



## Milon Q

### Seated Rowing

Artikelnummer: mqm023

#### TECHNISCHE DATEN

Länge (m):	1,30
Breite (m):	1,21
Höhe (m):	1,27
Eigengewicht:	275
Stromaufnahme:	nominal 4A, maximal 10A
Netzanschluss:	230V ~ 50/60 Hz
Bodenfläche:	1,57
Punktuelle Belastung pro cm <sup>2</sup> Boden (kg):	1,71
Display:	10,1 Zoll multitouch Farbdisplay
Anwendergewicht: max. (kg):	150
Trainingsbelastung max. (kg)	125

#### Vorteile

- EMG-optimierte Trainingsposition für eine bis zu 34 % höhere Muskelaktivierung
- Komfortable Nutzung für Trainierende durch automatische Höhenverstellung des Sitzes und intuitive Griffposition
- Eine besondere Bauweise begünstigt ein ruhiges Laufgefühl und höhere Trainingswiderstände

#### Relevanz der Zielmuskulatur

Die Rücken- und Schultermuskulatur (m. trapezius, m. biceps brachii, m. latissimus dorsi, m. deltoideus) bildet den Gegenspieler der Brustmuskulatur und ist dafür verantwortlich, die Arme heranzuziehen. Ist sie kräftig ausgeprägt, trägt sie zu einer aufrechten Haltung bei.

#### Übungsausführung

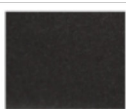
##### Ausgangsposition

Der Trainierende startet in einer aufrechten Sitzposition, beide Füße stehen auf dem Boden. Die Brust liegt auf dem vorderen Polster auf, die Arme sind komplett gestreckt.

##### Endposition

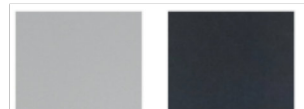
Der Trainierende zieht seine Arme langsam und kontrolliert an, bis Ober- und Unterarm einen neunzig Grad Winkel bilden. Die Brust bleibt dabei am Brustpolster angelehnt.

#### Rahmen



Dark Iron

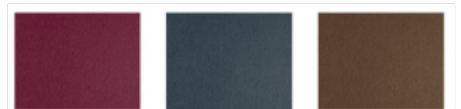
#### Gehäuse



Silver

Anthracite

#### Polster



Ruby Red

Anthracite

Sepia Brown