



Milon Q Butterfly

Artikelnummer: mqm015

TECHNISCHE DATEN

Länge (m):	1,74
Breite (m):	0,72
Höhe (m):	1,5
Eigengewicht (kg):	210
Stromaufnahme:	nominal 4A, maximal 10A
Netzanschluss:	230V ~ 50/60 Hz
Bodenfläche (m ²) + 80cm zu jeder Seite:	1,22
Punktuelle Belastung pro cm ² Boden (kg):	2,49
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 Übungsausführung durch ergonomisches Rückenpolster mit Aussparungen für die Schulterblätter
- Optimale Sitzhöhe von 54 cm, auch für Senioren und Menschen mit Hüftpathologien*
- Optimales Training über die gesamte Range of Motion bei jeder Armlänge durch Griffe mit zwei Freiheitsgraden (je Freiheitsgrad 360°)
- Display ergonomisch zentral im Sichtfeld des Trainierenden

* 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 sitzt aufrecht mit dem Rücken am Polster, die Füße stehen fest am Boden. Die Arme sind maximal nach hinten gestreckt, das Ellenbogengelenk ist leicht gebeugt und die Hände umfassen die Griffe. Blaue Markierungen an den Griffen kennzeichnen die korrekte Übungsstartposition.

Endposition

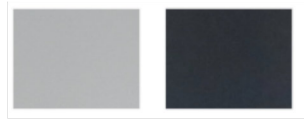
Der Trainierende führt seine Arme langsam und kontrolliert vor dem Körper zusammen, bis sich die Hände auf Brusthöhe vor dem Körper fast berühren.

Rahmen



Dark Iron

Gehäuse



Silver

Anthracite

Polster



Ruby Red

Anthracite

Sepia Brown