



Milon Q

Back Extension

Artikelnummer: mqm013

TECHNISCHE DATEN

Länge (m):	1,53
Breite (m):	1,03
Höhe (m):	1,27
Eigengewicht:	265
Stromaufnahme:	nominal 4A, maximal 10A
Netzanschluss:	230V ~ 50/60 Hz
Bodenfläche:	1,58
Punktueller Belastung pro cm ² Boden (kg):	1,54
Display:	10,1 Zoll multitouch Farbdisplay
Anwendergewicht: max. (kg):	150
Trainingsbelastung max. (kg)	100

Vorteile

- EMG-optimierte Trainingsposition für eine bis zu 34 % höhere Muskelaktivierung*
 - Komfortable Nutzung für Trainierende jeder Körpergröße durch Fußablagen
 - Angenehmere Verteilung der Druckkräfte auf 10 % mehr Fläche durch ein ovales Rückenpolster im Vergleich zu einem runden Polster*
 - Verbesserte Übungsausführung durch ergonomisch optimierte Sitz- und Lehnenneigung (10° mehr Bewegungsfreiheit)*
- * Im Vergleich zur miltronic Premium Serie

Relevanz der Zielmuskulatur

Die Rückenstrecker (m. erector spinae), eine Muskelgruppe auf beiden Seiten der Wirbelsäule, helfen beim Aufrichten und Strecken sowie bei der Rotation und Seitneigung der Wirbelsäule.

Eine Kräftigung der Rückenstrecker wird von Ärzten und Physiotherapeuten häufig als Therapie bei Rückenproblemen empfohlen. Die Hauptursache vieler Rückenleiden liegen in einer verkümmerten Rückenmuskulatur und in langjährigen Fehlhaltungen. Betroffen sind dabei meistens die Bandscheiben, aber auch die Wirbelkörper und Wirbelgelenke. Eine Kräftigung der Muskulatur hilft dabei, Rückenbeschwerden vorzubeugen und zu lindern.

Übungsausführung

Ausgangsposition

Die Füße werden auf der angenehmsten Sprosse abgestellt, die Knie befinden sich oberhalb der Hüfte. Die Arme werden seitlich am Körper gehalten und die Handflächen zeigen nach vorne.

Endposition

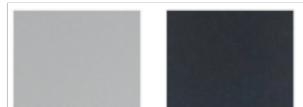
Der Trainierende streckt seinen Oberkörper langsam und kontrolliert gegen den Widerstand in eine aufrechte Position. Das Gesäß behält dabei immer Kontakt zum hinteren Polster, die Arme bleiben in der seitlichen Haltung.

Rahmen



Dark Iron

Gehäuse



Silver

Anthracite

Polster



Ruby Red

Anthracite

Sepia Brown