

Galileo
UNIVERSIDAD

La Revolución en la Educación

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN

Diseño de manual impreso para capacitar a los entrenadores físicos acerca del uso de la máquina de ejercicios isométricos Isophit, Estudio Equilibrium Fit.

Guatemala, Guatemala 2019.

PROYECTO DE GRADUACIÓN

Presentado a la Facultad de Ciencias de la Comunicación, Guatemala, C.A.

ELABORADO POR:

Monica Patricia Barreda Vásquez

Carné 15001316

Para optar al título de:

LICENCIATURA EN COMUNICACIÓN Y DISEÑO

Nueva Guatemala de la Asunción, 2019

Diseño de manual impreso para capacitar a los entrenadores físicos acerca del uso de la máquina de ejercicios isométricos Isophit, Estudio Equilibrium Fit.

Monica Patricia Barreda Vásquez

Universidad Galileo

Facultad de Comunicación y Diseño

2019

Rector. Dr. Eduardo Suger Cofiño

Vicerrectora General, Dra. Mayra de Ramírez

Vicerrector Administrativo, Lic. Jean Paul Suger Castillo

Secretario General, Lic. Jorge Retolaza

Decano de la Facultad de Ciencias de la Comunicación, Lic. Leizer Kachler

Vicedecano de la Facultad de Ciencias de la Comunicación, Lic. Rualdo Anzueto, M.Sc.

Guatemala 09 de abril de 2018

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 IMPRESO PARA CAPACITAR A LOS ENTRENADORES FÍSICOS ACERCA DEL USO DE LA MÁQUINA DE EJERCICIOS ISOMÉTRICOS ISOPHIT. ESTUDIO EQUILIBRIUM FIT. GUATEMALA, GUATEMALA 2019.** Así mismo solicito que la Licda. Claudia Ruíz Marchena sea quién me asesore en la elaboración del mismo.

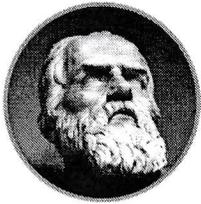
Atentamente,



Monica Patricia Barreda Vasquez
15001316



Licda. Claudia Ruiz Marchena
Asesora



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

FACOM Facultad de Ciencias
de la Comunicación

Guatemala 11 de mayo de 2018

Señorita:
Monica Patricia Barreda Vasquez
Presente

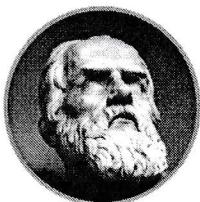
Estimada Señorita Barreda:

De acuerdo al proceso de titulación profesional de esta Facultad, se aprueba el proyecto titulado **DISEÑO DE MANUAL IMPRESO PARA CAPACITAR A LOS ENTRENADORES FÍSICOS ACERCA DEL USO DE LA MÁQUINA DE EJERCICIOS ISOMÉTRICOS ISOPHIT. ESTUDIO EQUILIBRIUM FIT. GUATEMALA, GUATEMALA 2019.** Así mismo, se aprueba a la Licda. Claudia Ruíz Marchena, como asesora 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

FACOM

Facultad de Ciencias
de la Comunicación

Guatemala, 07 de enero de 2019

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 IMPRESO PARA CAPACITAR A LOS ENTRENADORES FÍSICOS ACERCA DEL USO DE LA MÁQUINA DE EJERCICIOS ISOMÉTRICOS ISOPHIT. ESTUDIO EQUILIBRIUM FIT. GUATEMALA, GUATEMALA 2019.** Presentado por la estudiante: Monica Patricia Barreda Vasquez, con número de carné: 15001316, 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,



Licda. Claudia Ruiz Marchena
Asesora



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

FACOM Facultad de Ciencias
de la Comunicación

Guatemala, 07 de mayo de 2019

Señorita
Monica Patricia Barreda Vasquez
Presente

Estimada Señorita Barreda:

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, 02 de julio de 2019.

Licenciado

Leizer Kachler

Decano FACOM

Universidad Galileo

Presente.

Señor Decano:

Le informo que la tesis: ***DISEÑO DE MANUAL IMPRESO PARA CAPACITAR A LOS ENTRENADORES FÍSICOS ACERCA DEL USO DE LA MÁQUINA DE EJERCICIOS ISOMÉTRICOS ISOPHIT. ESTUDIO EQUILIBRIUM FIT. GUATEMALA, GUATEMALA 2019***, de la estudiante Monica Patricia Barreda Vasquez, ha sido objeto de revisión gramatical y estilística, por lo que puede continuar con el trámite de graduación.

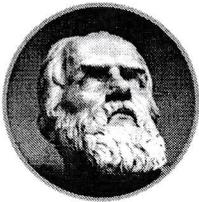
Atentamente



Lic. Edgar Lizardo Porres Velásquez

Asesor Lingüístico

Universidad Galileo



Galileo
UNIVERSIDAD
La Revolución en la Educación

FACOM

Facultad de Ciencias
de la Comunicación

Guatemala, 04 de julio de 2019

Señorita:
Monica Patricia Barreda Vasquez
Presente

Estimada Señorita Barreda:

De acuerdo al dictamen rendido por la terna examinadora del proyecto de graduación titulado: **DISEÑO DE MANUAL IMPRESO PARA CAPACITAR A LOS ENTRENADORES FÍSICOS ACERCA DEL USO DE LA MÁQUINA DE EJERCICIOS ISOMÉTRICOS ISOPHIT. ESTUDIO EQUILIBRIUM FIT. GUATEMALA, GUATEMALA 2019.** Presentado por la estudiante: Monica Patricia Barreda Vasquez, el Decano de la Facultad de Ciencias de la Comunicación autoriza la publicación del Proyecto de Graduación previo a optar al título de Licenciada en Comunicación y Diseño.

Sin otro particular, me suscribo de usted.

Atentamente,

Lic. Leizer Kachler

Decano

Facultad de Ciencias de la Comunicación

Resumen

A través del acercamiento con la empresa Equilibrium Fit se identificó que no cuenta con un manual impreso para capacitar a los entrenadores acerca del uso de la máquina de ejercicios isométricos Isophit.

Por lo que se planteó el siguiente objetivo: Diseñar un manual impreso para capacitar a los entrenadores acerca del uso de la máquina de ejercicios isométricos Isophit, Estudio Equilibrium Fit.

El enfoque de la investigación es mixto, porque se utilizó el método cuantitativo y el método cualitativo. El primero para cuantificar los resultados de la muestra, y el segundo evalúa el nivel de percepción y utilidad del proyecto.

La herramienta de investigación se aplicó a un promedio de 15 personas, entre grupo objetivo, cliente y expertos en comunicación y diseño.

El principal hallazgo, entre otros, es que se logró diseñar exitosamente el manual impreso para capacitar a los entrenadores acerca del uso de la máquina de ejercicios isométricos Isophit para el estudio Equilibrium Fit.

Se recomendó aprovechar al máximo el diseño de este manual impreso para capacitar a actuales y nuevos entrenadores sobre el uso de la máquina.

Para efectos legales únicamente la autora, MÓNICA PATRICIA BARREDA VÁSQUEZ es responsable del contenido de este proyecto, ya que es una investigación científica y puede ser motivo de consulta por estudiantes y profesionales.

Índice

Capítulo I: Introducción

Introducción.....	1
-------------------	---

Capítulo II: Problemática

2.1 Contexto.....	2
2.2 Requerimiento de Comunicación y Diseño.....	3
2.3 Justificación.....	3
2.2.1 Magnitud.....	3
2.3.2 Vulnerabilidad.....	4
2.3.3 Trascendencia.....	4
2.3.4 Factibilidad.....	4

Capítulo III: Objetivos de diseño

3.1 Objetivo general.....	5
3.2 Objetivos específicos.....	5

Capítulo IV: Marco de referencia

4.1 Información general del cliente.....	6
------------------------------------------	---

Capítulo V: Definición del grupo objetivo

5.1 Perfil geográfico.....	10
5.2 Perfil demográfico.....	10
5.3 Perfil psicográfico.....	11
5.4 Perfil conductual.....	11

Capítulo VI: Marco teórico

6.1 Conceptos fundamentales relacionados con el producto o servicio.....	12
6.2 Conceptos fundamentales relacionados con la comunicación y el diseño.....	14
6.3 Ciencias auxiliares, artes, teorías y tendencias.....	17

Capítulo VII: Proceso de diseño y propuesta preliminar

7.1 Aplicación de la Información obtenida en el Marco Teórico.....	19
7.2 Conceptualización.....	20
7.3 Bocetaje.....	21
7.4 Propuesta preliminar.....	34

Capítulo VIII: Validación técnica

8.1 Población y muestreo.....	38
8.2 Método e Instrumentos.....	39
8.3 Resultados e Interpretación de resultados.....	40
8.4 Cambios en base a los resultados.....	48

Capítulo IX: Propuesta gráfica final

Capítulo X: Producción, reproducción y distribución

10.1 Plan de costos de elaboración.....	67
10.2 Plan de costos de producción.....	68
10.3 Plan de costos de reproducción.....	68
10.4 Plan de costos de distribución.....	68
10.5 Margen de utilidad.....	68
10.6 IVA.....	68
10.7 Cuadro resumen.....	69

Capítulo XI: Conclusiones y recomendaciones

11.1 Conclusiones.....	70
11.2 Recomendaciones.....	70

Capítulo XII: Conocimiento general

Capítulo XIII: Referencias

Capítulo XIV: Anexos

Capítulo I: Introducción

Capítulo I: Introducción

1.1 Introducción

Se identificó que el estudio Equilibrium Fit no cuenta con un manual impreso para capacitar a los entrenadores acerca del uso de la máquina de ejercicios isométricos Isophit. Por lo tanto, a través de este proyecto se solucionará dicho problema.

Se diseñará un manual impreso para que los entrenadores puedan tener acceso de manera fácil al conocimiento de la máquina para utilizarla. Esto se realizará al utilizar una técnica minimalista, fácil de entender y limpia visualmente, mostrar imágenes de los ejercicios y un texto que explique cada uno. Esto se hará a través del método “Identificación o empatía”, que consiste en ponerse en el lugar de otro ser. Sirve para obtener otra percepción, otro punto de vista sobre un asunto. Luego de una lluvia de ideas, finalmente se llega al concepto “Aprende. Enseña. Conoce mejor.”

Se hará una encuesta a 15 personas quienes validarán la propuesta preliminar, se harán cambios y finalmente queda la propuesta gráfica final.

Se logrará diseñar exitosamente el manual impreso para capacitar a los entrenadores acerca del uso de la máquina de ejercicios isométricos Isophit para el estudio Equilibrium Fit.

Se investigarán términos y conceptos de la máquina Isophit a través de fuentes bibliográficas de la máquina, para respaldar el manual de ejercicios para los entrenadores del estudio Equilibrium Fit.

Se investigarán términos y conceptos sobre los músculos del cuerpo, a través de fuentes bibliográficas para respaldar los ejercicios del manual para el estudio Equilibrium Fit.

Se recopilará información de la empresa que hizo la máquina y acerca del estudio, a través de la información que el cliente proporcionó por medio del brief para integrarlo al manual y de esta forma facilitar el acceso a los entrenadores.

Capítulo II: Problemática

Capítulo II: Problemática

Se detectó que el estudio Equilibrium Fit no cuenta con un manual impreso para el uso de la máquina Isophit. Actualmente los entrenadores no tienen un instructivo claro y accesible para capacitarse sobre el uso de la máquina.

2.1 Contexto

Equilibrium Fit es un estudio de entrenamiento personalizado, con el fin de atender las necesidades de cualquier persona. Desde una persona que está saliendo de una rehabilitación, o que cuenta con alguna lesión, dolor o es súper inactiva hasta personas que quieren optimizar sus resultados en *fitness*.

Se caracteriza por sus especialidades, que son únicas en Latinoamérica y respaldadas por sus aliados internacionales. Como su especialidad en entrenamiento para embarazo y posparto respaldado por Knocked-up Fitness, una de las empresas líderes en esta especialidad. También por el método de entrenamiento isométrico con Isophit, que es una máquina especializada para este tipo de entrenamientos.

Isophit es una máquina que fue inventada en el año 2007 por el canadiense Brad Thorpe. Cuando Brad tenía 19 años, mientras estudiaba Fitness Lifestyle Management en la George Brown College en Toronto, se dio cuenta que tenía la presión más alta de lo que una persona a su edad debería tener. En ese tiempo se creía que el ejercicio isométrico podría reducir la presión arterial. Ya sabiendo que el ejercicio isométrico era la solución a su problema y que podría ayudar a muchas personas, llegó a la conclusión -por comentarios de sus clientes- que necesitaba una máquina donde las personas pudieran hacer diversos ejercicios isométricos y fue que nació el concepto de Isophit.

A pesar que Isophit tiene algunos manuales donde se explican los ejercicios, no existe uno completo donde estén específicamente explicados gráficamente todos los ejercicios que

se pueden hacer con la máquina, para que los entrenadores puedan aprender y tenerlo siempre a la mano y facilitar su aprendizaje.

2.2 Requerimiento de Comunicación y Diseño

Estudio Equilibrium Fit no cuenta con un manual impreso para capacitar a los entrenadores acerca del uso de la máquina de ejercicios isométricos Isophit.

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: a) magnitud; b) trascendencia; c) vulnerabilidad; y d) factibilidad (se despejan todas y cada una de las variables).

2.3.1 Magnitud.

16.58 millones de habitantes en la República de Guatemala

2.918 millones de habitantes en la Ciudad de Guatemala

11 gimnasios en zona 10

1 Estudio de Fitness con la máquina Isophit

5 Entrenadoras en el estudio



2.3.2 Vulnerabilidad. La carencia de este manual impreso para capacitar a los entrenadores para el uso de la máquina, afecta tanto a los entrenadores como a los clientes, ya que se les dificulta la capacitación para aprender a utilizar la máquina Isophit. No tienen un material claro y accesible.

2.3.3 Trascendencia. En este manual se explicarán todos los ejercicios que se pueden hacer con la máquina de ejercicio isométrico Isophit. Es sumamente importante para que los entrenadores puedan capacitarse de manera más accesible y clara sobre el funcionamiento de la máquina y todos los ejercicios que se pueden realizar, para que a la hora de estar en una clase con un cliente, y vean sus necesidades, sepan exactamente qué ejercicios ponerle. Los entrenadores podrán acceder también al manual de manera digital, lo que facilita el acceso, antes o a la hora de la clase si es necesario para no tener que cargar con el manual impreso necesariamente.

2.3.4 Factibilidad. Disponibilidad de los recursos para lograr los objetivos planteados.

2.3.4.1 Recursos Humanos. La organización cuenta con el capital humano adecuado que tiene la capacidad, el conocimiento, la experiencia y las habilidades para el manejo de las funciones que se desempeñan dentro de la organización.

2.3.4.2 Recursos Organizacionales. Los ejecutivos de la organización autorizan al personal para que esté en disposición de brindar toda la información necesaria de la empresa para llevar a cabo este proyecto.

2.3.4.3 Recursos Económicos. La organización no cuenta actualmente con los recursos necesarios que posibiliten la realización de este proyecto.

2.3.4.4 Recursos Tecnológicos. El estudiante cuenta con el equipo y las herramientas indispensables para elaborar y producir el resultado del proyecto de graduación.

Capítulo III: Objetivos de diseño

Capítulo III: Objetivos del diseño

3.1 Objetivo general

Diseño de manual impreso para capacitar a los entrenadores físicos acerca del uso de la máquina de ejercicios isométricos Isophit, Estudio Equilibrium Fit.

3.2 Objetivos específicos

- Investigar cómo hacer manuales impresos y sus partes para que el manual sea moderno y funcional para el Estudio Equilibrium Fit.
- Recopilar información de la máquina Isophit, a través de la información que el cliente proporcione por medio del brief para integrarlo al manual y de esta forma facilitar el acceso a los entrenadores.
- Recopilar fotografías de cada ejercicio para mostrar de manera ilustrativa cada ejercicio.
- Determinar conceptos sobre los músculos del cuerpo a través de fuentes bibliográficas, para respaldar los ejercicios del manual para el Estudio Equilibrium Fit.

Capítulo IV: Marco de referencia

Capítulo IV: Marco de referencia

4.1 Información general del cliente

4.1.1 Nombre del cliente (empresa). Equilibrium Fit

4.1.2 Dirección. 20 calle 25-85 zona 10 C.C. La Pradera 3er nivel

4.1.3 Email. equilibriumfitgt@gmail.com

4.1.4 Contacto. Carla Egurrola

4.1.5 Celular. 5206 1871

Equilibrium Fit es un estudio de entrenamiento personalizado, con el fin de atender las necesidades de cualquier persona. Desde una persona que está saliendo de una rehabilitación, o que cuenta con alguna lesión, dolor o es súper inactiva hasta personas que quieren optimizar sus resultados en *fitness*.

Se caracteriza por sus especialidades, que son únicas en Latinoamérica y respaldadas por sus aliados internacionales. Como su especialidad en entrenamiento para embarazo y posparto respaldado por Knocked-up Fitness, es una de las empresas líderes en esta especialidad. También por el método de entrenamiento isométrico con Isophit, que es una máquina especializada para este tipo de entrenamientos.

4.1.6 Antecedentes. Carla Egurrola, fundadora de Equilibrium Fit, es profesional en *fitness* y salud. Carla se especializa en *fitness coaching* orientado al bienestar, que combina diferentes disciplinas, incluye entrenamiento funcional, ejercicio isométrico y técnicas derivadas de yoga y de pilates, para lograr resultados integrales y duraderos. Es cofundadora del Gimnasio Boutique Alive.

4.1.7 Oportunidad identificada. Realizar un manual impreso para capacitar a los entrenadores de la máquina Isophit, que tengan la información sobre la máquina más clara y accesible.

4.1.8 Misión. Crear un centro de entrenamiento personalizado de *fitness* para la salud integral donde se atienda de manera óptima a las poblaciones con necesidades más específicas, que tienden a no ser atendidas con programas generales de *fitness*.

Ofrecer educación y capacitación especializadas de alta calidad en *fitness* e impartir talleres sobre temas relacionados con salud integral a personas que deseen elevar su nivel profesional.

4.1.9 Visión. Implementar un nuevo concepto de *fitness* especializado de calidad mundial para la salud integral en Guatemala. Ofrecer opciones de entrenamiento profesional efectivo a personas con necesidades específicas. Ser la plataforma líder de desarrollo y educación profesional de *fitness/wellness* en Guatemala y Centroamérica, al elevar cada vez más la barra de calidad de profesionales en *fitness* para bienestar.

4.1.10 Delimitación geográfica. Ciudad de Guatemala

4.1.11 Grupo objetivo. Personas que quieran tener bienestar tanto físico como mental. Personas inactivas que quieran tener un mejor estilo de vida, personas demasiado activas que han tenido alguna lesión, personas con alguna condición especial, mujeres en su período prenatal, embarazo y post natal.

4.1.12 Principal beneficio al grupo objetivo. Bienestar físico y mental.

4.1.13 Competencia. Bilanz Pilates

4.1.14 Posicionamiento Es un estudio relativamente nuevo, aunque tiene ciertos factores de diferenciación, se le brinda a los clientes un entrenamiento más personalizado.

4.1.15 Factores de diferenciación. Servicios privados y semiprivados, el entrenamiento está orientado en el bienestar físico y mental de la persona, se enfoca en condiciones especiales, lesiones y en personas que quieran realizar ejercicios sin riesgo.

4.1.16 Objetivo de mercadeo. Que los entrenadores estén debidamente capacitados para así generar más clientes.

4.1.17 Objetivo de comunicación. Capacitar a los entrenadores para el uso de la máquina Isophit.

4.1.18 Mensajes claves a comunicar. Las diferentes maneras de usar la máquina, y todos los ejercicios que pueden realizarse en ella.

4.1.19 Estrategia de comunicación. Mostrar los diferentes ejercicios que pueden hacerse con la máquina a través de un manual, con una imagen minimalista y fácil de entender.

4.1.20 Reto del diseño y trascendencia. Se explicarán todos los ejercicios que se pueden hacer con la máquina de ejercicio isométrico Isophit. Es sumamente importante para que los entrenadores puedan capacitarse de manera más accesible y clara sobre el funcionamiento de la máquina y todos los ejercicios que se pueden realizar, para que a la hora de estar en una clase con un cliente, y vean sus necesidades, sepan exactamente qué ejercicios ponerle. Los entrenadores podrán acceder también al manual de manera digital lo que facilita el acceso, antes o a la hora de la clase, si es necesario, para no tener que cargar con el manual impreso necesariamente.

4.1.21 Materiales a realizar. Manual impreso

4.1.22 Presupuesto. Q3,168

4.1.23 Datos del Logotipo.

Colores: Morado #a45894, gris #a1a1a0

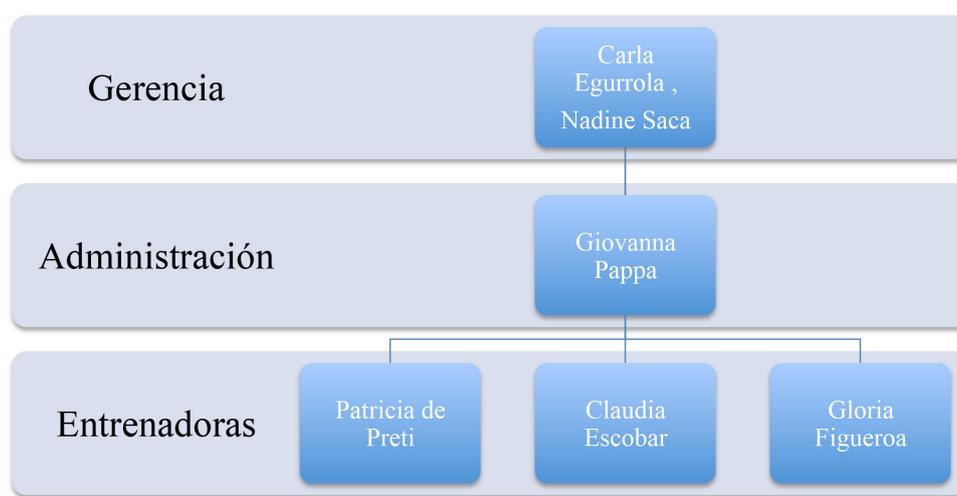
Tipografías: Big Caslon y Helvetica Neue Light

Forma: Espiral

Logotipo:



4.1.24 Organigrama.



4.1.25 FODA.

Fortalezas. Equilibrium Fit es un estudio de fitness diseñado para satisfacer las necesidades de las personas de forma personalizada.

Oportunidades. Este concepto puede competir muy bien con los existentes, ya que a las personas hoy en día les gusta cada vez más, que sus necesidades sean atendidas de manera más personalizada.

Debilidades. Ya que este servicio es tan personalizado, el costo es un poco elevado, y en Guatemala no se tiene la cultura de pagar por un servicio así, ya que prefieren ser atendidos menos personalizadamente y pagar menos.

Amenazas. Algunos gimnasios tradicionales ya están empezando a atender a las personas de manera más personalizada a menor costo.

Capítulo V: Definición del grupo objetivo

Capítulo V: Definición del grupo objetivo

Personas que quieran tener bienestar tanto físico como mental. Personas inactivas que quieran tener mejor estilo de vida, personas demasiado activas que han tenido alguna lesión, personas con alguna condición especial, mujeres en su período prenatal, embarazo y post natal.

5.1 Perfil geográfico

Equilibrium Fit está ubicado en la 20 calle 25-85 zona 10 C.C. La Pradera, 3er nivel en la Ciudad de Guatemala (692 km²). Con una densidad poblacional de 152 al año 2016. 2.918 millones de habitantes. Clima: 24°C

5.2 Perfil demográfico

Características	Nivel A	Nivel B
Educación	Superior, Licenciatura, Doctorado	Superior, Licenciatura
Desempeño	Propietario, Director, Profesional exitoso	Empresario, Ejecutivos de alto nivel, Profesional, Comerciante
Ingreso	Piso Q70 mil	Piso Q45 mil
Vivienda	Casa/departamento de lujo, en propiedad, 5-6 recámaras, 4 a 6 baños, 3 a 4 salas, pantry, alacena, estudios área de servicio separada, garage para 5-6 vehículos	Casa/departamento de lujo, en propiedad, financiado, 3-4 recámaras, 2-3 baños, 2 salas, pantry, alacena, 1 estudio de área de servicio separada, garage para 2-4 vehículos
Otras propiedades	Finca, casas de descanso en lagos, mar, Antigua	Sitios/terrenos condominios cerca de costas
Personal de servicios	Personal de planta, en el hogar, limpieza, cocina, jardín, seguridad y chofer	1-2 personas de tiempo completo, chofer
Educación grupo	Hijos menores colegios privados caros, mayores en universidad del extranjero	Hijos menores colegios privados caros, mayores en universidad local, postgrado extranjero

Ver tabla completa en anexo #2

5.3 Perfil psicográfico

Personas que se preocupan por su bienestar físico, usualmente se inscriben en los mejores gimnasios y estudios, y reciben entrenamiento privado o semiprivado. Son personas independientes, extrovertidas y alegres.

5.4 Perfil conductual

Personas que normalmente frecuentan el Estudio de 3 a 4 veces por semana para realizar sus entrenamientos privados o semiprivados. Encuentran en este Estudio lo que no hay en cualquier otro gimnasio, una atención más personalizada y un entrenamiento más específico. Personas felices y satisfechas con sus resultados.

Capítulo VI: Marco teórico

Capítulo VI: Marco Teórico

6.1 Conceptos fundamentales relacionados con el producto o servicio

6.1.1. Personal Trainer.

Profesional de la salud que utiliza una evaluación y entrevista individualizada para obtener, motivar, educar y desarrollar un programa de ejercicio seguro y efectivo de acuerdo al estado de salud, capacidad, metas y necesidades del cliente. (NSCA-Certified Personal Trainer Job Analysis Committee of the NSCA Certification Commission, 2001)

6.1.2. Isophit.

Es el sistema de entrenamiento de fuerza isométrica más versátil jamás creado. El sistema fue diseñado específicamente para la salud, *fitness*, rehabilitación, rendimiento deportivo de profesionales y organizaciones que trabajan con personas que quieren verse, sentirse y funcionar mejor. (Thorpe, S.f.)

6.1.3. Cliente.

Persona que a cambio de un pago recibe servicios de alguien que se los presta por ese concepto. (2015)

6.1.4. Ejercicio isométrico.

Forma especial de entrenamiento muscular y articular que no implica movimiento. “Iso” significa igual y “métrico” distancia. Consiste en ponerlos en tensión empujando o tirando de algo que no pueda moverse, como una pared o una cuerda atada a una estructura fija. Los ejercicios isométricos no son muy populares ya que estamos acostumbrados a movernos para trabajar los músculos, sin embargo este ejercicio es muy eficaz. (Hernández, S.f.)

6.1.5. Entrenamiento funcional.

Es el uso de los ejercicios que implican movimientos complejos y multi-articulares del tren superior, y el tren inferior y *core* en cada ejercicio. Esto permite un mejor rendimiento y rendimiento del cuerpo a través de la coordinación y estimulación adecuada de los patrones musculares del día a día. (2015)

6.1.6. Ejercicio físico.

También llamado realización de movimientos corporales planificados, repetitivos y en ocasiones supervisados por un instructor, con el objetivo de estar en forma física y tener una salud sana. (2018)

6.1.7. Fitness.

Este concepto tiene dos definiciones, la primera es aquella que hace referencia al estado generalizado de bienestar y salud física logrado por tener una vida sana y del ejercicio continuado y sostenido en el tiempo. La segunda es el tipo de actividades físicas que se realizan por lo general en espacios deportivos específicos. (2018)

6.1.8. Wellness.

Dinámica y estilo de vida mediante la cual el potencial humano es llevado a su máximo en en los ámbitos físico, lo mental y lo espiritual. (Torres, 2018)

6.1.9. Fitness Coach.

Figura de referencia en el sector de fitness para optimizar los resultados físicos y también una estilo de vida saludable. Ayuda e inspira a marcar y lograr objetivos, y mantener hábitos saludables, insta a tener una mejor manera de pensar. (2001)

6.2 Conceptos fundamentales relacionados con la comunicación y el diseño

6.2.1. Conceptos fundamentales relacionados con la comunicación.

Proceso de la comunicación

Es el proceso mediante el cual dos o más personas intercambian conocimientos y experiencias. Este intercambio se realiza fundamentalmente a través de símbolos, señales y signos. En el proceso comunicativo intervienen los siguientes elementos: emisor, mensaje y receptor, inclusive cuando el emisor y el receptor son una misma persona, como sucede en el monólogo. (Mejía, 2005)

Tipos de comunicación Existen dos tipos de comunicación: verbal y no verbal. Dentro de la verbal se considera a la comunicación oral y escrita; dentro de la no verbal incluye a la comunicación que se establece mediante el lenguaje corporal y gestual, además de algunas expresiones artísticas como la música, la pintura, la danza, la escultura y la arquitectura, y la comunicación basada en otros códigos auditivos y visuales: sonidos, luces, banderas, etc. (Mejía, 2005)

Esquema o teoría lineal de la comunicación



(Mejía, 2005)

Dos autores de la comunicación

Luis Fernando González Rey Tiene un doctorado en Psicología General y es doctor en ciencias. Fue presidente de la Sociedad de Psicólogos de Cuba, decano y de la Facultad de Psicología de la Universidad de La Habana y vicerrector de la misma Universidad. Actualmente es profesor e investigador en el Centro de la Universidad de Brasilia. (S.f.)

Idalberto Chiavenato Autor brasileño. Presidente del Instituto de Chiavenato y consejero del CRA/SP, es reconocido y prestigioso por la excelencia de sus trabajos en Administración y en Recursos Humanos, no solo por su producción y contribución literaria, pero principalmente por su influencia en la definición y aplicación de modernos e innovadores conceptos administrativos aplicados a las organizaciones bien sucedidas. (S.f.)

Comunicación corporativa Disciplina que dirige todos los mensajes que una empresa, organización o institución desea transmitir a todas sus partes interesadas. (S.f.)

6.2.2 Conceptos fundamentales relacionados con el diseño

Diseño Palabra que proviene del italiano, *disegno* que significa boceto, bosquejo o esquema que se realiza mentalmente o en un soporte material antes de concretar la producción de algo. Este término también es utilizado para referirse a la apariencia de ciertos productos en cuanto a sus líneas, formas y funcionalidades. (Pérez, 2008)

Diseño gráfico Disciplina creativa de las artes visuales que engloba, entre otros ámbitos, la dirección artística, la tipografía, la composición de textos y las tecnologías de la información. En otras palabras, es un campo multidisciplinar en el que cada diseñador se especializa en una o varias áreas. (Ambrose, 2008)

Dos autores de diseño gráfico

Gavin Ambrose Diseñador gráfico que trabaja para el sector de las artes, galerías, editores y agencias de publicidad. Es autor y diseñador de varios libros sobre identidad corporativa y embalaje de productos. (S.f.)

Paul Harris Autor y editor basado en Escocia. Es autor de varios libros. Miembro fundador de la Asociación General de Editores de Escocia. Se convirtió en periodista. (2018)

Tipos de diseño

Diseño Arquitectónico, Diseño de espacios, Diseño Industrial, Diseño Gráfico, Diseño de Moda, Diseño Textil, Diseño Interactivo. (2015)

Categorías de Diseño Gráfico

Diseño Editorial, Diseño Corporativo, Diseño Digital, Diseño Fotográfico. (2015)

Manual Toda guía de instrucciones que sirve para el uso de un dispositivo, la corrección de problemas o establecimiento de procedimientos de trabajo. Son de mucha relevancia al querer transmitir información que sirva a las personas a desenvolverse en una situación determinada. Normalmente los manuales son acompañados a un producto que se ofrece al mercado, como una forma de soporte al cliente que lo adquiere. (S.f.)

Partes de un manual

Introducción, objetivos del sistema, guía de uso, e-mail o teléfonos de soporte técnico.

Introducción: Debe contener una pequeña descripción del sistema. Cómo funciona, para qué es y quién lo puede utilizar, etc.

Objetivos del sistema: Trata de enumerar cuales son los propósitos generales del sistema, para que fue creado, que es lo que se intenta solucionar con él.

Guía de uso: Mediante imágenes se le hace conocer al usuario el funcionamiento total del sistema, para qué sirve cada elemento del sistema, y todo lo que involucra su manejo.

Sección de solución de problemas: Sección pequeña que se incluye explicando qué problemas o dudas comunes podría tener el usuario y cómo puede solucionarlas.

E-mail o teléfonos de soporte técnico: Se ponen los datos de contacto de la persona encargada de proveer el soporte técnico al sistema. (2011)

6.3 Ciencias auxiliares, artes, teorías y tendencias

6.3.1. Ciencias.

Semiología Ciencia que se encarga del estudio de los signos en la vida social. Se usa como sinónimo de semiótica, aunque los especialistas realizan algunas distinciones entre ambos. (Pérez, 2008)

Semiología de la imagen Estudio del signo icónico y los procesos de sentido-significación a partir de la imagen. (S.f.)

Sociología Estudio de los grupos sociales. Analiza las formas internas de la organización y la relación entre ellos. (Pérez, 2008)

Antropología Estudia la realidad del ser humano a través de un enfoque holístico. (Pérez, 2008)

Psicología Ciencia que estudia directamente a los individuos. (S.f.)

Psicología de la comunicación Permite la incorporación de conceptos y técnicas que nos ayudan a generar un cambio en la conducta nuestra y del otro. (2013)

Psicología del color Analiza el efecto del color en la percepción y conducta humana. (S.f.)

Psicología de la imagen Corriente psicológica que muestra al ser humano como un ser consciente e intencional y una conceptualización del psiquismo que comprende las

características de espacialidad y temporalidad de los fenómenos de la conciencia.
(S.f.)

Andragogía Ciencia que estudia la metodología y las técnicas que se aplican a la enseñanza y la educación, especialmente del adulto. (2018)

6.3.2. Artes.

Fotografía Técnica de obtención de imágenes por la acción química de la luz sobre una superficie con unas características determinadas. (Pérez, 2009)

6.3.3. Teorías.

Gestalt Se puede encuadrar dentro de la psicología humanista. La teoría de Gestalt pone énfasis a las vivencias subjetivas de cada persona, le da importancia a aspectos positivos de la psicología como la autorrealización y la búsqueda de decisiones acertadas, trabaja con una concepción del ser humano como capaz de desarrollarse de forma libre y autónoma. (Torres, S.f.)

6.3.4. Tendencias.

Minimalismo Corriente artística que sólo utiliza elementos mínimos y básicos. 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. (Pérez, 2011).

Ver ejemplos en anexo #3

Capítulo VII: Proceso de diseño y propuesta preliminar

Capítulo VII: Proceso de diseño y propuesta preliminar

7.1 Aplicación de la información obtenida en el marco teórico

Luego de haber recopilado la información, se utilizará para realizar el proyecto. En el área gráfica, el proyecto estará basado en la tendencia del minimalismo a través de un manual impreso con fotografías donde se explicará el uso de la máquina Isophit para que los entrenadores puedan utilizarla.

Estrategias Manual impreso Isophit



¿Qué se comunicará?

El uso de la máquina **Isophit**, que es el sistema de entrenamiento de fuerza isométrica más versátil jamás creado. El sistema fue diseñado específicamente para la salud, fitness, rehabilitación, rendimiento deportivo de profesionales y organizaciones que trabajan con personas que quieren verse, sentirse y funcionar mejor.

El manual será creado para que el **Fitness Coach** sepa usarla.

¿Cómo?

Mediante el **Diseño Gráfico**. Se creará un manual gráfico donde se explicará con imágenes y texto cómo utilizar la máquina y qué ejercicios se pueden realizar con ella.

¿A través de qué?

Se comunicará a través de un **manual** impreso el cual tendrá un orden sistemático para explicar los usos de la máquina.

Partes de un manual Introducción, objetivos del sistema, guía de uso, e-mail o teléfonos de soporte técnico.

Se expondrán fotografías para explicar de mejor manera la utilización de la máquina.

¿Basado en qué?

El **minimalismo** se va a aplicar en el manual impreso simplificando la información y las imágenes del manual.

Ya que el manual fomenta la autorrealización y la capacidad del ser humano de desarrollarse de manera libre y autónoma en el ámbito físico y de salud, se aplicará la teoría de **Gestalt**.

Se aplicará **Pedagogía**, ya que el manual impreso será una guía educativa de cómo utilizar la máquina.



7.2 Conceptualización

7.2.1 Método El método que se utilizará es el de “Identificación o empatía”, que consiste en ponerse en el lugar de otro ser. Sirve para obtener otra percepción, otro punto de vista sobre un asunto. Se llegó al concepto final a través de los siguientes pasos: Se definió el objetivo creativo que era buscar una frase que definiera el proyecto. Luego se eligió un personaje, elemento, objeto que estuviera relacionado con el objetivo creativo o sobre el campo de trabajo, se eligió la máquina Isophit. Luego se crearon fases teniendo empatía con las personas a las que va dirigido el proyecto, poniéndose “en sus zapatos”, y se percibió cómo piensa, qué quiere, qué siente y cómo actúa. Las frases fueron las siguientes:

- Imagino que soy una entrenadora de Isophit
- Aprender
- Fluidez
- Creatividad
- Libertad
- Aprendizaje
- Educar
- Ayudar
- Look, feel, function better (verse, sentirse, funcionar mejor)
- Recrea movimientos
- It all starts here (todo empieza aquí)
- Rehabilitación
- Salud
- Fitness

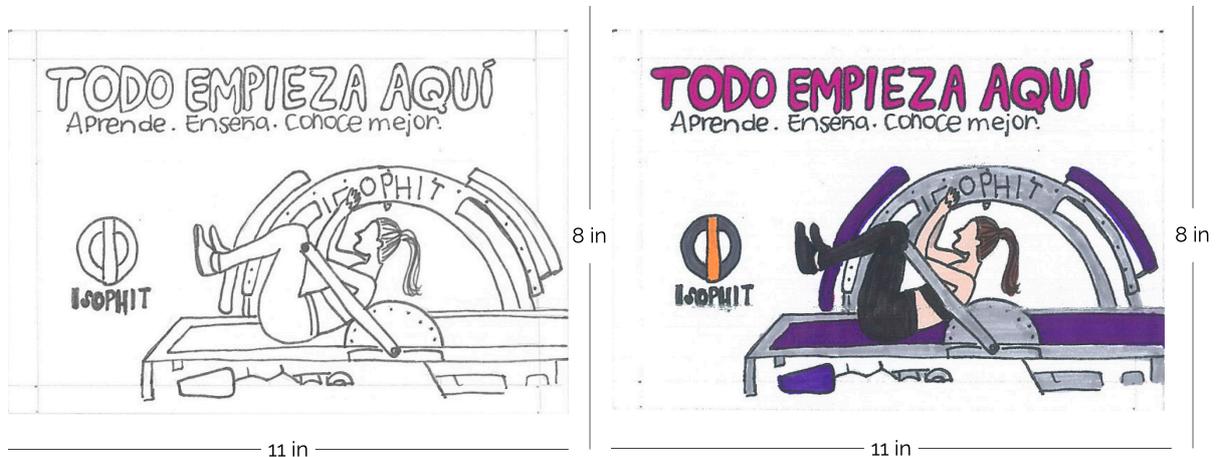
Se eligieron dos frases: “Verse, sentirse, funcionar mejor”, que es el slogan de la máquina y “Todo empieza aquí” frase que utilizan los creadores de la máquina. Se combinaron ambas bajo un concepto educativo.

7.2.2 Definición del concepto La idea central en la que se basará el diseño y la comunicación del manual estará basada en el slogan de la máquina Isophit, que es “it all starts here” y en la frase “Feel better. Look better. Function better”. El concepto final, combinando ambas frases y basándose en que es un manual quedaría así: “Todo empieza aquí: Aprende. Enseña. Conoce mejor.”

7.3 Bocetaje

7.3.1 Proceso de bocetaje

Portada

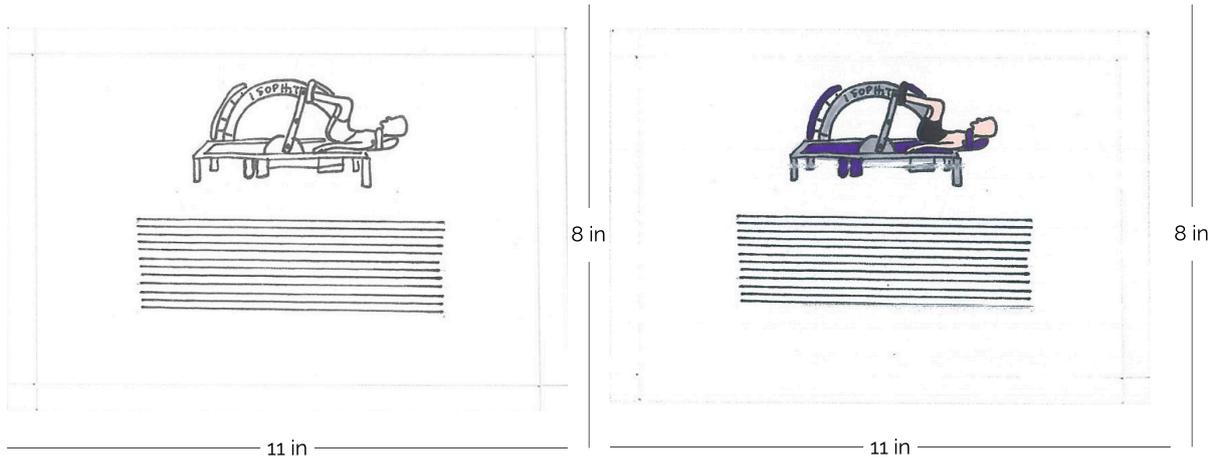


Título: Color: Morado #a45894 Tipografía: Quicksand

Subtítulo: Color: gris #a1a1a0 Tipografía: Raleway

Fotografía: Isophit

Dedicatoria



Texto: Color: gris #a1a1a0 Tipografía: Raleway

Fotografía: Isophit

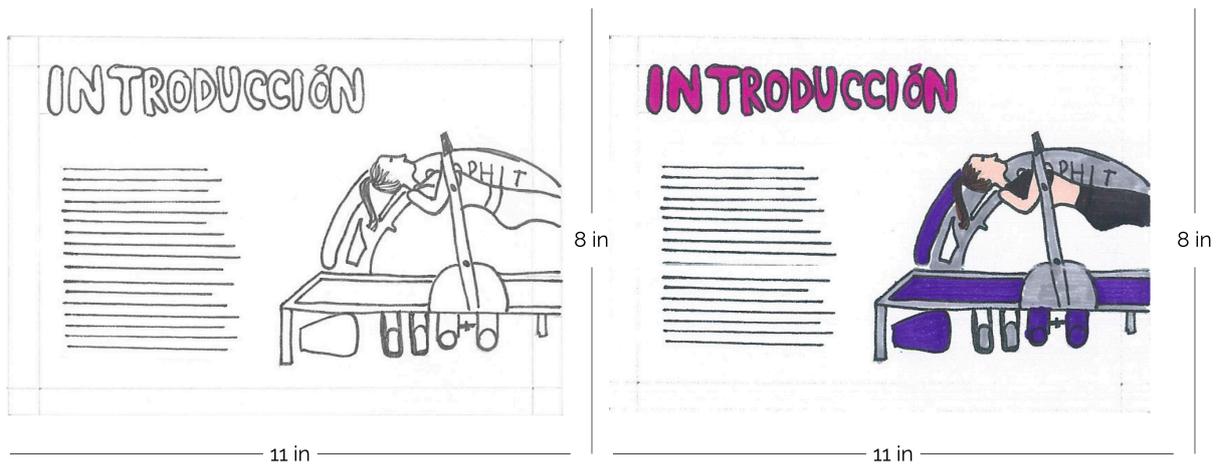
Indice



Título: Color: Morado #a45894 Tipografía: Quicksand

Texto: Color: gris #a1a1a0 Tipografía: Raleway

Introducción

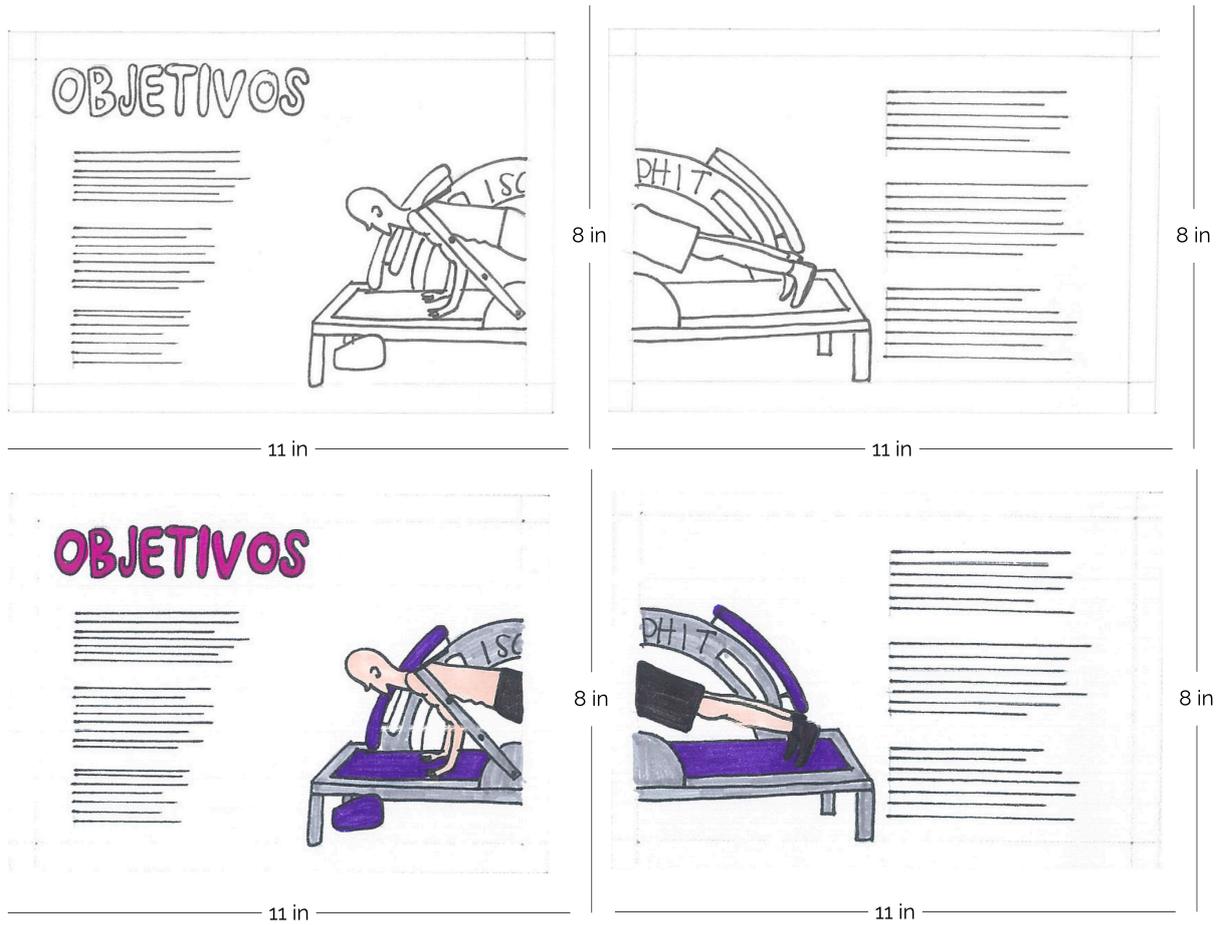


Título: Color: Morado #a45894 Tipografía: Quicksand

Texto: Color: gris #a1a1a0 Tipografía: Raleway

Fotografía: Isophit

Objetivos

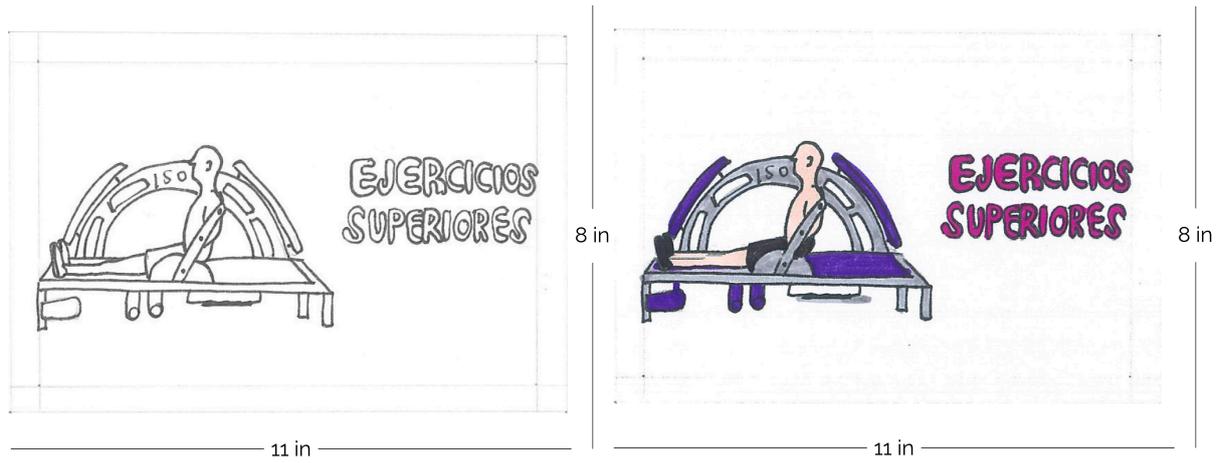


Título: Color: Morado #a45894 Tipografía: Quicksand

Texto: Color: gris #a1a1a0 Tipografía: Raleway

Fotografía: Isophit

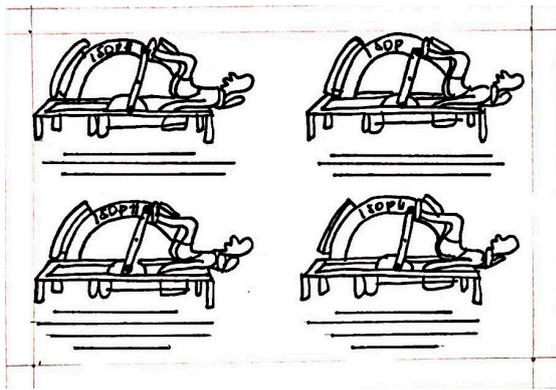
Portada interior



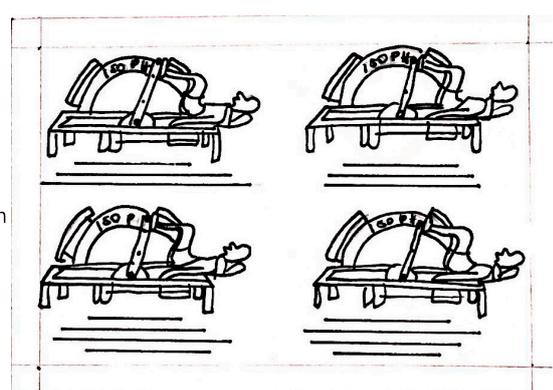
Título: Color: Morado #a45894 Tipografía: Quicksand

Fotografía: Isophit

Ejercicios



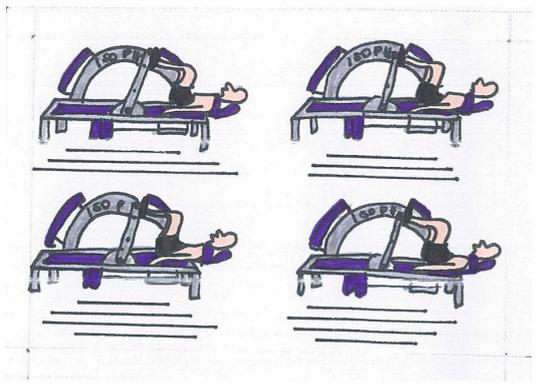
11 in



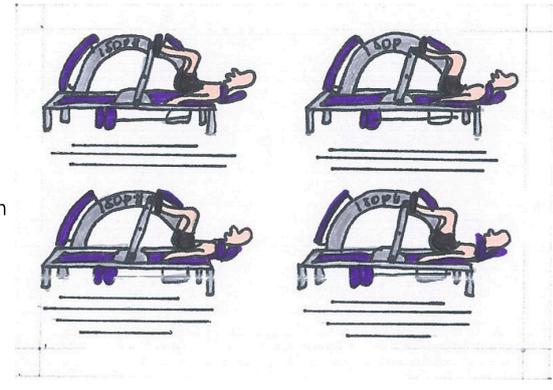
8 in

11 in

8 in



11 in



8 in

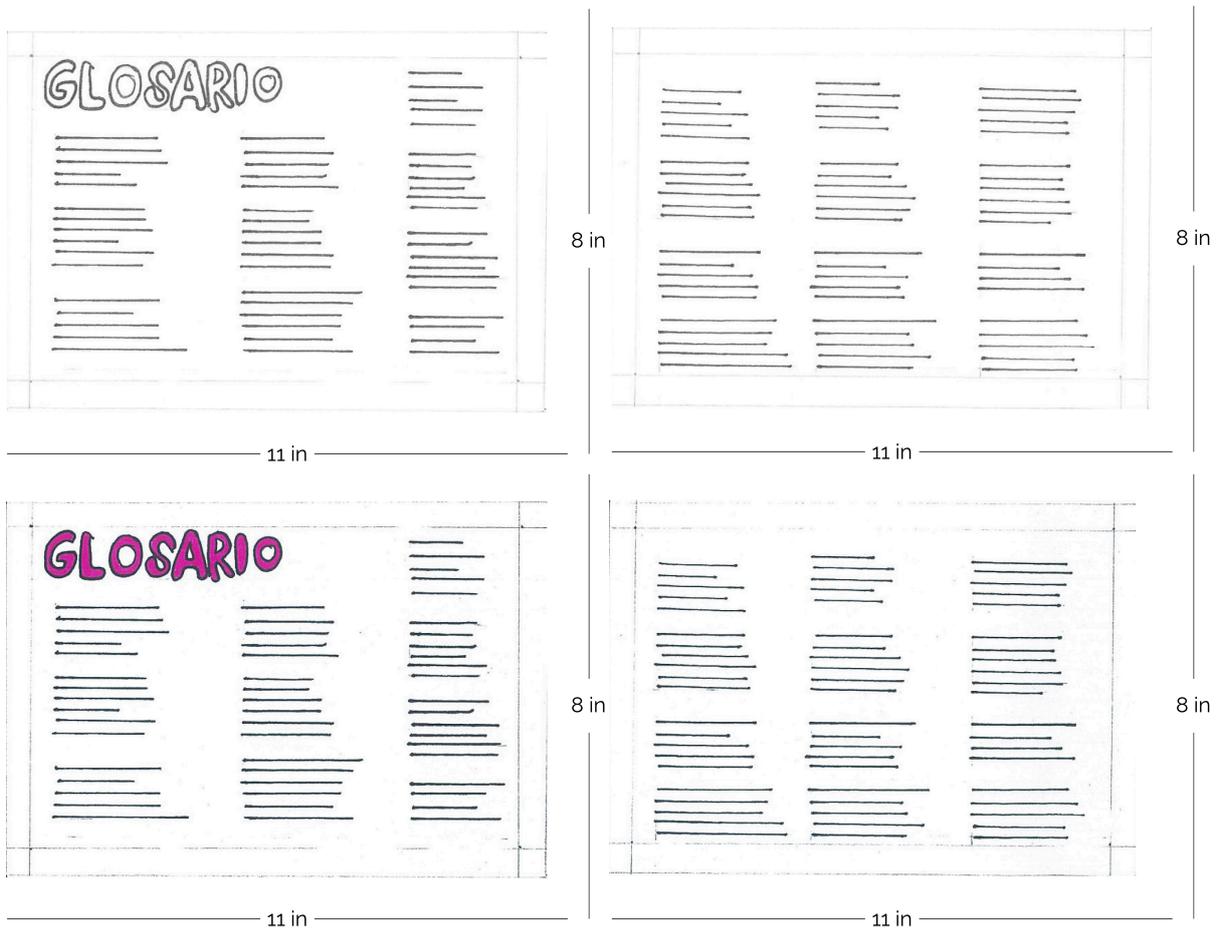
11 in

8 in

Texto: Color: gris #a1a1a0 Tipografía: Raleway

Fotografías: Isophit

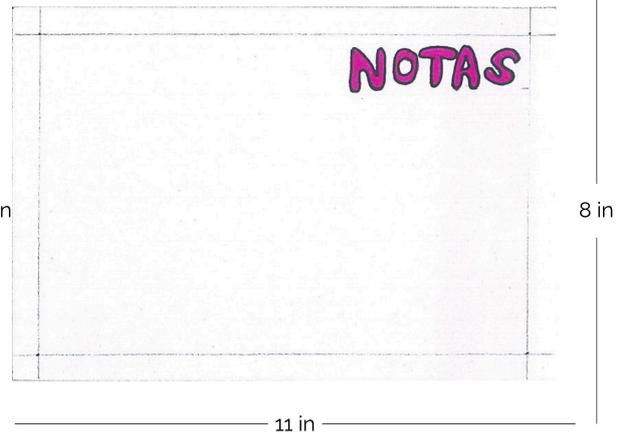
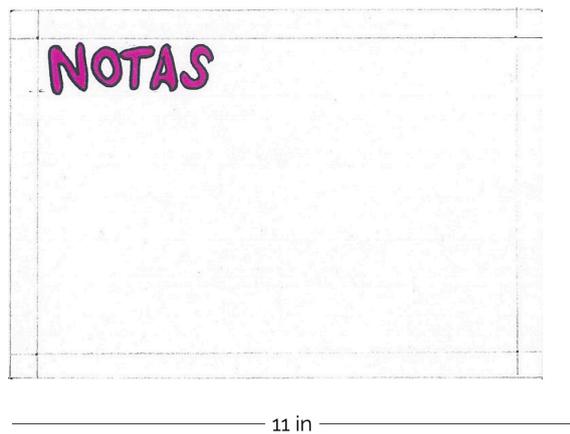
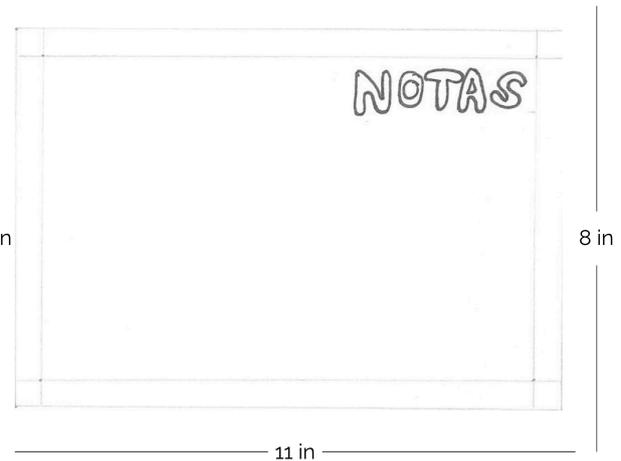
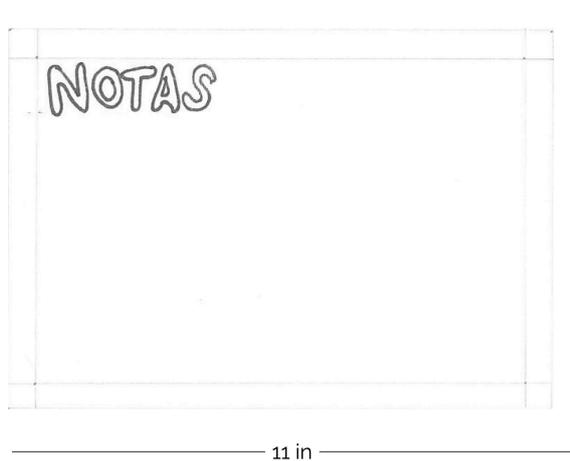
Glosario



Titulo: Color: Morado #a45894 Tipografía: Quicksand

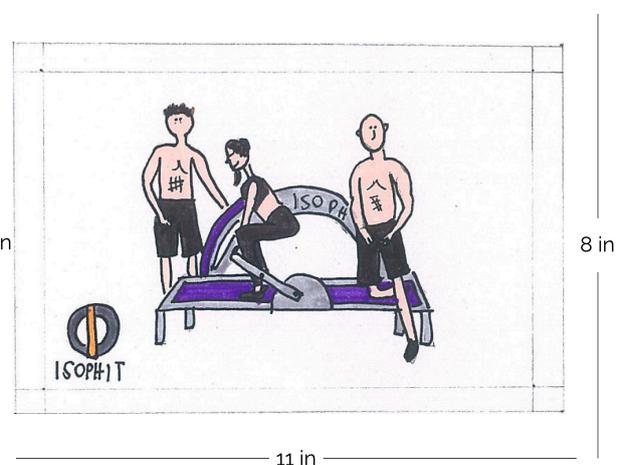
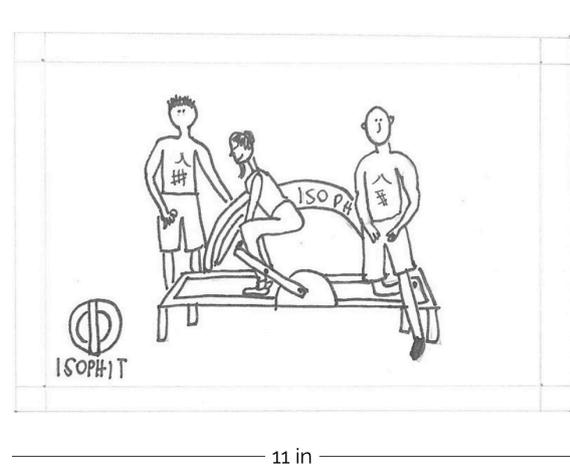
Texto: Color: gris #a1a1a0 Tipografía: Raleway

Notas



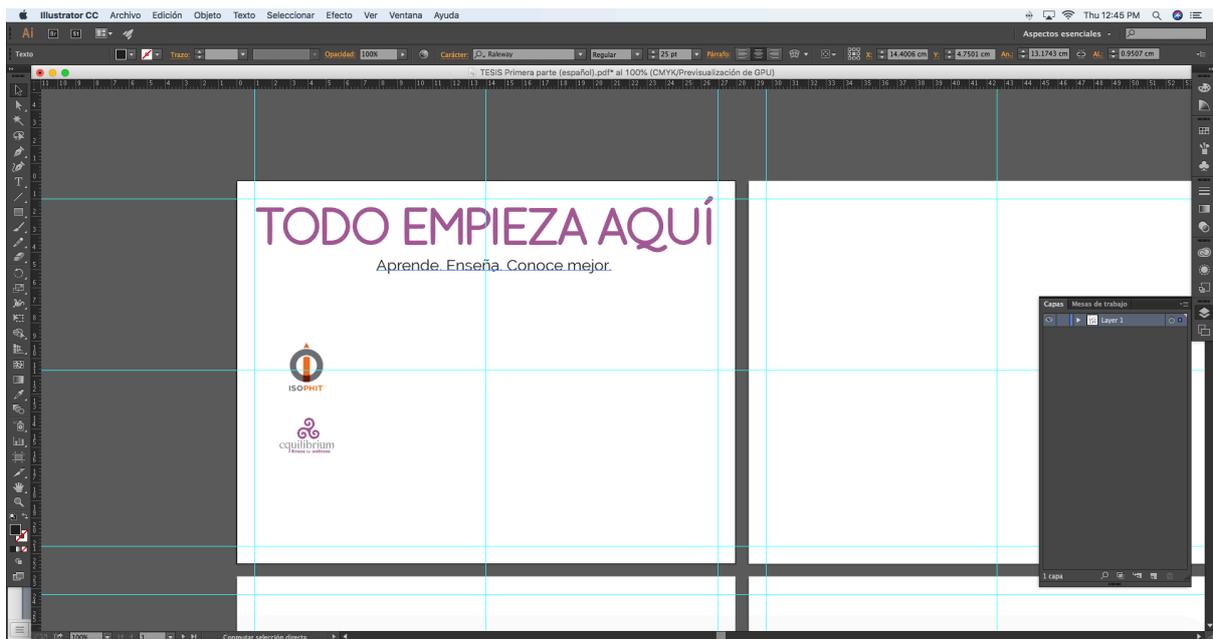
Titulo: Color: Morado #a45894 Tipografia: Quicksand

Contraportada

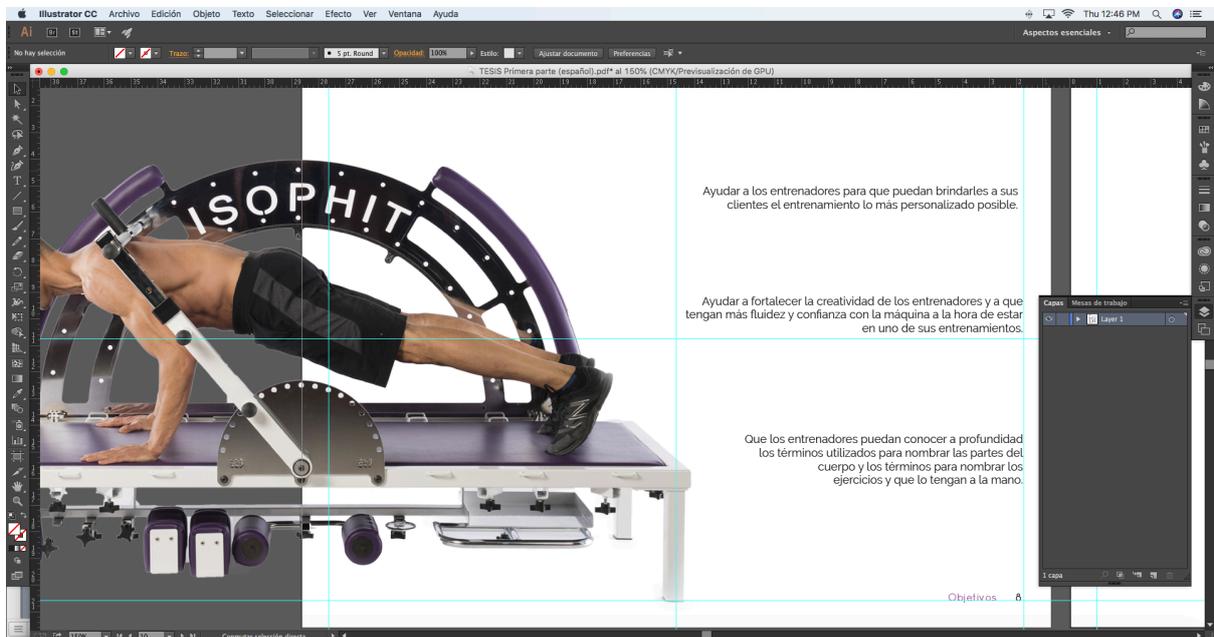
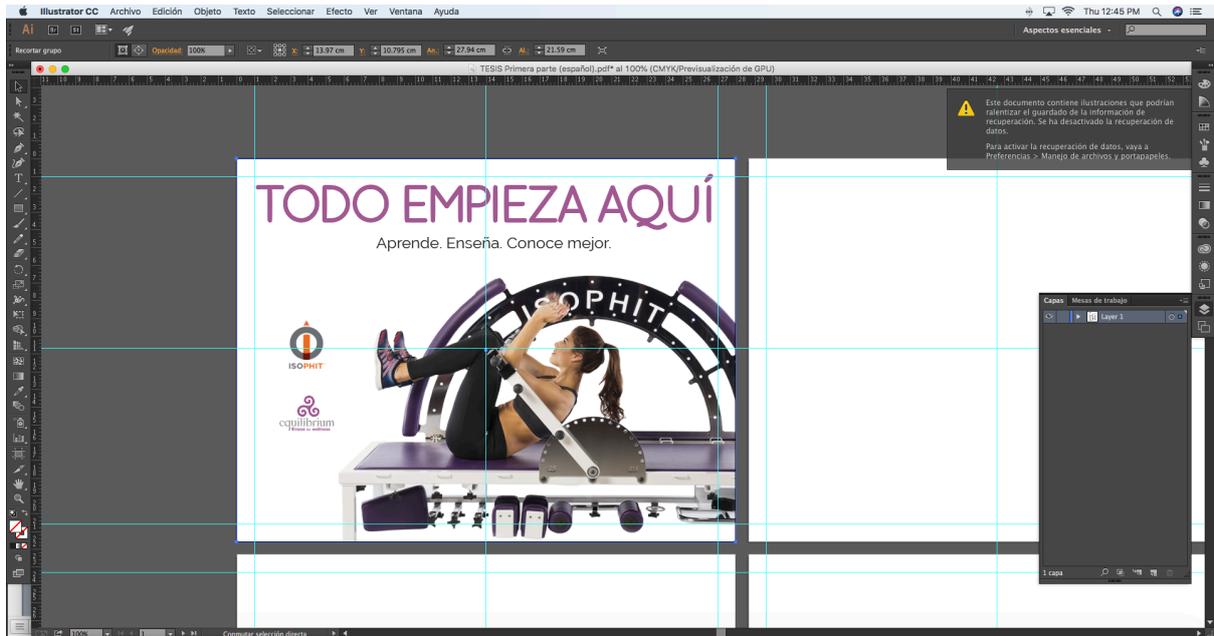


Fotografia: Isophit

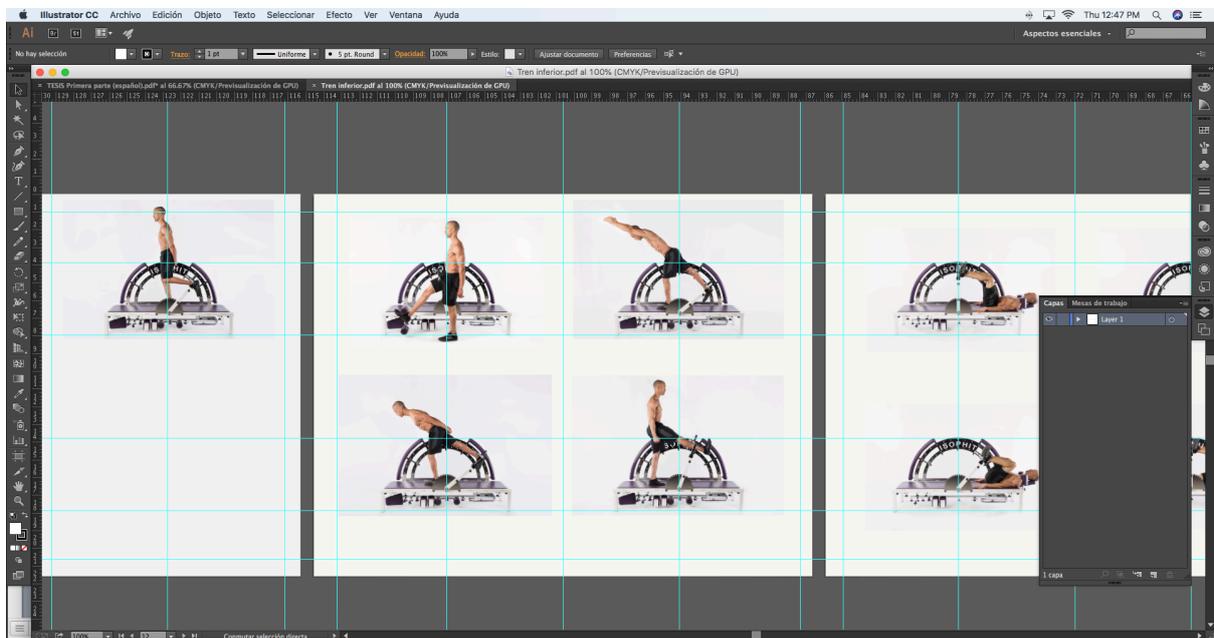
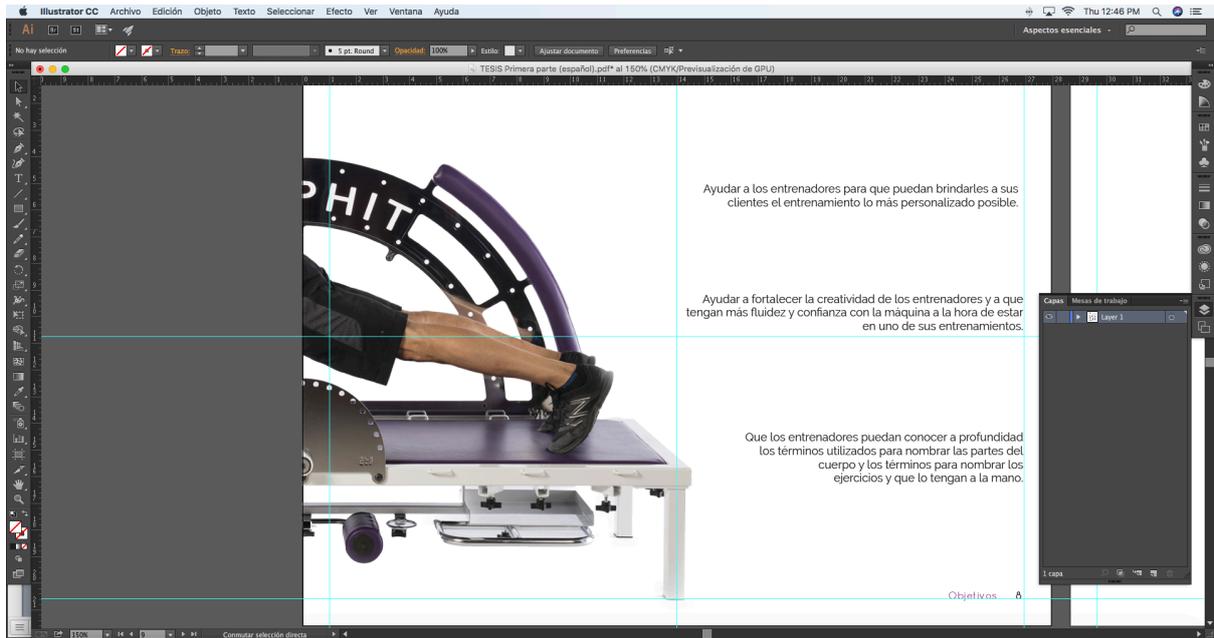
7.3.2 Proceso de digitalización de los bocetos



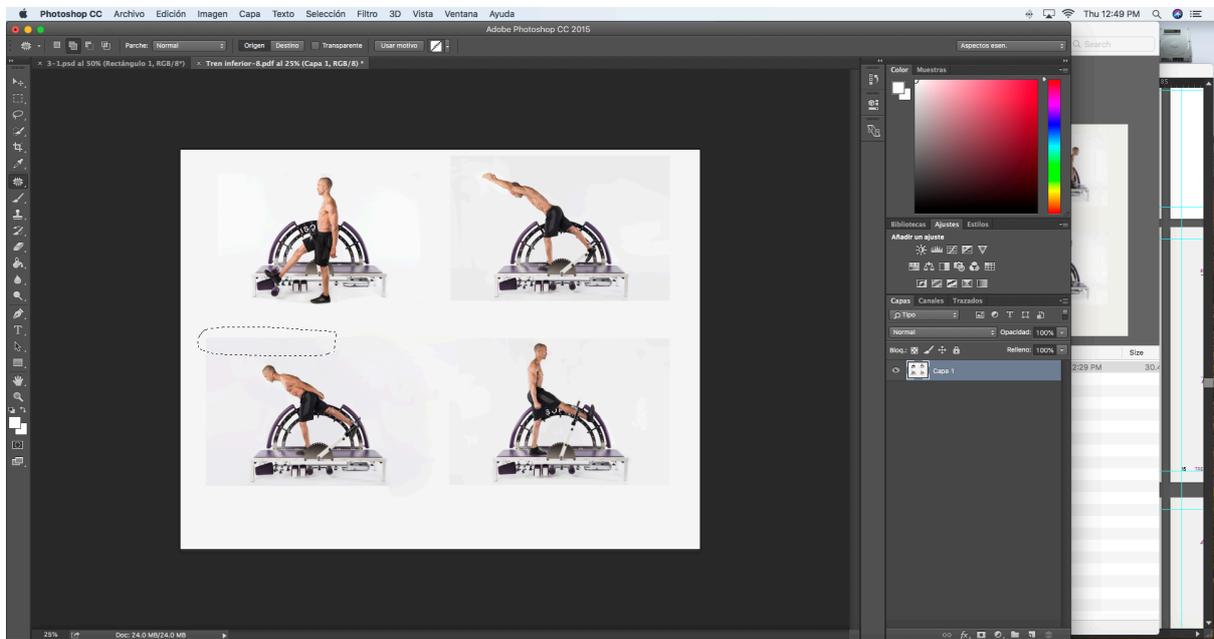
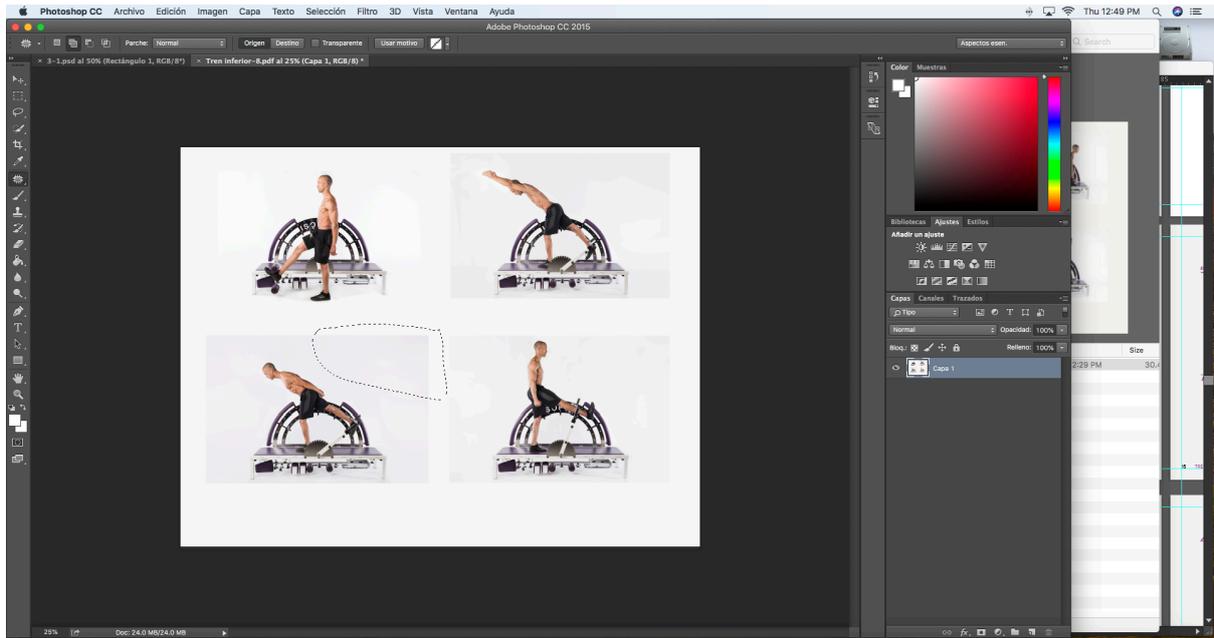
Esta fue la creación de la portada, donde se colocó una fotografía de una mujer que hace un ejercicio en la máquina. El ejercicio que está haciendo es de abdomen, que es uno de los músculos que más se trabajan con ésta máquina.



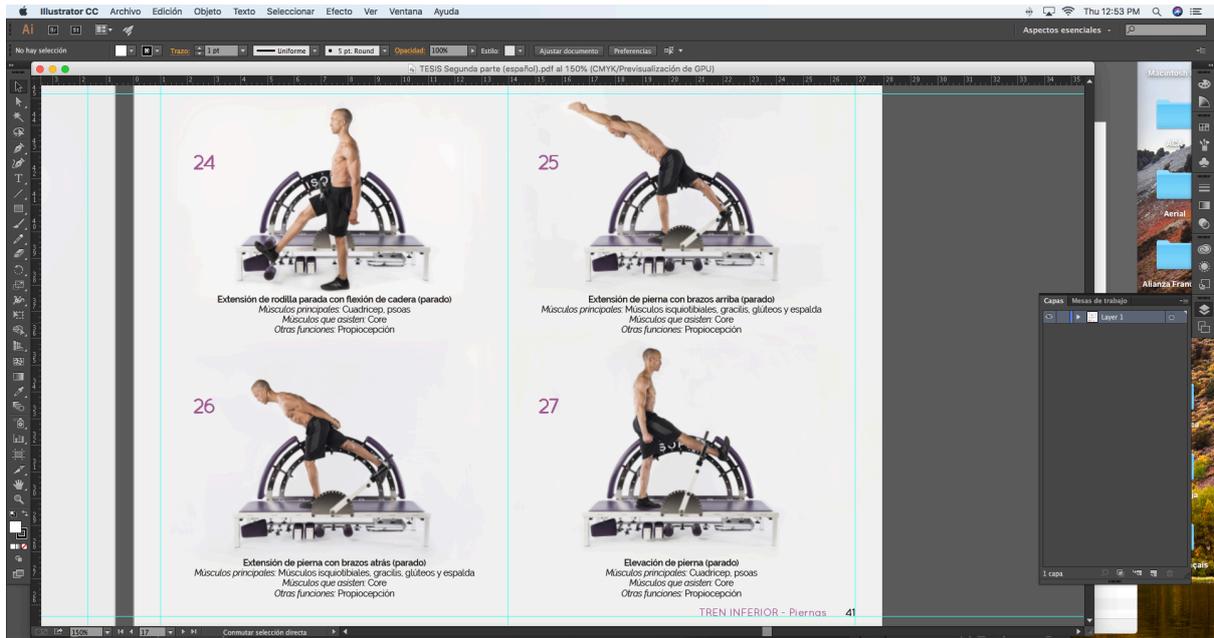
Esta fue la creación de las páginas de los objetivos del manual, donde se puso en la mitad de una hoja la mitad de la foto, y en la otra mitad de la hoja, la otra mitad de la foto.



Esta fue la creación de las páginas de todos los ejercicios, todas son con el mismo diseño pero con diferentes fotografías, se puso un fondo como beige y se fueron difuminando las orillas de las fotos para que quedara el fondo unificado, de un mismo color.



Este es el proceso de difuminar las orillas de las fotografías proporcionadas por el cliente, se pusieron 4 fotografías en cada página. Creado en Photoshop.



Este fue el proceso de hacer los últimos ajustes enumerando cada ejercicio y poniéndole una descripción a cada uno.

7.4 Propuesta preliminar

TODO EMPIEZA AQUÍ

Aprende. Enseña. Conoce mejor.



8 in

11 in



8 in

Quiero dedicar esta guía al Estudio de entrenamiento personalizado **Equilibrium Fit** y a sus entrenadoras. También a Brad Thorpe, el creador de la máquina **Isophit™**, por su creatividad, dedicación y servicio. Por ayudar a miles de personas a lograr verse, sentirse y funcionar mejor de una manera segura. También a Carla Egurrola, *Fitness & Wellness Coach*, co-fundadora del Estudio **Equilibrium Fit**, por creer fielmente que la clave para una vida plena y feliz es la conexión entre el cuerpo la mente y el espíritu. Por su servicio y por realmente atender las necesidades de las personas. También a Nadine Saca, fisióloga y co-fundadora del Estudio **Equilibrium Fit**, por ayudar a tantas personas a funcionar mejor físicamente. Y a todos los entrenadores/as de **Isophit™**.

Dedicatoria 4

11 in

INTRODUCCIÓN

Isophit™ es una máquina que fue inventada en el año 2007 por el canadiense Brad Thorpe. Cuando Brad tenía 19 años mientras estudiaba *Fitness Lifestyle Management* en la *George Brown College* en Toronto, se dió cuenta que tenía la presión más alta de lo que una persona a su edad debería de tener. En ese tiempo se creía que el ejercicio isométrico podría reducir la presión arterial. Ya sabiendo que el ejercicio isométrico era la solución a su problema y que podría ayudar a muchas personas, llegó a la conclusión -por comentarios de sus clientes- que necesitaba una máquina donde las personas pudieran hacer diversos ejercicios isométricos y fue que nació el concepto de **Isophit™**.
www.isophit.com

Isophit™ es un sistema de entrenamiento isométrico que genera resultados impresionantes, desde la rehabilitación hasta la optimización del rendimiento funcional y atlético. Con el **Isophit™ Strength Trainer** se pueden estimular más de 650 músculos y potenciar al máximo los beneficios científicamente comprobados de los ejercicios isométricos. Entre estos beneficios se encuentran los siguientes: Disminución de la presión arterial en pacientes hipertensos, prevención del riesgo cardiovascular, mejoramiento de la fuerza muscular, fortalecimiento, estabilización y rehabilitación articular, fuerza, resistencia y tonificación muscular, alto gasto calórico que promueve la quema de grasa y la definición muscular, aumento en el rendimiento atlético, disminución del riesgo de lesiones en la práctica deportiva o cualquier actividad basada en movimientos dinámicos.

En este manual se encuentra una base de los ejercicios que se pueden hacer con **Isophit™**, fue diseñado específicamente para facilitar el aprendizaje de los entrenadores de la máquina.



8 in

Introducción 6

11 in

OBJETIVOS

Brindarle a los entrenadores un material sencillo y gráfico para facilitar el aprendizaje, sobre la variedad de ejercicios isométricos que pueden realizarse con el **Isophit™**.

Dar a conocer el funcionamiento de la máquina y los beneficios que ésta puede tener en personas ya sea que solamente quieran tener un mejor estilo de vida, tengan alguna condición especial, quieran recuperarse de alguna lesión o tengan cualquier necesidad específica a resolver.

Brindarle a los entrenadores un instructivo claro, accesible y eficiente para que logren un aprendizaje más exitoso.



8 in

7 Objetivos

11 in



Ayudar a los entrenadores para que puedan brindarles a sus clientes el entrenamiento lo más personalizado posible.

Ayudar a fortalecer la creatividad de los entrenadores y a que tengan más fluidez y confianza con la máquina a la hora de estar en uno de sus entrenamientos.

Que los entrenadores puedan conocer a profundidad los términos utilizados para nombrar las partes del cuerpo y los términos para nombrar los ejercicios y que lo tengan a la mano.

Objetivos 8

8 in

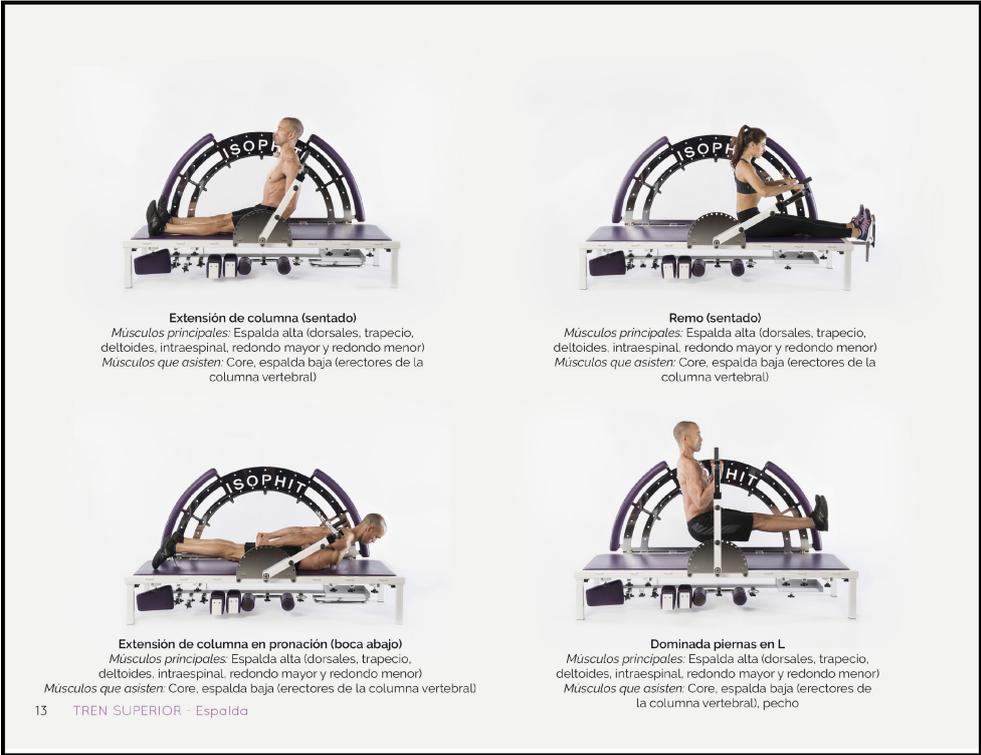
11 in



EJERCICIOS SUPERIORES

8 in

11 in



Extensión de columna (sentado)
Músculos principales: Espalda alta (dorsales, trapecio, deltoides, intraespinal, redondo mayor y redondo menor)
Músculos que asisten: Core, espalda baja (erectores de la columna vertebral)

Remo (sentado)
Músculos principales: Espalda alta (dorsales, trapecio, deltoides, intraespinal, redondo mayor y redondo menor)
Músculos que asisten: Core, espalda baja (erectores de la columna vertebral)

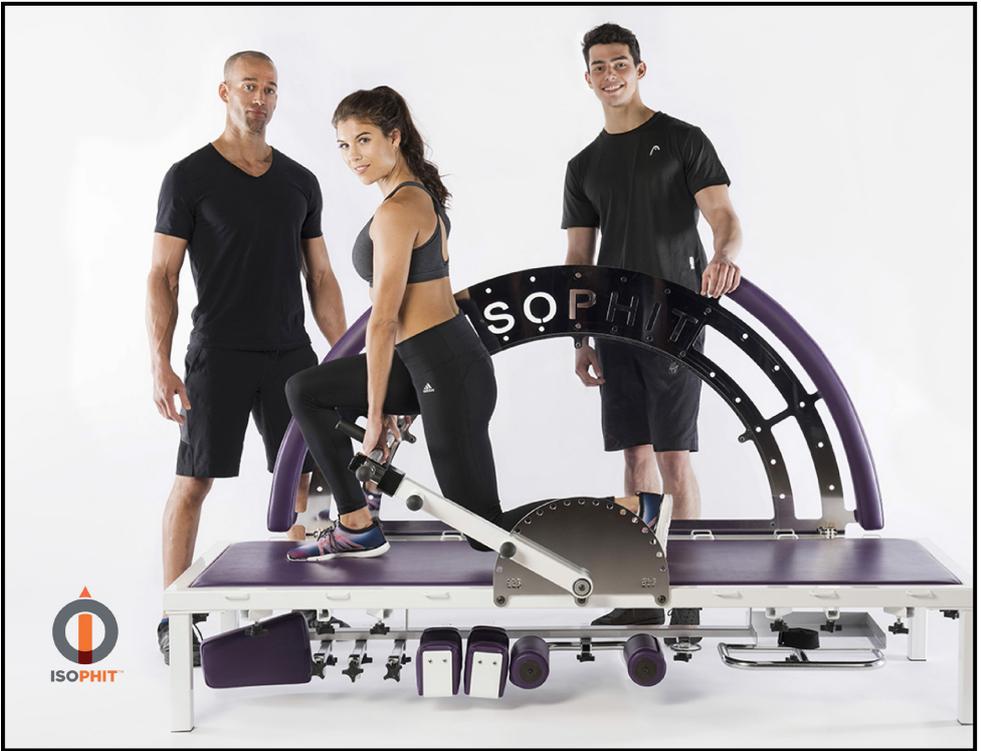
Extensión de columna en pronación (boca abajo)
Músculos principales: Espalda alta (dorsales, trapecio, deltoides, intraespinal, redondo mayor y redondo menor)
Músculos que asisten: Core, espalda baja (erectores de la columna vertebral)

Dominada piernas en L
Músculos principales: Espalda alta (dorsales, trapecio, deltoides, intraespinal, redondo mayor y redondo menor)
Músculos que asisten: Core, espalda baja (erectores de la columna vertebral), pecho

13 TREN SUPERIOR - Espalda

8 in

11 in



8 in

11 in

*Las fotografías las brindó el cliente (ver hoja de contacto de las fotografías en anexo #4)

Capítulo VIII: Validación técnica

Capítulo VIII: Validación técnica

El proceso de validación consiste en evaluar de manera cualitativa y cuantitativa la efectividad que presenta el material diseñado, en función de dar respuesta a los requerimientos del cliente, los objetivos del proyecto y la funcionalidad del proyecto.

El capítulo empieza con una descripción metodológica de la técnica y los instrumentos con los que se recopilarán los datos. Es decir, la metodología de la investigación y el instrumento a utilizar. Puede ser encuesta personal, grupo focal u otra técnica de acercamiento:

El trabajo de investigación es mixto, por cuanto se usará 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 evaluará el nivel de percepción de los encuestados con respecto a la propuesta preliminar del diseño.

8.1. Población y muestreo

La cantidad de personas que validó las propuestas preliminares fueron 15. 6 expertos, el cliente y 8 del grupo objetivo.

8.2. Método e instrumentos

La encuesta fue la metodología de investigación para la validación técnica del material.

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

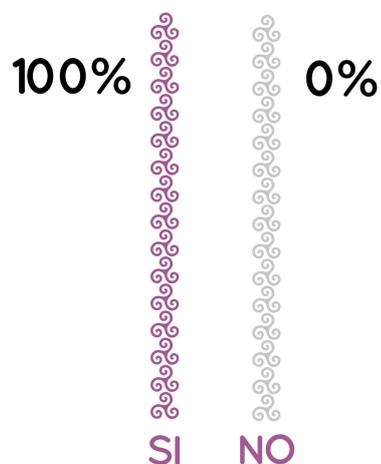
La herramienta de validación (la encuesta) incluye: datos generales de la universidad, objeto de la investigación, instrucciones, parte objetiva, parte semiológica, parte operativa, observaciones y agradecimiento al entrevistado.

*Ver encuesta y fotografías de los encuestados en el anexo #5)

8.3. Resultados e interpretación de resultados

PREGUNTA 1

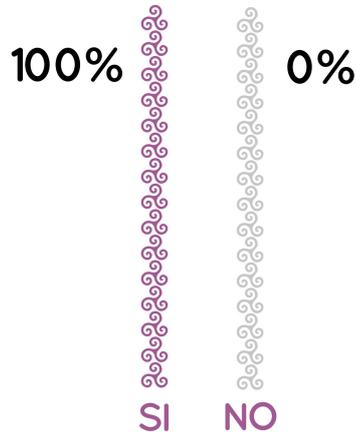
1. ¿Considera que es necesario el diseño de un material impreso que capacite a los entrenadores acerca del uso de la máquina de ejercicios isométricos ISOPHIT en el Estudio Equilibrium Fit?



Interpretación: El 100% de los encuestados considera necesario el diseño de un material impreso que capacite a los entrenadores acerca del uso de la máquina de ejercicios isométricos Isophit en el estudio Equilibrium Fit. Por lo tanto, se cumple el objetivo general de este proyecto.

PREGUNTA 2

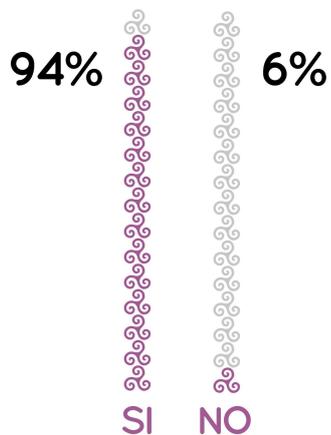
2. ¿Considera que es necesario recopilar información acerca del uso de la máquina para la realización del material impreso?



Interpretación: El 100% de los encuestados considera recopilar información acerca del uso de la máquina para la realización del material impreso. Por lo tanto, se cumple con uno de los objetivos específicos.

PREGUNTA 3

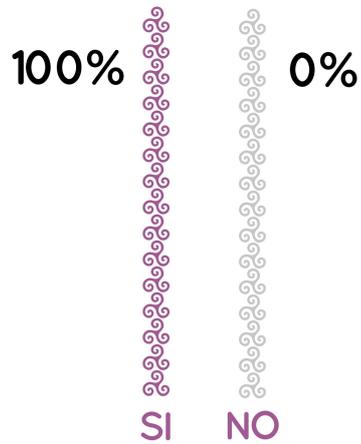
3. ¿Considera necesario investigar términos y conceptos de la máquina ISOPHIT a través de fuentes bibliográficas de la máquina para que respalde el manual?



Interpretación: El 94% de los encuestados considera necesario investigar términos y conceptos de la máquina Isophit a través de fuentes bibliográficas de la máquina para que respalde el manual. Por lo tanto, se cumple con uno de los objetivos específicos.

PREGUNTA 4

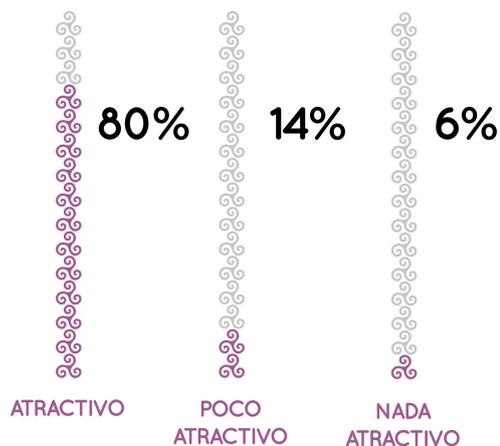
4. ¿Considera necesario recopilar información de la empresa que hizo la máquina y acerca del Estudio para realizar el manual?



Interpretación: El 100% de los encuestados considera necesario recopilar información de la empresa que hizo la máquina y acerca del estudio para realizar el manual. Por lo tanto, se cumple con uno de los objetivos específicos.

PREGUNTA 5

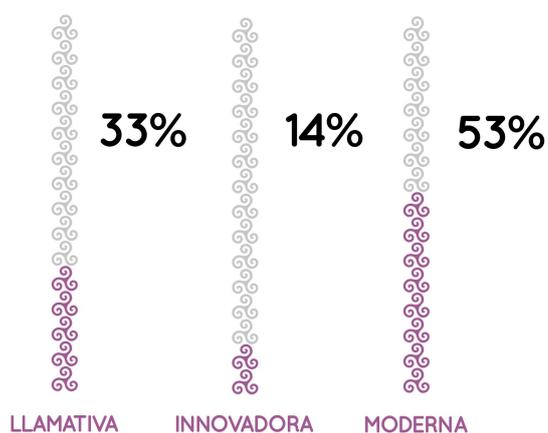
5. ¿Considera que el diseño del manual es?



Interpretación: El 80% de los encuestados considera que el diseño del manual es atractivo, el 14% que es poco atractivo, y el 6% que es nada atractivo.

PREGUNTA 6

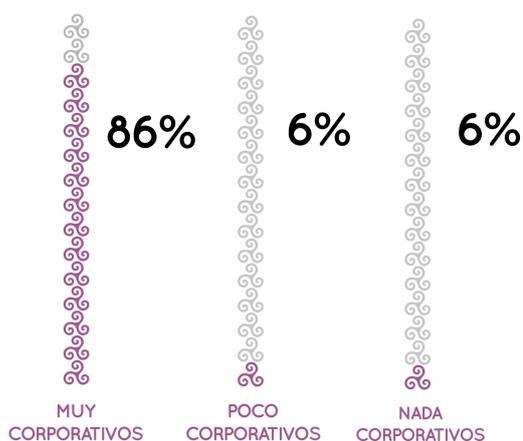
6. ¿Considera que la tendencia del minimalismo utilizada en el diseño del manual es?



Interpretación: El 53% de los encuestados considera que la tendencia del minimalismo utilizada en el diseño del manual es moderna, el 33% que es llamativa y el 14% que es innovadora.

PREGUNTA 7

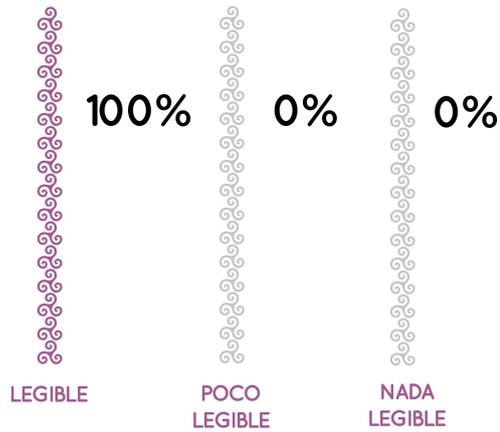
7. ¿Según su criterio los colores utilizados en el manual (morado y gris) son?



Interpretación: El 86% de los encuestados considera que los colores utilizados en el manual (morado y gris) son muy corporativos, el 6% que son poco corporativos y el otro 6% que son nada corporativos.

PREGUNTA 8

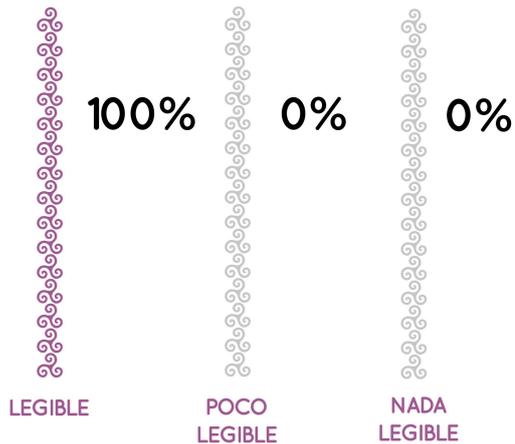
8. ¿Según su criterio la tipografía Quicksand utilizada en los títulos es?



Interpretación: El 100% de los encuestados considera que la tipografía Quicksand utilizada en los títulos es legible.

PREGUNTA 9

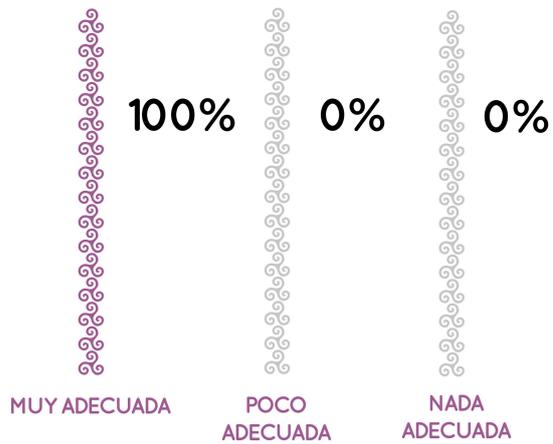
9. ¿Según su criterio la tipografía Raleway utilizada en los textos es?



Interpretación: El 100% de los encuestados considera que la tipografía Raleway utilizada en los textos es legible.

PREGUNTA 10

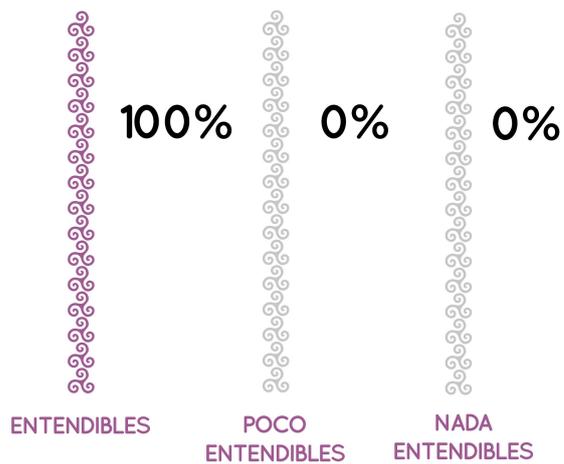
10. ¿Considera que la orientación horizontal del manual es?



Interpretación: El 100% de los encuestados considera que la orientación horizontal del manual es muy adecuada.

PREGUNTA 11

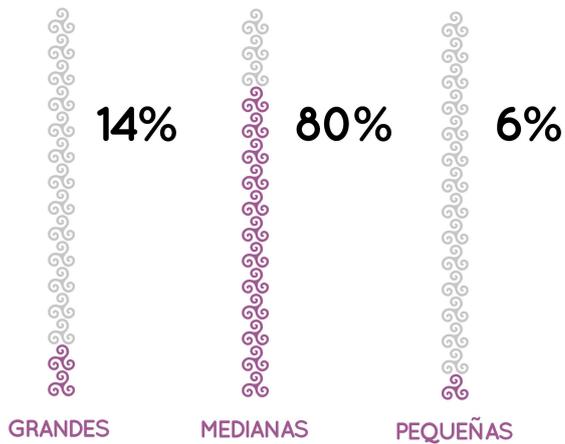
11. ¿Considera que los ejercicios explicados que se pueden realizar con la máquina son?



Interpretación: El 100% de los encuestados considera que los ejercicios explicados que se pueden realizar con la máquina son entendibles.

PREGUNTA 12

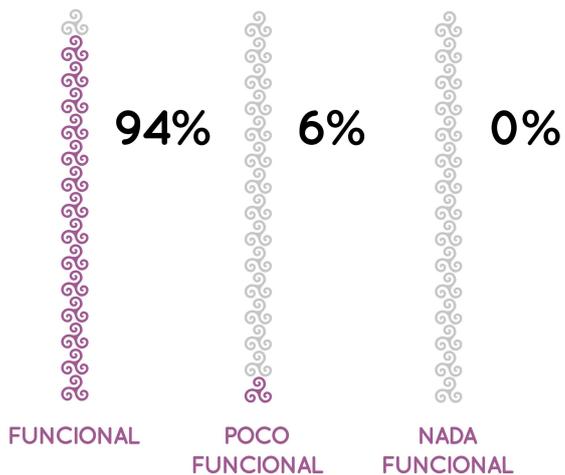
12. ¿Considera que el tamaño de las imágenes de los ejercicios explicados es?



Interpretación: El 80% de los encuestados considera que el tamaño de las imágenes de los ejercicios explicados es medianas, el 14% grandes y el 6% pequeñas.

PREGUNTA 13

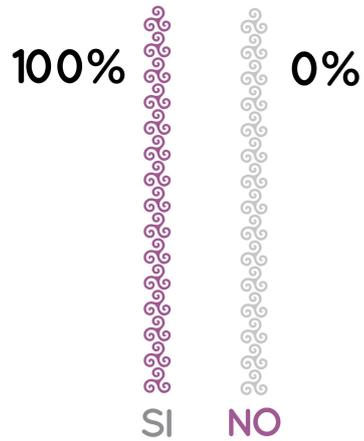
13. ¿Considera que el manual es?



Interpretación: El 94% de los encuestados considera que el manual es funcional, y el 6% que es poco funcional.

PREGUNTA 14

14. ¿Considera que la frase conceptual "Todo empieza aquí. Aprende. Enseña. Conoce mejor.", va acorde al tema?



Interpretación: El 100% de los encuestados considera que la frase conceptual “Todo empieza aquí. Aprende. Enseña. Conoce mejor.”, si va acorde al tema.

8.4. Cambios con base a los resultados

Portada

Antes

TODO EMPIEZA AQUÍ

Aprende. Enseña. Conoce mejor.



Cambios

TODO EMPIEZA AQUÍ

Aprende. Enseña. Conoce mejor.



Se agregó el logo del estudio, ya que si es un manual para la máquina pero es exclusivamente para los entrenadores de este estudio.

Después

TODO EMPIEZA AQUÍ

Aprende. Enseña. Conoce mejor.



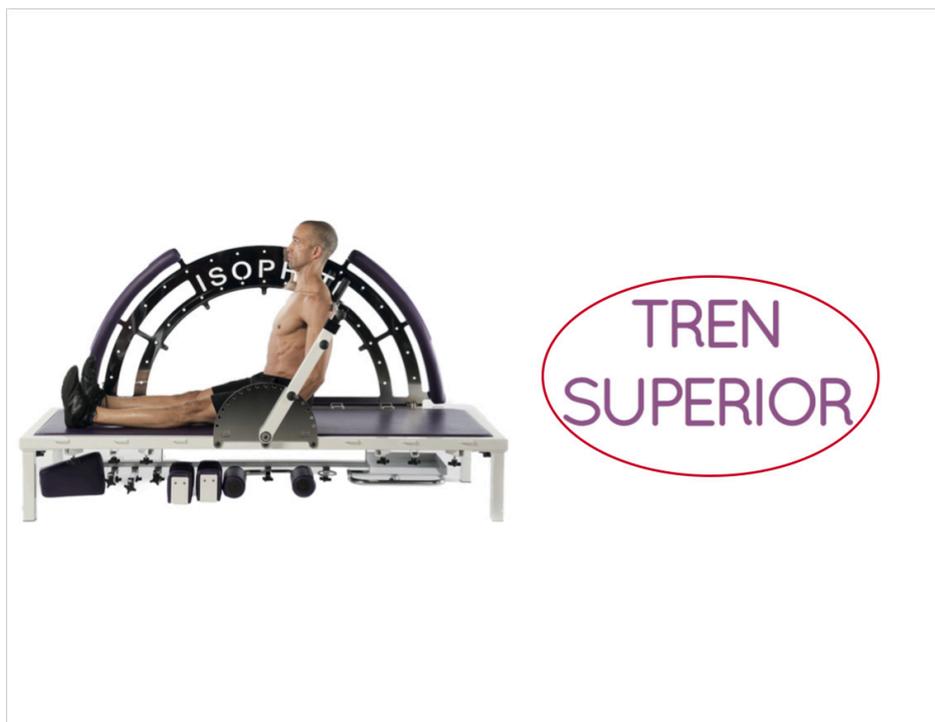
Portada interior 1

Antes



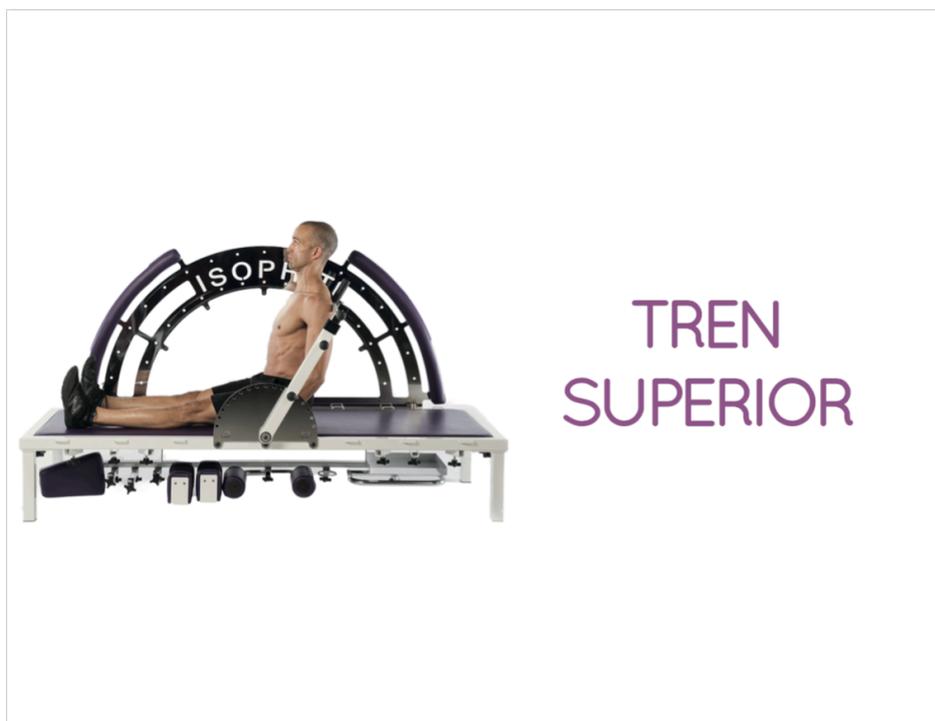
EJERCICIOS SUPERIORES

Cambios



Se cambió el nombre de éste capítulo, ya que estaba mal descrita esa área del cuerpo.

Después



Portada interior 2

Antes



EJERCICIOS
INFERIORES

Cambios



TREN
INFERIOR

Se cambió el nombre de este capítulo, ya que estaba mal descrita esa área del cuerpo.

Después



TREN INFERIOR

Ejercicios

Antes



Curl horizontal en posición de mesa a 135°
Músculos principales: Biceps
Músculos que asisten: Antebrazos, core, piernas, pecho y espalda



Curl de bicep en pronación sobre la cabeza (boca abajo)
Músculos principales: Biceps
Músculos que asisten: Antebrazos, core, piernas, pecho y espalda



Curl de bicep (hincado)
Músculos principales: Biceps
Músculos que asisten: Antebrazos, core y espalda



Curl de bicep DZ
Músculos principales: Biceps
Músculos que asisten: Antebrazos, deltoides, core y espalda

Cambios

bicep

1 
Curl horizontal en posición de mesa a 135°
Músculos principales: Biceps
Músculos que asisten: Antebrazos, core, piernas, pecho y espalda

2 
Curl de bicep en pronación sobre la cabeza (boca abajo)
Músculos principales: Biceps
Músculos que asisten: Antebrazos, core, piernas, pecho y espalda

3 
Curl de bicep (thickado)
Músculos principales: Biceps
Músculos que asisten: Antebrazos, core y espalda

4 
Curl de bicep DZ
Músculos principales: Biceps
Músculos que asisten: Antebrazos, deltoides, core y espalda

TREN SUPERIOR - Bicep 26

Se enumeraron los ejercicios, ya que el cliente pensó que de esta manera sería más fácil para los entrenadores identificar los ejercicios. Se le puso título a cada página, según la parte del cuerpo que se trabaja en cada ejercicio.

Después

bicep

1 
Curl horizontal en posición de mesa a 135°
Músculos principales: Biceps
Músculos que asisten: Antebrazos, core, piernas, pecho y espalda

2 
Curl de bicep en pronación sobre la cabeza (boca abajo)
Músculos principales: Biceps
Músculos que asisten: Antebrazos, core, piernas, pecho y espalda

3 
Curl de bicep (thickado)
Músculos principales: Biceps
Músculos que asisten: Antebrazos, core y espalda

4 
Curl de bicep DZ
Músculos principales: Biceps
Músculos que asisten: Antebrazos, deltoides, core y espalda

TREN SUPERIOR - Bicep 26

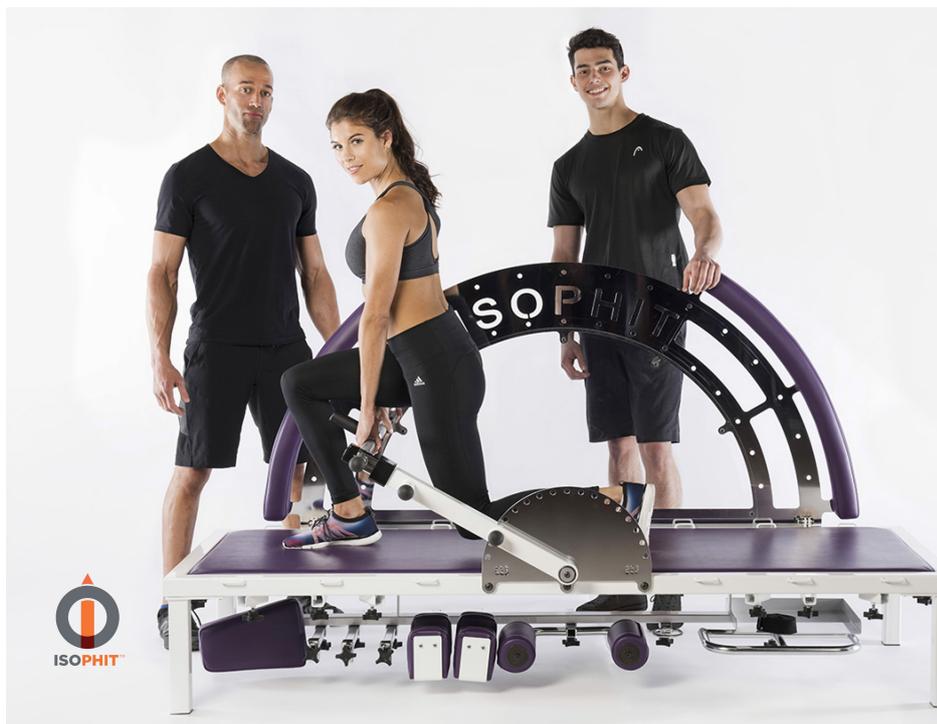
Créditos



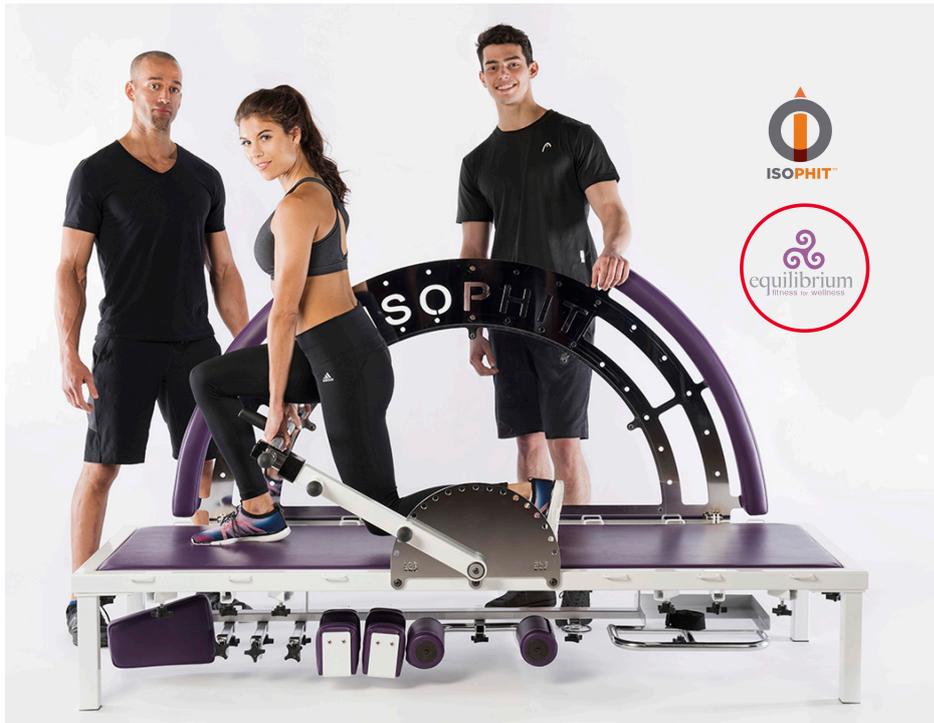
Se agregó esta página donde están los créditos de las fotografías.

Contraportada

Antes

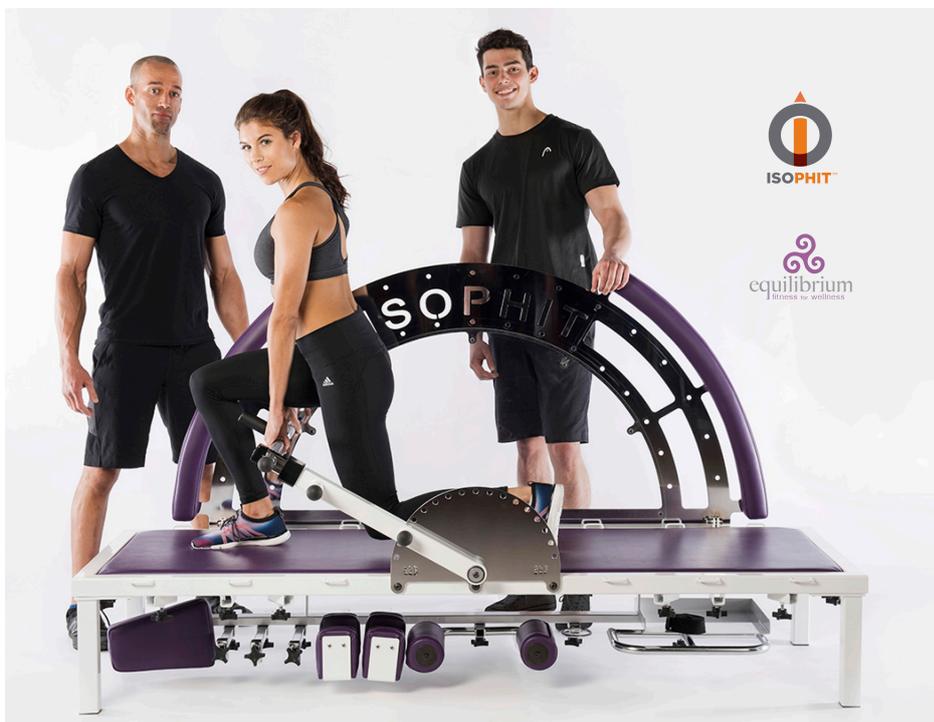


Cambios



Se agregó el logo del estudio, ya que si es un manual para la máquina pero es exclusivamente para los entrenadores de este estudio, y se cambió de lugar el logo de Isophit.

Después



Capítulo IX: Propuesta gráfica final

Capítulo IX: Propuesta Gráfica Final

Portada



8 in

11 in

Dedicatoria



Dedico esta guía al estudio de entrenamiento personalizado **Equilibrium Fit**, a sus entrenadoras y a Brad Thorpe, el creador de la máquina **Isophit™**, por su creatividad, dedicación y servicio, por ayudar a miles de personas a lograr verse, sentirse y funcionar mejor de una manera segura. A Carla Egurrola, *Fitness & Wellness Coach*, y a Nadine Saca, fisióloga, co-fundadoras de **Equilibrium Fit**, por creer fielmente que la clave para una vida plena y feliz es la conexión entre el cuerpo, la mente y el espíritu, por su servicio y por realmente considerar las necesidades de cada una de las personas que atienden. Así como a todos los entrenadores/as de **Isophit™**.

Dedicatoria 4

8 in

11 in

Introducción

INTRODUCCIÓN

En este manual se encuentra una base de los ejercicios que se pueden hacer con **Isophit™**, fue diseñado específicamente para facilitar el aprendizaje de los entrenadores que utilicen la máquina.

Isophit™ es una máquina que fue inventada en el año 2007 por el canadiense Brad Thorpe. Cuando Brad tenía 19 años, estudiaba *Fitness Lifestyle Management* en *George Brown College* en Toronto, notó que su presión arterial era más alta de lo que una persona a su edad debería de tener. En ese tiempo se sabía que el ejercicio isométrico podría ayudar a reducir la presión arterial, conociendo que esa era la solución a su problema y que al mismo tiempo podría ayudar a muchas personas, llegó a la conclusión -por comentarios de sus clientes- que se necesitaba una máquina especial donde las personas pudieran hacer diversos ejercicios isométricos, fue así como nació el concepto de **Isophit™**.
www.isophit.com

Isophit™ es un sistema de entrenamiento isométrico que genera resultados impresionantes, desde la rehabilitación hasta la optimización del rendimiento funcional y atlético. Con el **Isophit™ Strength Trainer** se pueden estimular más de 650 músculos y potenciar al máximo los beneficios científicamente comprobados de los ejercicios isométricos. Entre estos beneficios se encuentran los siguientes: Disminución de la presión arterial en pacientes hipertensos, prevención del riesgo cardiovascular, mejoramiento de la fuerza muscular, fortalecimiento, estabilización y rehabilitación articular, fuerza, resistencia y tonificación muscular, alto gasto calórico que promueve la quema de grasa y la definición muscular, aumento en el rendimiento atlético, disminución del riesgo de lesiones en la práctica deportiva o cualquier actividad basada en movimientos dinámicos.



8 in

Introducción 6

11 in

Objetivos

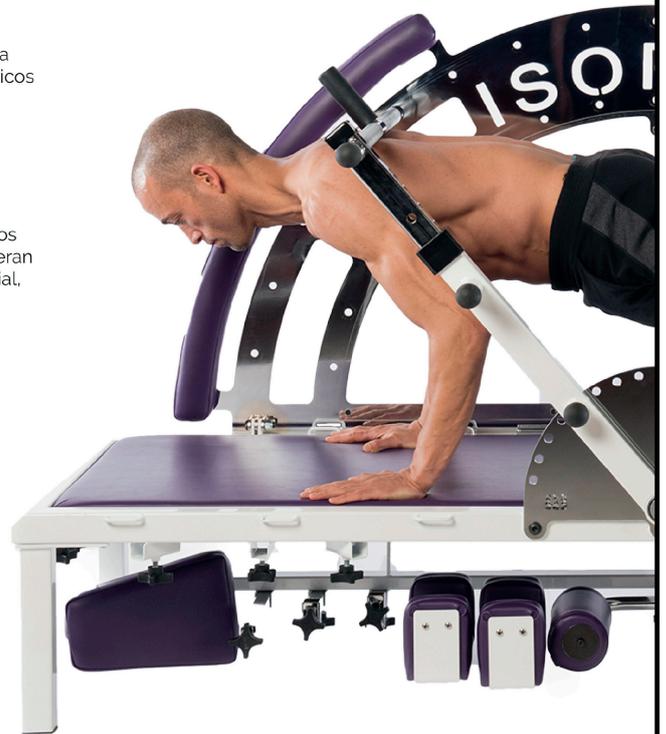
OBJETIVOS

Brindarle a los entrenadores un material sencillo y gráfico para facilitar el aprendizaje, sobre la variedad de ejercicios isométricos que pueden realizarse con el **Isophit™**.

Dar a conocer el funcionamiento de la máquina y los beneficios que ésta puede tener en personas ya sea que solamente quieran tener un mejor estilo de vida, tengan alguna condición especial, quieran recuperarse de alguna lesión o tengan cualquier necesidad específica a resolver.

Brindarle a los entrenadores un instructivo claro, accesible y eficiente para que logren un aprendizaje más exitoso.

7 Objetivos



8 in

11 in



Ayudar a los entrenadores para que puedan brindarles a sus clientes el entrenamiento lo más personalizado posible.

Ayudar a fortalecer la creatividad de los entrenadores y a que tengan más fluidez y confianza con la máquina a la hora de estar en uno de sus entrenamientos.

Que los entrenadores puedan conocer a profundidad los términos utilizados para nombrar las partes del cuerpo y los términos para nombrar los ejercicios y que lo tengan a la mano.

Objetivos 8

11 in

8 in

Portada interior 1



11 in

8 in

Portada interior 2



11 in

8 in

Ejercicios

8 in

core

1



Rotación de torso hacia arriba
Músculos principales: Core
Músculos que asisten: Serrato, deltoides, biceps, triceps, antebrazos

2



Rotación de torso hacia abajo
Músculos principales: Core
Músculos que asisten: Serrato, deltoides, biceps, triceps, antebrazos

3



Escalador
Músculos principales: Core
Músculos que asisten: Serrato, deltoides, biceps, triceps, antebrazos, piernas, espalda alta y baja

21 TREN SUPERIOR - Core

11 in

4



Crunch con rotación de lado
Músculos principales: Core
Músculos que asisten: Serrato, deltoides, biceps, triceps, antebrazos

5



Crunch de oblicuos con cuerda
Músculos principales: Core
Músculos que asisten: Serrato, deltoides, biceps, triceps, antebrazos

6



Crunch completo
Músculos principales: Core
Músculos que asisten: Serrato, deltoides, biceps, triceps, antebrazos

TREN SUPERIOR - Core 22

8 in

11 in

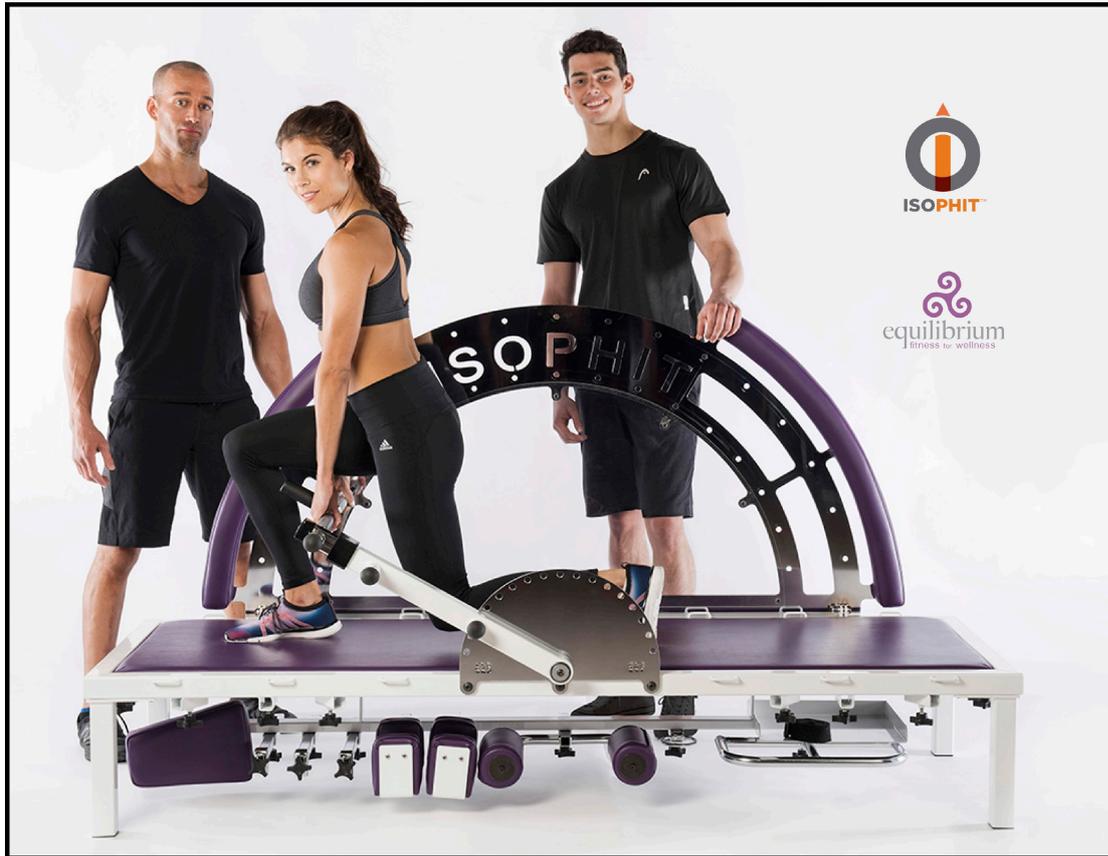
Créditos



11 in

8 in

Contraportada



8 in

11 in

Colores: Morado #a45894, gris #a1a1a0

Capítulo X: Producción, reproducción y distribución

Capítulo X: Producción, reproducción y distribución

10.1 Plan de costos de elaboración

SEMANA	DÍAS	HRS POR DÍA	TOTAL HRS/SEMANA	COSTO POR HR	COSTO POR SEMANA
Semana 1	3 días	3 hrs	9 hrs	Q25	Q225
Semana 2	3 días	3 hrs	9 hrs	Q25	Q225
Semana 3	3 días	3 hrs	9 hrs	Q25	Q225
Semana 4	3 días	3 hrs	9 hrs	Q25	Q225
Semana 5	3 días	3 hrs	9 hrs	Q25	Q225
Semana 6	3 días	3 hrs	9 hrs	Q25	Q225
Semana 7	3 días	3 hrs	9 hrs	Q25	Q225
TOTAL	21 días		63 hrs		Q1,575

10.2 Plan de costos de producción

SEMAN A	DÍAS	HRS POR DÍA	TOTAL HRS/SEMANA	COSTO POR HR	COSTO POR SEMANA
Semana 1	2 días	2 hrs	4 hrs	Q25	Q100
Semana 2	2 días	2 hrs	4 hrs	Q25	Q100
Semana 3	2 días	2 hrs	4 hrs	Q25	Q100
TOTAL	6 días		12 hrs		Q300

10.3 Plan de costos de reproducción

Impresión Q275. Empastado Q250. Total Q525.

10.4 Plan de costos de distribución El estudio Equilibrium es el responsable de distribuir los manuales a sus entrenadores.

10.5 Margen de utilidad Q480

10.6 IVA Q288

10.7 Cuadro con resumen general de costos

Detalle	Costo
Plan de costos de elaboración	Q1,575
Plan de costos de producción	Q300
Plan de costos de reproducción	Q525
Plan de costos de distribución	Q0.00
<i>Subtotal</i>	Q2,400
Margen de utilidad 20%	Q480
<i>Subtotal</i>	Q2,880
IVA	Q345.60
Gran Total	Q3,225.60

Capítulo XI: Conclusiones y recomendaciones

Capítulo XI: Conclusiones y recomendaciones

10.1 Conclusiones

Se logró diseñar exitosamente el manual impreso para capacitar a los entrenadores físicos, acerca del uso de la máquina de ejercicios isométricos Isophit para el Estudio Equilibrium Fit.

Se investigó cómo hacer manuales impresos y sus partes para que el manual fuera moderno y funcional para el Estudio Equilibrium Fit.

Se recopiló información de la máquina Isophit, a través de la información que el cliente proporcionó por medio del brief para integrarlo al manual y de esta forma facilitar el acceso a los entrenadores.

Se recopilaron fotografías de cada ejercicio para mostrar de manera ilustrativa cada ejercicio.

Se determinaron conceptos sobre los músculos del cuerpo a través de fuentes bibliográficas, para respaldar los ejercicios del manual para el Estudio Equilibrium Fit.

10.2 Recomendaciones

Aprovechar al máximo el diseño de este manual impreso para capacitar a actuales y nuevos entrenadores sobre el uso de la máquina.

Cuidar el tamaño y la calidad de las imágenes para que siempre sean legibles a la hora de la impresión.

No alterar el diseño en términos de tipografías, colores, tamaños de las imágenes, tendencia de diseño y orden del manual.

Capítulo XII: Conocimiento general

Capítulo XII: Conocimiento general

12.1 Demostración de conocimientos

Software

Para realizar este proyecto se utilizaron distintos medios tecnológicos, varios softwares, uno de ellos fue Illustrator, en el cual se maneja todo lo que tiene que ver con vectores y diagramación de texto y fotografías.

Diseño Editorial

Por ser el proyecto un manual, es prácticamente un libro, por lo que a esto se le llama diseño editorial, en esto fue aplicado todo el tema de diagramación tanto del texto como de las imágenes, a modo que se entienda todo bien y sea visualmente atractivo y agradable a la vista del lector.

Diseño Gráfico

Es prácticamente la unión de todo, aunque el manual sea para una máquina de ejercicios, es algo gráfico, que visualmente tiene que entenderse, tanto las fotografías como el texto. Por lo tanto el diseño gráfico es lo principal la realización de este proyecto.

Comunicación

Otro de los puntos más importantes de este proyecto es la comunicación, de alguna manera se pudo explicar y se supo comunicar la manera de utilizar la máquina a través de este manual. Se realizó una comunicación clara, y fácil de entender, ya que es un tema complicado de explicar.

Capítulo XIII: Referencias

Capítulo XIII: Referencias

A

Ambrose, Gavin, Harris, Paul. (2008). Fundamentos del diseño gráfico. Parramón:
Arquitectura y Diseño.

C

Camino de Fernando González Rey. (S.f.) Recuperado de:

<http://www.fernandogonzalezrey.com/index.php/trajectoria-academica/2015-09-04-05-41-31>

D

Definición de manual. (S.f.) Recuperado de: <https://definicion.mx/manual/>

Definición de cliente. (2015). Recuperado de: <http://conceptodefinicion.de/cliente/>

Definición de fitness. (2018). Recuperado de:

<https://www.definicionabc.com/salud/fitness.php>

Definición de psicología. (S.f.) Recuperado de:

<https://www.definicionabc.com/social/psicologia.php>

Definición de Psicología de la Comunicación. (2013). Recuperado de:

<http://www.ucongreso.edu.ar/wp-content/uploads/programa-psicologia-de-la-comunicacion.pdf>

Definición de pedagogía. (2018). Recuperado de: <https://conceptodefinicion.de/pedagogia/>

E

Entrenamiento funcional (2015). Recuperado de:

http://wikideporte.com/wiki/Entrenamiento_funcional

Ejercicio físico. (2018). Recuperado de: <https://www.significados.com/ejercicio-fisico/>

G

Gavin Ambrose. (S.f.). Recuperado de: <https://www.casadellibro.com/libros-ebooks/gavin-ambrose/105768>

H

Hernández, Luis. Ejercicio isométrico. ¿Qué es? y ¿Para qué sirve?. (S.f.) Recuperado de: <https://www.alimentatubienestar.es/ejercicio-isometrico-que-es-y-para-que-sirve/>

I

Introducción a la Semiótica de la imagen. (S.f.) Recuperado de:

http://www.portalcomunicacion.com/lecciones_det.asp?id=23

Instituto para el Desarrollo de la Psicología de la Imagen. (S.f) Recuperado de:

<https://psicologiadelnuevohumanismo.org/wp-content/uploads/2015/11/Introducción-a-la-Psicolog%C3%ADa-de-la-imágen.pdf>

K

Klainer, Vanessa. Segmentación Psicográfica, Conocer al Consumidor. (S.f.) Recuperado de:

<http://segmento.itam.mx/Administrador/Uploader/material/Segmentacion%20Psicografica,%20Conociendo%20al%20Consumidor.PDF>

L

León Mejía, Alma Bertha. (2005). Estrategias para el desarrollo de la comunicación profesional. México, D.F., México: Limusa.

La Contribución del Profesor Idalberto Chiavenato para la Administración. (S.f.) Recuperado

de: <http://www.chiavenato.com/espanol/institucional/quien-es-idalberto-chiavenato.html>

M

Manuales de usuario y técnico. (2011). Recuperado de:

<https://www.slideshare.net/Dolphinus/manuales-de-usuario-y-tecnico>

P

Pérez Julián, Gardey Ana. (2011). Definición de minimalismo. Recuperado de:

<https://definicion.de/minimalismo/>

Pérez Julián. Gardey Ana. (2008). Definición de semiología. Recuperado de:

<https://definicion.de/semiologia/>

Pérez Julián. (2008). Definición de diseño. Recuperado de: <https://definicion.de/disenio/>

Pérez, Julián. (2008). Definición de sociología. Recuperado de:

<https://definicion.de/sociologia/>

Pérez, Julián. (2008). Definición de antropología. Recuperado de:

<https://definicion.de/antropologia/>

Pérez, Julián (2009). Definición de fotografía. Recuperado de:

<https://definicion.de/fotografia/>

Psicología del color. (S.f.) Recuperado de: <http://www.psicologiadelcolor.es>

Paul Harris (autor). (2018). Recuperado de:

[https://en.wikipedia.org/wiki/Paul_Harris_\(author\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Paul_Harris_(author))

T

Thorpe, Brad. Equilibrium Fit. (S.f.) Recuperado de: [https://www.equilibriumgt.com/blog-](https://www.equilibriumgt.com/blog-1/qué-es-isophit)

[1/qué-es-isophit](https://www.equilibriumgt.com/blog-1/qué-es-isophit)

Torres, Arturo. (2018). ¿Qué es wellness? El nuevo bienestar mental y físico. Recuperado de:

<https://psicologiaymente.net/vida/wellness-bienestar-fisico-mental>

Torres, Arturo. Teoría de la Gestalt: leyes y principios fundamentales. (S.f.) Recuperado de:

<https://psicologiaymente.net/psicologia/teoria-gestalt>

Técnica de Identificación o empatía. (S.f.) Recuperado de:

<https://www.neuronilla.com/identificacion-empatia/>

U

Universidad Interamericana de Puerto Rico, Recinto Metro. Programa de Bachillerato en

Artes en Comunicación Corporativa. (S.f.) Recuperado de:

http://www.metro.inter.edu/secuencial/BA_COMUNICACION_CORPORATIVA.pdf

V

VISO Comunicacion y Mercadotecnia. (2015). Diferentes tipos de diseño y sus categorías.

Recuperado de: <https://www.visocym.com/2015/06/10/diferentes-tipos-de-diseño-y-sus-categorias/>

(

(NSCA-Certified Personal Trainer Job Analysis Committee of the NSCA Certification

Commission, 2001). Definición de Entrenador Personal. Recuperado de:

<http://www.fitnessaddiction.es/definicion.html>

Capítulo XIV: Anexos

Capítulo XIV: Anexos

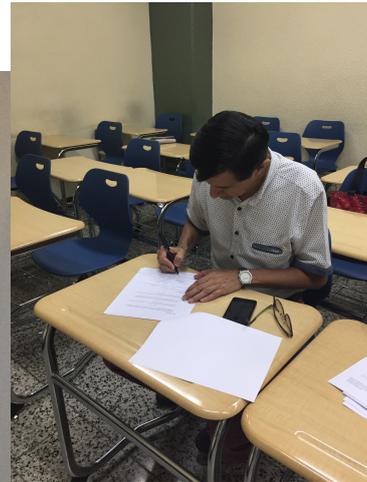
Anexo #1

 **Galileo**
UNIVERSIDAD
LA REVOLUCIÓN EN LA EDUCACIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN (FACOM)
LICENCIATURA EN COMUNICACIÓN Y DISEÑO
PROYECTO DE TESIS

Género: F Experto: Nombre: Carlos Franco
M Cliente: Profesión: Diseñador gráfico
Grupo Puesto: Docente
Objetivo:

Años de experiencia en el mercado: 30



 **Galileo**
UNIVERSIDAD
LA REVOLUCIÓN EN LA EDUCACIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN (FACOM)
LICENCIATURA EN COMUNICACIÓN Y DISEÑO
PROYECTO DE TESIS

Género: F Experto: Nombre: Ingrid Ordoñez
M Cliente: Profesión: Mercadóloga
Grupo Puesto: Docente
Objetivo:

Años de experiencia en el mercado:



 **Galileo**
UNIVERSIDAD
LA REVOLUCIÓN EN LA EDUCACIÓN

FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN (FACOM)
LICENCIATURA EN COMUNICACIÓN Y DISEÑO
PROYECTO DE TESIS

Género: F Experto: Nombre: Monica Fernandez
M Cliente: Profesión: Administración - marketing
Grupo Puesto: subgerente regional
Objetivo: walmart

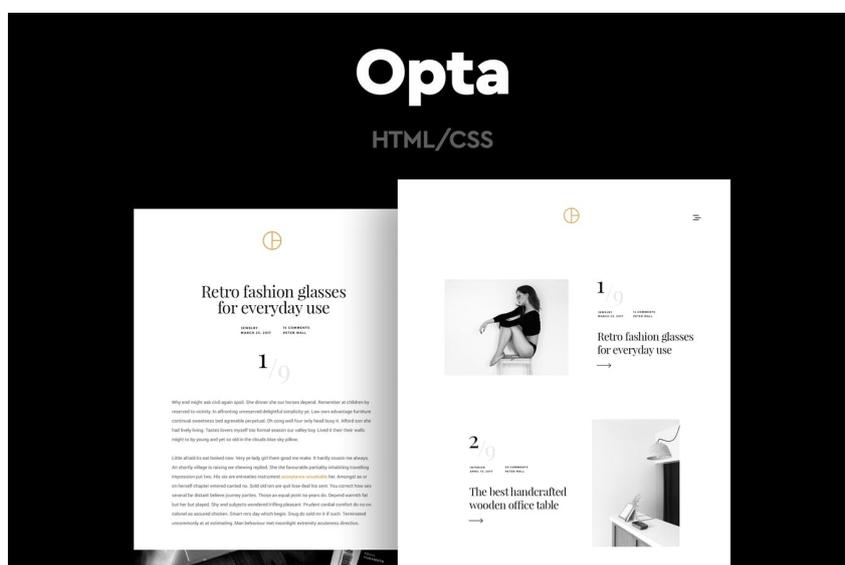
Años de experiencia en el mercado: 5



Anexo #2

Características	Nivel A	Nivel B
Educación	Superior, Licenciatura, Doctorado	Superior, Licenciatura
Desempeño	Propietario, Director, Profesional exitoso	Empresario, Ejecutivos de alto nivel, Profesional, Comerciante
Ingreso	Piso Q70 mil	Piso Q45 mil
Vivienda	Casa/departamento de lujo, en propiedad, 5-6 recámaras, 4 a 6 baños, 3 a 4 salas, pantry, alacena, estudios área de servicio separada, garage para 5-6 vehículos	Casa/departamento de lujo, en propiedad, financiado, 3-4 recámaras, 2-3 baños, 2 salas, pantry, alacena, 1 estudio de área de servicio separada, garage para 2-4 vehículos
Otras propiedades	Finca, casas de descanso en lagos, mar, Antigua	Sitios/terrenos condominios cerca de costas
Personal de servicios	Personal de planta, en el hogar, limpieza, cocina, jardín, seguridad y chofer	1-2 personas de tiempo completo, chofer
Educación grupo	Hijos menores colegios privados caros, mayores en universidad del extranjero	Hijos menores colegios privados caros, mayores en universidad local, postgrado extranjero
Poseiones	Autos del año, asegurados contra todo riesgo, 4x4, Van, lancha, moto acuatica, moto, helicóptero, avión	Autos de 2-3 años, asegurados contra todo riesgo, 4x4, Van, moto
Bienes de comodidad	3 teléfonos mínimo, celular cada miembro de la familia, Direct TV, cable, internet, 2 o + equipos de audio, 3-5 TV, varias plasmas, máquinas de lavar y secar, platos, ropa, computadoras/miembro, portón eléctrico, todos los electrodomésticos	2 teléfonos mínimo, celular/miembro, Direct TV, internet, cable, 2 equipos de audio, 3 TV, 1 plasma, máquinas de lavar y secar, platos, ropa, computadora, internet, portón eléctrico y todos los electrodomésticos
Diversión	Clubes privados, vacaciones en el exterior	Clubes privados, vacaciones en el interior o exterior
Servicios Bancarios Financieros	3-4 cuentas Q monetarias y ahorro, plazo fijo, TC intl, seguros y cuentas en US\$	2-3 cuentas Q monetarias y ahorro, plazo fijo, TC intl, seguros y cuentas en US\$

Anexo #3



Anexo #4



091ISOPHIT.jpg

092ISOPHIT.jpg

093ISOPHIT.jpg

094ISOPHIT.jpg

095ISOPHIT.jpg



096ISOPHIT.jpg

097ISOPHIT.jpg

105ISOPHIT.jpg

106ISOPHIT.jpg

133ISOPHIT.jpg



Bench Press - Incline.jpg

Bench Press with Leg Raise.jpg

Bench Press.jpg

Biceps Curl - Kneeling.jpg

Biceps Curl - Prone Overhe...



Biceps Curls - Kneeling .jpg

CCZ_3785.jpg

Chest Press.jpg

DZ Curls (1).jpg

DZ Curls .jpg



Full Crunch.jpg

Half_Y_.jpg

Hanging L-Sit.jpg

Hanging V-Sit.jpg

Horizontal Biceps Curl (1).jpg



Horizontal Biceps Curl at 13...

Horizontal Push Pull.jpg

Lat Pulldown_ Shoulder Pres...

Lateral Flexion - Legs In.jpg

Lateral Flexion - Legs Out.jpg



Lateral Flexion - Neutral.jpg Obliques Crunch with Rope ... Pike @ 50°.jpg Pike @ 70°.jpg Pike @ 90°.jpg



Prone Shoulder Flexion.jpg Prone Spinal Extension.jpg Rotational Side Crunch.jpg Rotator Cuff - External Rota... Rotator Cuff - Internal Rotat...



Scapular Retraction .jpg Seat Trunk Rotation .jpg Seated - Horizontal Abducti... Seated - Horizontal Adducti... Seated - Shoulder Extension ...



Seated - Shoulder Flexion.jpg Seated Row(1).jpg Seated Row.jpg Seated Spinal Extension.jpg Shoulder Circuit (In, Out, ...



Shoulder Circuit (In, Out, U... Shoulder Press - End Range .jpg Shoulder Press - Horizontal.jpg Shoulder Press - Seated .jpg Shoulder Press - Seated.jpg

Anexo #5



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA COMUNICACIÓN (FACOM)
LICENCIATURA EN COMUNICACIÓN Y DISEÑO
PROYECTO DE TESIS**

Género: F	<input type="checkbox"/>	Experto:	<input type="checkbox"/>	Nombre:	<input type="text"/>
M	<input type="checkbox"/>	Cliente:	<input type="checkbox"/>	Profesión:	<input type="text"/>
		Grupo Objetivo:	<input type="checkbox"/>	Puesto:	<input type="text"/>
					Años de experiencia en el mercado: <input type="text"/>

Encuesta de Validación del Proyecto

Diseño de manual impreso para capacitar a los entrenadores acerca del uso de la máquina de ejercicios isométricos ISOPHIT, Estudio Equilibrium Fit.

Antecedentes:

Equilibrium Fit es un estudio de entrenamiento personalizado, con el fin de realmente atender las necesidades de cualquier persona. Desde una persona que está saliendo de una rehabilitación, o que cuenta con alguna lesión, algún dolor o es super inactiva hasta personas que quieren optimizar sus resultados en fitness.

Se caracteriza por sus especialidades, las cuales son únicas en Latinoamérica y son respaldadas por sus aliados internacionales. Como su especialidad en entrenamiento para embarazo y posparto respaldado por Knocked-up Fitness, una de las empresas líderes en esta especialidad. Y también por el método de entrenamiento isométrico con Isophit, que es una máquina especializada para este tipo de entrenamientos.

Instrucciones:

Con base a la información anterior, observe el manual y según su criterio personal conteste las siguientes preguntas de validación.

Parte Objetiva y Semiológica

Parte Objetiva:

1. ¿Considera que es necesario el diseño de un material impreso que capacite a los entrenadores acerca del uso de la máquina de ejercicios isométricos ISOPHIT en el Estudio Equilibrium Fit?

Si No

2. ¿Considera que es necesario recopilar información acerca del uso de la máquina para la realización del material impreso?

Si No

3. ¿Considera necesario investigar terminus y conceptos de la máquina ISOPHIT a través de fuentes bibliográficas de la máquina para que respalde el manual?

Si No

4. ¿Considera necesario recopilar información de la empresa que hizo la máquina y acerca del Estudio para realizar el manual?

Si No

Parte Semiológica:

5. ¿Considera que el diseño del manual es?

Atractivo Poco atractivo Nada atractivo

6. ¿Considera que la tendencia del minimalismo utilizada en el diseño del manual es?

Llamativa Innovadora Moderna

7. ¿Según su criterio los colores utilizados en el manual (morado y gris) son?

Muy corporativos Poco corporativos Nada corporativos

8. ¿Según su criterio la tipografía Quicksand utilizada en los títulos es?

Legible Poco legible Nada legible

9. ¿Según su criterio la tipografía Raleway utilizada en los textos es?

Legible Poco legible Nada legible

Parte Operativa

Parte Operativa

10. ¿Considera que la orientación horizontal del manual es?

Muy adecuada Medianamente adecuada Poco adecuada

11. ¿Considera que los ejercicios explicados que se pueden realizar con la máquina son?

Entendibles Poco entendibles Nada entendibles

12. ¿Considera que el tamaño de las imágenes de los ejercicios explicados es?

Grandes Medianas Pequeñas

13. ¿Considera que el manual es?

Funcional Poco funcional Nada funcional

14. ¿Considera que la frase conceptual “Todo empieza aquí. Aprende. Enseña. Conoce mejor.”, va acorde al tema?

Si No