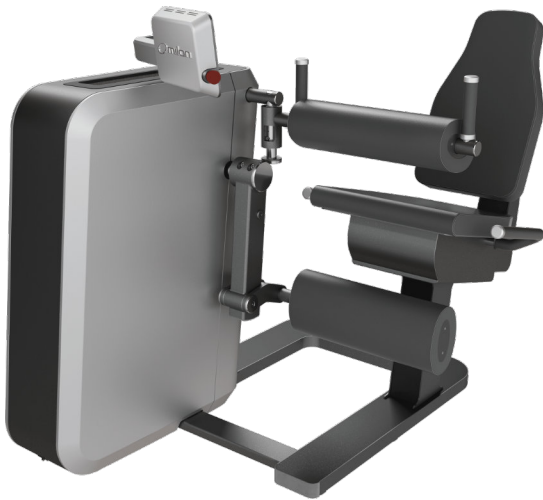




Milon Q

Leg Curls

Artikelnummer: mqm020

TECHNISCHE DATEN

Länge (m):	1,57
Breite (m):	1,06
Höhe (m):	1,27
Eigengewicht (kg):	295
Stromaufnahme:	nominal 4A, maximal 10A
Netzanschluss:	230V ~, 50/60 Hz
Bodenfläche (m2) + 80cm zu jeder Seite:	1,66
Punktuale Belastung pro cm2 Boden (kg):	1,79
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 durch intuitive Griffposition und automatische Einstellung von Rückenlehne und Schienbeinpolster
- Angenehmere Verteilung der Druckkräfte auf 10 % mehr Fläche durch ovalen Niederhalter und Schienbeinpolster im Vergleich zu runden Polstern*
- * Im Vergleich zur miltronic Premium Serie

Relevanz der Zielmuskulatur

Der Q Leg Curl trainiert primär die hinteren Oberschenkelmuskeln aus Beinbizeps, Halbsehnenmuskel und Plattsehnenmuskel (m. biceps femoris, m. semitendinosus). Eine gut trainierte hintere Oberschenkelmuskulatur stabilisiert das Knie und schützt es im Alltag vor Überlastung und Verletzungen. Vor allem bei Frauen ist die hintere Oberschenkelmuskulatur oft relativ schwach ausgeprägt. Gerade für sie empfiehlt es sich, Verletzungen, wie Kreuzbandrissen, durch Training vorzubeugen. Außerdem trägt eine starke Beinbeugermuskulatur zu einer gesunden Körperhaltung bei.

Übungsausführung

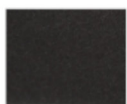
Ausgangsposition

Der Trainierende sitzt aufrecht, beide Hände umfassen die Haltegriffe. Das Kniegelenk ist nahezu durchgestreckt und der Niederhalter liegt auf den Oberschenkeln.

Endposition

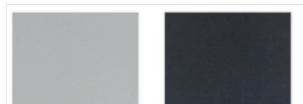
Der Trainierende beugt seine Ober- und Unterschenkel langsam und kontrolliert, bis der Winkel etwas mehr als neunzig Grad beträgt.

Rahmen



Dark Iron

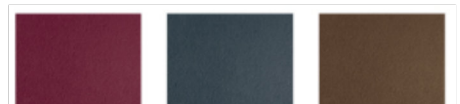
Gehäuse



Silver

Anthracite

Polster



Ruby Red

Anthracite

Sepia Brown