



## Milon Q

### Butterfly Reverse

Artikelnummer: mqm016

#### TECHNISCHE DATEN

Länge (m):	1,74
Breite (m):	0,72
Höhe (m):	1,5
Eigengewicht (kg):	215
Stromaufnahme:	nominal 4A, maximal 10A
Netzanschluss:	230V ~ 50/60 Hz
Bodenfläche (m2) + 80cm zu jeder Seite:	1,22
Punktuelle Belastung pro cm2 Boden (kg):	2,52
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 Grad
- Eine besondere Bauweise begünstigt den leichten Einstieg in das Gerät\*

Display ergonomisch zentral im Sichtfeld des Trainierenden

\* Im Vergleich zur miltronic Premium Serie

#### Relevanz der Zielmuskulatur

Der Q Butterfly Reverse trainiert gezielt die obere Rückenmuskulatur mit dem hinteren Teil des Deltamuskels (m. deltoideus pars spinalis). Er ist dafür zuständig, die Arme zu heben und nach hinten zu führen und stabilisiert die Schultern. Wer viel am Schreibtisch sitzt, sollte diesen Muskel besonders trainieren, um eine vorgebeugte Haltung und Verkürzungen im Brustbereich zu verhindern.

#### Übungsausführung

##### Ausgangsposition

Der Trainierende sitzt aufrecht mit dem Rücken am Polster, die Füße sind auf den Fußablagen abgestellt. Die Hände umgreifen die Griffe vor dem Körper, das Ellenbogengelenk ist leicht gebeugt. Blaue Markierungen an den Griffen kennzeichnen die korrekte Übungsstartposition.

##### Endposition

Der Trainierende führt seine Arme langsam und kontrolliert so weit nach außen, wie es möglich ist. Der Rücken bleibt während der gesamten Übung am Polster.

#### Rahmen



Dark Iron

#### Gehäuse



Silver

Anthracite

#### Polster



Ruby Red

Anthracite

Sepia Brown