

Vibrációs trénerek összehasonlítása 2014

	Flabelos FL-3000	Kyokei uBodyFit	Kyokei VibroFit Gym	Kyokei VibroFit Home	Kyokei CrazyFit	Insport Lilly	Insport Lotos	Insport Katrina
Mozgások								
hintázó mozgás (~billegés ~ vertikális hinta, ~oszcilláció)	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen	
-frekvencia	?? 30 fokozat	5-15 Hz / 60 fokozat	5-15 Hz / 99 fokozat	5-14Hz / 60 fokozat	5-15Hz / 30 fokozat	5-25 Hz / 20 fokozat	5-20 Hz / 36 fokozat	
-amplitudó	0-10 mm	0-10 mm	0-10 mm	0-10 mm	0-10 mm	0-8 mm	0-10 mm	
vízszintes rezgés (spirális vibráció)			igen					
-frekvencia			5-40 Hz / 99 fokozat					
-amplitudó			3 mm					
kombinált = hinta + vízszintes rezgés			igen					
függőleges és vízszintes rezgés (~3D, ~3 irányú)								igen
-frekvencia								20-60 Hz / 40 fokozat
-amplitudó								1,5 mm, 2,5 mm
Hová ajánlott?								
Hová: Otthonra	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	
Hová: Szálloda, szépségszalon	++++	++++	+++					
Hová: Edzőterem								+++++

Vibrációs trénerek összehasonlítása 2014

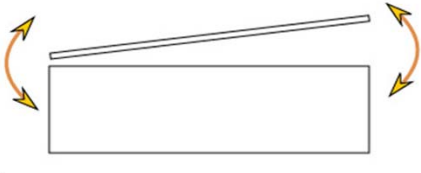
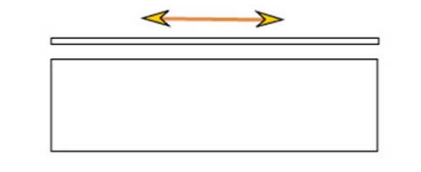
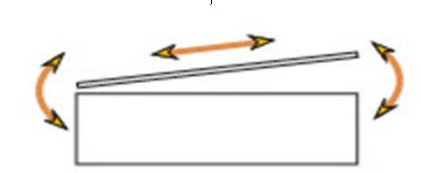
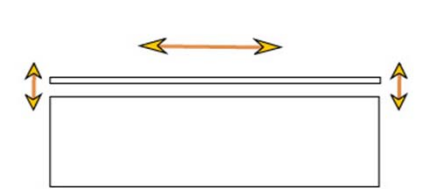
	Flabelos FL-3000	Kyokei uBodyFit	Kyokei VibroFitGym	Kyokei VibroFit Home	Kyokei CrazyFit	Insport Lilly	Insport Lotos	Insport Katherina
Mire ajánlott								
Cél: Fogyás, alakformálás	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	+++++	
Cél: Izom feszesítés, karbantartás	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++	+++++
Cél: Testedzés, izomerősítés			+++					+++++
Cél: Keringés javítása	+++	+++	+++++	+++	+++	+++	+++	+++++
Cél: Has feszesítés								+++++
Cél: Masszázs, lazítás			+++					+++
Vezérlés								
Működési idő kijelzés	LED	LED	LCD	LCD	LED	LED	LED	7" kijelző
Program kijelző	LED	LED	LCD	LCD	LED	LED	LED	7" kijelző
Sebesség kijelző	LED	LED	LCD	LCD	LED	LED	LED	7" kijelző
Intenzitás kijelző	LED							
Pulzus érzékelés, kijelzés		LED						
Program mode gomb	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen
Sebesség állító gombok	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen
Stop gomb	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen
Start gomb	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen	igen
Alsó gombok	igen		igen	igen			igen	

Vibrációs trénerek összehasonlítása 2014

	Flabelos FL-3000	Kyokei uBodyFit	Kyokei VibroPlateGym	Kyokei VibroFit Home	Kyokei CrazyFit	Insport Lilly	Insport Lotos	Insport Katherina
Programok								
Automatikus	3	3	5	3	3	3	3	8
Lazító program	1							
Egyedi program		6 db USB	3					3
Specifikáció								
Vádli támasztók	Igen							
Fitnessz heveder		igen	igen	igen	opció			igen
Testzsír tartalom mérés (BMI)	Igen		igen	Igen	Igen	Igen	Igen	
USB-ről egyedi programok		Igen						
Színes kijelző, gyakorlatok animációs bemutatásával !!								igen 7"
Munka (mozgó) felület	58 x 43 cm	63 x 47 cm	69 x 49 cm	60 x 45 cm	52 x 35 cm	52 x 35 cm	60 x 45 cm	85 x 52 cm
Garancia	1 év	2 év	1 év	1 év	1 év	1 + 4 év	1+ 4 év	1 + 4 év
Terhelhetőség	150 kg	160 kg	160 kg	150 kg	150 kg	150 kg	150 kg	180 kg
Tömeg	44,6 kg	53 kg	36 kg	34 kg	37 kg	35 kg	30	75 kg
Méret (cm)	58 x 53 x 139 cm	68 x 58 x 134 cm	75 x 75 x 143 cm	74 x 65 140 cm	70 x 75 x 120 cm	70 x 74 x 120cm	67 x 64 x 140 cm	85 x 85 x 160 cm
Motor teljesítmény	500 W	500 W	500 W + 300 W	500 W	500 W	300 W	300 W	AC 350W
Tényleges gyártás helye	Ázsia	Kína	Kína	Kína	Kína	Kína	Kína	Kína

Vibrációs trénerek összehasonlítása 2014

Összefoglalás	Flabelos FL-3000	Kyokei uBodyFit	Kyokei VibroFitGym	Kyokei VibroFit Home	Kyokei CrazyFit	Insport Lilly	Insport Lotos	Insport Katherina
Ami tetszett	masszív felépítés	robosztus felépítés	robosztus felépítés	jó ár/érték arány	nagyon kedvező ár	nagyon kedvező ár	hosszú garancia	robosztus felépítés
	ismert világcég terméke	nagy terhelhetőség	nagy terhelhetőség	alul is vannak kezelő gombok		hosszú garancia	alul is vannak kezelő gombok	hosszú garancia
	elegáns megjelenés	egyedi programok használata USB ről	sok program	erős motor				7" színes kijelzőn megjelenített gyakorlatok
	állítható kapaszkodó	elegáns megjelenés	nagyon jó ár/érték arány					hatalmas munkafelület
		erős motor	hatalmas munkafelület					AC váltóáramú motor
		teljes fém oszlop	erős motorok					
Ami nem tetszett	magas ár				maradi külső	maradi külső	nem elég masszív	relatív magas ár
							csak 120 kg ig használható	
Ajánlatunk								
	Alakformálásra, fogyásra Otthonra, vagy szépségszalonba. Akinek a márkánév a legfontosabb	Alakformálásra, fogyásra. Otthonra, vagy szépségszalonba. Aki a legjobbat szeretné, aki egyéni edzőtervet szeretne Ajánlott vétel	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. Ajánlott vétel.	Alakformálásra, fogyásra, test edzésre, izomerősítésre. Otthonra. Legkedvezőbb ár	Alakformálásra, fogyásra, test edzésre, izomerősítésre. Otthonra. Ajánlott vétel.	Alakformálásra, fogyásra, test edzésre, izomerősítésre. Otthonra. Ajánlott vétel.	Izomerősítésre, edző gyakorlatokhoz profi megoldás akár otthonra, akár edzőterembe. Kedvező ár a 3D gépek közt.

Vibráció típusok	A teljes test vibrációs készülékek nagyszerű eszközök: segítenek a szervezet aktivitásának beindításában, fenntartásában. Tapasztalatok szerint jól használható intenzív alakformálásra, izomerősítésre, izom feszesítésre, és lazításra. Heti 4-7 alkalom, napi 15-20 perc edzés ideális.	
hinta, (billegés, vagy oszcilláló)		<p>Kiváló lehetőség testi aktivitás fokozására, méregtelenítésre, fogyásra, alakformálásra. Egyszerű mozgással, billeg hol jobbra, hol balra. Egyszerűen állni kell rajta, így segíti az izmok feszeségét, a zsírszövetek leépítését. Javasolt frekvencia tartomány: 4-10 Hz.</p>
vízszintes vibráció (spirális)		<p>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 szitálásnak is nevezik). Javasolt frekvencia tartomány: 10-30Hz.</p>
kombinált hinta és vízszintes vibráció		<p>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.</p>
3D mozgás (jobbra balra, előre-hátra, le-fel)		<p>Izomfeszesítéshez, 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 gugolás, kitörés, fekvőtámasz stb, sokkal intenzívebbek. Az izom úgy érzékeli, mintha pillanatnyilag nehezebb terhet kellene mozgatnia. Erősítik a szívet.</p>

Fogalmak	
<p>Amplitudó</p>	<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 ütogetésnek hat. >A hinta mozgásnál általában 0-10 mm. A szélen 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. >Spirális mozgásnál: 1-2 mm. >Tri-Planar mozgásnál, általában 1,5-4 mm.</p>
<p>Frekvencia / Herz / sebesség</p>	<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>
<p>G érték - erőhatás</p>	<p>A testre ható erő hányszorosa a nehézségi erőnek. (vagyis mennyivel nehezebbnek érzi a dolgozó izmunk a testünket) Nagysága a frekvenciától, és az amplitudótól függ ($F \sim \text{frekvencia}^2 * \text{Amplitudó}$)</p> <p>Javasolt értékét meghatározza, a már leírt ideális frekvencia és amplitudó: > hinta mozgásnál: 1-5 G (ennél a mozgásnál nagyobb G érték szükségtelen, és káros!!) > tri-planár mozgásnál: 10-15 G</p>
<p>Watt, teljesítmény</p>	<p>A motorok teljesítmény felvételét (fogyasztását) Watt-al jellemzik. Nem egyértelműen jellemzi a gépet, ezért a hinta mozgás esetében célravezetőbb az amplitudó, 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 300W elegendő egy 80-90 kg, míg a 500W egy 150 kg-s embernek.</p>
<p>Lóerő (HP)</p>	<p>Az eszköz teljesítmény leadásának egy másféle megadási módja. 1HP = 746 Watt</p>
<p>Csúcs teljesítmény</p>	<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. Főleg reklám célokra szolgáló, irreálisnak tűnő érték. Összehasonlításra nem alkalmas. A végezhető edzés erősségét az amplitúdónak és a frekvenciának értékei határozzák meg (G érték, vagy erőhatás).</p>
<p style="text-align: center;">Kérdése van? Irjon vagy Hívjon! info@masszazsdepo.hu 06 20 943 6110</p>	