



sdmed.cl

Guía de compra para trotadoras



G O F O R I T

SD MED

Introducción

¿Cuáles son los aspectos claves que tenemos que tener en cuenta para comprar una caminadora?

¿Qué debemos mirar y en qué partes nos debemos fijar?

¿Cuál es el modelo que mejor se adapta a nosotros?

Te explicamos los puntos principales para que puedas comprar una caminadora y no te equivoques en tu decisión.

1

VALORA QUÉ TIPO DE EQUIPO NECESITAS

CONOCIENDO NUESTRAS NECESIDADES

Lo primero que debemos hacer cuando estemos decididos a adquirir una caminadora es conocer nuestras necesidades reales.

Esta es la parte más importante y la que, de alguna manera, nos va a ayudar en el resto de los pasos y de las cuestiones que debemos contemplar.

Es importante delimitar cuántas horas a la semana la vamos a usar. No es lo mismo usar una caminadora una hora a la semana que usar un equipo por varias personas durante varios días a la semana. Las caminadoras domésticas suelen estar pensadas para ser usadas entre 7 y 15 horas a la semana. Si superamos las 20 horas semanales, posiblemente debemos incrementar nuestra inversión. Toca pensar entonces en un equipo de mejores prestaciones. Conseguiremos un ciclo de vida mayor en un equipo diseñado para ejercicio rudo y con componentes que aguanten el desgaste.

Por otro lado, es importante definir el peso y la complexión de las personas que van a usar la máquina. Todas las caminadoras están diseñadas para soportar un peso máximo de usuario, por las propias características de construcción y diseño.

Finalmente, debes tener en cuenta el tipo de uso que vas a hacer. Si te planteas usar tu caminadora solo para dar pequeños paseos, no necesitarás un gran motor. Pero si estás pensando en un entrenamiento rudo e intensivo, necesitarás un motor más potente y, posiblemente, una caminadora con una mayor longitud de banda, en la que puedas dar grandes zancadas sin problemas.

Aclaradas estas cuestiones previas, veamos los siguientes pasos:

2

EL TAMAÑO

DEFINIENDO EL ESPACIO QUE NECESITO

El tamaño de tu caminadora vendrá determinada por dos aspectos principales: el espacio disponible en la casa y tu complexión física.

La necesidad de espacio va a estar condicionada por tu complexión física y por el tipo de ejercicio que te plantees hacer. Si tu objetivo es usar la caminadora para caminar, sin adquirir grandes velocidades y sin entrenamientos rudos, la longitud de la banda no va a ser un problema para ti. La mayoría de las caminadoras están pensadas para zancadas de usuarios normales y seguramente no tengas ningún problema de espacio en ninguna de ellas. Ahora bien, si eres una persona de cierta altura con una zancada larga y vas a correr mucho, es extremadamente importante que midas la longitud de la superficie de carrera de tu caminadora. Correr en una superficie menor de la requerida te obliga a dar pasos en falso, por el miedo a salirte de la banda o a que pises zonas de la cinta que no debes. Esto puede generar lesiones importantes.

Te recomendamos que agarres un flexómetro y midas la longitud de tu zancada. Con ese dato, podrás valorar exactamente cuál es la longitud de la banda mínima que necesitas para sentirte cómodo.

Aunque hay una tolerancia en el peso máximo, cuanto más nos aproximemos a ese peso máximo, más forzaremos los componentes de la máquina, como el motor y las partes móviles.



3

EL ESPACIO DISPONIBLE

DESTINANDO UN LUGAR ADECUADO

La mayoría de las caminadoras se encuentran en el entorno de los 40-45 cm de ancho por 120 – 140 cm de largo. Las caminadoras más preparadas y más enfocadas a entrenamientos avanzados y diseñadas para uso intensivo, superan los 50 cm de ancho (pudiendo llegar a 56 cm) y los 150 cm de largo. Normalmente, a más tamaño de la superficie de carrera, más caro será el precio del equipo.

Lógicamente, cuanto más grande sea la cinta, más espacio disponible necesitarás en la casa. La mayoría de las caminadoras se pueden plegar verticalmente, abatiendo la superficie de la banda sobre la zona de la consola. Esto reduce considerablemente el espacio para que la podamos guardar y no sea un estorbo. Además, la mayoría de ellas, disponen de ruedas de transporte para poder moverlas de un sitio a otro de la manera más cómoda posible.

En cualquier caso, es importante que alcancemos un compromiso óptimo entre la superficie que necesitamos para correr y el espacio del que disponemos. Así que, nuestra tarea es agarrar el flexómetro y medir nuestra zancada.

4

PESO MÁXIMO DE USUARIO

DEFINIENDO LA TOLERANCIA DE CARGA

Como comentábamos más arriba, es fundamental elegir una caminadora que soporte nuestro peso máximo. La estructura de una caminadora y los componentes de la misma están diseñados y fabricados para soportar unas tolerancias de carga. Si superamos esas tolerancias, acortaremos inevitablemente la vida útil de la máquina, porque generaremos desgastes e incluso roturas por sobrepasar los límites del diseño.

Las caminadoras domésticas suelen estar preparadas para aguantar un peso normal entre 110 y 130 kilos. Pero hay modelos que pueden aguantar los 150 kilos e incluso más.

Te recomendamos que elijas siempre una caminadora cuyo peso máximo de usuario te permita una tolerancia de al menos un 10% con respecto a tu peso. Por ejemplo, para una caminadora que soporta un peso de 130 kilos, nuestra recomendación es que el peso de usuario no supere los 118 kilos. Aunque la máquina está preparada para ese peso máximo e incluso algo más, cuanto más nos aproximemos, más forzado va a ser su funcionamiento.

Ve a una pista de atletismo o algún lugar donde puedas determinar la distancia.

Cuenta los pasos a medida que recorres esa distancia y asegúrate de caminar al menos veinte pasos.

Divide la distancia total (en metros) entre el número de pasos para obtener la longitud de zancada.



5

EL MOTOR

PUNTOS A TENER EN CUENTA

Nos centramos ahora en las características de la máquina. El motor es otro de los aspectos fundamentales que debes contemplar.

Algunas claves a tener en cuenta:

Tipo de corriente

Las caminadoras de uso doméstico llevan, por lo general, motores de corriente continua. Una caminadora de uso profesional lleva un motor de corriente alterna. Este detalle está directamente relacionado con el tiempo de uso continuado que vas a poder usar tu máquina. Para entendernos mejor: las caminadoras de los gimnasios llevan motores de corriente alterna para que puedan estar funcionando sin parar durante varias horas seguidas.

Potencia del motor

La potencia de un motor de caminadora se mide en potencia continua y potencia pico. La primera es la fuerza que puede mantener el motor de manera constante. La segunda es la máxima potencia que puede entregar el motor de forma puntual. La potencia pico siempre va a ser mayor que la potencia continua, pero no determinará la durabilidad ni la resistencia del motor. Realmente la potencia que debes mirar es la potencia continua, pues es la que usará tu caminadora de forma constante.

Como guía básica, un motor de 1,5 CV será suficiente si lo que deseas es usar tu caminadora para caminar. Pero si quieres usar tu caminadora para caminar y correr, nuestra recomendación es que compres un motor de al menos 2 CV de potencia. Y si planeas un entrenamiento constante, recomendamos encarecidamente que compres un motor que tenga entre 2,5 y 3 CV de potencia.

Consumo

Algunos motores están especialmente diseñados, bien por sus características de diseño o por las tarjetas y programas que los controlan para permitir ahorros de energía o funcionamientos en rangos de consumo económico. Si nos preocupa que nuestro consumo eléctrico se dispare, podemos observar que la caminadora pueda funcionar en algún programa económico o que el motor tenga certificaciones de ahorro de consumo.

6

LA VELOCIDAD

QUÉ TIPO DE CORREDOR SOY

Relacionado con el motor está la velocidad que podremos alcanzar con nuestra máquina. La velocidad se suele ajustar de forma electrónica en la mayoría de las caminadoras, pulsando unos botones situados en la consola. Las caminadoras más sencillas, pensadas para entrenamiento ocasional, tienen un rango de velocidad entre 1 y 12 km/h. La gran mayoría de las caminadoras pueden funcionar con velocidades entre 1 y 16 km/h. Si corres a menudo y te gusta la velocidad explosiva, hay caminadoras que alcanzan mayores velocidades (18, 20 y 22 km/h). Como referencia, la mayoría de las personas caminamos a una velocidad de 4 – 5 km/h. Un corredor normal suele correr entre 8 y 12 km/h. Normalmente, cuanto mayor velocidad necesites para tus entrenamientos, mayor va a ser el requerimiento para el motor de tu caminadora.

Nuestra recomendación es que adquieras una caminadora que pueda entregar algo más de velocidad de la que realmente necesitas, para que tengas un margen que te permita seguir mejorando en tus entrenamientos.

El motor está estrechamente ligado con la resistencia y la durabilidad de nuestra caminadora.



7

LA INCLINACIÓN

QUÉ RESISTENCIA NECESITO

La segunda característica relacionada con el motor es la inclinación. Aunque es cierto que muchas caminadoras traen ya un motor para la inclinación separado del motor principal.

Hay dos tipos de inclinación. La más sencilla es la inclinación manual. La caminadora no dispone de motor para hacer este movimiento y es el usuario el que mueve unos clips que posicionan la banda en unas posiciones prefijadas. Generalmente es la opción que usan los modelos más sencillos y permite un menor rango de posiciones.

Por otro lado está la inclinación automática, en la que pulsando sobre unos botones conseguimos elevar o descender el tapiz los grados que requiramos para nuestro ejercicio. La gran mayoría de las caminadoras pueden inclinarse entre 10° y 12°. Hay caminadoras que pueden inclinarse hasta 15° (que ya es mucho). Las más sencillas pueden alcanzar una inclinación máxima de 8°.

Elegir una inclinación determinada dependerá de las necesidades de entrenamiento que tengamos. A mayor inclinación, mayor será la intensidad del ejercicio y mayor será por tanto el esfuerzo necesario. Algunas consolas, como veremos más adelante, permiten que la inclinación y la velocidad del motor se vayan ajustando en función de recorridos planificados, para dar una mayor sensación de realismo a nuestro entrenamiento.

8

CONSOLA

DATOS DE ENTRENAMIENTO Y ENTRETENIMIENTO

Una vez que tengamos claro todo lo anterior y hayamos definido un modelo o un equipo podemos centrarnos en la consola. Desde el monitor, o la consola, podremos controlar todas las funciones de la caminadora. En ella podremos apreciar los parámetros básicos del entrenamiento: la velocidad, la inclinación, el número de calorías consumidas, el tiempo empleado, y el ritmo cardíaco. Algunas tienen aspectos más complejos, como programas específicos de entrenamiento. Incluso, en los casos más avanzados, se puede ver la televisión o películas.

Aquí hay una marcada relación entre comodidades ofrecidas y precio de la caminadora. Los equipos más sencillos vienen equipados con una pantalla simple en la que poder ver datos de nuestro entrenamiento y los más caros pueden llegar a traer pantallas TFT a color en las que poder ver tanto los programas y entrenamientos como acceder a internet o ver la televisión mientras entrenamos.

En la mayoría de los casos, ya es posible que podamos vincular nuestro celular o nuestra tablet a la caminadora, para poder ver los parámetros de entrenamiento y acceder a nuestras rutinas y nuestro historial de progresos. Muchos equipos ofrecen la posibilidad de descargarse itinerarios prefijados por diferentes ciudades o partes del mundo y la caminadora irá ajustando la velocidad y la inclinación de la cinta a cada etapa de esos recorridos.

Elegir una consola u otra estará determinada principalmente por la inversión económica que queramos realizar y por las prestaciones y comodidades que queramos incorporar a nuestros entrenamientos.

Nuestra recomendación es que procuremos adquirir un equipo con los programas y los perfiles que nos permitan cumplir nuestros objetivos de entrenamiento y que nos facilite el acceso a nuevos programas o rutinas para que podamos ir creciendo y ampliando nuestro nivel de exigencia. Todas las caminadoras muestran los datos básicos de entrenamiento. Debemos buscar aquella cuyos programas se adapten mejor a lo que nosotros esperamos. Después, podemos valorar otro tipo de comodidades o ventajas adicionales que pudiéramos conseguir.

Nuestra recomendación es que elijas una caminadora que al menos te permita inclinarse 10°.



9

OTROS ACCESORIOS

PLUS PARA MIS ENTRENAMIENTOS

Una caminadora puede tener un conjunto de accesorios que complementen las funciones o aporte un plus de valor a nuestro ejercicio. Algunos de ellos son prácticamente obligatorios, como el sistema de parada de emergencia, para evitar accidentes o detener la caminadora si se produce algún imprevisto y otros están directamente relacionados con el ejercicio, como por ejemplo, los detectores de ritmo cardíaco.

Entre estos últimos podemos distinguir dos sistemas principalmente. La mayoría de las caminadoras incorporan unos detectores en los manillares o las barras para apoyar las manos. Se les suele conocer como Hand-grips y funcionan al agarrar el manillar. Detectan nuestro ritmo cardíaco y nos lo muestran en la pantalla de la consola. Estos detectores se encuentran presentes en la mayoría de los equipos. El segundo sistema que aporta una mayor precisión es el de la banda de pecho inalámbrica. Algunas máquinas disponen de un sistema que permite conectar de manera inalámbrica una banda de pecho compatible con la consola de la caminadora. Así, podemos hacer ejercicio de una manera más cómoda y despreocuparnos de tener las manos apoyadas en los manillares. La banda transmite constantemente la información a la consola.

En nuestra opinión, es muy importante que tu caminadora disponga de sistema de detección de pulso, pues te ayudará a realizar tu ejercicio en la zona óptima de entrenamiento y de ritmo cardíaco, para que puedas maximizar los efectos de tu entrenamiento. Además, puede servir para controlar las pulsaciones y el ritmo de esfuerzo en aquellas personas que hayan tenido problemas de tipo cardíaco.

10

GARANTÍA

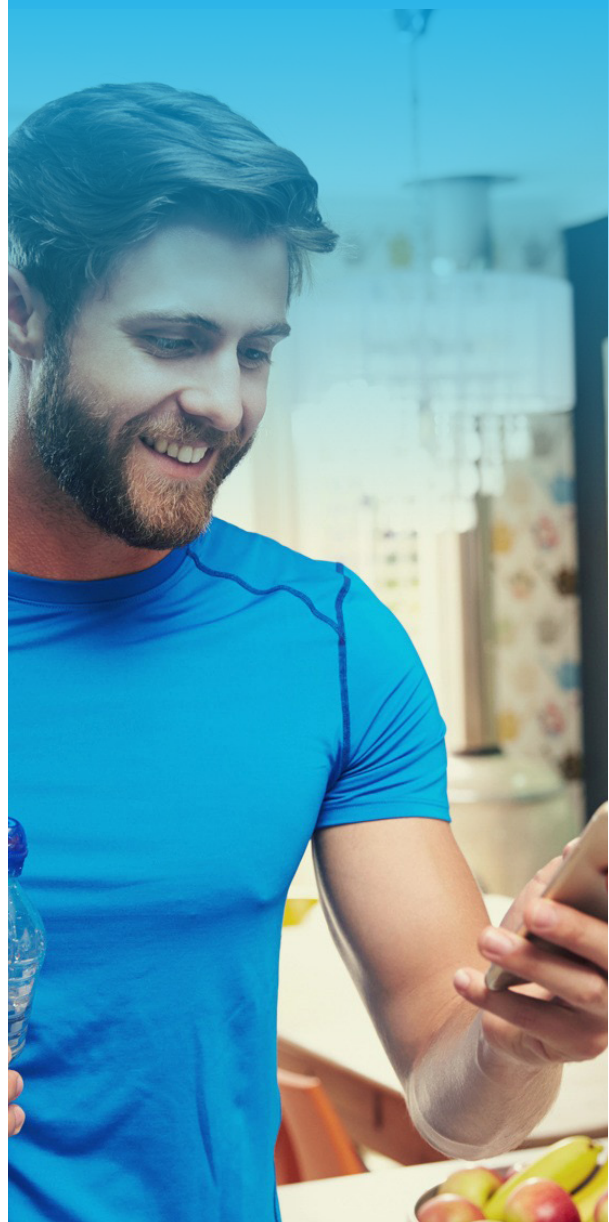
CONOCIENDO LOS TIPOS DE GARANTÍA

Cuando adquieras tu equipo, asegúrate que el vendedor o la marca te ofrezca una garantía de compra. Y asegúrate que podrás encontrar piezas o refacciones si tuvieras algún problema con ella. Las caminadoras son equipos bastante sólidos y duraderos, pero como cualquier equipo equipado con partes móviles, pueden sufrir desgastes o roturas con el paso del tiempo y el uso.

Es importante por ello disponer de un servicio técnico de la marca a donde podamos acudir y que disponga de refacciones. Los servicios técnicos de las marcas pueden dar consejos o realizar tareas de mantenimiento preventivo de este tipo de equipos, para tratar de alargar su vida útil y evitar la aparición de averías y problemas.

Te recomendamos que consultes claramente el tiempo de garantía, que al menos debe ser de un año, y que te asegures que la marca dispone de refacciones y servicio técnico en tu zona.

La Ley del consumidor señala que todos los productos nuevos que fallan tienen garantía. Esto quiere decir que como consumidor al adquirir productos SDMED posee respaldo ante desperfectos.



11

ENVÍO Y ENTREGA

LEGAMOS A TODO CHILE

Si ya te has decidido a comprar, solo te falta que te la envíen y te la entreguen.

Las caminadoras son equipos bastante pesados, por lo que te recomendamos que sea una empresa acostumbrada o una paquetería la que la lleve a tu domicilio. Si te decides a llevarla tú mismo, se especialmente cauteloso con los movimientos para evitar producirte lesiones o dañar el contenido de la caja.

Si tu equipo se envía con una empresa de transporte, cuando la recibas, revisa el paquete para verificar que no haya sufrido grandes impactos o golpes que hayan podido dañar el contenido. Al desempaquetarla, es conveniente verificar que se encuentra todo el contenido en la caja y que las partes sensibles, como la consola o la pantalla, se encuentran en perfecto estado.

Algunas empresas ofrecen servicios de montaje o armado de la caminadora. Montar una caminadora no es difícil, si se siguen las instrucciones del instructivo. Aún así, si la marca o tu vendedor ofrece el servicio de montaje, nuestra recomendación es que monte el equipo un técnico especializado. Verificará que todos los componentes y todas las partes están bien, te dejará el equipo en perfectas condiciones de mantenimiento y te proporcionará consejos para su mantenimiento.

Ahora ya, ¡por fin llegó tu momento! ¡¡Enciende tu caminadora y a correr!!

La Ley del consumidor señala que todos los productos nuevos que fallan tienen garantía. Esto quiere decir que como consumidor al adquirir productos SDMED posee respaldo ante desperfectos.

