Milon Q Abdominal Crunch

Milon Q Abdominal Crunch

RELEVANZ DER ZIELMUSKULATUR

Der Q Abdominal Crunch trainiert alle drei Gruppen der Bauchmuskeln (m. rectus abdominis). Die Bauchmuskulatur bewegt und stützt den gesamten Oberkörper. Ist sie kräftig ausgeprägt, bewegen wir uns im Alltag mit mehr Schwung. Viele Dinge des täglichen Lebens, wie Treppensteigen, Aussteigen aus dem Auto oder Heben, werden leichter.

Für eine gute Haltung und reibungslose Bewegungen sind die Bauchmuskeln genauso wichtig wie die Rückenmuskeln. Denn selbst ein starker Rücken schmerzt erst dann nicht mehr, wenn auch der Bauch gut trainiert ist.

Übungsausführung

Ausgangsposition

Die Füße werden auf der angenehmsten Sprosse abgestellt, die Hänge umgreifen die Griffe. Der Trainierende lehnt sich mit gestreckten Armen so weit wie möglich zurück, ohne dabei vom Sitz abzuheben.

Endposition

Der Trainierende beugt seinen aufrechten Oberkörper mit gestreckten Armen langsam und kontrolliert gegen den Widerstand nach vorne bis eine Hüftbeugung von ca. 90 Grad erreicht ist.

Technische Daten

- Länge (m): 1,49
- Breite (m): 1,05
- Höhe (m): 1,27
- Eigengewicht (kg): 260
- Stromaufnahme: nominal 4A, maximal 10A
- Netzanschluss: 230V ~, 50/60 Hz

- Bodenfläche (m2) + 80cm zu jeder Seite: 1,56
- Punktuelle Belastung pro cm2 Boden (kg): 1,54
- Display: 10,1 Zoll multitouch Farbdisplay
- Anwendergewicht max. (kg): 150
- Trainingsbelastung max. (kg): 100

Rahmen

- Dark Iron

Gehäuse

- Silver
- Anthracite

Polster

- Ruby Red
- Anthracite
- Sepia Brown

* Im Vergleich zur miltronic Premium Serie