



## Milon Q Leg Curl

### Vorteile

- EMG-optimierte Trainingsposition für eine bis zu 34 % höhere Muskelaktivierung\*
- Komfortable Nutzung durch intuitive Griffposition und automatische Einstellung von Rückenlehne und Schienbeinpolster
- Angenehmere Verteilung der Druckkräfte auf 10 % mehr Fläche durch ovalen Niederhalter und Schienbeinpolster im Vergleich zu runden Polstern\*
- Sofort verfügbare Trainingsdaten
- Vollautomatische Einstellung der Geräte
- verschiedene Trainingsarten: isokinetisch, adaptiv, exzentrisch
- Live-Motivation per Display

## Milon Q Leg Curl

### RELEVANZ DER ZIELMUSKULATUR

Der Q Leg Curl trainiert primär die hinteren Oberschenkelmuskeln aus Beinbizeps, Halbsehnenmuskel und Plattsehnenmuskel (m. biceps femoris, m. semitendinosus). Eine gut trainierte hintere Oberschenkelmuskulatur stabilisiert das Knie und schützt es im Alltag vor Überlastung und Verletzungen. Vor allem bei Frauen ist die hintere Oberschenkelmuskulatur oft relativ schwach ausgeprägt. Gerade für sie empfiehlt es sich, Verletzungen, wie Kreuzbandrissen, durch Training vorzubeugen.

Außerdem trägt eine starke Beinbeugermuskulatur zu einer gesunden Körperhaltung bei.

### Übungsausführung

#### Ausgangsposition

Der Trainierende sitzt aufrecht, beide Hände umfassen die Haltegriffe. Das Kniegelenk ist nahezu durchgestreckt und der Niederhalter liegt auf den Oberschenkeln.

#### Endposition

Der Trainierende beugt seine Ober- und Unterschenkel langsam und kontrolliert, bis der Winkel etwas mehr als neunzig Grad beträgt.

## Technische Daten

- Länge (m): 1,57
- Breite (m): 1,06
- Höhe (m): 1,27
- Eigengewicht (kg): 295
- Stromaufnahme: nominal 4A, maximal 10A
- Netzanschluss: 230V ~, 50/60 Hz
- Bodenfläche (m<sup>2</sup>) + 80cm zu jeder Seite: 1,66
- Punktuelle Belastung pro cm<sup>2</sup> Boden (kg): 1,79
- 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