

CONTENIDO

	Pag.
1. Introducción	5
2. Análisis	6
2.1. Objetivo general	7
2.1.1. Objetivo específico	7
2.1.2 Alcances y límites	7
2.2 Unidad de análisis	8
2.2.1. Acondicionamiento físico	9
2.2.2. Usuario	9
2.2.3 Actividad	10
2.3 Esquemas de fundamentos	10
2.3.1. IDEO, Diseño centrado en el humano	10
2.3.2. Diseño centrado en el humano	10
2.3.3. Experiencia particular	11
2.3.4. Sociología del deporte	11
2.4. Grupo objetivo	11-12
2.5. Referentes	13
2.6. Experiencia deportiva	13
2.6.1. Autorregulación	13
2.6.2. Entrenamiento en el hogar	14
2.7. Diseño de un sistema de entrenamiento	14
2.8. Historia del ciclo montañismo	15
2.8.1 Lugar	16
2.8.2. Características	16
2.9. Categorías	17
2.9.1. Descenso	17
2.9.2. Fondo	17
2.9.3. Ascenso	18
2.10 Bicicleta de montaña	18
2.11. Análisis de la actividad	19

2.11.1. Angulo de la pierna	19
2.11.2. Angulo de la cadera	20
2.11.3. Técnicas de pedaleo	21
2.11.4. Posturas	22
2.11.5. Actores	23
2.11.6. Principios para el acondicionamiento	23
3. Desarrollo	25
3.1 Entrenador para el ciclo montañismo	25
3.2. Procesos de fabricación modelo	26
3.3. Hablando con expertos	27
3.4 Primeros sistemas de entrenamiento	28
3.5. Sistema de entrenamiento	32
4. Plataforma para práctica	33
4.1. Posibilidad	33
4.2. Materiales	37
4.3 Secuencia de uso	40
5. Conclusión	43
6 .Bibliografía	44