



Milon Q

Chest Press

Artikelnummer: mqm017

TECHNISCHE DATEN

Länge (m):	1,27
Breite (m):	1,21
Höhe (m):	1,27
Eigengewicht (kg):	265
Stromaufnahme:	nominal 4A, maximal 10A
Netzanschluss:	230V ~, 50/60 Hz
Bodenfläche (m2) + 80cm zu jeder Seite:	1,54
Punktuelle Belastung pro cm2 Boden (kg):	1,67
Display:	10,1 Zoll multitouch Farbdisplay
Anwendergewicht: max. (kg):	150
Trainingsbelastung: max. (kg):	170

Vorteile

- EMG-optimierte Trainingsposition für eine bis zu 34 % höhere Muskelaktivierung*
- Komfortable Nutzung für Trainierende durch ergonomische Rückenlehne und intuitive Griffposition, die an die natürliche Stellung des Handgelenks angepasst ist
- Eine besondere Bauweise begünstigt ein ruhiges Laufgefühl und höhere Trainingswiderstände*

* Im Vergleich zur miltronic Premium Serie

Relevanz der Zielmuskulatur

Die Brustmuskeln (m. pectoralis major et minor) sind dafür zuständig, die Arme an den Körper zu ziehen, zu drehen und nach vorne zu führen. Sie stabilisieren das Schultergelenk und sind bei vielen Bewegungen des täglichen Lebens beteiligt, zum Beispiel beim Heben und Tragen.

Zusätzlich stabilisiert die Brustmuskulatur den Rumpf und trägt zusammen mit der Rückenmuskulatur zu einer gesunden Körperhaltung bei.

Übungsausführung

Ausgangsposition

Der Trainierende startet in einer aufrechten Sitzposition, beide Füße stehen auf dem Boden. Die Hände umgreifen die Stange.

Endposition

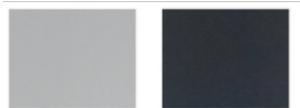
Der Trainierende bringt seine Arme langsam und kontrolliert in eine annähernde Streckung. Die Schulter hat bei dieser Bewegung immer Kontakt mit der Rückenlehne.

Rahmen



Dark Iron

Gehäuse



Silver

Anthracite

Polster



Ruby Red

Anthracite

Sepia Brown