



Milon Q Shoulder Press

Artikelnummer: mqm024

TECHNISCHE DATEN

Länge (m):	1,95
Breite (m):	1,06
Höhe (m):	1,61
Eigengewicht:	290
Stromaufnahme:	nominal 4A, maximal 10A
Netzanschluss:	230V ~ 50/60 Hz
Bodenfläche:	2,07
Punktueller Belastung pro cm ² 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 spezielle Griffe
- Korrekte Trainingsposition und optimierte Muskelaktivierung durch Sitzneigung von 10° und Bruststütze für einen leicht vorgebeugten Oberkörper
- Display ergonomisch zentral im Sichtfeld des Trainierenden

* Im Vergleich zur miltronic Premium Serie

Relevanz der Zielmuskulatur

Während der Übung sind alle drei Teile des Deltamuskels (pars clavicularis, pars acromialis, pars spinalis) sowie der Schulterblattheber (m. levator scapulae) aktiv. Die Schultermuskulatur besteht aus den vorderen und seitlichen Schultermuskeln (m. deltoideus anterior und m. deltoideus pars acromialis). Sie stabilisieren das empfindliche Schultergelenk und sind für das Heben der Arme über Schulterhöhe verantwortlich. Daneben spielen Sie auch in zahlreichen Alltagsbewegungen eine Rolle, bei denen die Arme gedreht, gehoben oder gesenkt werden.

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 auf Höhe der Ohren.

Endposition

Der Trainierende streckt seine Arme langsam und kontrolliert, bis sie fast komplett gestreckt sind. Die Brust bleibt während der gesamten Übung an das Brustpolster angelehnt.

Rahmen



Dark Iron

Gehäuse



Silver

Anthracite

Polster



Ruby Red

Anthracite

Sepia Brown