Virtasenkauppa.fi
Hämeentie 37, 24100 Salo
www.virtasenkauppa.fi

Tärinälevy BodyWave Lite 150, Scoopes

Koodi: 115074 - EAN: 5901924250456



89,90 €

71,63 € (ALV 0%)

Tulostettu: 20.11.2026. Hinta saattaa vaihdella päivittäin. Voimassa oleva hinta ja saatavuusarvio on ilmoitettu verkkokaupassa.

- 5 automaattiohjelmaa ja säädettävä nopeus
- Bluetooth-kaiuttimet treenimusiikille
- Vastuskuminauhat koko vartalon harjoitteluun

Kompakti värinälevy sopii etenkin helppoa kotiharjoittelua etsivälle ja ensimmäiseksi värinäalustaksi. Viisi automaattista ohjelmaa, manuaalitila, kaukosäädin ja liukumaton harjoittelupinta tekevät käytöstä mutkatonta, ja mukana tulevilla vastuskuminauhoilla saat liikettä myös ylävartalolle. Bluetooth-yhteyden ja sisäänrakennettujen kaiuttimien ansiosta oma treenimusiikki kulkee mukana ilman erillistä kaiutinta.

Scoopes BodyWave Lite on 150 W värinälevy eli värinäalusta kotitreeniin. Se tarjoaa helpon tavan lisätä vaihtelua tavalliseen harjoitteluun ilman suurta kuntolaitetta, ja kompaktin 53,5 x 32 x 13 cm kokonsa ansiosta sille löytyy paikka pienemmästäkin kodista. Laite on suunnattu erityisesti värinäharjoittelua aloitteleville käyttäjille, mutta säädettävän nopeuden ansiosta harjoittelun voimakkuutta voidaan sovittaa omaan tasoon.

Värinäalustalla voi tehdä muutakin kuin vain seistä paikallaan. Sitä voidaan hyödyntää esimerkiksi erilaisissa seisoma-asennoissa, kyykyissä ja muissa valmistajan ohjeen mukaisissa kehonpainoharjoitteissa. Mukana toimitettavat kahvalliset vastuskuminauhat eli vastusnauhat ja ekspanderit laajentavat käyttöä ylävartalolle: niiden avulla harjoitteluun voidaan ottaa mukaan esimerkiksi kädet, hartiat ja selkä. Näin yksi kompakti kotikuntolaite taipuu monipuolisempaan koko vartalon treeniin.

BodyWave Lite tarjoaa viisi automaattista harjoitusohjelmaa P1–P5. Automaattiohjelmassa laite muuttaa värinänopeutta valitun ohjelman mukaisesti, joten asetuksia ei tarvitse olla jatkuvasti säätämässä kesken treenin. Aloittelijalle tämä tekee käytöstä erityisen suoraviivaista. Manuaalitilassa käyttäjä puolestaan voi säätää nopeutta itse ja valita harjoitusajan. Laite käynnistyy manuaalitilassa

alhaisimmalta nopeudelta, joten intensiteettiä on helppo nostaa vähitellen.

Ohjaaminen onnistuu laitteen omalta näyttöpaneelilta tai mukana tulevalla kaukosäätimellä. Kaukosäätimellä voidaan muun muassa käynnistää ja pysäyttää harjoitus, valita automaattiohjelma sekä säätää manuaalitilan aikaa ja värinänopeutta. Käytännössä tämä tarkoittaa vähemmän kumartelua ja säätämistä kesken harjoituksen.

Musiikki mukaan Bluetoothilla
Värinälevyssä on Bluetooth sekä sisäänrakennetut kaiuttimet. Puhelimen tai tabletin voi yhdistää laitteeseen langattomasti ja laittaa oman soittolistan pyörimään treenin ajaksi. Erilliselle Bluetooth-kaiuttimelle ei siis välttämättä ole tarvetta. Musiikki on pieni mutta käytännössä mukava lisä etenkin silloin, kun värinäalustaa käytetään säännöllisesti osana kotitreeniä.

Harjoittelupinnassa on liukumista ehkäisevä kuviointi ja jaloille profiloidut alueet. Alapuolen liukuestejalat tai imukuppimaiset tuet auttavat puolestaan pitämään laitteen paikallaan tasaisella alustalla. Suurin sallittu käyttäjäpaino on 150 kg.

150 W teho, 8 mm amplitudi ja valmistajan ilmoittama 3000 rpm:n suoritusarvo muodostavat BodyWave Liten teknisen perustan. Virransyöttö tapahtuu tavallisesta 220–240 V verkkovirrasta. Värinälevy on tarkoitettu kuivissa sisätiloissa tapahtuvaan kotikäyttöön, joten se sopii esimerkiksi olohuoneeseen, makuuhuoneeseen tai omaan kotikuntosalinurkkaan.

Helppo aloittaa ja helppo ottaa osaksi arkea
Värinäharjoittelussa kannattaa aloittaa rauhallisesti. Käyttöohje neuvoo aloittamaan matalalla nopeudella noin 1–3 minuutin ajan ja lisäämään tehoa vähitellen. Yhtäjaksoinen käyttö saa kestää enintään 10 minuuttia. Valmistajan aloittelijalle antama suuntaa-antava käyttörytmi on 2–3 harjoituskertaa viikossa siten, että välissä pidetään lepopäiviä.

Turvallisen harjoittelun vuoksi laite tulee sijoittaa vakaalle, tasaiselle ja luistamattomalle alustalle, ja ympärille suositellaan noin metrin vapaata tilaa. Värinälevylle ei saa hypätä, eikä sitä tule käyttää korokkeena. Laitetta käyttää yksi henkilö kerrallaan.

Värinälevy ei sovellu kaikille. Käyttöohje kieltää käytön raskauden aikana ja neuvoo keskustelemaan lääkärin kanssa ennen käyttöä muun muassa tuoreiden leikkausten tai lääketieteellisten toimenpiteiden, polvi-, olkapää-, selkä- tai niskavammojen, sydän- ja verenkiertoelimistön sairauksien, korkean verenpaineen, sydämentahdistimen tai erilaisten implanttien, akuutin veritulpan, vaikean diabeteksen, epilepsian sekä muiden ohjeessa mainittujen sairauksien ja terveydentilojen yhteydessä. Jos harjoittelun aikana ilmenee esimerkiksi kipua, huimausta, pahoinvointia, puristavaa tunnetta rinnassa tai poikkeavaa sydämen sykettä, harjoittelu tulee keskeyttää.

Ominaisuudet
- Tyyppi: värinälevy / värinäalusta
- Teho: 150 W
- Amplitudi: 8 mm
- Suoritusarvo: 3000 rpm
- Käyttöjännite: 220–240 V
- Taajuus: 50/60 Hz
- Suurin käyttäjäpaino: 150 kg
- Automaattiohjelmat: P1–P5
- Käyttötilat: manuaalitila ja automaattiohjelmat

- Automaattiohjelmien oletuskesto: 10 min
- Suurin yhtäjaksoinen käyttöaika: 10 min
- Ohjaus: laitteen ohjauspaneeli ja kaukosäädin
- Näyttö: kyllä
- Nopeuden säätö: kyllä
- Harjoitusajan säätö manuaalitilassa: kyllä
- Bluetooth: kyllä
- Sisäänrakennetut kaiuttimet: kyllä
- Harjoittelupinta: liukumaton, kuvioitu pinta
- Jaloille profiloidut harjoittelualueet
- Liukuestejalat / imukuppimaiset tukijalat
- Päävirtakytkin
- Suojausluokka: luokka II, kaksoiseristetty
- Käyttöympäristö: kuivat sisätilat
- Mitat: 53,5 x 32 x 13 cm
- Pakkauksen mitat: 65 x 38 x 15 cm
- Toimitussisältö:
-- Värinälevy
-- Kaukosäädin
-- Vastuskuminauhat / ekspanderit
-- Karabiinit vastuskuminauhojen kiinnittämiseen
-- Virtajohto