



Milon Q Lat Pulldown

Artikelnummer: mqm019

TECHNISCHE DATEN

Länge (m):	1,98
Breite (m):	1,09
Höhe (m):	1,54
Eigengewicht (kg):	290
Stromaufnahme:	nominal 4A, maximal 10A
Netzanschluss:	230V ~ 50/60 Hz
Bodenfläche (m2) + 80cm zu jeder Seite:	2,16
Punktueller Belastung pro cm2 Boden (kg):	2,66
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*
- Vielfältige Übungsvariationen durch kardanische Griffe
- Korrekte Trainingsposition und optimierte Muskelaktivierung durch Sitzneigung von 10° und Bruststütze für einen leicht vorgeneigten Oberkörper
- Display ergonomisch zentral im Sichtfeld des Trainierenden

* Im Vergleich zur miltronic Premium Serie

Relevanz der Zielmuskulatur

Der breite Rückenmuskel (m. latissimus dorsi) ist der flächengrößte Muskel des Menschen. Gut trainiert, unterstützt er eine aufrechte Haltung und sorgt für die begehrte Optik eines breiten, V-förmigen Kreuzes.

Übungsausführung

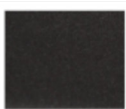
Ausgangsposition

Der Trainierende sitzt leicht vorgebeugt und hat die Brust am Brustpolster angelehnt. Die Füße stehen fest am Boden, die Hände umfassen die Griffe.

Endposition

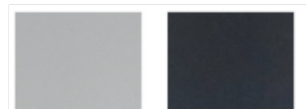
Der Trainierende winkelt seine Arme langsam und kontrolliert an, bis sich die Griffe in etwa auf Höhe seiner Ohren befinden. Die Brust bleibt dabei weiterhin an das Brustpolster angelehnt.

Rahmen



Dark Iron

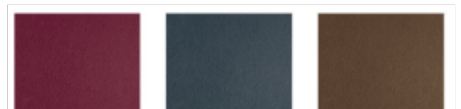
Gehäuse



Silver

Anthracite

Polster



Ruby Red

Anthracite

Sepia Brown