

La Walkstation

Instrucciones del usuario



details®

Instrucciones de seguridad de la **Walkstation**



Cuando utilice la Walkstation, deben siempre observarse las precauciones básicas de seguridad incluidas, pero no limitadas a las siguientes:

- Antes de usar, lea y entienda todas las instrucciones y advertencias.
- Hágase un examen médico antes de empezar cualquier programa de acondicionamiento. Si en cualquier momento de la sesión siente desmayo, mareo, o dolor, deténgase y consulte a su médico.
- Si está embarazada o médicamente está en una condición que podría marearla o hacerle perder el equilibrio, no use la Walkstation
- Antes de usarla consiga las instrucciones correctas
- Vea si la caminadora tiene componentes incorrectos, desgastados o flojos y no la use hasta corregirlos, cambiarlos o apretarlos.
- Use siempre la presilla magnética de seguridad y sujétela a su ropa a más o menos la altura de la cintura.
- La orientación del cuerpo debe estar centrada y mirando hacia delante en todo momento.
- No mire hacia atrás mientras la unidad está funcionando.
- No trate de caminar demasiado rápido. Utilice una velocidad cómoda.
- No se agache hacia delante ni encorve su espalda. Mantenga su cabeza levantada.
- No use ropa floja ni que cuelgue mientras use la caminadora.
- Lea, entienda y pruebe los procedimientos del paro de emergencia antes de usarla.
- Se debe tener cuidado cuando suba o se baje de la caminadora.
- No use caminadoras que funcionan con electricidad en locales húmedos o mojados.
- Desconecte toda la energía antes de dar servicio a la caminadora.
- Use el borde frontal moldeado como reposa-muñeca para el teclado y como apoyo y agarre de la mano.
- El calzado debe ser cómodo, que cubra los dedos y brinde un apoyo correcto al caminar.
- Mantenga todos los artículos a su alcance.
- Mantenga la superficie de trabajo ordenada.
- Coloque la unidad lejos de muebles o de otras obstrucciones.
- La carga máxima de la superficie de trabajo es de 225 libras.
- Mantenga todos los cables sin que obstruyan y colocados en canaletas o en otro sistema de distribución de cables.
- Mantenga al menos 3 pies de espacio libre por detrás y por ambos lados de la caminadora.
- Cuando la caminadora esté funcionando, el usuario realiza multi-tareas. Evite las distracciones.
- No exceda el peso máximo del usuario de 350 libras.
- Mantenga la parte superior de la superficie móvil limpia y seca.
- Mantenga los pies de la caminadora bien insertados en las aberturas del receptor de la caminadora.

- No coloque ningún objeto(s) encima o debajo de la correa de la caminadora, incluso cuando no use la unidad.
- No cubra el teclado numérico de la caminadora.
- Mantenga alejados a niños y animales.
- Las superficies móviles son potencialmente peligrosas. Si no se pone atención a las condiciones del equipo, podrían ocurrir graves lesiones o la muerte.

Distribución de cables:

- Cuando instale el equipo, sea sobre la superficie de trabajo o debajo, asegúrese que los cables de conexión recorran sin obstrucción.
- Como estándar se proveen canaletas horizontales para la distribución de cables que pueden hallarse en la parte inferior de la superficie de trabajo. Use estas canaletas para minimizar posibles enredos del cable

Longitud del cordón de alimentación de accesorios:

- Asegúrese que los cordones de alimentación para todos los elementos accesorios - computadoras, luces, monitores, etc. tengan la longitud suficiente para llegar a los tomacorrientes tomando en cuenta todo el margen de regulación de altura de la superficie de trabajo. No someta los cordones a ningún esfuerzo mientras se está regulando la superficie trabajo.
- Revise siempre el espacio libre correcto de trabajo antes de poner objetos sobre, cerca de, por encima o por debajo de la superficie de trabajo

Planificación de la orientación y del espacio.

Se ha logrado tener más claridad de los primeros usuarios sobre la importancia de la correcta ubicación y orientación de la Walkstation en el ambiente de oficina.

La ubicación y orientación son primordiales para asegurar que el usuario sienta el equilibrio correcto entre privacidad, accesibilidad y seguridad.

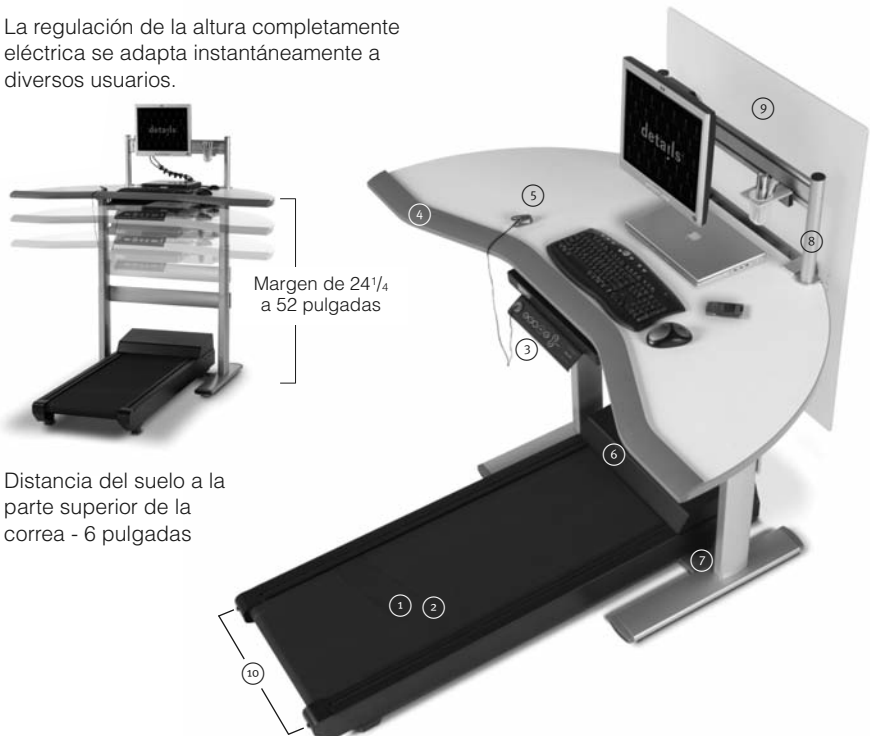
- Colóquela cerca de un grupo de trabajo para permitir un cambio rápido hacia y desde una estación de trabajo corriente.
- Oriente la unidad de modo que los compañeros se aproximen al usuario de la Walkstation de frente o dentro de un ángulo frontal de 45°.
- No la coloque donde los compañeros pueden aproximarse al usuario lateralmente o por detrás.
- No la coloque en pasillos de gran circulación.
- Oriéntela de modo que el usuario pueda mirar a los compañeros si la interacción de grupo es alta.
- Deje 36 pulgadas detrás de la superficie de la caminadora hasta el panel o pared más próximo.

Visite Steelcase.com para Planificación de ideas para la Walkstation

Características de la **Walkstation**

- ① Caminadora de grado comercial con una velocidad máxima de 2mph en incrementos de 0,1 mph y sin regulación de la inclinación
- ② Superficie con la patente de Soft System® con amortiguadores de neopreno en el tercio frontal de la plataforma
- ③ Visualizador digital que se guarda y controlador de almohadilla táctil
- ④ Borde suave de uretano y perfil alto – Agarradera y un apoya muñeca incorporado
- ⑤ Presilla magnética de seguridad
- ⑥ Motor silencioso de alto par
- ⑦ Plancha receptora de la caminadora
- ⑧ Riel delgado o panel tipo persiana opcional para acomodar al brazo regulable del monitor y a las herramientas de trabajo
- ⑨ Pantalla opcional de privacidad, pantalla de fondo y canaleta
- ⑩ Pernos de regulación del rodillo de la correa de la caminadora

La regulación de la altura completamente eléctrica se adapta instantáneamente a diversos usuarios.



Sugerencias ergonómicas para la **Walkstation**

Sugerencias ergonómicas para trabajar y caminar de forma saludable:

- Recuerde mantener una postura derecha y activa al caminar.
- Regule el monitor al nivel de los ojos y entre 18 y 23 pulgadas de distancia del rostro.
- Su teclado debería estar al nivel del hombro con su muñeca en posición relajada.
- Coloque el ratón a nivel del codo y cerca del teclado.
- Su teléfono debe estar al nivel del codo y junto al teclado. Se recomienda mucho usar auriculares mientras opera la Walkstation.
- Use zapatos cómodos, que cubran los dedos y brinden un apoyo correcto al caminar.
- Mantenga los elementos al alcance de las manos.

Antes de empezar:

- Hágase un examen médico antes de empezar cualquier programa de acondicionamiento. Si en cualquier momento durante la sesión siente desmayo, mareo o dolor, deténgase y consulte a su médico.

Para comenzar:

- Estírese y caliéntese bien antes de operar la Walkstation;
- Siga un plan de entrenamiento escalonado. La mayoría de personas utilizan la Walkstation a 1 mph (margen de 0,3 -2mph). Se trata de comodidad antes que de velocidad. Cada persona es diferente y tiene diferente tranco.

Plan de entrenamiento escalonado aconsejado:

Semanas 1-2: hasta 15 minutos por hora, sobre la hora

Semanas 3-4: hasta 20 minutos por hora, sobre la hora

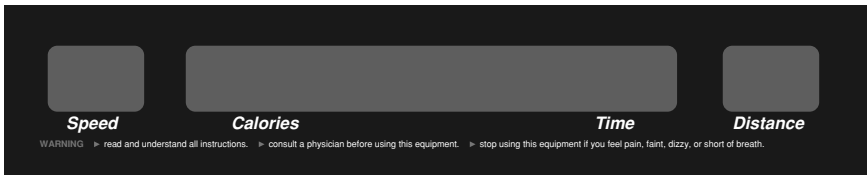
Semanas 5-6: hasta 25 minutos por hora, sobre la hora

Semanas 6-8: hasta 30 minutos por hora, sobre la hora

Especificaciones de la consola visualizadora de la **Walkstation**

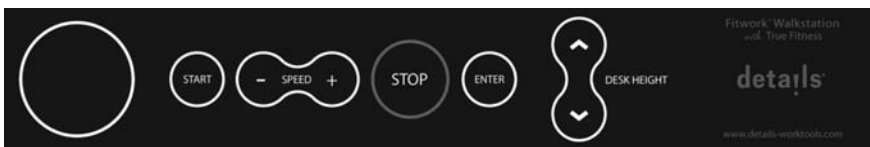
Visualizador de la consola de la Walkstation:

- **Velocidad:** Millas por hora en incrementos de 0,10 (máximo 2 mph)
- **Calorías:** Estimación de las calorías totales quemadas según el peso ingresado del usuario
- **Tiempo:** Tiempo transcurrido de su sesión
- **Distancia:** Millas recorridas en incrementos de 0,01 de milla.
- **Advertencia:**
 - ▶ Lea y entienda todas las indicaciones
 - ▶ Consulte con un médico antes de usar el equipo
 - ▶ Deje de usar este equipo si siente dolor, desmayo, mareo, o falta de respiración.



Teclado auxiliar de la consola de la Walkstation:

- = Imán para la presilla magnética de seguridad
- **Enter (Ingresar):** Acepta los parámetros de la sesión
- **Stop (Paro):** Detiene la correa y hace una pausa a la sesión
Si lo mantiene pulsado por 3 segundos, reposiciona toda la información de la sesión.
- **Speed (Velocidad):** presione la tecla **-** para disminuir la velocidad. Presione la tecla **+** para aumentar la velocidad
- **Start (Arranque):** Arranca la correa y comienza la sesión
- **Desk Height (Altura del escritorio):** Regula la altura del escritorio hacia arriba/abajo



Instrucciones para el usuario de la **Walkstation**



A D V E R T E N C I A



ESTA NO ES UNA MÁQUINA DE EJERCICIOS. Lea y siga todas las instrucciones del fabricante sobre el uso y operación correctos de la Walkstation y de la superficie de trabajo de altura regulable. Si en cualquier momento no sigue estas instrucciones, esto podría causarle una lesión personal.

Para arrancar la Walkstation:

Revise todas las precauciones antes de usar la Walkstation.

Cuando INGRESE a la zona de la Walkstation, y antes de operar la plataforma de caminar:

- Asegúrese que el interruptor de la plataforma de caminar esté en la posición ON, pero que la correa no esté en movimiento.
- Póngase a horcajadas por encima de la correa de la plataforma de caminar pisando el estribo lateral estático y regule la superficie de trabajo a la altura deseada;
- Nunca regule la altura de la superficie de trabajo mientras la plataforma de caminar está en movimiento.
- Sujete la presilla magnética de seguridad a su ropa y cerca del centro de su cuerpo, justo por debajo del nivel de la superficie de trabajo, sujete el otro extremo al receptor magnético del teclado numérico de la consola.
- Para su seguridad personal, la presilla magnética de seguridad debe permanecer sujeta a sus ropas mientras la plataforma de caminar está funcionando.
- Use **+** y **-** para poner la calibración según su peso. Presione ENTER.
- Presione el botón START. La caminadora emitirá un pitido tres veces y luego arrancará a 0,3 mph. Para regular la velocidad, use las teclas FAST **+** y SLOW **-**.

Cuando salga de la zona de la Walkstation:

- No deje la correa de la plataforma de caminar funcionando mientras la Walkstation está desocupada.
- Detenga la plataforma de caminar pulsando el botón STOP del panel de control;
- Espere que la correa se detenga.
- Retire la presilla magnética de seguridad de su ropa y salga de la walkstation.

Uso de la superficie de trabajo y de los controles de la caminadora en la consola:

Superficie de trabajo

- Regulación de la altura – **▲** Superficie de trabajo arriba
▼ Superficie de trabajo abajo

Operación de la plataforma de caminar

- Arranque: Presione START para mover la correa.
- Paro: Presione STOP para detener la correa.
- Pausa: Presione STOP para detener la correa y mantener la información de la sesión en el visualizador.
- Reposicionar- Presione y sostenga STOP por al menos 3 segundos en cualquier momento durante la operación o durante la pausa.
- Paro de emergencia- Hale el imán en el extremo de la presilla magnética de seguridad desde su conexión indicada en el teclado auxiliar. La correa se ralentiza y se detiene.

Controlador de la mesa de altura regulable con 3 calibraciones programadas de antemano. (Sólo para Sit-to-Walkstation)

Operación del controlador de la mesa de altura regulable

El panel de control de la mesa tiene seis botones de control para el usuario.

- Mantenga presionada sea la flecha UP (arriba) o DOWN (abajo) para alcanzar la altura deseada. Como característica de seguridad, el usuario debe mantener presionado continuamente el botón con el fin de mover la mesa.
- Los botones etiquetados del 1 al 3 guardan en la memoria del panel de control una altura deseada y previamente calibrada
- El botón S se usa para guardar la altura deseada y previamente calibrada para cada botón etiquetado del 1 al 3.

Almacenamiento de la altura en la memoria

Para fijar en memoria la altura deseada para cada trabajo sea en posición sentada, de pie o caminando, utilice los 3 botones de calibración previa.

- Para fijar en memoria la altura deseada para cada trabajo sea en posición sentada, de pie o caminando, utilice los 3 botones de calibración previa.



Regule la mesa a una posición almacenada en la memoria.

Para cambiar a una altura almacenada en memoria, use los tres botones de calibración previa.

- Mantenga presionado el botón numerado que tiene la altura calibrada de antemano y almacenada en la memoria.

Odómetro:

La Walkstation mantiene un registro de la distancia total caminada y estima las calorías quemadas. Lo hace de tres maneras.

- **Acumulación normal en el visualizador:** mientras usted camina, el visualizador le muestra la distancia y calorías. Si hala la presilla magnética de seguridad o si mantiene presionada la tecla STOP para reposicionar la Walkstation, la distancia y las calorías se repositionan.
- **Función odómetro de la sesión:** usted puede estar encendiendo o apagando la Walkstation muchas veces al día, pero aún así desea mantener el registro de la distancia y calorías de ese día (o esa semana). La función odómetro de la sesión trabajará para este propósito, visualizando la distancia y calorías acumuladas.
 - **Para ver el odómetro de sesión:** mientras la Walkstation está funcionando, presione la tecla ENTER.
 - **Para borrar el odómetro de sesión:** mientras la Walkstation está funcionando, mantenga presionada la tecla ENTER.
- **Odómetro total:** La Walkstation tiene también la función de odómetro total, que puede usarse para largos períodos de tiempo como varios meses.
 - **Para visualizar el odómetro total:** Cuando la Walkstation pide ingresar el peso, como por ejemplo al iniciar la sesión, presione simultáneamente las teclas STOP y .
 - **Para borrar el odómetro total:** Cuando la Walkstation pide ingresar el peso, presione simultáneamente las teclas STOP, y .

Para uso privado:

La caminadora se embarca en la modalidad “uso público” permitiendo que luego de cada uso el valor del peso vuelva al fijado en fábrica. Para guardar el peso y ponerlo para “uso privado”, siga estos pasos para entrar en la modalidad ingeniería: (Es más fácil si hay dos personas).

PASO 1: Apague la caminadora

PASO 2: Mantenga presionados STOP, SPEED- y SPEED +

PASO 3: Mientras mantiene los botones presionados, haga que alguien vuelva a encender la caminadora. Eso tomará un par de segundos, pero en el visualizador se leerá “ENGINEERING MODE” (MODALIDAD INGENIERÍA)

PASO 4: Presione ENTER dos veces o hasta que en el visualizador se lea “WEIGHT 150” (PESO 150)

PASO 5: Presione SPEED + para cambiar la lectura “WEIGHT SAVED” (PESO GUARDADO)

PASO 6: Presione START para guardar los cambios. En la pantalla se leerá “SAVED” (GUARDADO)

PASO 7: Presione STOP para salir de la MODALIDAD INGENIERÍA.

Luego de realizar estos pasos, la caminadora volverá al modo de operación normal. La próxima vez que el usuario ingrese un peso, será guardado para cada uso.

Análisis de averías en la Walkstation

| Síntoma | Causa | Solución |
|--|--|--|
| El disyuntor de la caminadora se dispara cuando el cordón de alimentación se enchufa en la toma de la pared. | <p>A Motor dañado</p> <p>B Tablero de alimentación del motor dañado o defectuoso</p> <p>C La tarjeta electrónica de control del motor está dañada</p> <p>D Correa o volante atascado</p> <p>E Correa de la caminadora tensada en exceso</p> | <p>A Se requiere servicio</p> <p>B Se requiere servicio</p> <p>C Se requiere servicio</p> <p>D Revise, retire las obstrucciones o llame al distribuidor</p> <p>E Vea en la página 11 la información sobre la regulación de la correa de la caminadora</p> |
| Los LEDs del visualizador de la computadora no se iluminan. | <p>A No llega energía a la caminadora</p> <p>B Disyuntor disparado</p> <p>C El arnés superior de cables no está conectado o no está bien conectado</p> | <p>A Reestablezca la energía en el tomacorriente o repositone el disyuntor si está entre las posiciones ON/OFF</p> <p>B Disparo del disyuntor</p> <p>C El arnés superior de cables no está conectado o está mal conectado</p> |
| La correa de la caminadora ladea de izquierda a derecha. | <p>A Suelo desigual</p> <p>B El rodillo posterior no está regulado correctamente</p> <p>C Los pies de la caminadora no están correctamente asentados en las planchas receptoras de la caminadora</p> | <p>A Mueva la caminadora a una superficie horizontal o póngala a nivel mediante calzas. Vea en la página 11 la información sobre la regulación de la correa de la caminadora</p> <p>B Vea en la página 11 la información sobre la regulación de la correa de la caminadora</p> <p>C Mueva los pies de la caminadora de modo que ambos asienten en los agujeros de la plancha receptora de la caminadora</p> |
| La correa de la caminadora no se la siente suave, se sacude intermitentemente. | <p>A Hay un objeto entre la correa y la plataforma</p> <p>B Hay un objeto bajo la correa</p> <p>C La correa impulsora del motor de la caminadora está floja</p> <p>D Insuficiente tensión en la correa de la caminadora</p> | <p>A Retire el objeto entre la correa y la plataforma</p> <p>B Retire el objeto debajo de la correa</p> <p>C Se requiere servicio</p> <p>D Vea en la página 11 la información sobre la regulación de la correa de la caminadora</p> |
| Ruido chirriante al usar la caminadora. | <p>A La correa en V Poly está resbalando</p> <p>B Ruido excesivo en la escobilla del motor</p> <p>C Los pies de la caminadora no están asentados correctamente en las planchas receptoras de la caminadora</p> | <p>A Se requiere servicio</p> <p>B Se requiere servicio</p> <p>C Mueva los pies de la caminadora de modo que ambos estén asentados en los agujeros de la plancha receptora de la caminadora</p> |
| La caminadora no se enciende. | <p>A La unidad y la mesa no están enchufadas en un tomacorriente eléctrico</p> <p>B Cable mal conectado</p> | <p>A Reestablezca la energía en el tomacorriente o repositone el disyuntor si está entre las posiciones ON/OFF</p> <p>B Conecte bien el cable</p> |

| Mensaje de error | Causa | Solución |
|------------------|---|--|
| LUBRICAR | Indica que la distancia acumulada es tal que la plataforma necesita ser lubricada | Lubrique la plataforma con lubricante líquido de silicona disponible en Details Inspeccione el conjunto barra de cera en los modelos comerciales; si está desgastada hasta menos de ¼ de espesor, reemplace la barra de cera. |
| LIMPIAR | Indica que la distancia acumulada es tal que la máquina necesita ser limpiada | Retire la tapa del motor y limpie por aspiración la zona Limpie con paño las zonas expuestas de la plataforma junto a las tapas del puente. Use un paño limpio y seco. |
| MOTOR | Indica que el tiempo acumulado en la caminadora es tal que las escobillas del motor necesitan ser cambiadas o revisadas | Revise o reemplace las escobillas del motor como sea necesario. Reposicione el temporizador |
| CALIBRAR | El microcontrolador no puede regular la velocidad de la correa al punto de referencia | Vea en la página 11 la información sobre la regulación de la correa de la caminadora. |
| EEPROM | Error del programa durante el diagnóstico de arranque de la caminadora | Arranque de nuevo la caminadora, si el error persiste vuelva a colocar la consola del visualizador. |
| RECALIBRAR | La caminadora ha perdido los ajustes de calibración | Vea en la página 11 la información sobre la calibración de la caminadora. |



Trabajo.
Hágalo una experiencia en movimiento.

Para mayor información, por favor vaya al sitio Web de Details
details-worktools.com o llame al 800.833.0411

P.O. Box 1967 / CD-5E Grand Rapids, MI 49501-1967 www.details-worktools.com

©2010 Steelcase Inc. Todos los derechos reservados. 1/10

Número de Parte de Details. 005734D Rev. D