

Vibrációs trénerek összehasonlítása 2015

	Flabelos FL-3000	Kyokei uBodyFit	Kyokei VibroFit Gym	Kyokei CrazyFit	Casada Power Board 2.0	Kyokei Fitness Board	Flabelos Sport	Kyokei VibroFit Sport Music	Kyokei VibroFit Sport Plus	Kyokei VibroFit Sport
<b>Mozgások</b>										
hinta (billegő) mozgás	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen
-frekvencia	3,5-14 Hz / 30 fokozat	5-15 Hz / 60 fokozat	5-15 Hz / 99 fokozat	5-15Hz / 30 fokozat	5,6-13,6 Hz / 20 fokozat	5-15 Hz / 99 fokozat	5-15Hz / 10 fokozat	5-15 Hz / 30 fokozat	5-15 Hz / 30 fokozat	5-15 Hz / 8 fokozat
-amplitudó	0-10 mm	0-10 mm	0-10 mm	0-10 mm	0-13 mm	0-10 mm	0-13 mm	0-13 mm	0-13 mm	0-13 mm
vízszintes rezgés (spirális vibráció)			igen							
-frekvencia			5-40 Hz / 99 fokozat							
-amplitudó			1-2 mm							
kombinált = hinta + vízszintes rezgés			<b>igen</b>							
<b>Jellemzők</b>										
Kijelző	LED	LED	LCD	LED	színes lcd	LED	színes lcd	színes lcd	színes lcd	LCD
Írányító gombok	felül / alul	felül	felül / alul	felül	alul / távirányító	alul / távirányító	alul / távirányító	alul / távirányító	alul / távirányító	távirányító
Anatómiailag ívelt munkafelület							igen	igen	igen	igen
Kalória / km számítás					igen / -		igen / igen	igen / igen	igen / igen	igen / igen
Karóra távirányító							igen	igen	igen	
Pulzus érzékelés, kijelzés		igen								
Zene lejátszó, bépített hangszórók						igen		igen		
Zenére szinkronizált program								igen		
Edzési zóna pozíció jelzés						igen	igen	igen színes	igen	igen

## Vibrációs trénerek összehasonlítása 2015

	Flabelos FL-3000	Kyokei uBodyFit	Kyokei VibroFit Gym	Kyokei CrazyFit	Casada Power Board 2.0	Kyokei Fitness Board	Flabelos Sport	Kyokei VibroFit Sport Music	Kyokei VibroFit Sport Plus	Kyokei VibroFit Sport
<b>Jellemzők</b>										
Beépített Programok	3	3	6	3	3	5	3	3	3	3
Egyedi felhasználói programok (tárolóhely)		6	3							
Vádli támasztók	Igen									
Fitnessz heveder		igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen
Testzsír index számítás (BMI)	Igen		igen	Igen						
Munka (mozgó) felület	58 x 43 cm	63 x 47 cm	69 x 49 cm	51 x 35 cm	70 x 35 cm	70 x 35 cm	71 x 35 cm	71 x 35 cm	71 x 35 cm	71 x 35 cm
Garancia	1 év	2 év	1 év	1 év	2 év	1 év	1 év	2 év	2 év	2 év
Terhelhetőség	150 kg	160 kg	140 kg	140 kg	120 kg	100 kg	120 kg	120 kg	120 kg	120 kg
Tömeg	44,6 kg	56 kg	55 kg	37 kg	22 kg	17 kg	16 kg	17 kg	16 kg	16 kg
Méret (cm)	58 x 53 x 139 cm	68 x 58 x 134 cm	75 x 75 x 143 cm	69 x 75 x 120 cm	79 x 47 x 14,5 cm	80 x 40 x 14 cm	83 x 46 x 23 cm	83 x 46 x 23 cm	83 x 46 x 23 cm	83 x 46 x 23 cm
Motor teljesítmény	300 W	500 W	500 W / 300 W	500W	200 W	200 W	95 W	95 W	95 W	95 W
Tényleges gyártás helye	Ázsia	Kína	Kína	Kína	Kína	Kína	Kína	Kína	Kína	Kína
<b>Hová ajánlott?</b>										
Hová: Otthonra	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++
Hová: Szálloda, szépségszalon	++++	++++	+++		++	++	++	++	++	++
Hová: Edzőterem										

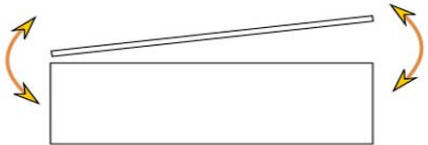
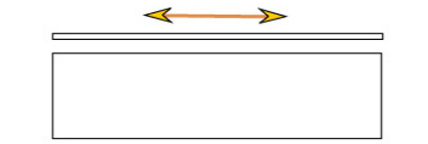
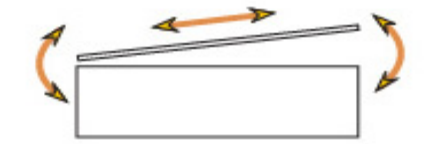
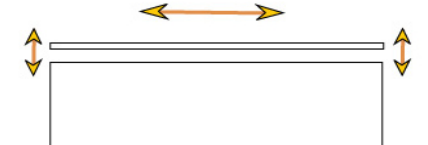
Vibrációs trénerek összehasonlítása 2015

	Flabelos FL-3000	Kyokei uBodyFit	Kyokei VibroFit Gym	Kyokei CrazyFit	Casada Power Board 2.0	Kyokei Fitness Board	Flabelos Sport	Kyokei VibroFit Sport Music	Kyokei VibroFit Sport Plus	Kyokei VibroFit Sport
<b>Mire ajánlott</b>										
Cél: Fogyás, alakformálás	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen
Cél: Keringés javítása	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen
Cél: Otthoni edzés felgyorsítása					igen	igen	igen	igen	igen	igen
Cél: Izomépítés	igen	igen								
Cél: Mozgáskoordináció javítás						igen	igen	igen	igen	igen
Erősség (erős sportolóknak, kíméletes ajánlott gyerekeknek, időseknek)	erős	nagyon erős	erős	közepes-erős	közepes-erős	kíméletes	közepes	közepes	közepes	közepes
<b>Ami tetszett</b>										
	masszív felépítés	robosztus felépítés	robosztus felépítés	nagyon kedvező ár	kalória számolás	ultra vékony	íves felület	íves felület, színes dizájn	íves felület	íves felület
	ismert világcég terméke	nagy terhelhetőség	nagy terhelhetőség	erős motor	robosztus felépítés	99 fokozat	kalória számolás	kalória számolás	kalória számolás	kalória számolás
	elegáns megjelenés	egyedi programok írása PC-n	sok program		ultra vékony	gyerekeknek is használható	minőségi termék	minőségi termék	minőségi termék	minőségi termék
	állítható kapaszkodó	elegáns megjelenés	nagyon jó ár/érték arány			kedvező ár	könnyed dizájn	zenelejátszás	sok manuális fokozat	könnyed dizájn
		erős motor	hatalmas munkafelület					zeneszinkron program	könnyed dizájn	kedvező ár
		teljes fém oszlop	erős motorok					sok manuális fokozat		
<b>Ami nem tetszett</b>										
	magas ár			maradi külső	nagyon magas ár		magas ár	magas ár		lehetne több fokozat
					lehetne több program, és fokozat		lehetne több program, és fokozat			

## Ajánlatunk

Alakformálásra, fogyásra Otthonra, vagy szépségszalomba	Alakformálásra, fogyásra. Otthonra, vagy szépségszalomba	Alakformálásra, fogyásra, test edzésre, izomerősítésre. Mérete miatt főleg edzőterembe, szalonba, szállodába. Három gép egyben! Ár/érték alapján a legjobb vétel.	Alakformálásra, fogyásra, test edzésre, izomerősítésre. Otthonra.	Alakformálásra, fogyásra, test edzésre, izomerősítésre. Otthonra.	Alakformálásra, fogyásra, test edzésre, izomerősítésre. Otthonra.	Alakformálásra, fogyásra, test edzésre, izomerősítésre. Otthonra.	Alakformálásra, fogyásra, test edzésre, izomerősítésre. Otthonra.	Alakformálásra, fogyásra, test edzésre, izomerősítésre. Otthonra.	Alakformálásra, fogyásra, test edzésre, izomerősítésre. Otthonra.	
Akinek a márkanév a legfontosabb	Aki a legjobbat szeretné, aki egyéni edzőtervet szeretne használni	Ajánlott vétel	Ajánlott vétel.		Kíméletes, gyerekek, időseknek is kiváló			Ez tetszett a legtöbbeknek.	Ajánlott vétel.	Legkedvezőbb áru ives munkafelülettel

## Vibráció típusok

hinta, (billegés, vagy oszcilláló)		Kiváló lehetőség testi aktivitás fokozására, méregtelenítésre, fogyásra, alakformálásra. Egyszerű mozgással, billeg hol jobbra, hol balra. Egyszerűen állni kell rajta, így segíti az izmok feszességét, a zsírszövetek leépítését. Javasolt frekvencia tartomány: 4-10 Hz.
vízszintes vibráció (spirális)		Javítja a vérkeringést, frissíti az oxigén ellátást. Állni, ülni, tornázni lehet rajta. Kiválóan használható lazító, levezető gyakorlatoknál. Még intenzívebbé teszi a padlón végzett erősítő gyakorlatokat. Apró excenteres körmozgást végez, saját síkjában (hölgyek szitalásnak is nevezik). Javasolt frekvencia tartomány: 10-30Hz.
kombinált hinta és vízszintes vibráció		Ezek a gépek alapvetően hinta mozgásúak, de egy második motorral is rendelkeznek. A kombinált vibrációs mozgás nem olyan intenzív, mint a 3D, de jó választás, ha valaki aktivitás mellett erősíteni is szeretné izmait, vagy masszíroztatni szeretné magát. Földön végzett tornagyakorlatokhoz ideális.
3D mozgás (jobbra-balra, előre-hátra, le-fel)		Izomfeszítéshez, izomerősítéshez készült profi edzőgép. Gyors, de kis kitérésű mozgás. Javasolt frekvencia: 30-50 Hz. Az intenzív 3D vibrálás előre-hátra, jobbra-balra, le és fel. Ezzel a hagyományos gyakorlatok is, mint a gugulás, kitörés, fekvőtámasz stb, sokkal intenzívebbek. Az izom úgy érzékeli, mintha pillanatnyilag nehezebb terhet kellene mozgatnia. Erősítik a szívet.

## Fogalmak

<b>Amplitudó</b>	<p>Az amplitúdó a vibráló mozgás két végpontja közti távolságot jelenti. Mértékegysége a mm. Minél nagyobb a szám, annál nagyobb mértékű az elmozdulás. A túl nagy elmozdulás ütögetésnek hat. &gt;A hinta mozgásnál általában 0-10 mm. A szélén a legnagyobb, minél közelebb állunk a közepéhez, úgy csökken. (Középen nulla). Ezért fontos mekkora terpeszben állunk a munkafelületen! - MÁSFELŐL mindegy melyik gépen állunk, a terpeszállás minimális változtatásával ugyan azt az értéket érjük el. &gt;Spirális mozgásnál: 1-2 mm. &gt;Tri-Planar mozgásnál, általában 1,5-4 mm.</p>
<b>Frekvencia / Herz / sebesség</b>	<p>A frekvencia megmondja hány rezgést végez a munkafelület egy másodperc alatt. Mértékegysége a Herz. Ahogy nő a sebesség úgy nő a frekvencia is (vagyis ugyan azt jelenti számunkra).</p> <p>Ideális frekvenciák: Aktivitás, alakformálás: 5-10 Hz Relaxálás, lazítás: 10-30 Hz Vérkeringés fokozás: 5-15 Hz Csontritkulás Tri-Planar esetben: 20-50 Hz Izomerősítés hinta esetében: 10-15 Hz Izomerősítés Tri-Planar esetében 30-50 Hz</p>
<b>G érték - erőhatás</b>	<p>A testre ható erő hányszorososa a nehézségi erőnek. (vagyis mennyivel nehezebbnek érzi a dolgozó izmunk a testünket) Nagysága a frekvenciától, és az amplitúdótól függ (<math>F \sim \text{frekvencia}^2 * \text{Amplitudó}</math>)</p> <p>Javasolt értékét meghatározza, a már leírt ideális frekvencia és amplitúdó: &gt; hinta mozgásnál: 1-5 G (ennél a mozgásnál nagyobb G érték szükségtelen, és káros!!) &gt; tri-planár mozgásnál: 10-15 G</p>
<b>Watt, teljesítmény</b>	<p>A motorok teljesítmény felvételét (fogyasztását) Watt-al jellemzik. Nem egyértelműen jellemzi a gépet, ezért a hinta mozgás esetében célravezetőbb az amplitúdó, a frekvencia, sebességfokozat összehasonlítása. A teljesítmény felvétel csak a motor típusának ismeretében (egyen vagy váltóáramú) jelent segítséget. Akkor is csak az azonos módon mozgó gépek összehasonlításában. Az egyenáramú motorok könnyebbek, magasabb fordulaton működnek, többet fogyasztanak, mint a váltóáramúak. A profi gépek váltóáramú motort alkalmaznak. A 200W elegendő egy 80-90 kg, míg a 500W egy 150 kg-s embernek.</p>
<b>Lóerő (HP)</b>	<p>Az eszköz teljesítmény leadásának egy másféle megadási módja. 1HP = 746 Watt</p>
<b>Csúcs teljesítmény</b>	<p>Pillanatnyi maximális teljesítmény, amit a gép leadhat. Ezt még képes a gép kezelni károsodás nélkül, de csak nagyon rövid ideig. Ez sokkal magasabb érték. <b>Főleg reklám célokra szolgáló, irreálisnak tűnő érték. Összehasonlításra nem alkalmas.</b> A végezhető edzés erősségét az amplitúdónak és a frekvenciának értékei határozzák meg (G érték, vagy erőhatás).</p>

Kérdése van? Irjon vagy Hívjon!

[info@masszazsdepo.hu](mailto:info@masszazsdepo.hu)

Tel: 06 20 943 6110