



## Milon Q Adduktor

Artikelnummer: mqm012

### 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 <sup>2</sup> ) + 80cm zu jeder Seite:	1,19
Punktuelle Belastung pro cm <sup>2</sup> 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

Die Gruppe der Oberschenkeladduktoren (m. adductor longus, m. adductor brevis, m. adductor magnus, m. adductor minimus, sowie m. pectineus und m. gracilis) ist beteiligt, wenn gespreizte Beine geschlossen werden. Daneben hilft sie bei vielen Alltagsbewegungen mit, zum Beispiel beim Laufen oder Gehen.

### Übungsausführung

#### Ausgangsposition

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

#### Endposition

Der Trainierende schließt seine Beine langsam und kontrolliert, bis sie vollständig geschlossen sind. Die Hände bleiben dabei an den Griffen, der Rücken hat während der gesamten Bewegung Kontakt zur Lehne.

#### Rahmen



Dark Iron

#### Gehäuse



Silver

Anthracite

#### Polster



Ruby Red

Anthracite

Sepia Brown