



Milon Q Chest Press

Vorteile

- EMG-optimierte Trainingsposition für eine bis zu 34 % höhere Muskelaktivierung*
- Komfortable Nutzung für Trainierende durch ergonomische Rückenlehne und intuitive Griffposition, die an die natürliche Stellung des Handgelenks angepasst ist
- Eine besondere Bauweise begünstigt ein ruhiges Laufgefühl und höhere Trainingswiderstände*
- Sofort verfügbare Trainingsdaten
- Vollautomatische Einstellung der Geräte
- verschiedene Trainingsarten: isokinetisch, adaptiv, exzentrisch
- Live-Motivation per Display

Milon Q Chest Press

RELEVANZ DER ZIELMUSKULATUR

Die Brustmuskeln (m. pectoralis major et minor) sind dafür zuständig, die Arme an den Körper zu ziehen, zu drehen und nach vorne zu führen. Sie stabilisieren das Schultergelenk und sind bei vielen Bewegungen des täglichen Lebens beteiligt, zum Beispiel beim Heben und Tragen.

Zusätzlich stabilisiert die Brustmuskulatur den Rumpf und trägt zusammen mit der Rückenmuskulatur zu einer gesunden Körperhaltung bei.

Übungsausführung

Ausgangsposition

Der Trainierende startet in einer aufrechten Sitzposition, beide Füße stehen auf dem Boden. Die Hände umgreifen die Stange.

Endposition

Der Trainierende bringt seine Arme langsam und kontrolliert in eine annähernde Streckung. Die Schulter hat bei dieser Bewegung immer Kontakt mit der Rückenlehne.

Technische Daten

- Länge (m): 1,27
- Breite (m): 1,21
- Höhe (m): 1,27
- Eigengewicht (kg): 265
- Stromaufnahme: nominal 4A, maximal 10A
- Netzanschluss: 230V ~, 50/60 Hz
- Bodenfläche (m2) + 80cm zu jeder Seite: 1,54
- Punktuelle Belastung pro cm2 Boden (kg): 1,67
- Display: 10,1 Zoll multitouch Farbdisplay
- Anwendergewicht max. (kg): 150
- Trainingsbelastung max. (kg): 170

Rahmen

- Dark Iron

Gehäuse

- Silver
- Anthracite

Polster

- Ruby Red
- Anthracite
- Sepia Brown

* Im Vergleich zur miltronic Premium Serie