



Milon Q Abduktor

Artikelnummer: mqm011

TECHNISCHE DATEN

Länge (m):	1,52
Breite (m):	0,78
Höhe (m):	1,18
Eigengewicht (kg):	205
Stromaufnahme:	nominal 4A, maximal 10A
Netzanschluss:	230V ~, 50/60 Hz
Bodenfläche (m ²) + 80cm zu jeder Seite:	1,19
Punktueller Belastung pro cm ² Boden (kg):	2,86
Display:	10,1 Zoll multitouch Farbdisplay
Anwendergewicht: max. (kg):	150
Trainingsbelastung: max. (kg):	90

Vorteile

- EMG-optimierte Trainingsposition für eine bis zu 34 % höhere Muskelaktivierung
- Angenehmes Training für Menschen jeder Körpergröße durch Fußablagen
- Ergonomische Lehne passt sich an die natürliche Rückenform an
- Komfortable Übungsausführung durch 5° Neigung der Sitzfläche
- Optimale Sitzhöhe von 54 cm, auch für Senioren und Menschen mit Hüftpathologien
- Display ergonomisch zentral im Sichtfeld des Trainierenden

Relevanz der Zielmuskulatur

Hüftabduktoren sind für die seitliche Wegführung der Oberschenkel von der Hüfte verantwortlich. Der Q Abductor trainiert die äußere Muskelgruppe am Oberschenkel (m. gluteus maximus und Aktivierung von m. gluteus minimus, m. piriformis und m. tensor fasciae latae) und sorgt damit für ein wohlgeformtes seitliches Gesäß. Gut trainiert, stabilisieren diese Muskeln das Becken beim Gehen und Laufen und können Verletzungen verhindern.

Übungsausführung

Ausgangsposition

Der Trainierende sitzt mit Gesäß und Rücken fest am Polster, die Füße sind auf den Fußablagen abgestellt, die Beine geschlossen. Die Hände umfassen die Griffe.

Endposition

Der Trainierende öffnet seine Beine langsam und kontrolliert, bis sie maximal gespreizt sind. Die Hände sind dabei an den Griffen, der Rücken wird vom Rückenpolster gestützt.

Rahmen



Dark Iron

Gehäuse



Silver

Anthracite

Polster



Ruby Red

Anthracite

Sepia Brown