

TABLA DE CONTENIDO

INTRODUCCIÓN	- 1 -
RELEVANCIA EN EL DISEÑO INDUSTRIAL	- 3 -
MARCO TEORICO	- 3 -
CALISTENIA	- 4 -
VENTAJAS DE PRACTICAR LA CALISTENIA	- 5 -
DESVENTAJAS DE LA CALISTENIA	- 5 -
PERFIL DE USUARIO	- 6 -
NIVELES	- 6 -
PRINCIPIANTES	- 6 -
INTERMEDIO	- 6 -
AVANZADO	- 6 -
CARACTERISTICAS	- 6 -
CONTEXTO	- 7 -
PROBLEMAS DE LOS PARQUES DE CALISTENIA	- 7 -
FIBRAS MUSCULARES	- 8 -
FIBRAS MUSCULARES RAPIDAS	- 8 -
FIBRAS MUSCULARES LENTAS	- 9 -
HIPERTROFIA MUSCULAR	- 10 -
TENSION MECANICA	- 10 -

ESTRÉS METABOLICO	- 10 -
PLIOMETRIA	- 11 -
FASE CONCENTRICA	- 11 -
FASE EXCÉNTRICA	- 11 -
OBJETIVOS	- 12 -
GENERALES	- 12 -
ESPECÍFICOS	- 12 -
IMPACTO ESPERADO	- 12 -
DESARROLLO DEL DISEÑO	- 13 -
DETERMINANTES DE DISEÑO	- 13 -
AGRUPACION DE DETERMINANTES	- 14 -
EVALUACIÓN DE ACTIVIDADES	- 15 -
EJERCICIOS QUE ENTRENAN EL TREN INFERIOR SIN PESO	- 15 -
ELECCION DE EJERCICIOS	- 17 -
CONCEPTO DEL DISEÑO	- 18 -
BOCETACIÓN	- 20 -
MAQUETACION	- 23 -
COMPROBACIONES	- 25 -
COMPROBACION DE USO, ANTROPOMETRICAS Y VISUALES	- 25 -
COMPROBACIONES ESTRUCTURALES	- 26 -

PROPUESTA FINAL	- 28 -
MATERIALES	- 34 -
ESTRUCTURA TUBULAR	- 34 -
TUBO REDONDO DE 3'', CAL 2.5 mm	- 35 -
ESTRUCTURA LAMIANAL	- 36 -
PINTURA ELECTROESTATICA	- 37 -
CLORURO DE POLIVINILO	- 37 -
PROCESOS DE PRODUCCIÓN	- 37 -
CORTE Y DOBLEZ	- 37 -
ACABADO SUPERFICIAL	- 37 -
COSTOS DE PRODUCCION	- 40 -
BIBLIOGRAFÍA	- 41 -

TABLA DE ILUSTRACIONES

Ilustración 1 Calistenia (http://www.mn.ru/moscow/86664)	- 4 -
Ilustración 2 Musculo (http://f-angel.com/f.angel/articulos/fm.htm).....	- 8 -
Ilustración 3 Salto de cajón (imagen propia).....	- 17 -
Ilustración 4 steps ups (imagen propia).....	- 17 -