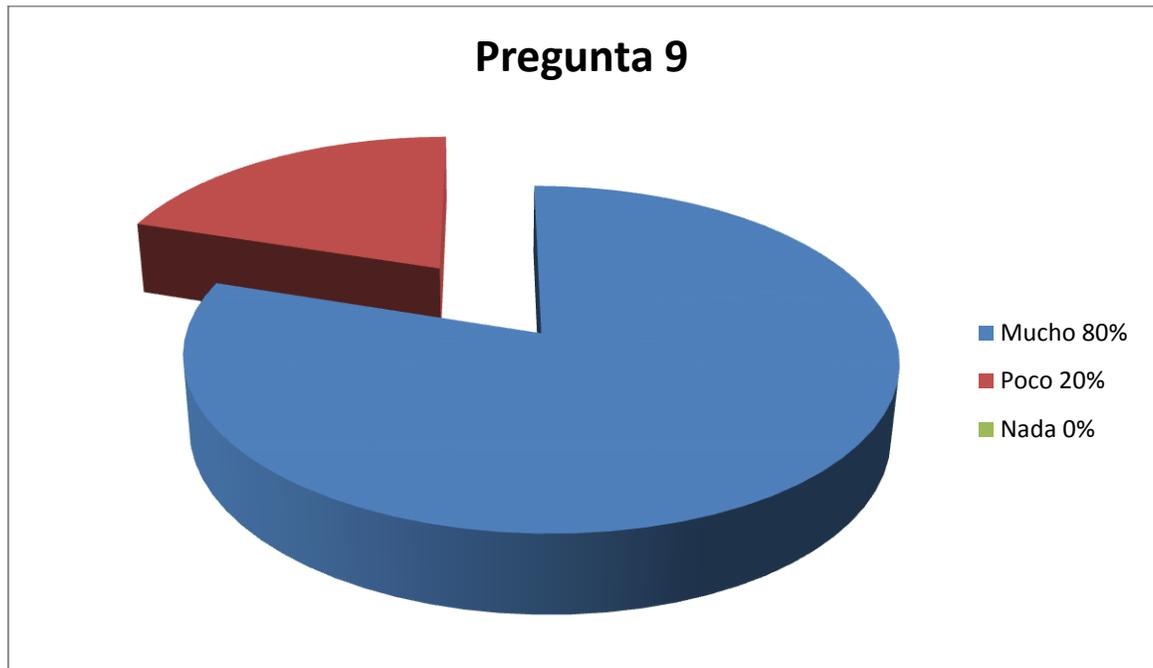
El 70% de los encuestados considera que las ilustraciones de los ejercicios dentro del manual aportan mucha dinámica, mientras que el 25% considera que transmiten una imagen poco dinámica.

8. Según su criterio, ¿le es fácil comprender los ejercicios de crossfit por medio de las ilustraciones?



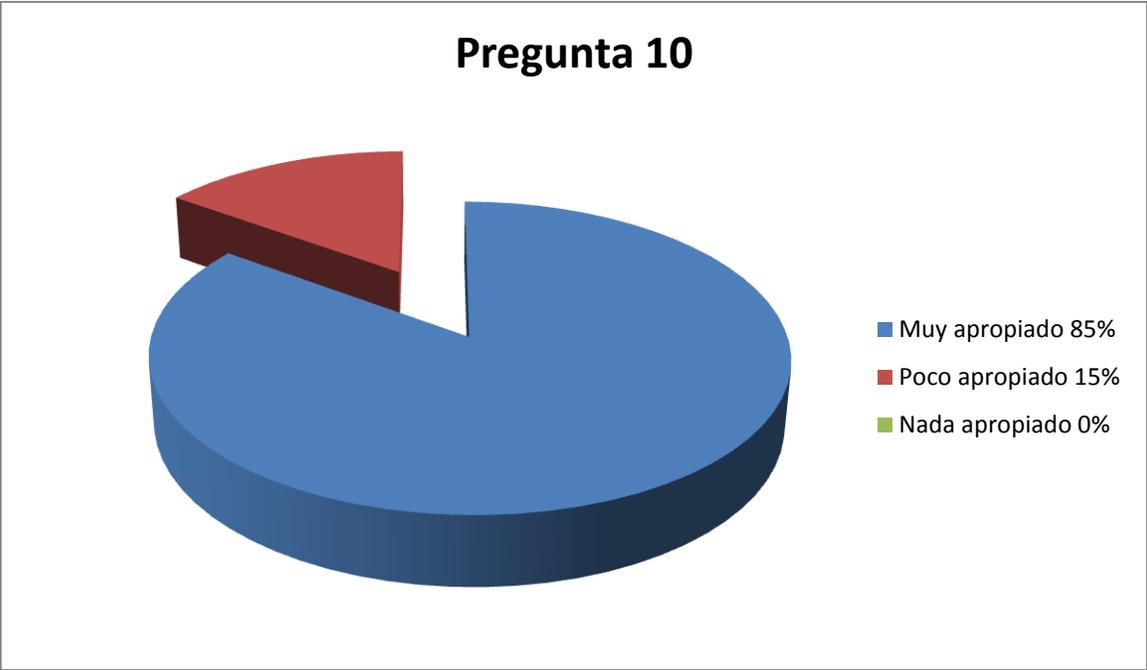
Al 90% de los encuestados le es muy fácil comprender los ejercicios de crossfit por medio de las ilustraciones, mientras que al 10% le es poco fácil comprender los ejercicios de crossfit por medio de las ilustraciones.

9. ¿Considera que la forma en que se colocó el texto y las imágenes dentro del manual digital transmiten la sensación orden?



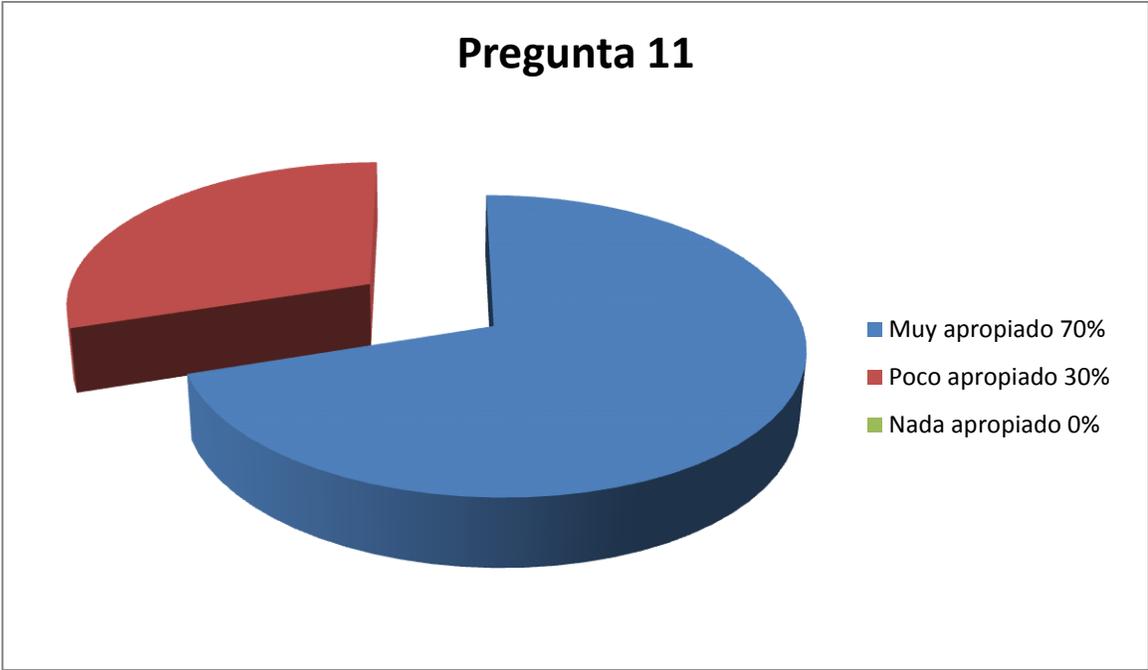
El 80% de los encuestados considera que la forma en que se colocó el texto y las imágenes dentro del manual digital transmiten mucho la sensación orden, mientras que 20% considera que transmiten poca sensación de orden.

10. ¿Considera que la tipografía utilizada en los textos del manual digital de crossfit es?



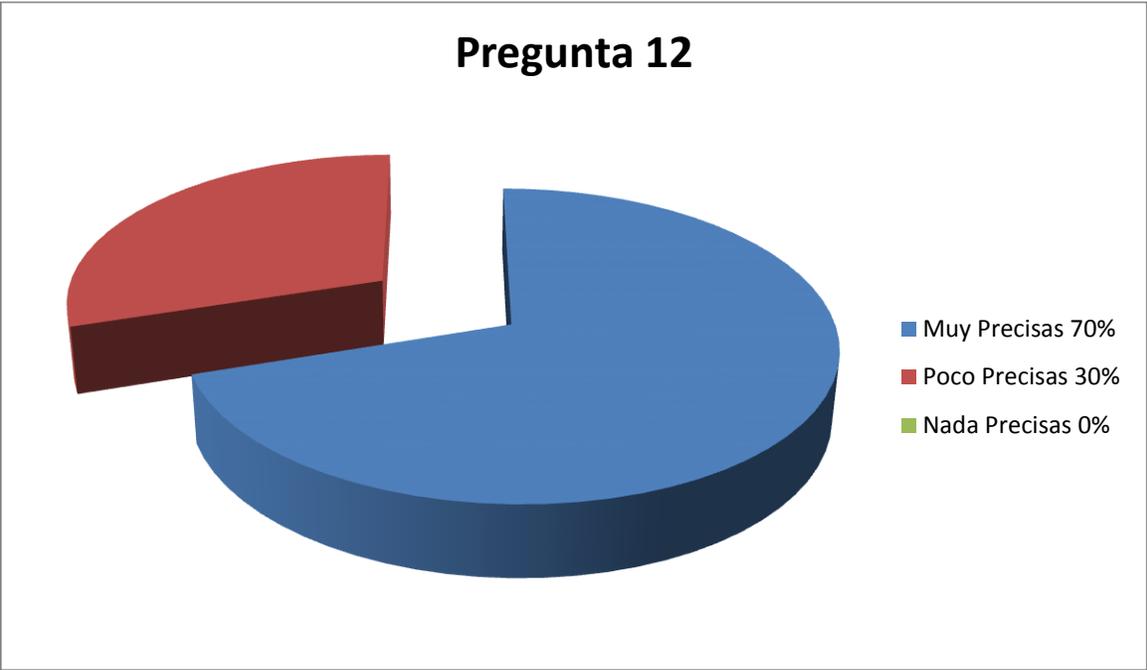
El 85% de los encuestados considera que la tipografía utilizada en los textos del manual digital de crossfit es muy apropiada, mientras que el 15% considera que la tipografía utilizada en los textos del manual digital de crossfit es poco apropiado.

11. ¿Considera que el tamaño del manual digital de crossfit es apropiado?



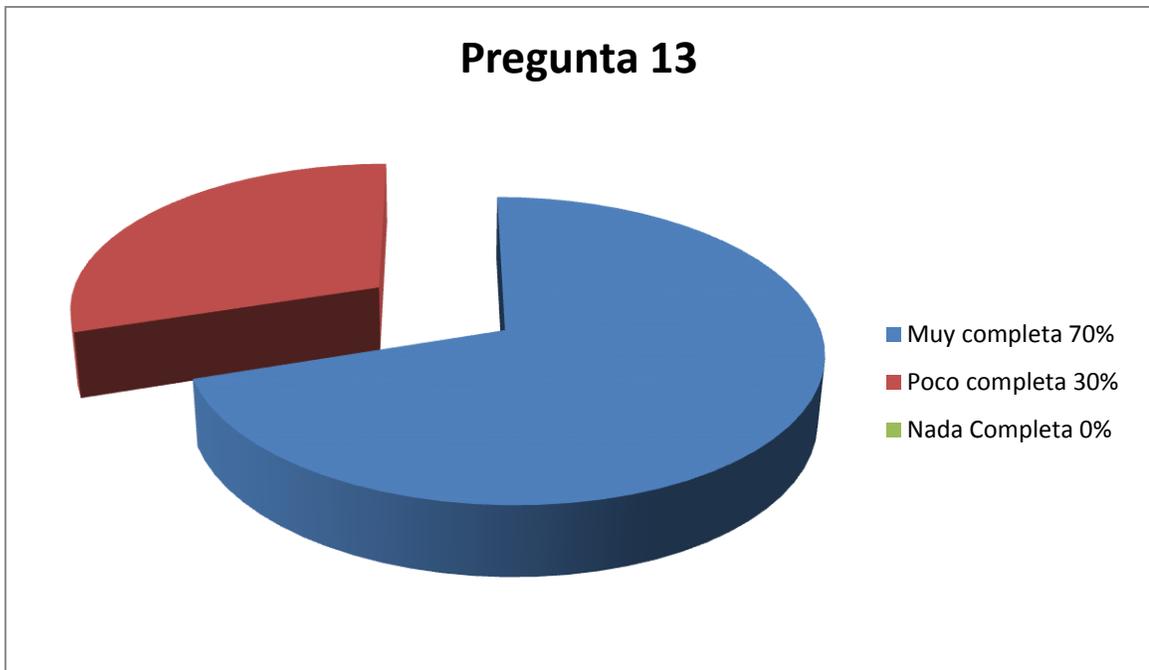
El 70% de los encuestados considera que el tamaño del manual digital de crossfit es muy apropiado, mientras que el 30% considera que el tamaño del manual digital de crossfit es poco apropiado.

12. ¿Considera que el contenido del manual digital de crossfit incluye las instrucciones precisas en cuanto a la realización correcta de los ejercicios?



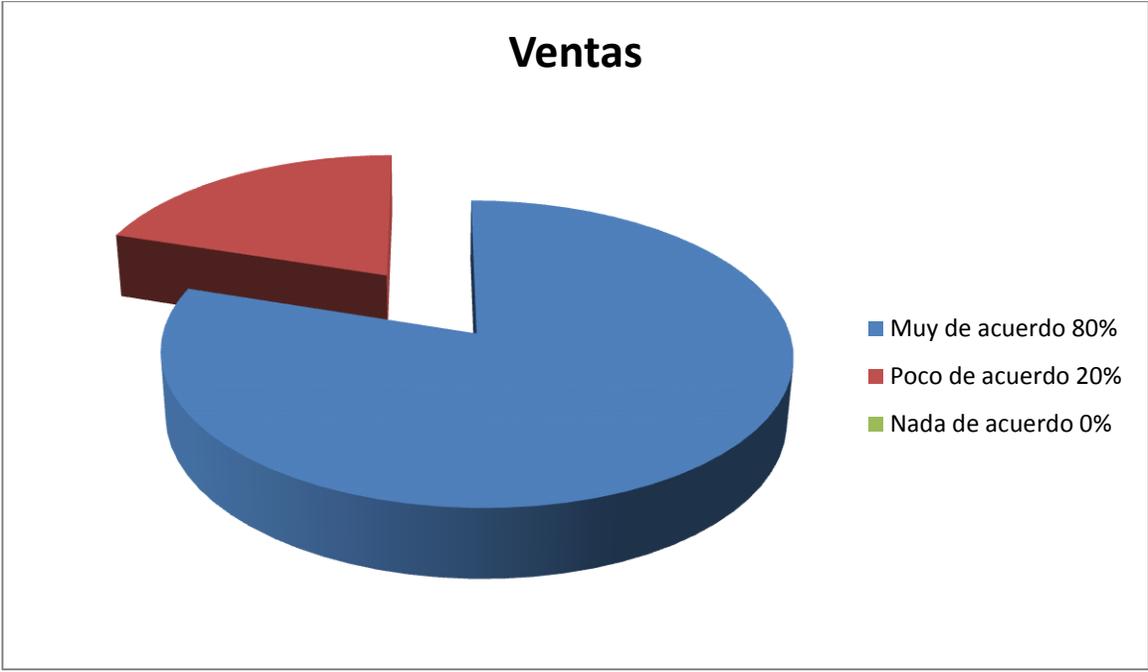
El 70% de los encuestados considera que el contenido del manual digital de crossfit incluye instrucciones muy precisas en cuanto a la realización correcta de los ejercicios, el 20% considera que el contenido del manual digital de crossfit incluye instrucciones poco precisas en cuanto a la realización correcta de los ejercicios

13. ¿Considera que la información que incluye el manual digital de crossfit es?



El 70% de los encuestados considera que la información que incluye el manual digital de crossfit es muy completa, el 20% considera que la información que incluye el manual digital de crossfit es poco completa

14. ¿Considera que los colores utilizados en el manual digital van de acuerdo con un gimnasio de crossfit?



El 70% de los encuestados considera que los colores utilizados en el manual digital van muy de acuerdo con un gimnasio de crossfit, el 20% considera que los colores utilizados en el manual van poco de acuerdo con un gimnasio de crossfit

8.4 Cambios en base a los resultados:

Portada



Justificación

1. Se arregló el título extendiéndolo más para que se entendiera mejor de qué trata el manual, también se le quitó el borde que tenía.

Introducción

ANTES

1

INTRODUCCIÓN

Crossfit es un programa físico completo de alta intensidad, el cual incorpora ejercicios de levantamientos olímpicos, movimientos gimnásticos y acondicionamiento metabólico.

Este programa de Fuerza y acondicionamiento Físico, está basado en movimientos funcionales y en la capacidad de nuestro cuerpo para realizar tareas diarias dentro y fuera del gimnasio.

Estos movimientos incluyen:
empujar, arrastrar, cargar, saltar, levantar, etc.

DESPUÉS

INTRODUCCIÓN

¿QUE ES CROSSFIT?

CrossFit es un concepto de fitness que agrupa varias modalidades de ejercicios en un nuevo deporte, y por tanto muchos se refieren a él como "el deporte del fitness". CrossFit combina ejercicios y filosofías de gimnasia, levantamiento olímpico, resistencia cardiovascular, etc.... todo con la finalidad de estar lo más fit posible y preparado para lo desconocido e impredecible. CrossFit es una comunidad de personas que han decidido no ser comunes sino ser lo mejor, más fuerte, y más saludable que pueden ser.

CrossFit como estilo de vida nos aleja de lo que la industria del fitness nos había estado vendiendo los últimos 75 años de hacer un día pecho y bíceps, otro espalda y tríceps, 3 sets de 3 ejercicios por musculo, etc. CrossFit nos combina los ejercicios y posibilidades en maneras totalmente nuevas y constantemente variables, se trabaja el cuerpo como un grupo de músculos que trabajan en combinación, no una serie de músculos individuales.

¿QUIEN PUEDE HACER CROSSFIT?

TODAS LAS PERSONAS pueden hacer CrossFit! CrossFit utiliza solo movimientos funcionales, lo que pudiésemos resumir como esos movimientos que el cuerpo está diseñado para hacer: saltar, agacharse, jalar, empujar, trepar, etc. Son los movimientos que la madre naturaleza nos dio la facultad y compromiso de hacer como seres humanos. Lastimosamente el compromiso lo hemos roto, cada vez somos más sedentarios y por ende más enfermos. CrossFit nos pone a movernos como deberíamos estarlo haciendo desde un principio. Los WODs son "scalable" o modificables. Cada quien usa el peso que desea y la intensidad que desea. Nosotros corregimos posturas y movimientos primero, para evitar cualquier lesión, y solo entonces te motivamos a que te empujes un poco más.

Justificación

1. Se completó el contenido de esta parte, ya que no explicaba bien el contenido del manual digital.

ANTES

DESPUÉS

DATOS DEL AUTOR

Diego Jacobs Arriola

1 Estudiante de la Licenciatura en Comunicación y Diseño Gráfico, diseñador independiente, entregado al arte y diseño.

Crossfitter de corazón, amante del ejercicio y apasionado por la vida.

Futuro empresario siempre queriendo hacer el cambio dentro de la publicidad en Guatemala.



Justificación

1. Se eliminó esta, página ya que no es necesario que un manual lo lleve dentro del contenido.

Índice

ANTES

ÍNDICE	
Movimientos básicos levantamiento de pesas con barra	1
Snatch	2
Hang Snatch	3
Hang Clean	4
Clean	5
Overhead Squat	6
Squat Clean	7
Front Squat	8
Back Squat	9
Squat Clean	10
Thruster	11
Shoulder to Overhead	12
Movimientos básicos de Gymnastics	13
Pull ups	14
Knees to Elbows	15
Toes to Bar	16
Rope Climb	17
Ejercicios básicos Cardiovasculares	18
Squats	18
Burpees	19
Abdominales	20

DESPUÉS

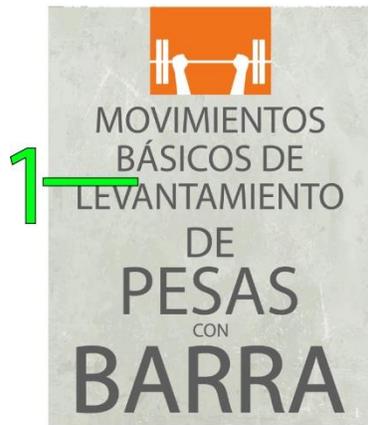
ÍNDICE	
Movimientos básicos levantamiento de pesas con barra	1
Snatch	2
Hang Snatch	3
Squat Snatch	4
Hang Clean	5
Clean	6
Overhead Squat	7
Squat Clean	8
Front Squat	9
Back Squat	10
Squat Clean	11
Thruster	12
Shoulder to Overhead	13
Movimientos básicos de Gymnastics	14
Pull ups	15
Knees to Elbows	16
Toes to Bar	17
Rope Climb	18
Ejercicios básicos Cardiovasculares	19
Squats	20
Burpees	21
Abdominales	22

Justificación

1. Se agregó una página que faltaba (Squat Snatch).

Título Primera parte

ANTES



DESPUÉS



Justificación

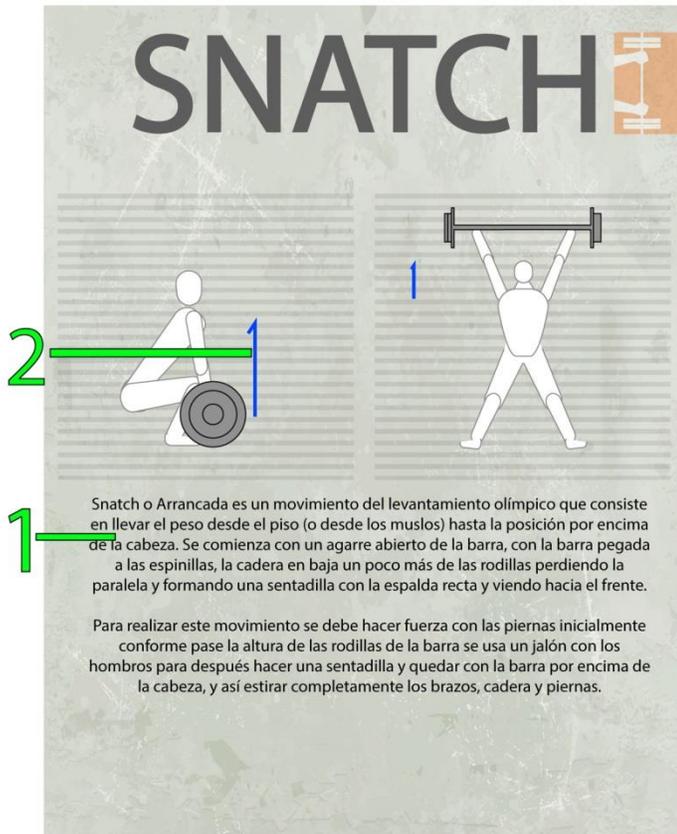
1. En esta parte se disminuyó el tamaño del texto para reducir la saturación de esta página.

Snatch

ANTES



DESPUÉS



Justificación

1. Se completó la información detallando bien el ejercicio para que se pueda complementar mejor con la ilustración.
2. Con flechas azules se reforzó la ilustración para que se note mejor para donde se dirige la barra.

Hang Snatch

ANTES



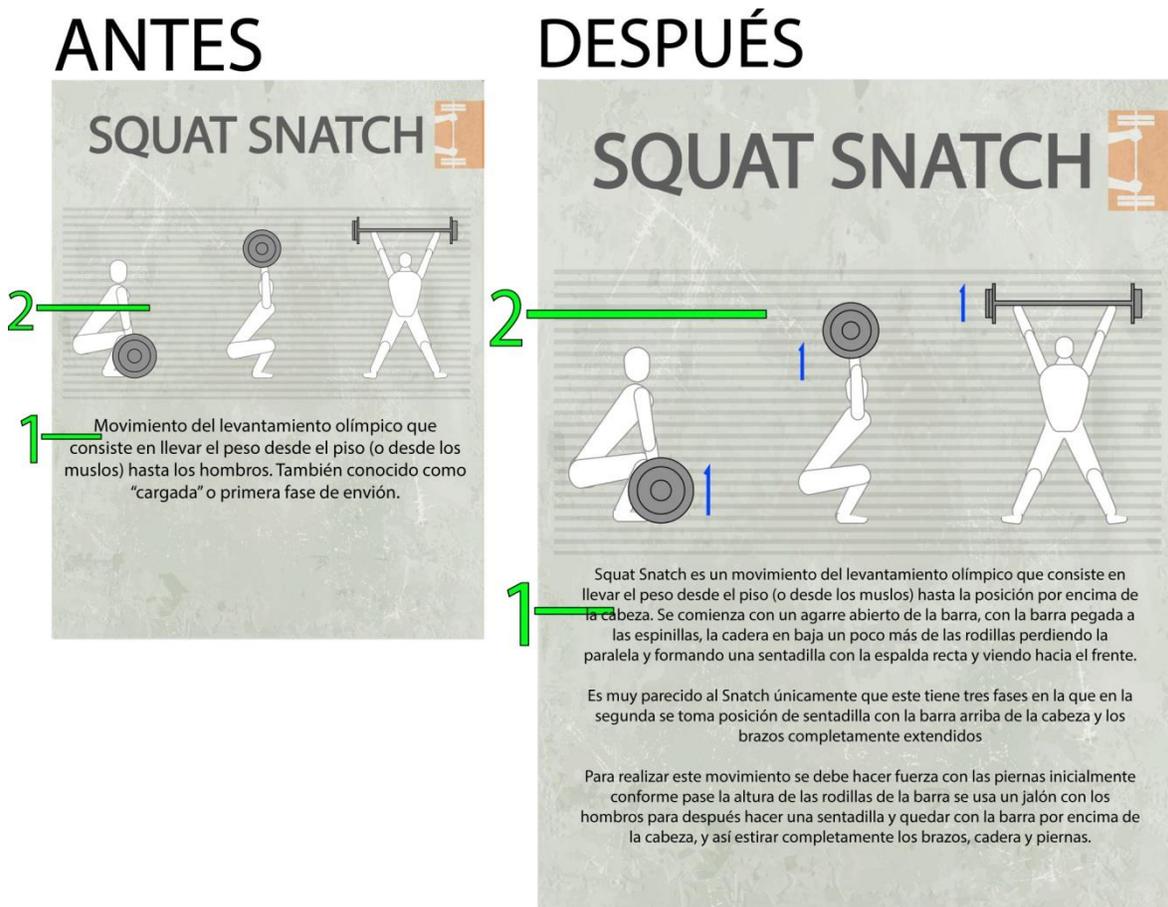
DESPUÉS



Justificación

1. Se completó la información detallando bien el ejercicio para que se pueda complementar mejor con la ilustración.
2. Con flechas azules se reforzó la ilustración para que se note mejor para dónde se dirige la barra.

Squat snatch



Justificación

1. Se completó la información detallando bien el ejercicio para que se pueda complementar mejor con la ilustración.
2. Con flechas azules se reforzó la ilustración para que se note mejor hacia dónde se dirige la barra.

Hang clean

ANTES

HANG CLEAN



1 Ir hacia arriba cuerpo que se extiende. Encogerse de hombros y tirar barra hacia arriba con los brazos que permiten codos se flexionen hacia los lados, manteniendo bar cerca del cuerpo. Agresivamente tire cuerpo debajo de la barra, con los codos alrededor bar giratorio. Atrapa barra sobre los hombros mientras se mueve a la posición en cuclillas. Tocar fondo de la posición en cuclillas, de pie inmediatamente.

DESPUÉS

HANG CLEAN



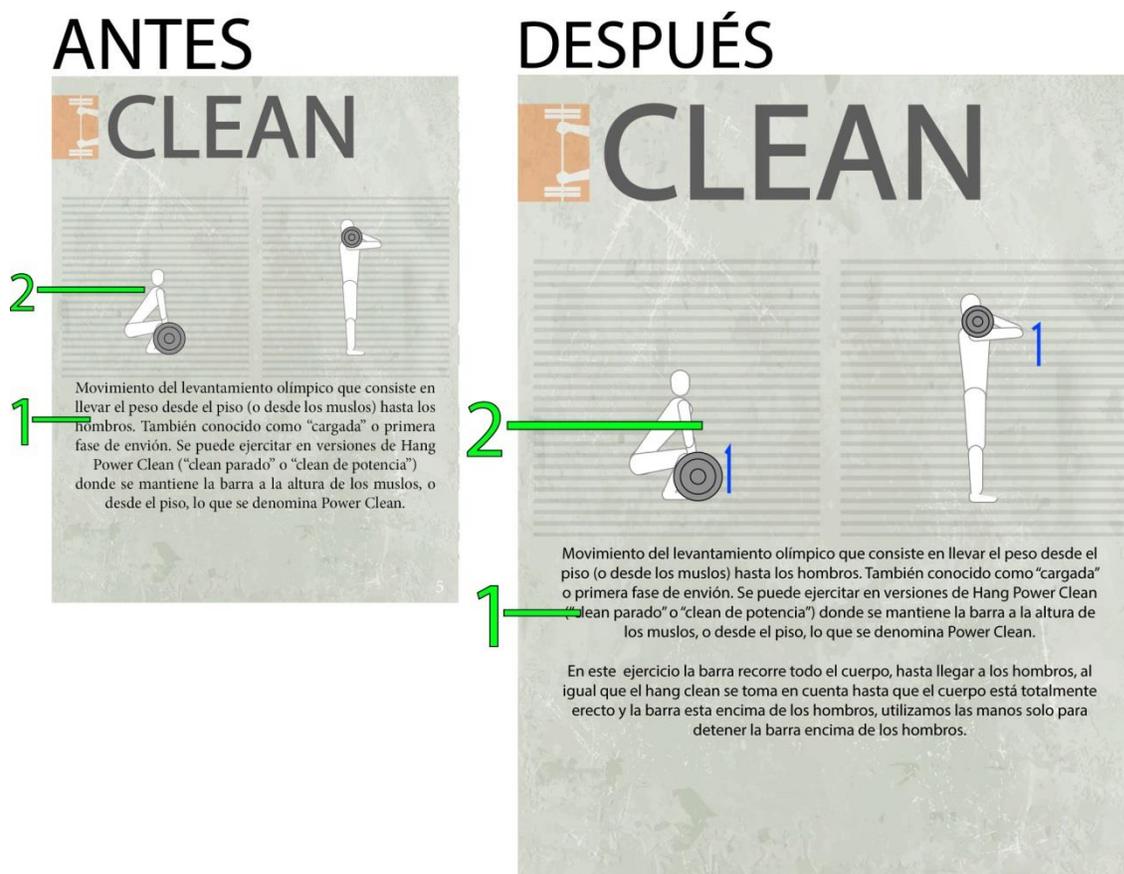
2 Ir hacia arriba cuerpo que se extiende. Encogerse de hombros y tirar barra hacia arriba con los brazos que permiten codos se flexionen hacia los lados, manteniendo bar cerca del cuerpo. Agresivamente tire cuerpo debajo de la barra, con los codos alrededor bar giratorio. Atrapa barra sobre los hombros mientras se mueve a la posición en cuclillas. Tocar fondo de la posición en cuclillas, de pie inmediatamente.

1 La última posición es el cuerpo totalmente extendido y la barra recostada sobre los hombros, utilizamos las manos en esta fase únicamente para sostener la barra.

Justificación

1. Se completó la información detallando bien el ejercicio para que se pueda complementar mejor con la ilustración.
2. Con flechas azules se reforzó la ilustración para que se note mejor hacia dónde se dirige la barra.

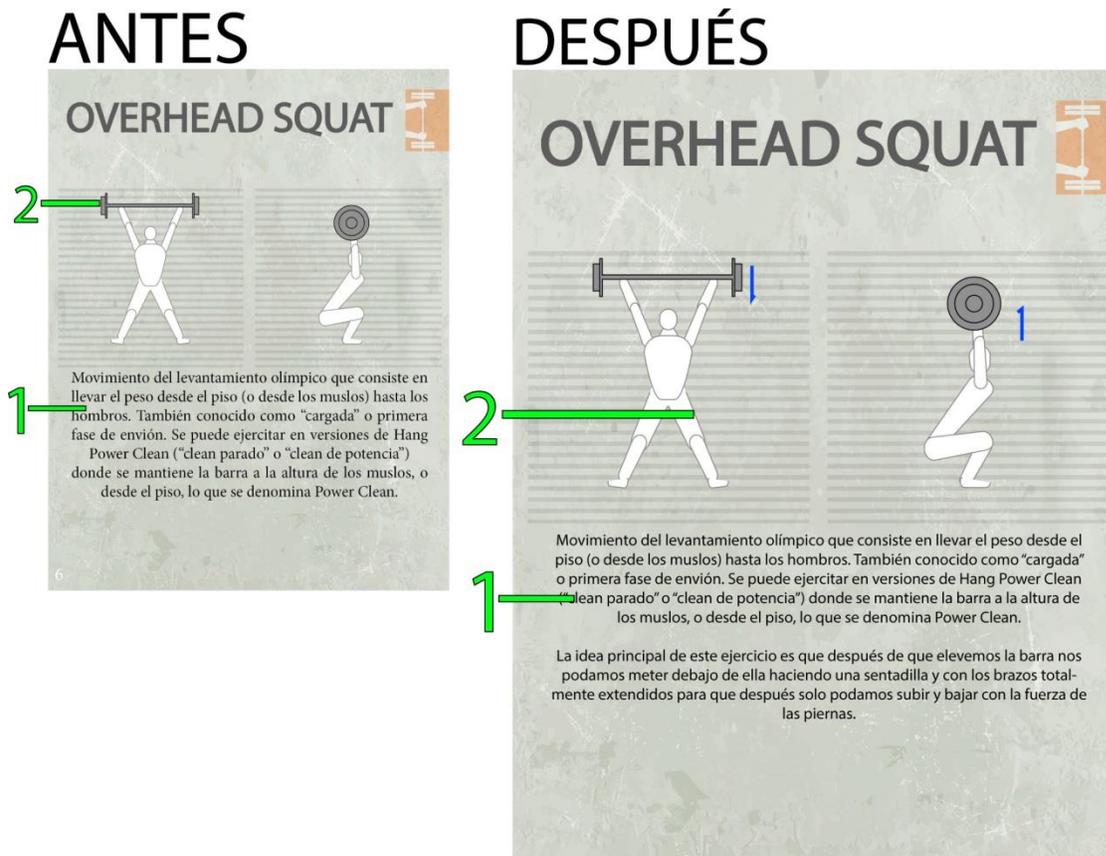
Clean



Justificación

1. Se completó la información detallando bien el ejercicio para que se pueda complementar mejor con la ilustración.
2. Con flechas azules se reforzó la ilustración para que se note mejor hacia dónde se dirige la barra.

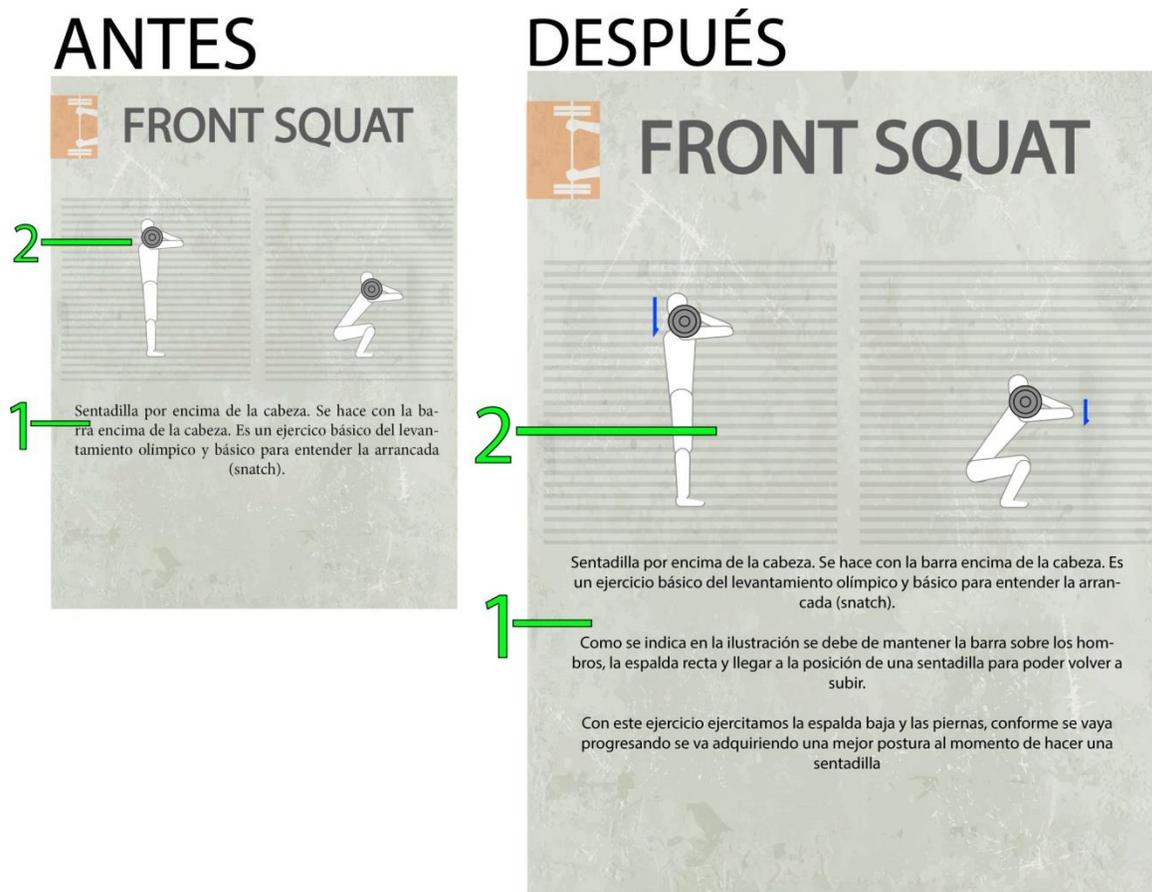
Overhead Squat



Justificación

1. Se completó la información detallando bien el ejercicio para que se pueda complementar mejor con la ilustración.
2. Con flechas azules se reforzó la ilustración para que se note mejor hacia dónde se dirige la barra.

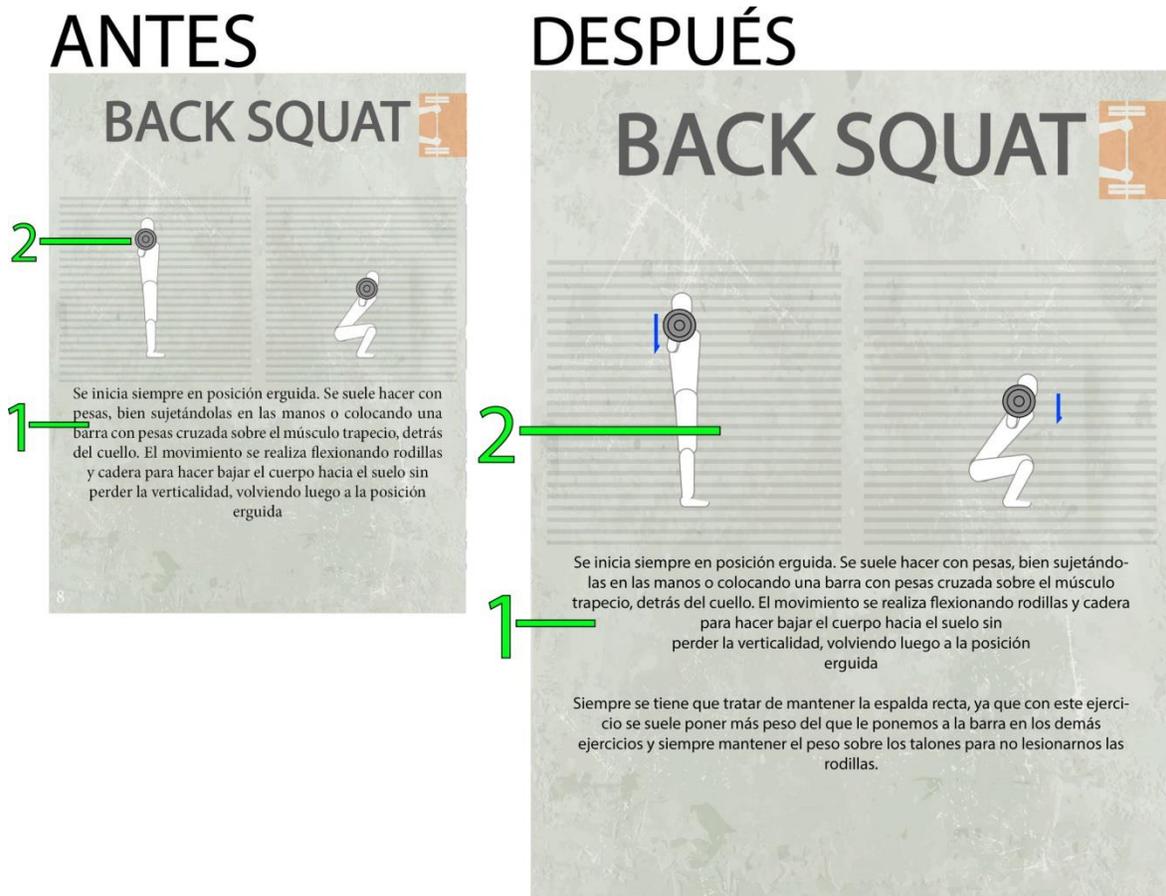
Front squat



Justificación

1. Se completó la información detallando bien el ejercicio para que se pueda complementar mejor con la ilustración.
2. Con flechas azules se reforzó la ilustración para que se note mejor hacia dónde se dirige la barra.

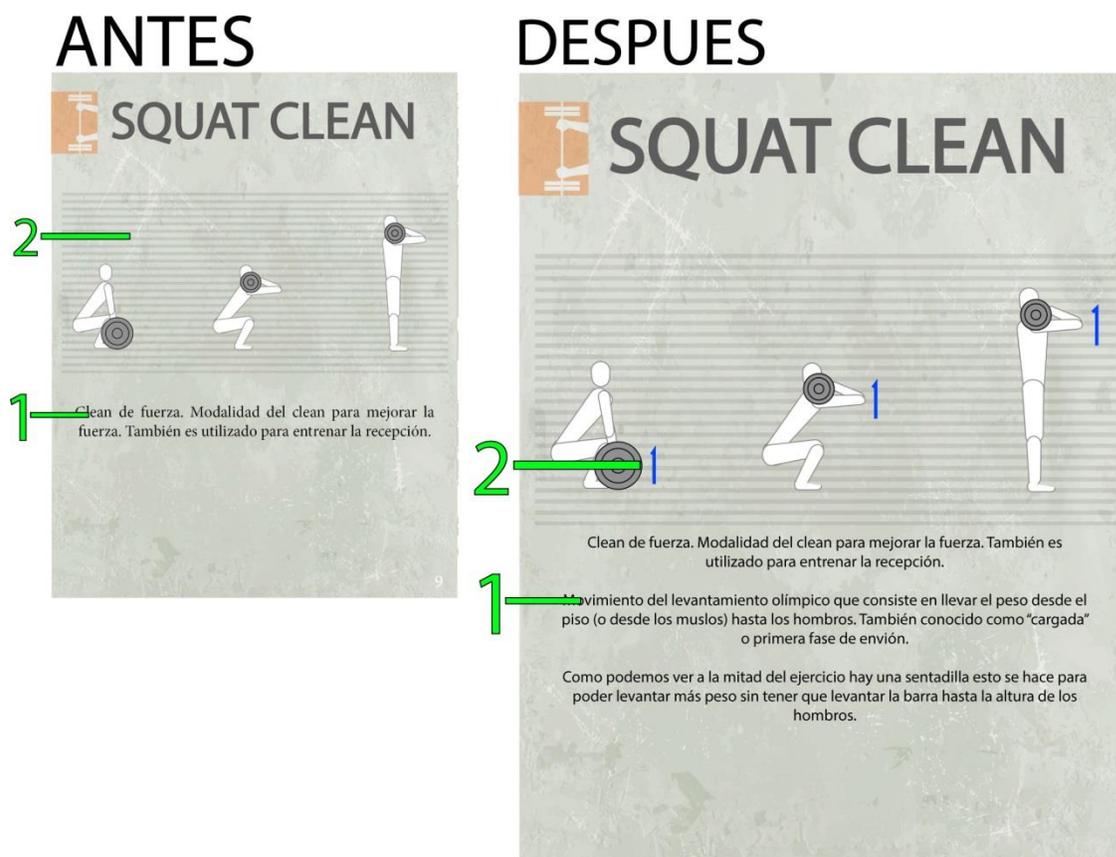
Back squat



Justificación

1. Se completó la información detallando bien el ejercicio para que se pueda complementar mejor con la ilustración.
2. Con flechas azules se reforzó la ilustración para que se note mejor hacia dónde se dirige la barra.

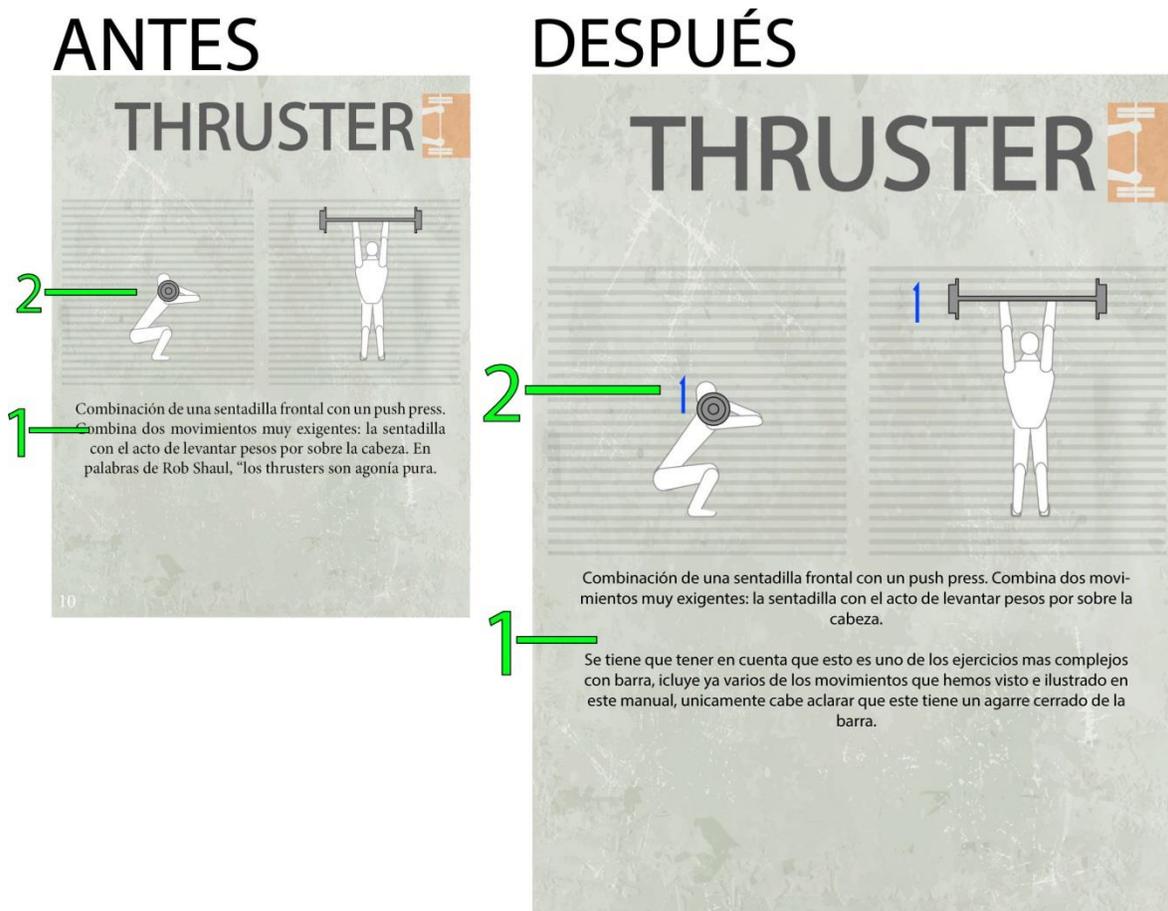
Squat clean



Justificación

1. Se completó la información detallando bien el ejercicio para que se pueda complementar mejor con la ilustración
2. Con flechas azules se reforzó la ilustración para que se note mejor hacia dónde se dirige la barra.

Thruster



Justificación

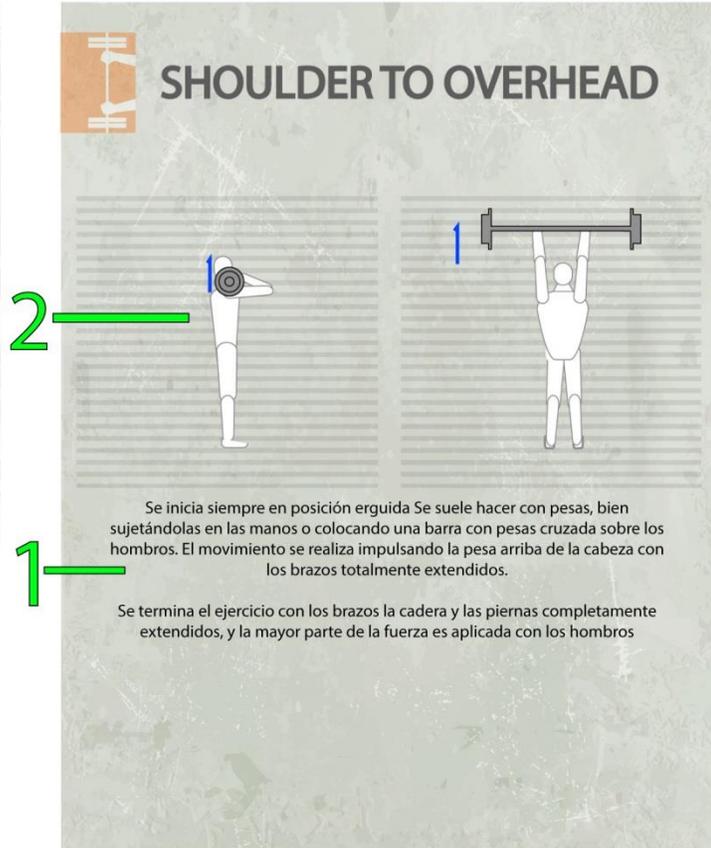
1. Se completó la información detallando bien el ejercicio para que se pueda complementar mejor con la ilustración
2. Con flechas azules se reforzó la ilustración para que se note mejor hacia dónde se dirige la barra

Shoulder to overhead

ANTES



DESPUÉS



Justificación

1. Se completó la información detallando bien el ejercicio para que se pueda complementar mejor con la ilustración
2. Con flechas azules se reforzó la ilustración para que se note mejor hacia dónde se dirige la barra.

Título segunda parte

ANTES



DESPUÉS

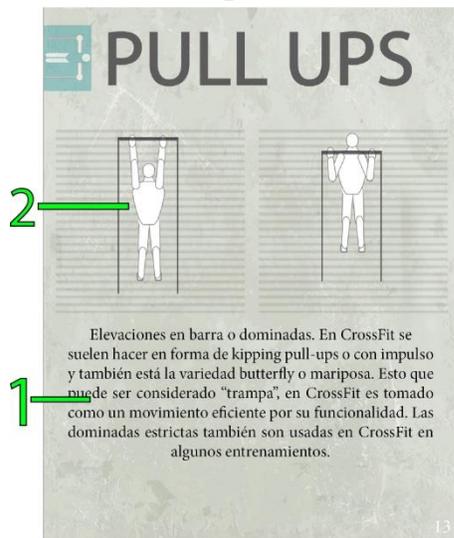


Justificación

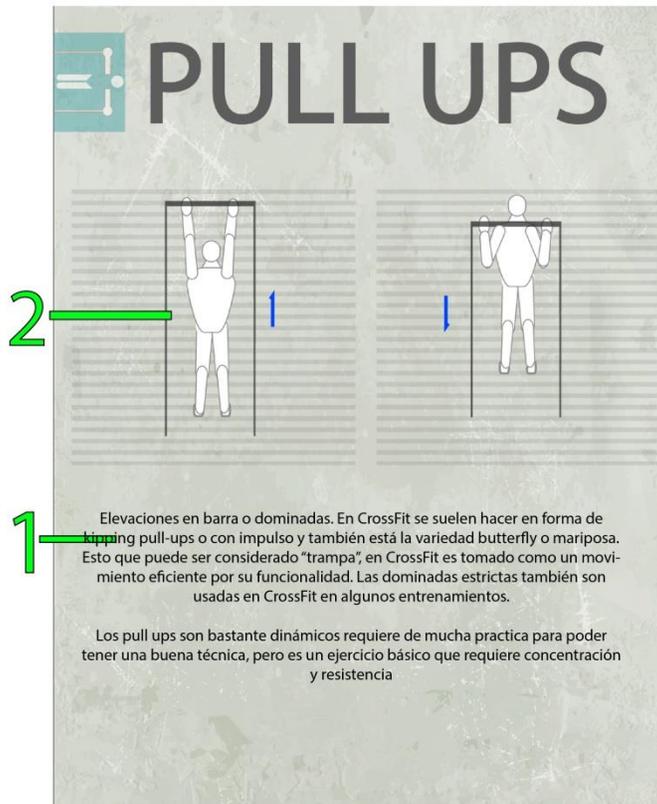
1. En esta página únicamente se cambió el tamaño del texto para que no se vea muy saturado.

Pull ups

ANTES



DESPUÉS



Justificación

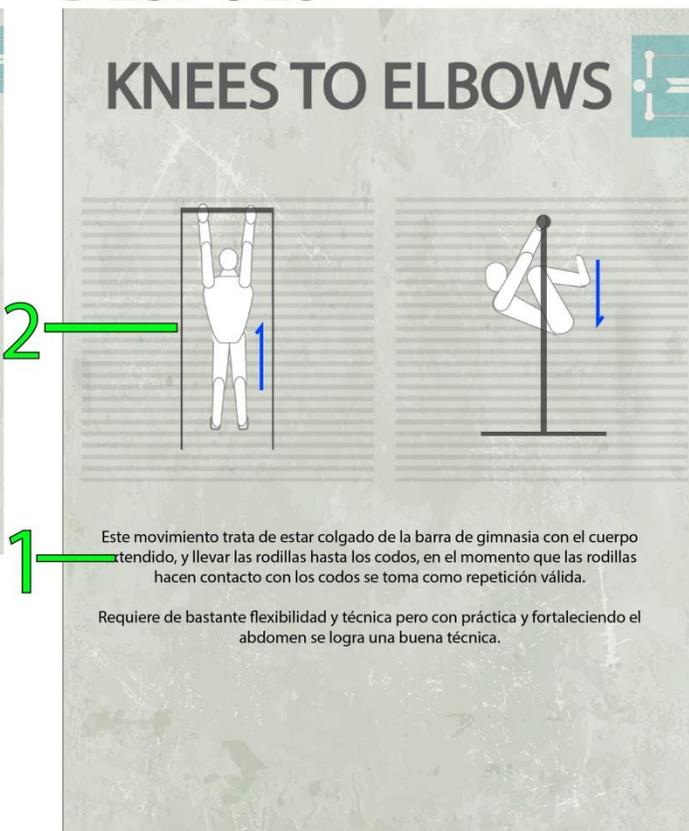
1. Se completó la información detallando bien el ejercicio para que se pueda complementar mejor con la ilustración
2. Con flechas azules se reforzó la ilustración para que se note mejor hacia dónde se dirige la barra

Knees to elbows

ANTES



DESPUÉS



Justificación

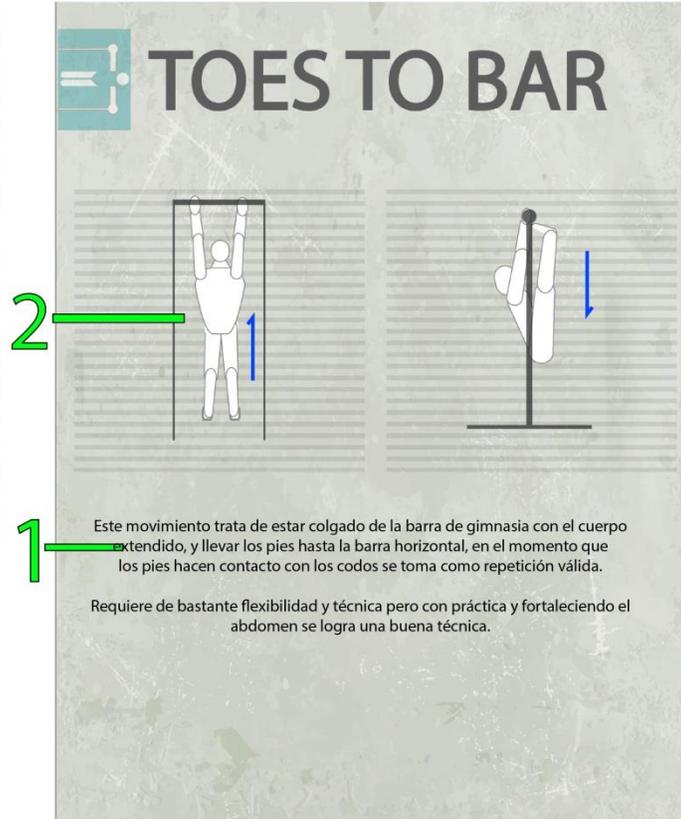
1. Se completó la información detallando bien el ejercicio para que se pueda complementar mejor con la ilustración
2. Con flechas azules se reforzó la ilustración para que se note mejor hacia dónde se dirige la barra

Toes to bar

ANTES



DESPUÉS

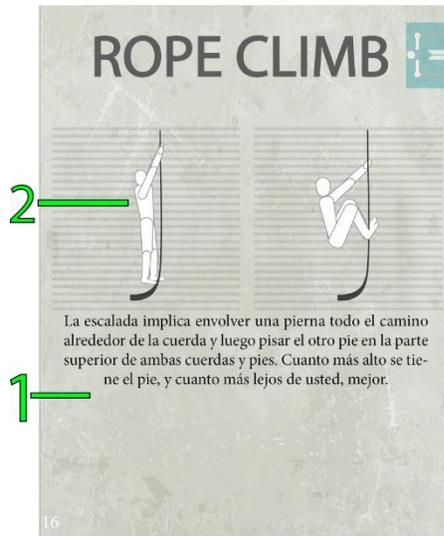


Justificación

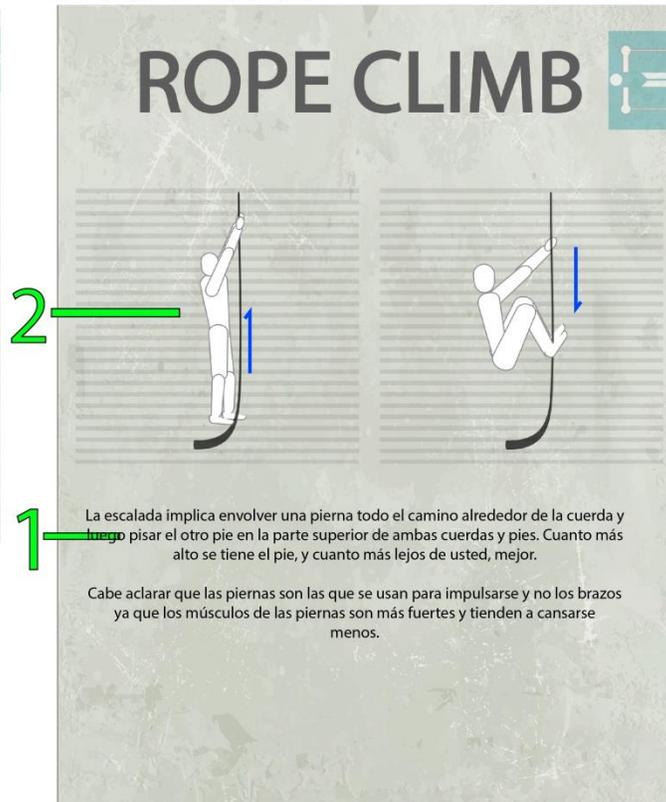
1. Se completó la información detallando bien el ejercicio para que se pueda complementar mejor con la ilustración
2. Con flechas azules se reforzó la ilustración para que se note mejor hacia dónde se dirige la barra

Rope climb

ANTES



DESPUÉS



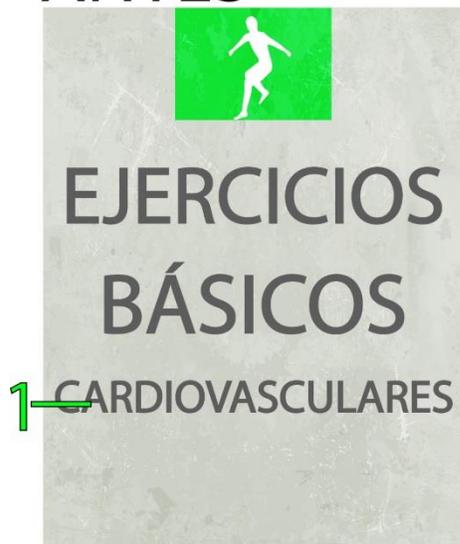
Justificación

1. Se completó la información detallando bien el ejercicio para que se pueda complementar mejor con la ilustración

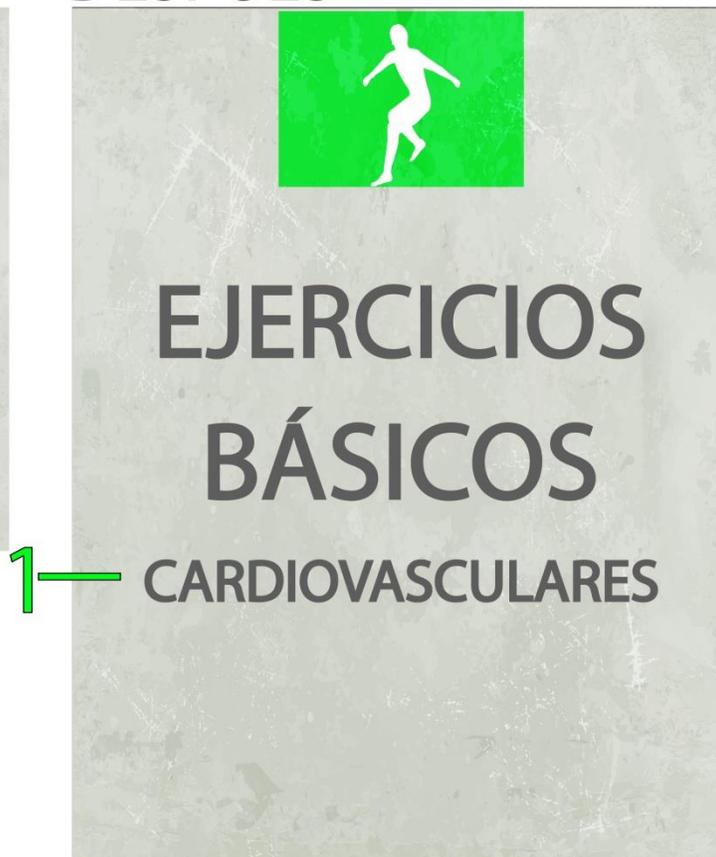
2. Con flechas azules se reforzó la ilustración para que se note mejor hacia dónde se dirige la barra

Título tercera parte

ANTES



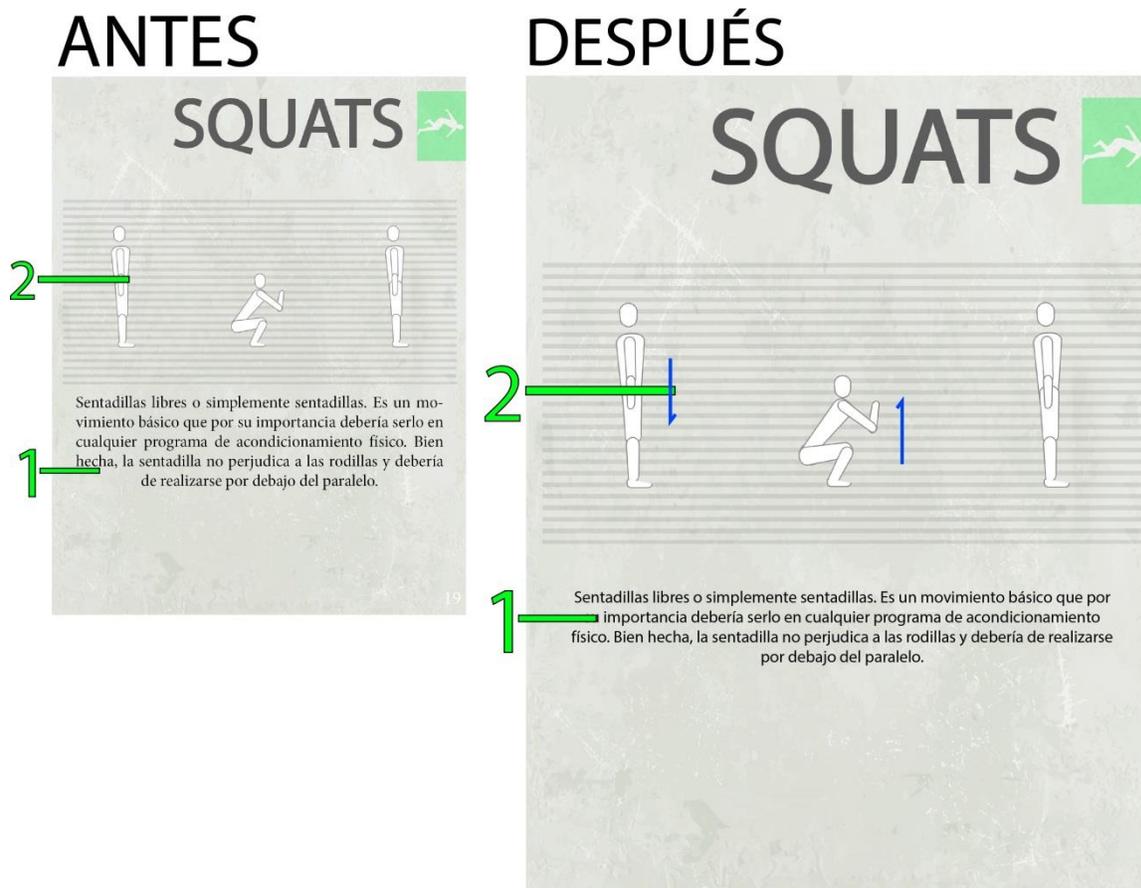
DESPUÉS



Justificación

1. Se redujo el tamaño del título de la tercera parte del manual para que se vea menos saturado.

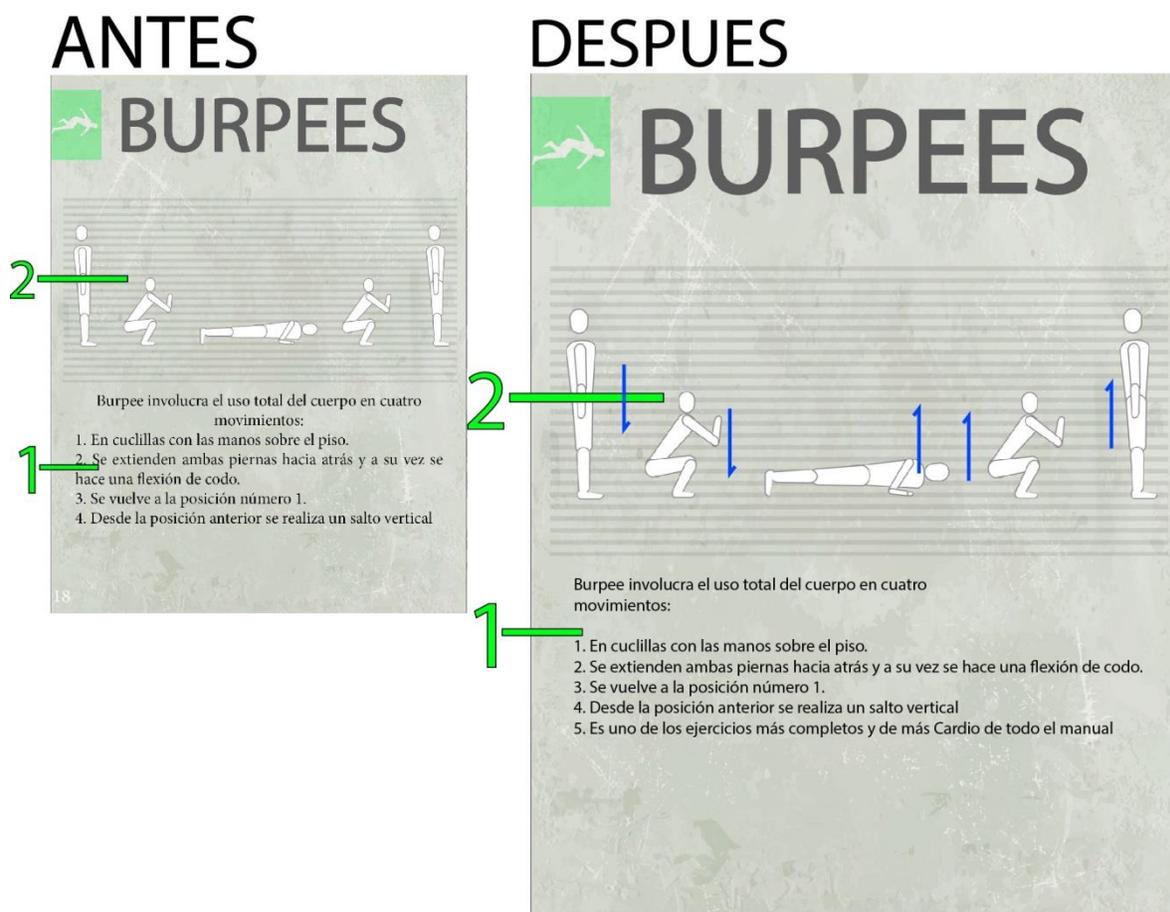
Squats



Justificación

1. Se completó la información detallando bien el ejercicio para que se pueda complementar mejor con la ilustración
2. Con flechas azules se reforzó la ilustración para que se note mejor hacia donde se dirige la barra

Burpees

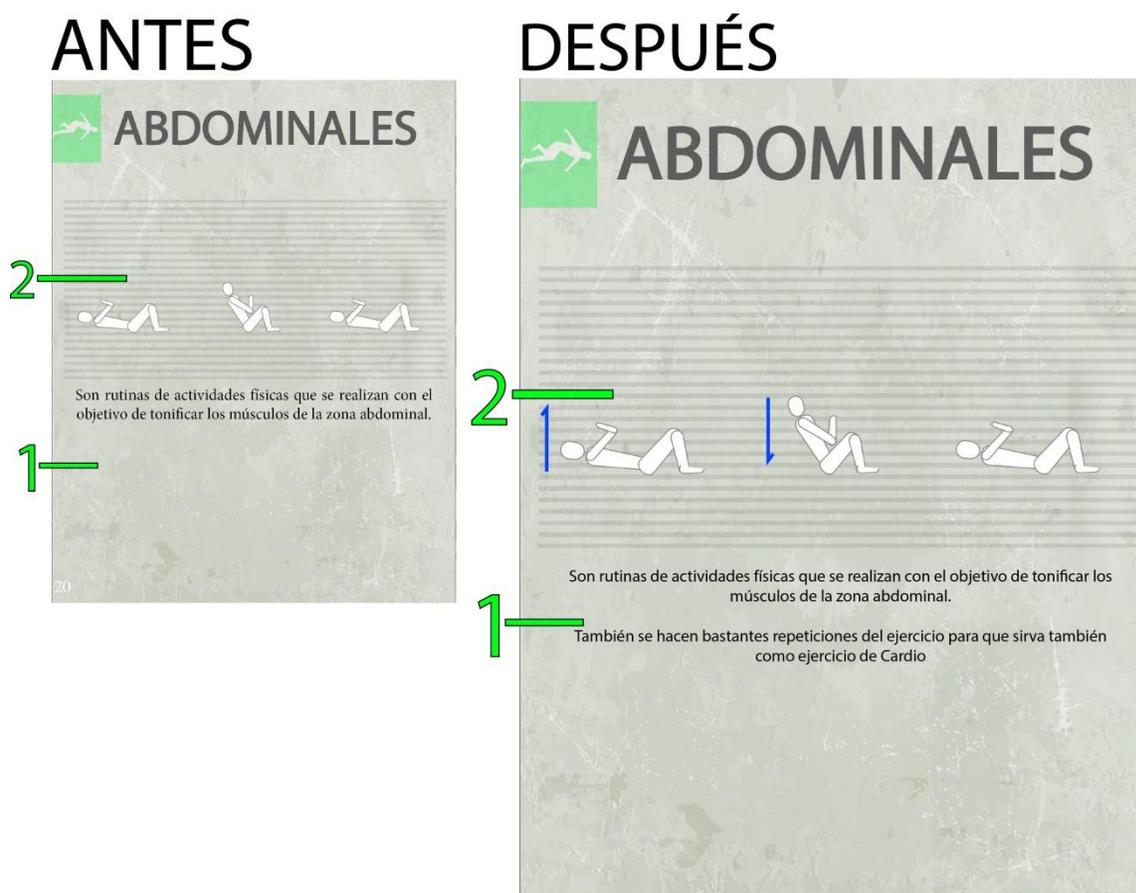


Justificación

1. Se completó la información detallando bien el ejercicio para que se pueda complementar mejor con la ilustración

2. Con flechas azules se reforzó la ilustración para que se note mejor hacia dónde se dirige la barra

Abdominales

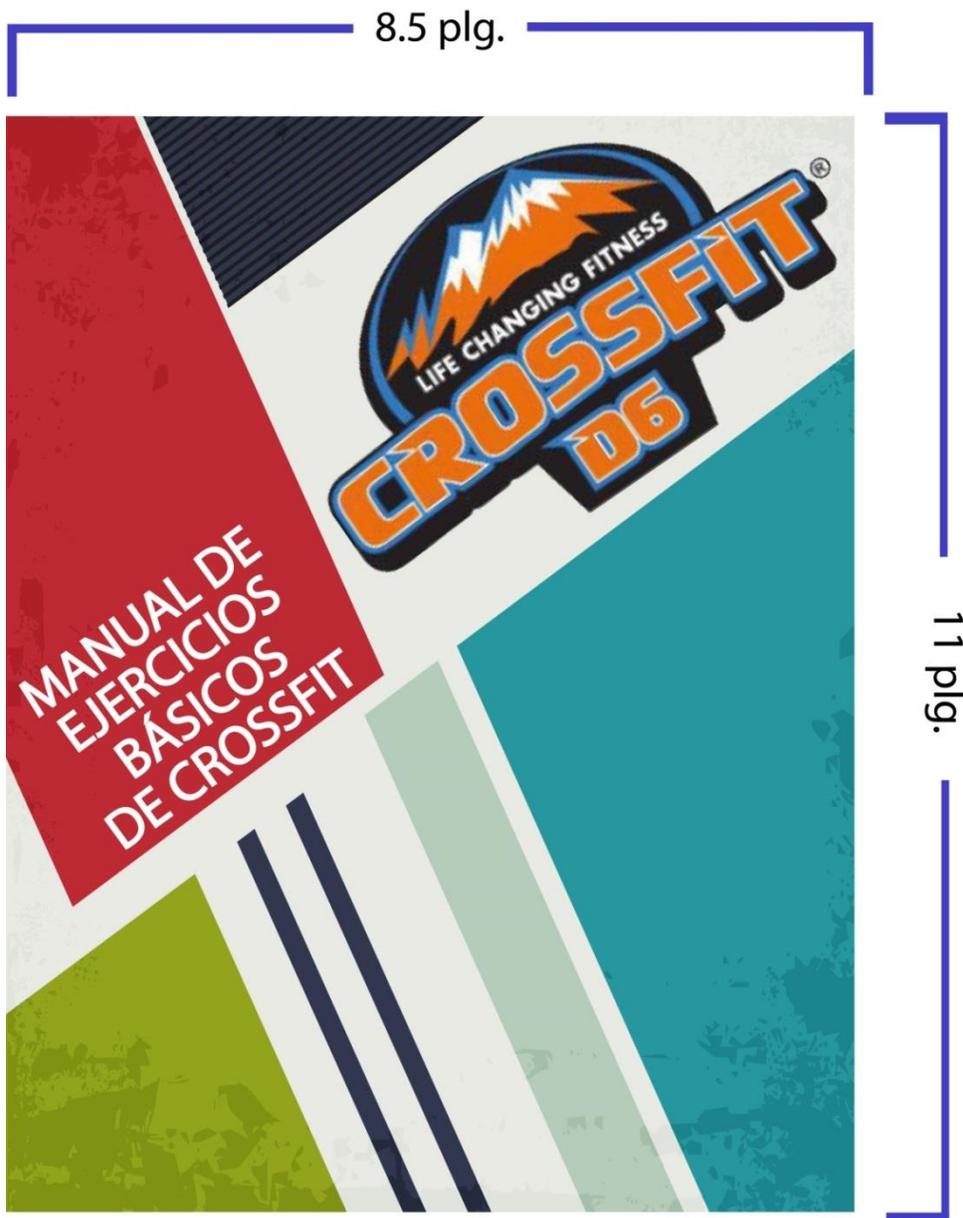


Justificación

1. Se completó la información detallando bien el ejercicio para que se pueda complementar mejor con la ilustración
2. Con flechas azules se reforzó la ilustración para que se note mejor hacia dónde se dirige la barra

Capítulo IX: Propuesta gráfica final

Portada



Índice

8.5 plg.



ÍNDICE

Movimientos básicos	_____	1
levantamiento de pesas con barra	_____	2
Snatch	_____	3
Hang Snatch	_____	4
Squat Snatch	_____	5
Hang Clean	_____	6
Clean	_____	7
Overhead Squat	_____	8
Squat Clean	_____	9
Front Squat	_____	10
Back Squat	_____	11
Squat Clean	_____	12
Thruster	_____	13
Shoulder to Overhead	_____	13
Movimientos básicos de Gimnastics	_____	14
Pull ups	_____	15
Knees to Elvows	_____	16
Toes to Bar	_____	17
Rope Climb	_____	18
Ejercicios básicos Cardiovasculares	_____	19
Squats	_____	20
Burpees	_____	21
Abdominales	_____	22

11 plg.

8.5 plg.

INTRODUCCIÓN

CROSSFIT?

CrossFit es un concepto de fitness que agrupa varias modalidades de ejercicios en un nuevo deporte, y por tanto muchos se refieren a él como “el deporte del fitness”.

CrossFit combina ejercicios y filosofías de gimnasia, levantamiento olímpico, resistencia cardiovascular, etc...todo con la finalidad de estar lo más fit posible y preparado para lo desconocido e impredecible. CrossFit es una comunidad de personas que han decidido no ser comunes sino ser lo mejor, más fuerte, y más saludable que pueden ser.

CrossFit como estilo de vida nos aleja de lo que la industria del fitness nos había estado vendiendo los últimos 75 años de hacer un día pecho y bíceps, otro espalda y tríceps, 3 sets de 3 ejercicios por musculo, etc. CrossFit nos combina los ejercicios y posibilidades en maneras totalmente nuevas y constantemente variables, se trabaja el cuerpo como un grupo de músculos que trabajan en combinación, no una serie de músculos individuales.

QUIEN PUEDE HACER CROSSFIT?

TODAS LAS PERSONAS pueden hacer CrossFit! CrossFit utiliza solo movimientos funcionales, lo que pudiésemos resumir como esos movimientos que el cuerpo está diseñado para hacer: saltar, agacharse, jalar, empujar, trepar, etc. Son los movimientos que la madre naturaleza nos dio la facultad y compromiso de hacer como seres humanos. Lastimosamente el compromiso lo hemos roto, cada vez somos más sedentarios y por ende más enfermos. CrossFit nos pone a movernos como deberíamos estarlo haciendo desde un principio. Los WODs son “scalable” o modificables. Cada quien usa el peso que desea y la intensidad que desea. Nosotros corregimos posturas y movimientos primero, para evitar cualquier lesión, y solo entonces te motivamos a que te empujes un poco más.

11 plg.

Movimientos Básicos de levantamiento de pesas con barra (Título primera parte)

8.5 plg.

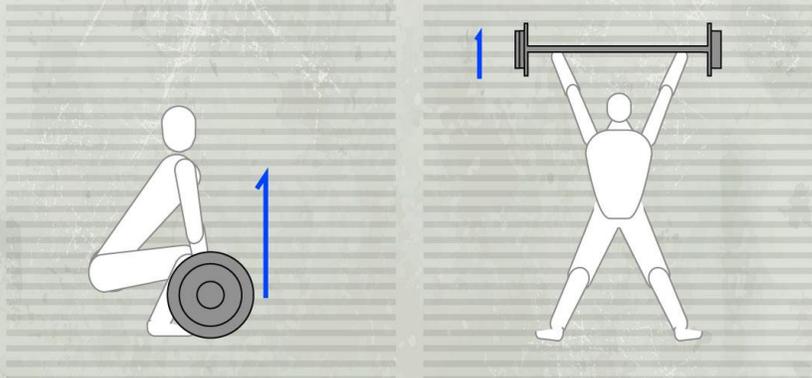


11 plg.

Ejercicio de Snatch

8.5 plg.

SNATCH



Snatch o Arrancada es un movimiento del levantamiento olímpico que consiste en llevar el peso desde el piso (o desde los muslos) hasta la posición por encima de la cabeza. Se comienza con un agarre abierto de la barra, con la barra pegada a las espinillas, la cadera en baja un poco mas de las rodillas perdiendo la paralela y formando una sentadilla con la espalda recta y viendo hacia el frente.

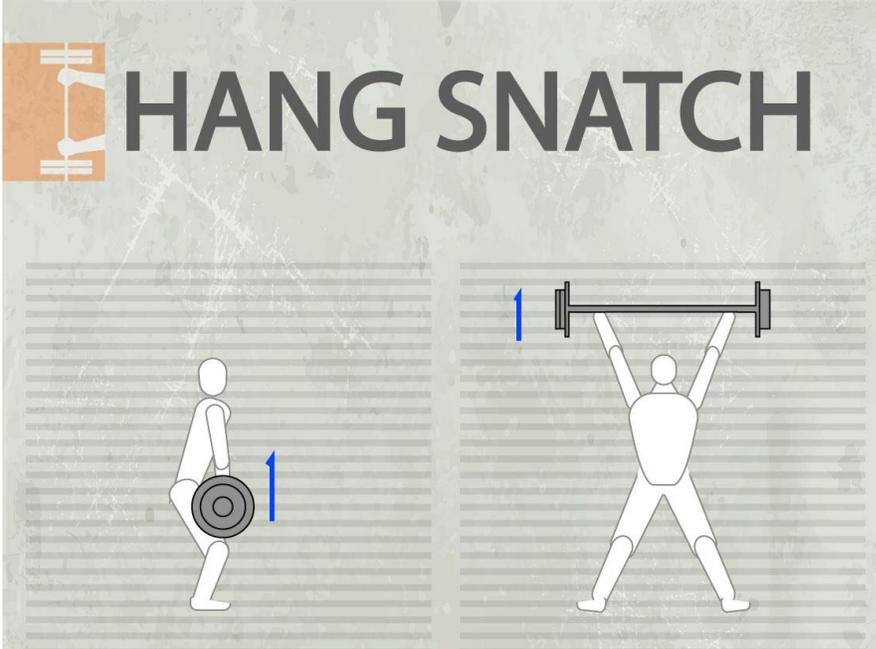
Para realizar este movimiento se debe hacer fuerza con las piernas inicialmente conforme pase la altura de las roddillas de la barra se usa un jalón con los hombros para despues hacer una sentadilla y quedar con la batta por encima de la cabeza, y asi estirar completamente los brazos, cadera y piernas.

2

11 plg.

Ejercicio de Hang Snatch

8.5 plg.



HANG SNATCH

Ir hacia arriba cuerpo que se extiende. Encogerse de hombros y tirar barra hacia arriba con los brazos que permiten codos para sacar a los lados, manteniéndolos Largo el mayor tiempo posible. Agresivamente tire cuerpo debajo de la barra. Atrapa bar con el brazo extendido mientras se mueve a la posición en cuclillas. Tan pronto como barra le pillaron en brazos bloqueados en posición de cuclillas, en cuclillas hacia arriba en posición de pie con barra superior.

Siempre al igual que el snatch se hace el primer impulso con las piernas y la espalda recta, esto nos ayudara a mejorar la técnica y avanzar más rápido dentro de los entrenos y aumentar nuestra fuerza de hombros.

3

11 plg.

8.5 plg.



HANG SNATCH

Ir hacia arriba cuerpo que se extiende. Encogerse de hombros y tirar barra hacia arriba con los brazos que permiten codos para sacar a los lados, manteniéndolos Largo el mayor tiempo posible. Agresivamente tire cuerpo debajo de la barra. Atrapa bar con el brazo extendido mientras se mueve a la posición en cuclillas. Tan pronto como barra le pillaron en brazos bloqueados en posición de cuclillas, en cuclillas hacia arriba en posición de pie con barra superior.

Siempre al igual que el snatch se hace el primer impulso con las piernas y la espalda recta, esto nos ayudara a mejorar la técnica y avanzar más rápido dentro de los entrenos y aumentar nuestra fuerza de hombros.

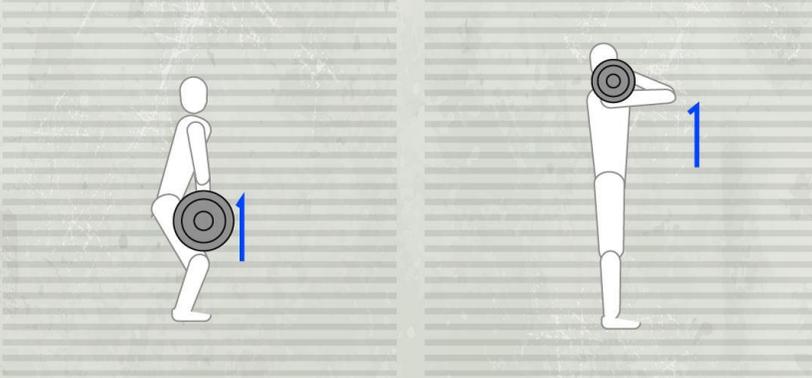
3

11 plg.

Ejercicio de Hang Clean

8.5 plg.

HANG CLEAN



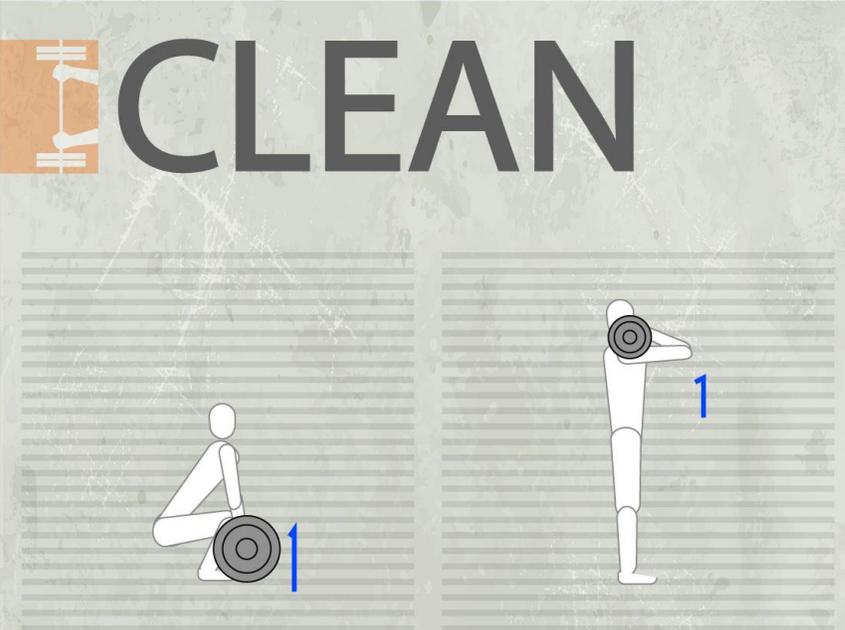
Ir hacia arriba cuerpo que se extiende. Encogerse de hombros y tirar barra hacia arriba con los brazos que permiten codos se flexionen hacia los lados, manteniendo bar cerca del cuerpo. Agresivamente tire cuerpo debajo de la barra, con los codos alrededor bar giratorio. Atrapa barra sobre los hombros mientras se mueve a la posición en cuclillas. Tocar fondo de la posición en cuclillas, de pie inmediatamente.

La última posición es el cuerpo totalmente extendido y la barran recostada sobre los hombros, utilizamos las manos en esta fase unicamenete para sostener la barra.

5

1 1 plg.

8.5 plg.



CLEAN

Movimiento del levantamiento olímpico que consiste en llevar el peso desde el piso (o desde los muslos) hasta los hombros. También conocido como “cargada” o primera fase de envío. Se puede ejercitar en versiones de Hang Power Clean (“clean parado” o “clean de potencia”) donde se mantiene la barra a la altura de los muslos, o desde el piso, lo que se denomina Power Clean.

En este ejercicio la barra recorre todo el cuerpo, hasta llegar a los hombros, al igual que el hang clean se toma en cuenta hasta que el cuerpo esta totalmente erecto y la barra esta encima de los hombros, utilizamos las manos solo para detener la barra encima de los hombros.

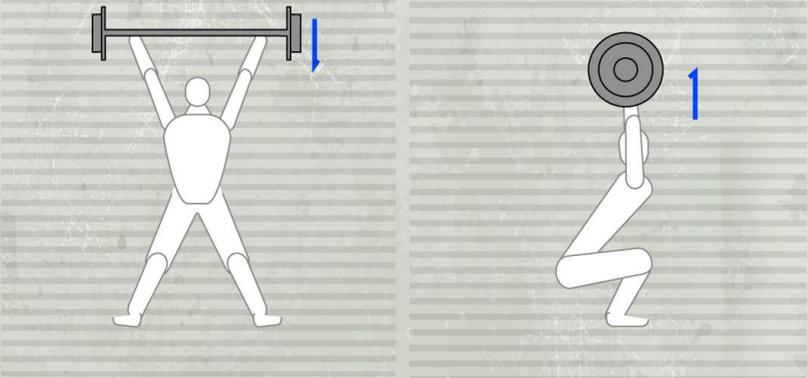
6

11 plg.

Ejercicio de Overhead Squat

8.5 plg.

OVERHEAD SQUAT



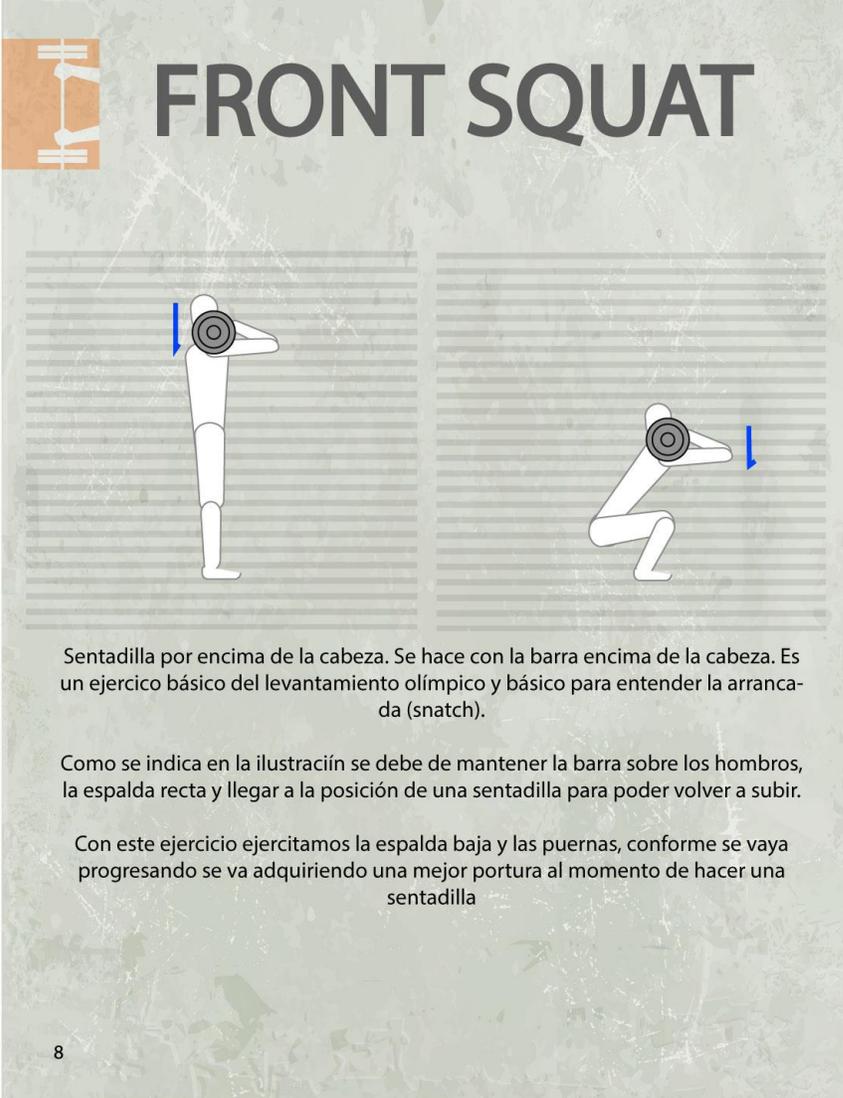
Movimiento del levantamiento olímpico que consiste en llevar el peso desde el piso (o desde los muslos) hasta los hombros. También conocido como "cargada" o primera fase de envío. Se puede ejercitar en versiones de Hang Power Clean ("clean parado" o "clean de potencia") donde se mantiene la barra a la altura de los muslos, o desde el piso, lo que se denomina Power Clean.

La idea principal de este ejercicio es que después de que elevemos la barra nos podamos meter debajo de ella haciendo una sentadilla y con los brazos totalmente extendidos para que después solo podamos subir y bajar con la fuerza de las piernas.

7

11 plg.

8.5 plg.



The diagram illustrates the Front Squat exercise. It features a title 'FRONT SQUAT' in large, bold, black letters. To the left of the title is a small orange icon of a barbell. Below the title are two illustrations of a white human figure. The first illustration shows the figure standing upright with a barbell on its shoulders, with a blue arrow pointing downwards from the barbell. The second illustration shows the figure in a squatting position, with a blue arrow pointing downwards from the barbell. Below the illustrations are three paragraphs of text in Spanish. The first paragraph describes the exercise as a basic Olympic lift and a starting point for the snatch. The second paragraph explains that the barbell should be kept on the shoulders with a straight back. The third paragraph states that the exercise works the lower back and legs, and that as one progresses, they will develop a better posture for performing a squat.

FRONT SQUAT

Sentadilla por encima de la cabeza. Se hace con la barra encima de la cabeza. Es un ejercicio básico del levantamiento olímpico y básico para entender la arrancada (snatch).

Como se indica en la ilustración se debe de mantener la barra sobre los hombros, la espalda recta y llegar a la posición de una sentadilla para poder volver a subir.

Con este ejercicio ejercitamos la espalda baja y las piernas, conforme se vaya progresando se va adquiriendo una mejor portura al momento de hacer una sentadilla

8

11 plg.

8.5 plg.

BACK SQUAT



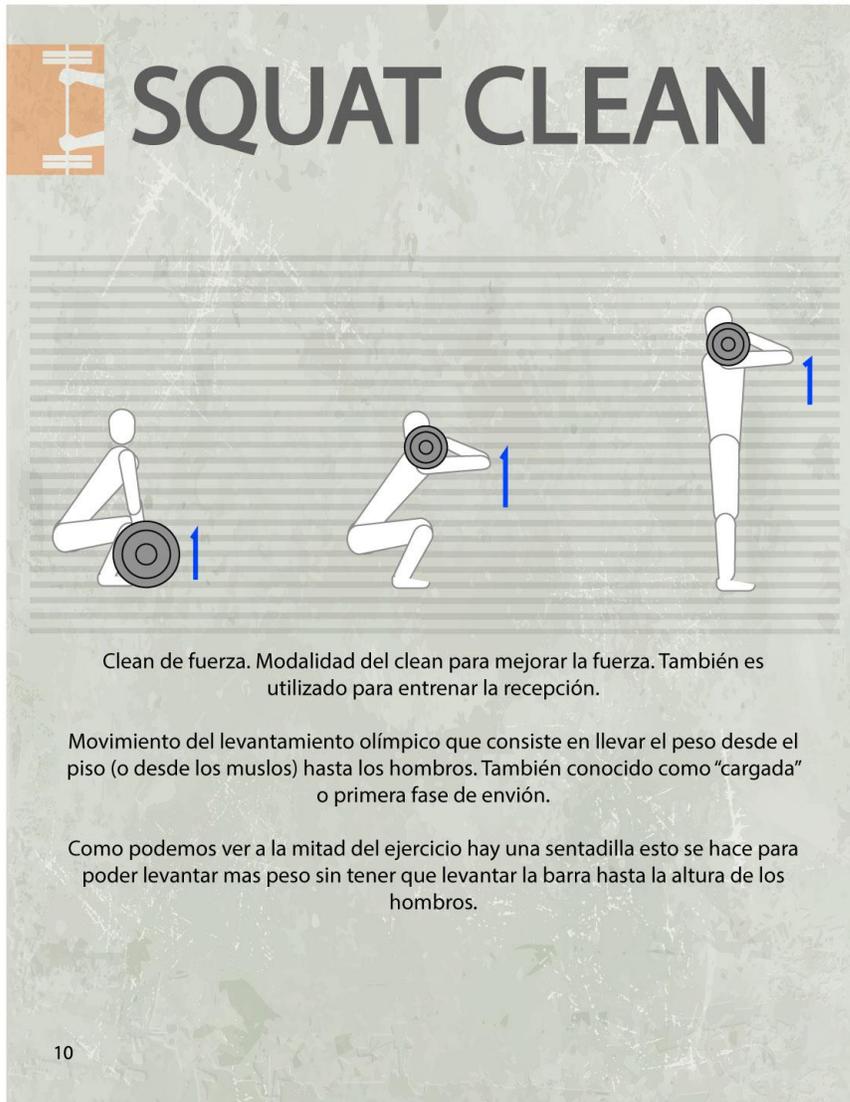
Se inicia siempre en posición erguida. Se suele hacer con pesas, bien sujetándolas en las manos o colocando una barra con pesas cruzada sobre el músculo trapecio, detrás del cuello. El movimiento se realiza flexionando rodillas y cadera para hacer bajar el cuerpo hacia el suelo sin perder la verticalidad, volviendo luego a la posición erguida

Siempre se tiene que tratar de mantener la espalda recta, ya que con este ejercicio se suele poner mas peso del que le ponemos a la barra en los demas ejercicios y siempre mantener el peso sobre los talones para no lesionarnos las rodillas.

9

11 plg.

8.5 plg.

The diagram illustrates the three stages of a Squat Clean. It features a stylized human figure in white with a grey barbell. In the first stage, the figure is in a deep squat with the barbell on the floor. In the second stage, the figure is in a shallower squat with the barbell on their shoulders. In the third stage, the figure is standing upright with the barbell on their shoulders. Blue arrows indicate the upward direction of the barbell in each stage. The background is a textured grey with horizontal lines.

SQUAT CLEAN

Clean de fuerza. Modalidad del clean para mejorar la fuerza. También es utilizado para entrenar la recepción.

Movimiento del levantamiento olímpico que consiste en llevar el peso desde el piso (o desde los muslos) hasta los hombros. También conocido como "cargada" o primera fase de envío.

Como podemos ver a la mitad del ejercicio hay una sentadilla esto se hace para poder levantar mas peso sin tener que levantar la barra hasta la altura de los hombros.

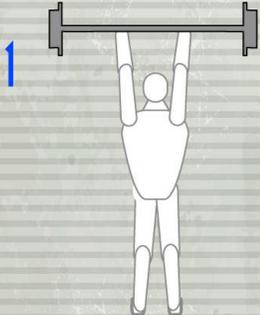
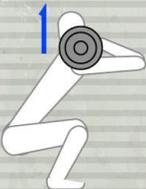
10

11 plg.

Ejercicio de Thruster

8.5 plg.

THRUSTER



Combinación de una sentadilla frontal con un push press. Combina dos movimientos muy exigentes: la sentadilla con el acto de levantar pesos por sobre la cabeza.

Se tiene que tener en cuenta que esto es uno de los ejercicios mas complejos con barra, icluye ya varios de los movimientos que hemos visto e ilustrado en este manual, unicamente cabe aclarar que este tiene un agarre cerrado de la barra.

11

11 plg.

Ejercicio de Shoulder to Overhead

8.5 plg.



SHOULDER TO OVERHEAD

Se inicia siempre en posición erguida. Se suele hacer con pesas, bien sujetándolas en las manos o colocando una barra con pesas cruzada sobre los hombros. El movimiento se realiza impulsando la pesa arriba de la cabeza con los brazos totalmente extendidos.

Se termina el ejercicio con los brazos, la cadera y las piernas completamente extendidos, y la mayor parte de la fuerza es aplicada con los hombros.

12

11 plg.

Movimientos Básicos de Gimnastics (título segunda parte)

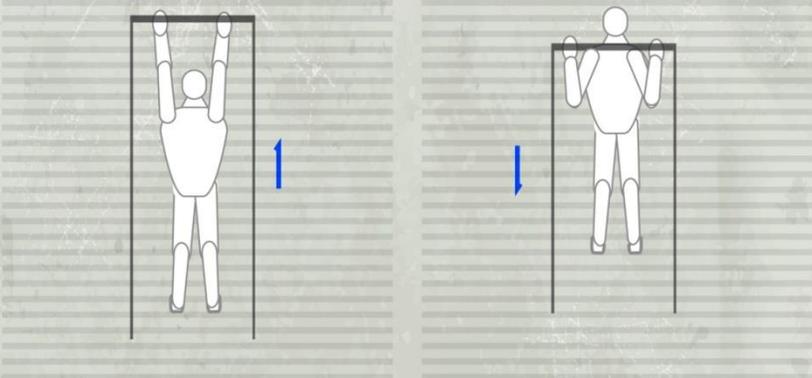
8.5 plg.



11 plg.

Ejercicio de Pull ups

8.5 plg.



PULL UPS

Elevaciones en barra o dominadas. En CrossFit se suelen hacer en forma de kipping pull-ups o con impulso y también está la variedad butterfly o mariposa. Esto que puede ser considerado "trampa", en CrossFit es tomado como un movimiento eficiente por su funcionalidad. Las dominadas estrictas también son usadas en CrossFit en algunos entrenamientos.

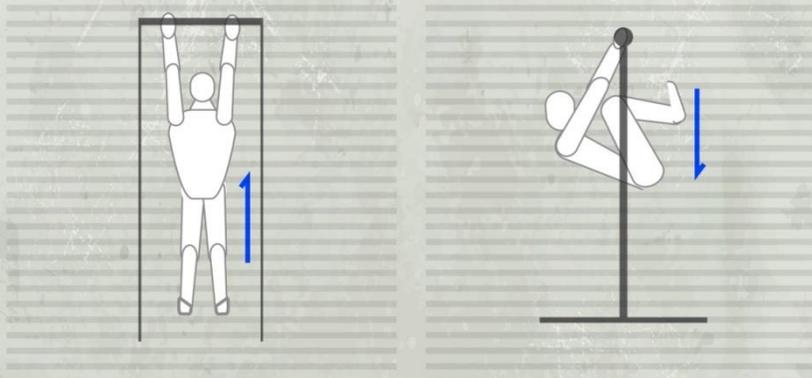
Los pull ups son bastante dinámicos requiere de mucha practica para poder tener una buena técnica, pero es un ejercicio básico que requiere concentración y resistencia

14

11 plg.

8.5 plg.

KNEES TO ELBOWS



Este movimiento trata de estar cogado de la barra de gimnasia con el cuerpo extendido, y llevar las rodillas hasta los codos, en el momento que las rodillas hacen contacto con los codos se toma como repetición válida.

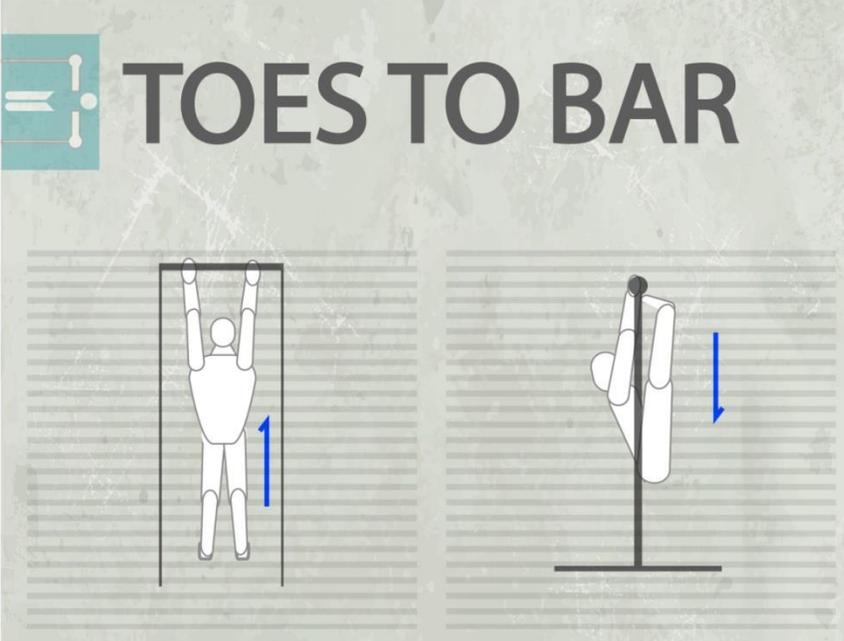
Requiere de bastante flexibilidad y técnica pero con práctica y fortaleciendo el abdomen se logra una buena técnica.

15

11 plg.

Ejercicio de toes to bar

8.5 plg.



TOES TO BAR

Este movimiento trata de estar cogado de la barra de gimnasia con el cuerpo extendido, y llevar los pies hasta la barra horizontal, en el momento que los pies hacen contacto con los codos se toma como repetición válida.

Requiere de bastante flexibilidad y técnica pero con práctica y fortaleciendo el abdomen se logra una buena técnica.

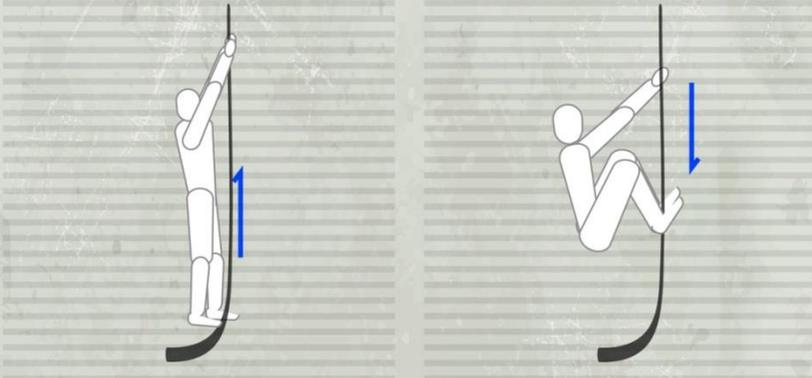
16

11 plg.

Ejercicio de Rope climb

8.5 plg.

ROPE CLIMB



La escalada implica envolver una pierna todo el camino alrededor de la cuerda y luego pisar el otro pie en la parte superior de ambas cuerdas y pies. Cuanto más alto se tiene el pie, y cuanto más lejos de usted, mejor.

Cabe aclarar que las piernas son las que se usan para impulsarse y no los brazos ya que los musculos de las piernas son mas fuertes y tienden a cansarse menos.

17

11 plg.

8.5 plg.



11 plg.

Ejercicio de Squats

8.5 plg.

SQUATS

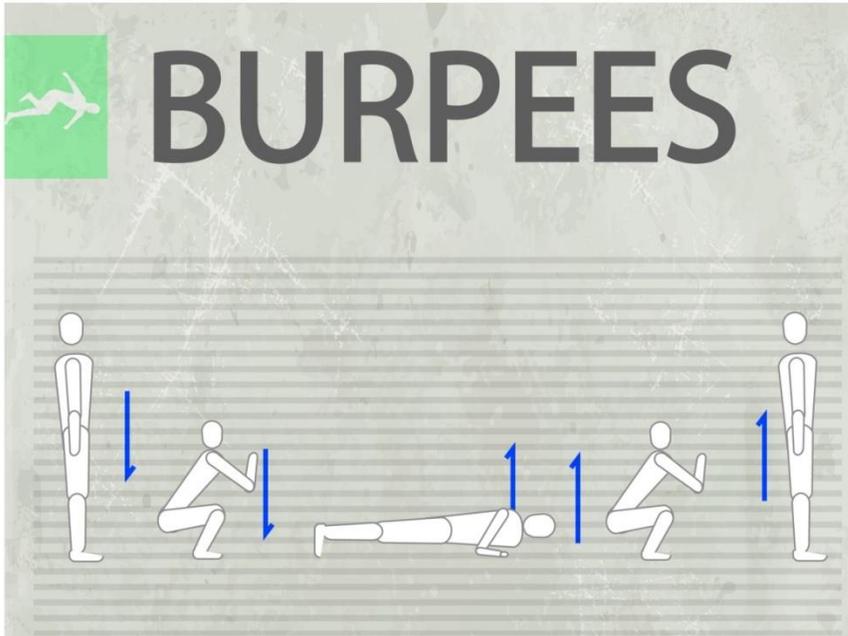


11 plg.

Sentadillas libres o simplemente sentadillas. Es un movimiento básico que por su importancia debería serlo en cualquier programa de acondicionamiento físico. Bien hecha, la sentadilla no perjudica a las rodillas y debería de realizarse por debajo del paralelo.

19

8.5 plg.



BURPEES

Burpee involucra el uso total del cuerpo en cuatro movimientos:

1. En cuclillas con las manos sobre el piso.
2. Se extienden ambas piernas hacia atrás y a su vez se hace una flexión de codo.
3. Se vuelve a la posición número 1.
4. Desde la posición anterior se realiza un salto vertical
5. Es uno de los ejercicios mas completos y de mas cardio de todo el manual

20

11 plg.

8.5 plg.



ABDOMINALES

Son rutinas de actividades físicas que se realizan con el objetivo de tonificar los músculos de la zona abdominal.

También se hacen bastantes repeticiones del ejercicio para que sirva también como ejercicio de cardio

21

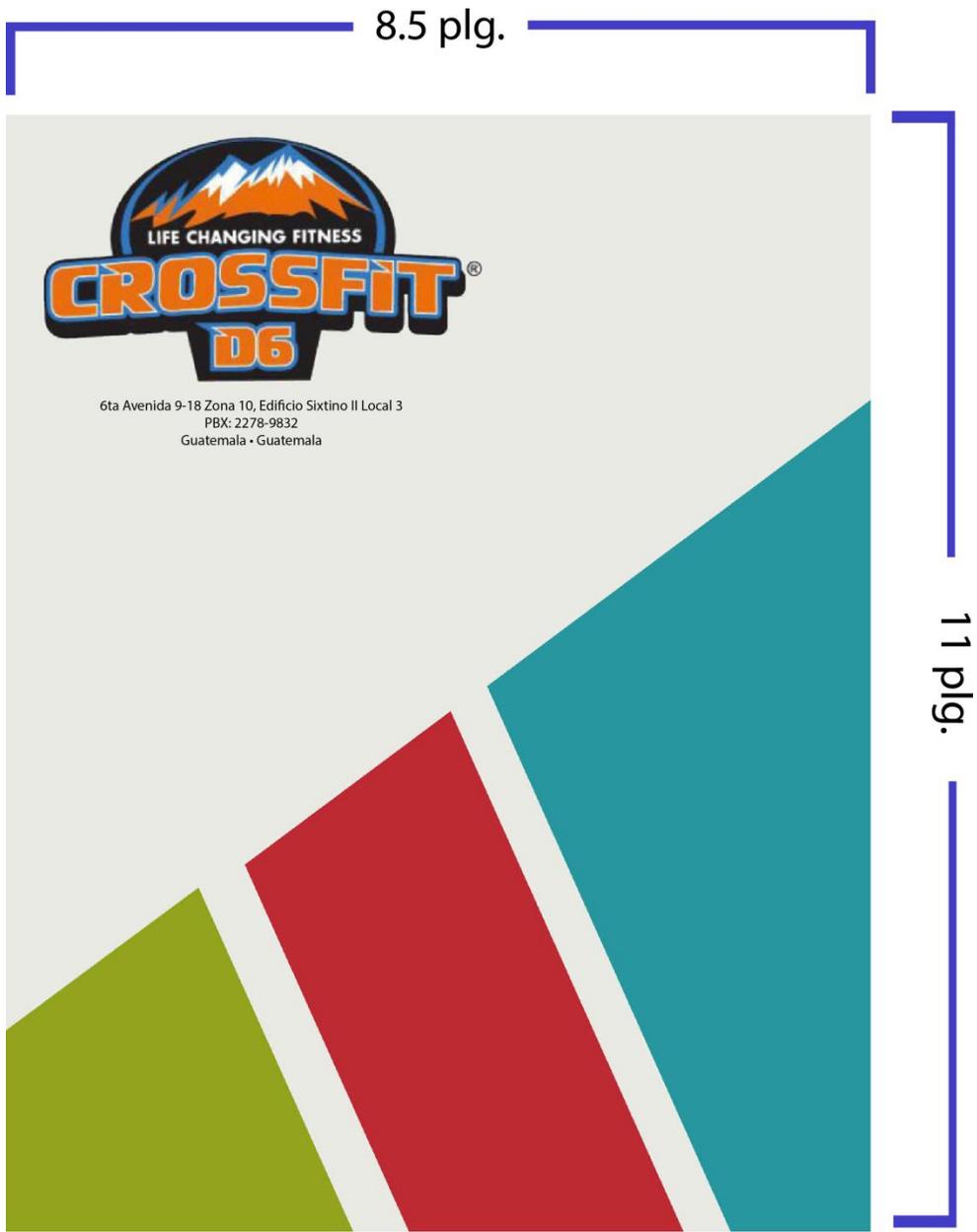
11 plg.

8.5 plg.

Agradecimiento especial al personal de Crossfit D6 por la asesoría durante el proceso de realización de este manual digital, para poder representar cada uno de los ejercicios básicos de crossfit.

11 plg.

Contraportada



Capítulo X: Producción, reproducción y distribución

10.1 Plan de costos de elaboración

Proceso creativo, elaboración de propuesta preliminar, recopilación de información teórica.	De mayo a octubre
Total de meses utilizados en la creación del manual de imagen corporativa	6 meses
Total de semanas utilizadas en la creación del manual de imagen corporativa	24 semanas
Total de días trabajados	96 (4 días por semana)
Total de horas trabajadas	480 (5 horas por día)
Precio por hora	Tomando en cuenta que el salario promedio de un diseñador gráfico es de Q6,000.00, según agencias de publicidad y empresas privadas que tiene el departamento de diseño, el pago del día de trabajo es de Q200.00 y la hora tiene un

	valor de Q25.00
Costo total de la elaboración del manual de imagen corporativa es de	480 horas trabajadas x Q. 25.00 =Q12,000.00

10.2 Plan de costos de producción

El proceso consistió en la realización de artes finales, validación de la propuesta y realización de cambios para la propuesta final	Noviembre y una semana de diciembre
Total de semanas trabajadas	5 semanas trabajadas
Total de días trabajados	30 (6 días a la semana)
Total de horas trabajadas	180 (6 horas por día)
El valor de la hora trabajada es de	Q. 25.00
El costo total de producción del manual de imagen es de	180 horas trabajadas x Q. 25.00 = Q 4,500.00

10.3 Plan de costos de reproducción

Costo de la memoria usb para entregarle una copia editable del manual digital al cliente.

Material	Cantidad	Costo unitario	Total
Costo de memoria usb	1	Q100.00	Q 100.00
TOTAL			Q 100.00

10.4 Plan de costos de distribución

La distribución del manual digital no tendrá ningún costo, ya que se usará la plataforma del sitio web del gimnasio Crossfit D6

10.5 Cuadro con resumen general de costos

Plan de costos	Costo
Elaboración	Q12,000.00
Producción	Q 4,500.00
Reproducción	Q100.00
Distribución	Q0.00
Costo total	Q16,600.00

Capítulo XI: Conclusiones y recomendaciones.

11.1 Conclusiones.

11.1.1 Se diseñó un manual digital para explicar las rutinas de ejercicios que incluye el programa cardiovascular crossfit, que imparte el gimnasio Crossfit D6.

11.1.2 Se logró investigar información acerca de la elaboración de un manual digital para la correcta realización de este proyecto.

11.1.3 Se recopiló toda la información necesaria acerca de los ejercicios básicos de Crossfit D6, para que el contenido del manual digital esté estructurado de forma adecuada.

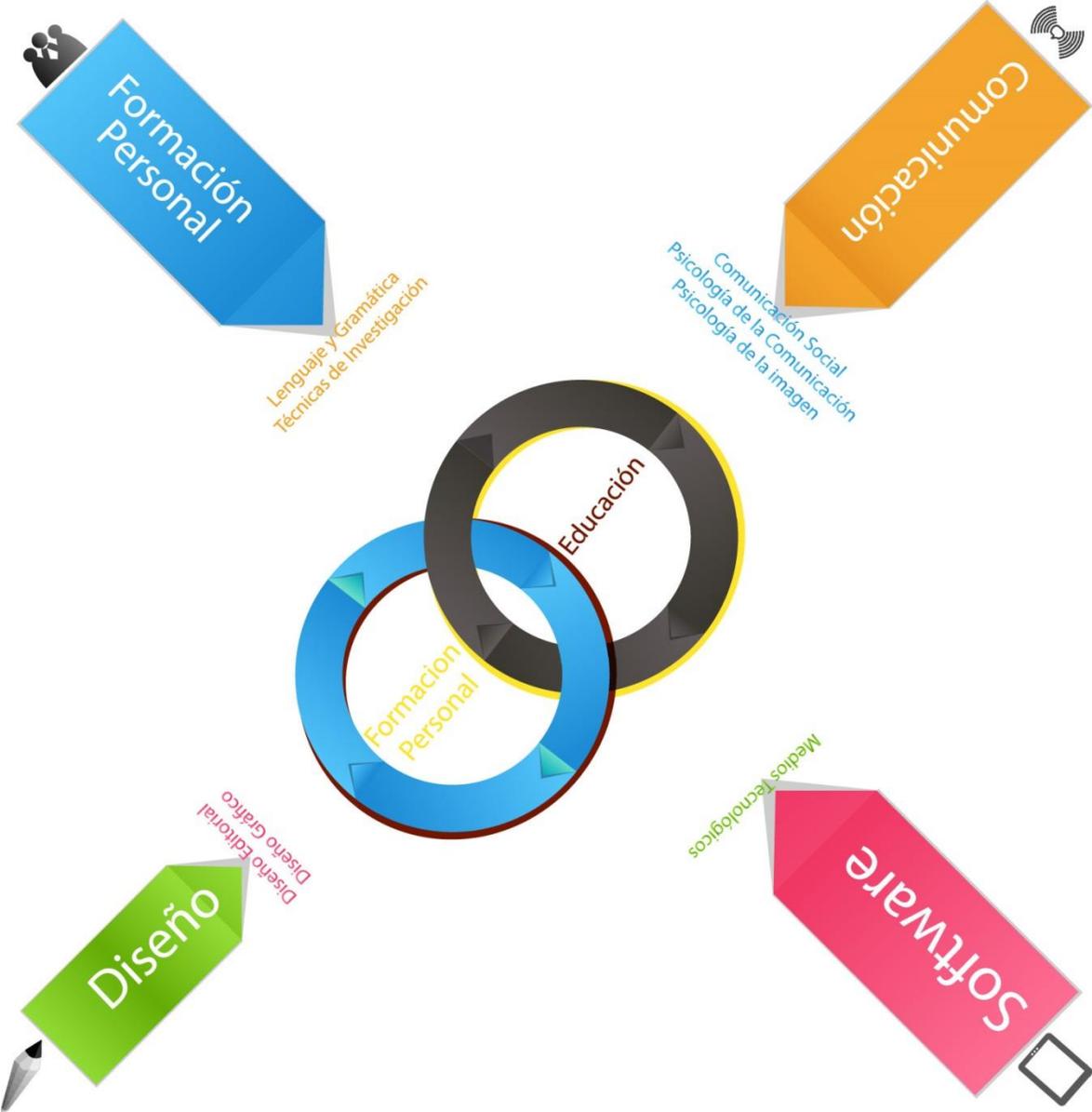
11.1.4 Se ilustró cada uno de los movimientos básicos de crossfit como apoyo visual e informativo, para que ayude a los alumnos a comprender de mejor manera la ejecución correcta de los ejercicios.

11.1.5 Se diagramaron los textos e imágenes mediante criterios de jerarquización para que el contenido del manual digital sea de fácil lectura y correcta interpretación.

11.2 Recomendaciones.

- 11.2.1 Promover el manual digital a los alumnos en cada clase para que tengan acceso a las rutinas de ejercicios que incluye el programa cardiovascular crossfit a través del sitio web.
- 11.2.2 Investigar acerca de los ejercicios que se implementen en crossfit de esta manera se podrían enriquecer el contenido del manual digital.
- 11.2.3 Continuar con los colores y formas que se utilizaron en el manual digital por si en algún momento se desea agregar información adicional para enriquecer el manual digital.
- 11.2.4 Utilizar el mismo patrón de las ilustraciones con que se ejemplifican los ejercicios de crossfit como apoyo visual e informativo para que ayude a los alumnos a comprender de mejor manera la ejecución correcta de los ejercicios.
- 11.2.5 Respetar la jerarquía del texto e imágenes para que el contenido del manual sea comprendido por el alumno si se agrega alguna información adicional.

Capitulo XII:



1 Lenguaje y Gramática: Estas materias ayudaron a desarrollar de mejor manera los temas y con mejor ortografía, para que se pueda entender de forma clara. El lenguaje es entendido como un recurso que hace posible la comunicación.

Técnicas de investigación: Ayudaron a obtener información sobre el tema y el grupo objetivo para poder organizar la misma y poderla usar dentro del manual digital.

2 Comunicación Social: Por medio de esta se exploró principalmente las áreas de la información para que puedan ser percibido, transmitido y entendido, por el grupo objetivo al que va dirigido este manual.

Psicología de la Comunicación: Ayudó a comprender nuestro entorno, además comprender los estados de ánimo para posteriormente desarrollar el manual eficientemente.

Psicología de la Imagen: Permitió estudiar y analizar la percepción interna y externa del grupo objetivo y los conocimientos de este.

3 Medios tecnológicos: Estos son el conjunto de recursos, procedimientos y técnicas usadas en el procesamiento, almacenamiento y transmisión de información lo cual sirvió para hacer llegar la información del manual lejos, más rápido y con mejor recepción para el grupo objetivo.

4 Diseño editorial: Esto principalmente ayudó a desarrollar el manual digital de una forma correcta, ordenada y entendible para el grupo objetivo.

Diseño Gráfico: La labor del diseño gráfico dentro de este manual digital es transmitir mensajes al grupo objetivo, a través de ideas y hechos en términos de forma y comunicación.

Capítulo XIII

Cumpa Gonzáles, Luis Alberto, Fondo Editorial, (2002)

Fundamentos de diagramación

ISBN: 9972-46-189-0

Ferrer, Vicente,

Notas sobre la ilustración en Venezuela, Caracas, (1998)

ISSN: 0210-5624

Francois, Frederic.

El lenguaje, la comunicación. Buenos Aires (1973)

Falta ISBN

Frascara Jorge.

Diseño gráfico para la gente: comunicación de masa y cambio

ISBN : 978-987-963705—0

Frascara Jorge. (2006)

El Diseño de Comunicación

ISBN : 9789879393420

Gálvez Francisco. Ediciones (2004)

Educación Tipográfica

ISBN: 956739747-3

Galdón Gabriel. (2001)

Introducción a la comunicación y a la información / coordinador

BN: 84-344-1289-6

Pibernat Oriol y Norberto Chaves

La gestión del diseño,. Editorial Instituto de la Pequeña y Mediana Empresa

ISBN 8486805074, 9788486805074

Sotelo Enriquez

Introducción a la Comunicación Institucional, Ariel Comunicación, Barcelona, (2001)

ISBN: 9788434412835

Taschen

Graphic Design For The 21st Century

ISBN: 3-8228-1605-1

E-grafía

Artículos deportivos vivanuncios

Calleras hand grips crossfit funcional fitness

Recuperado de:

<http://articulos-deportivos.vivanuncios.com.mx/material-deportivo+cuautitlan-izcalli/calleras---hand-grips-crossfit--funcional--fitness/77017584>

Assumptesdedisseny

Glosario

Recuperado de:

<http://www.assumptesdedisseny.com/glosario.html>

Communismeí

Glosario de comunicación estratégica

Recuperado de:

<http://communis-mei.blogspot.com/p/glosario-de-comunicacion-estrategica.html>

Crossfit canarias

CrossFit y definiciones

Recuperado de:

<http://www.crossfitcanarias.com/que-es-crossfit>

Crossfit canarias

Glosario

Recuperado de:

<http://www.crossfitcanarias.com/glosario>

Crossfitlibre (2013)

Ejercicios que favorecen la potencia

Recuperado de:

<http://crossfitlibre.com/2013/06/05/crossfit-explosive/#more-626>

Crossfit Perú

Glosario

Recuperado de:

<http://crossfitperu.com/crossfit/glosario/>

Definicionabc

Deporte gimnasio

Recuperado de:

<http://www.definicionabc.com/deporte/gimnasio.php>

Ergocare

Tapout, Crossfit, Pullups

Recuperado de:

<http://ergocare.com.mx/s/p/liga-continua-larga-para-pull-ups.html#!prettyPhoto>

Flashmavi

Gymnastics parallel bars

Recuperado de:

http://www.flashmavi.com/gymnastics_parallel_bars_es_paralelas_el_aparato

Gimnasia

Anillas de gimnasia

Recuperado de:

<http://www.gimnasia.net/anillas-gimnasia/>

Glosariografico

Categoría diseño grafico

Recuperado de:

http://www.glosariografico.com/categoria_diseno_grafico

Glosariocomorg

Glosario

Recuperado de:

<http://glosariocomorg.blogspot.com/2006/05/aqu-est-el-glosario.html>

Google

Glosario de comunicación

Recuperado de:

<https://sites.google.com/site/comunicorpora/unidades/comunicacion-y-organizaciones/glosario-de-comunicacion-corporativa>

Google

Instructor definicion

Recuperado de:

<http://books.google.com.gt/books?id=0P--YAcRcusC&pg=PA65&lpg=PA65&dq=instructor+definicion&source=bl&ots=feRzaBUIHr&sig=zAciksoGt2cvGfhUfam0pJ8iYUw&hl=es&sa=X&ei=X3RdUt3sH5Dm8QS1kYCQAQ&ved=0CGkQ6AEwCA#v=onepage&q=instructor%20definicion&f=false>

Jesus Gonzalez Fonseca (2011)

Psicología del color

Recuperado de:

<http://jesusgonzalezfonseca.blogspot.com/2011/05/psicologia-del-color.html>

Jpmolina

Glosario

Recuperado de:

<http://jpmolina.wordpress.com/glosario/>

Más fuerte que el hierro (2008)

Conceptos básicos

Recuperado de:

<http://www.masfuertequeelhierro.com/blog/2008/08/halterofilia-conceptos-basicos/>

Promonegocios

Mercadotecnia empresa definición concepto

Recuperado de:

<http://www.promonegocios.net/mercadotecnia/empresa-definicion-concepto.html>

Rezinearticles

Definición de un balón medicinal

Recuperado de:

<http://rezinearticles.com/definicion-de-un-balon-medicinal/>

Robchar

Shop product details

Recuperado de:

http://www.robchar.cl/html/index.php?page=shop.product_details&flypage=flypage.tpl&product_id=227&category_id=25&option=com_virtuemart&Itemid=54

Ortopedias más vida

Cuello y columna cojín lumbar

Recuperado de:

<http://www.ortopediasmasvida.cl/tienda/cuello-y-columna/cojin-lumbar-1275/>

Spanish alibaba

Product climbing

Recuperado de:

<http://spanish.alibaba.com/product-gs/climbing-net-597900901.html>

Teoriauno

Glosarios

Recuperado de:

http://teoriauno.blogspot.com/2005/11/glosarios_06.html

Vitónica

Musculación pesas rusas

Recuperado de:

<http://www.vitonica.com/musculacion/pesas-rusas-la-alternativa-a-las-mancuernas>

Capítulo XIV

Entrenadores de Crossfit D6



Entrenador Crossfit D6

Daniel Sánchez



Entrenador Crossfit D6

Pedro Sánchez



Entrenador Crossfit D6

Jason Asturias

Profesionales Encuestados



Lic. Alberto Morales

Experto en Diseño Editorial



Lic. Emilio Ramirez

Publicista



Lic. Alejandro Muñoz

Comunicador



Lic. Alejandro Moreno

Diseñador Gráfico



Lic. Guillermo Letona

Publicista

Clientes de un gimnasio de crossfit encuestados



Alumno Crossfit D6

Luisa Gamez



Alumno Crossfit D6

Victor Cano



Alumno Crossfit D6

Fernando contreras

Encuesta



Facultad de Ciencias de la Comunicación

(FACOM)

Licenciatura en Comunicación y Diseño

Proyecto de tesis

Manual Digital de Crossfit

Nombre: _____

Profesión: _____

Genero: M_____ F_____

Seleccione según su clasificación:

Experto_____ Cliente_____ Grupo Objetivo_____

Encuesta de Validación del proyecto

Diseño de manual digital para explicar las rutinas de ejercicios que incluye de programa cardiovascular crossfit que imparte el Gimnasio Crossfit D6. Guatemala, Guatemala 2014.

Antecedentes:

Fundado en agosto de 2012, Crossfit D6 surge de la necesidad de educar, instruir, y entrenar a nuestros miembros para que excedan sus capacidades físicas y mentales, no importando cual sea su meta.

El gimnasio Crossfit D6 no cuenta con un material gráfico que sirva de apoyo para que los alumnos comprendan cómo deben de realizar los ejercicios básicos de crossfit, se pudo determinar que existe poca información, por lo que se propone como solución diseñar un manual digital para explicar las rutinas de ejercicios básicos de crossfit, de esta manera brindar mayor información y se eviten lesiones en los alumnos.

Instrucciones:

Con base a la información anterior, observe el manual de imagen corporativa y tomando en cuenta su criterio, responda las siguientes preguntas.

Parte Objetiva

1. ¿Considera necesario diseñar un manual digital para explicar las rutinas de ejercicios que incluye el programa cardiovascular crossfit que imparte el Gimnasio Crossfit D6?

Sí _____ No _____

2. ¿Considera necesario Investigar información acerca de la elaboración de un manual digital para la correcta realización de este proyecto?

Si_____ No_____

3. ¿Considera importante recopilar toda la información necesaria acerca de los ejercicios básicos de Crossfit D6 para que el contenido del manual digital esté estructurado de forma adecuada?

Si_____ No_____

4. ¿Considera importante ilustrar cada uno de los movimientos básicos de crossfit como apoyo visual e informativo para que ayude a los alumnos a comprender de mejor manera la ejecución correcta de los ejercicios?

Si_____ No_____

5. ¿Considera importante diagramar los textos e imágenes mediante criterios de jerarquización para que el contenido del manual digital sea de fácil lectura y correcta interpretación?

Si_____ No_____

Parte Semiológica

6. ¿Considera que los colores utilizados en el manual digital transmiten fluidez?

Mucho_____

Poco_____

Nada_____

7. ¿Considera que las ilustraciones de los ejercicios dentro del manual aportan una imagen dinámica?

Mucho_____

Poco_____

Nada_____

8. Según su criterio, ¿le es fácil comprender los ejercicios de crossfit por medio de las ilustraciones?

Mucho_____

Poco_____

Nada_____

9. ¿Considera que la forma en que se colocó el texto y las imágenes dentro del manual digital transmiten la sensación orden?

Mucho_____

Poco_____

Nada_____

Parte operativa

10. ¿Considera que la tipografía utilizada en los textos del manual digital de crossfit es?

Muy legible_____

Poco legible_____

Nada legible_____

11. ¿Considera que el tamaño del manual digital de crossfit es apropiado?

Muy apropiado _____

Poco apropiado _____

Nada apropiado _____

12. ¿Considera que el contenido del manual digital de crossfit incluye las instrucciones precisas en cuanto a la realización correcta de los ejercicios?

Mucho _____

Poco _____

Nada _____

13. ¿Considera que la información que incluye el manual digital de crossfit es?

Muy completa _____

Poco completa _____

Nada completa _____

14. ¿Considera que los colores utilizados en el manual van de acuerdo con un gimnasio de crossfit?

Muy adecuado_____

Poco adecuado_____

Nada adecuado_____

Observaciones:

Gracias por su tiempo, atención y observaciones, será de mucho valor para realizar las mejoras correspondientes a este proyecto.