



## Milon Q

### Triceps Extension

Artikelnummer: mqm018

#### TECHNISCHE DATEN

Länge (m):	1,33
Breite (m):	0,98
Höhe (m):	1,28
Eigengewicht:	241
Stromaufnahme:	nominal 4A, maximal 10A
Netzanschluss:	230V ~ 50/60 Hz
Bodenfläche:	1,30
Punktueller Belastung pro cm <sup>2</sup> Boden (kg):	1,58
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\*
- Anatomisch korrekte Handgelenksstellung bei Trainierenden durch Kugelgriffe
- Aufrechte Körperhaltung durch Bruststütze
- Die innovative Trizepsmaschine ermöglicht bei hohen Widerständen eine Art funktionelles Training durch eine statische Kontraktion in Rumpf und Beinen

\* Im Vergleich zur miltronic Premium Serie

#### Relevanz der Zielmuskulatur

Der Trizeps (m. triceps brachii) ist ein Teil der hinteren Oberarmmuskulatur. Er ist bei der Streckung des Arms maßgeblich beteiligt. Dadurch ist er auch im Alltag bei vielen Bewegungen als Hilfsmuskel im Einsatz.

#### Übungsausführung

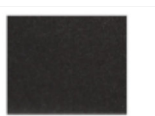
##### Ausgangsposition

Der Trainierende sitzt aufrecht, die Brust am Brustpolster angelehnt und mit beiden Füßen am Boden. Die Hände umfassen die Kugelgriffe.

##### Endposition

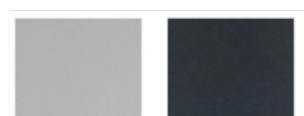
Der Trainierende streckt seine Arme langsam und kontrolliert. Die Brust bleibt dabei weiterhin an das Brustpolster angelehnt.

#### Rahmen



Dark Iron

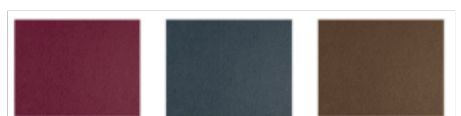
#### Gehäuse



Silver

Anthracite

#### Polster



Ruby Red

Anthracite

Sepia Brown