



Milon Q

Biceps Curl

Artikelnummer: mqm014

TECHNISCHE DATEN

Länge (m):	1,34
Breite (m):	1,08
Höhe (m):	1,31
Eigengewicht (kg):	249
Stromaufnahme:	nominal 4A, maximal 10A
Netzanschluss:	230V~, 50/60 Hz
Bodenfläche (m2) + 80cm zu jeder Seite:	1,45
Punktuelle Belastung pro cm2 Boden (kg):	1,61
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*
- Komfortable Nutzung durch ergonomische Griffe (optimierte Neigung von 29°), die an die natürliche Handstellung angepasst sind*
- Angenehmere Trainingsausführung durch großflächige Druckverteilung über das Brustpolster*
- Korrekte Trainingsposition durch Sitzneigung von 9,2° und Brustpolster*

Relevanz der Zielmuskulatur

Als zweiköpfiger Oberarmmuskel ist der Bizeps (m. biceps brachii) ein wichtiger Hilfsmuskel im Alltag. Er ist zuständig, wenn der Ellenbogen gebeugt oder die Handfläche nach oben gedreht wird. So kommt er unterstützend bei allen ziehenden, hebenden und beugenden Bewegungen zum Einsatz.

Übungsausführung

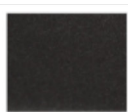
Ausgangsposition

Der Trainierende sitzt aufrecht, die Brust am Brustpolster angelehnt und mit beiden Füßen am Boden. Die Sitzhöhe ist so eingestellt, dass die Achseln auf dem oberen Polsterrand aufliegen. Die Arme liegen gestreckt auf dem Polster und der Trainierende umfasst die Griffe im Untergriff.

Endposition

Der Trainierende beugt seine Arme langsam und kontrolliert. Die Brust wird dabei weiterhin an das Brustpolster angelehnt.

Rahmen



Dark Iron

Gehäuse



Silver



Anthracite

Polster



Ruby Red



Anthracite



Sepia Brown