



Milon Q

Rotator

Artikelnummer: mqm025

TECHNISCHE DATEN

Länge (m):	1,52
Breite (m):	0,78
Höhe (m):	1,3
Stromaufnahme:	nominal 4A, maximal 10A
Netzanschluss:	230V ~ 50/60 Hz
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
- Sichere Beanspruchung der Zielmuskulatur durch einen Bügel, der die Vorderseite der Schulter fixiert
- Optimale Sitzhöhe von 54 cm, auch für Senioren und Menschen mit Hüftpathologien*
- Angenehmes Training für Trainierende jeder Körpergröße durch spezielle Fußablagen

* Im Vergleich zur miltronic Premium Serie

Relevanz der Zielmuskulatur

Der Q Rotator trainiert die waagerechte Rumpfmuskulatur (m. transversus abdominis) und die seitlichen Bauchmuskeln (m. obliquus externus abdominis, m. obliquus internus abdominis). Trainierende konzentrieren sich häufig auf die geraden Bauchmuskeln, um die typische Sixpack-Optik zu erhalten. Doch die schräge Bauchmuskulatur ist mindestens ebenso wichtig: Sie hilft nicht nur bei der Atmung, sondern stabilisiert auch im Alltag und formt die Hüfte und Taille.

Übungsausführung

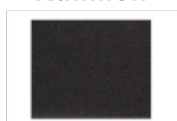
Ausgangsposition

Der Trainierende sitzt aufrecht mit dem Rücken am Polster, die Füße sind auf den Fußablagen abgestellt. Die Hände umgreifen die Griffe vor dem Körper, die Arme sind angewinkelt. Die Polster liegen auf den Schultern auf.

Endposition

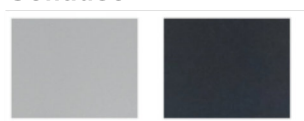
Der Trainierende führt seine Beine langsam und kontrolliert zu einer Seite seines Körpers, so weit es möglich ist. Die Schultern bleiben während der gesamten Bewegung gerade und stabil am Polster, der Blick bleibt nach vorne gerichtet.

Rahmen



Dark Iron

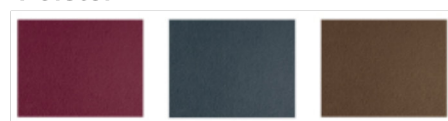
Gehäuse



Silver

Anthracite

Polster



Ruby Red

Anthracite

Sepia Brown