



Milon Q

Leg Extension

Artikelnummer: mqm022

TECHNISCHE DATEN

Länge (m):	1,60
Breite (m):	1,10
Höhe (m):	1,27
Eigengewicht (kg):	295
Stromaufnahme:	nominal 4A, maximal 10A
Netzanschluss:	230V ~, 50/60 Hz
Bodenfläche (m2) + 80cm zu jeder Seite:	1,76
Punktuelle Belastung pro cm2 Boden (kg):	1,77
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 ein ovales Schienbeinpolster im Vergleich zu einem runden Polster*

* Im Vergleich zur miltronic Premium Serie

Relevanz der Zielmuskulatur

Der elektronisch gesteuerte Q Leg Extension trainiert primär den vierköpfigen Oberschenkelmuskel (m. quadriceps femoris). Treppensteigen, aus der Hocke aufstehen oder den Fußball mit dem Spann schießen – die vordere Oberschenkelmuskulatur wird bei zahlreichen Alltagsbewegungen gebraucht. Sie ist für das Strecken der Beine verantwortlich und stabilisiert das Kniegelenk – sogar im Stehen. Starke Beine sind daher nicht nur optisch faszinierend, sondern die Voraussetzung für die persönliche Selbstständigkeit bis ins hohe Alter.

Übungsausführung

Ausgangsposition

Der Trainierende sitzt aufrecht, die Beugung der Knie beträgt mindestens neunzig Grad. Das Gesäß ist in Kontakt mit der Lehne und das Polster des Hebelarms liegt auf dem Fußspann.

Endposition

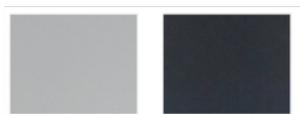
Der Trainierende bringt seine Beine langsam und kontrolliert gegen den Widerstand in eine annähernde Streckung. Die Hände umfassen die seitlichen Griffe, um ein Abheben vom Sitz zu vermeiden.

Rahmen



Dark Iron

Gehäuse



Silver

Anthracite

Polster



Ruby Red

Anthracite

Sepia Brown