Milon Q Leg Press

Vorteile

- EMG-optimierte Trainingsposition für eine bis zu 34 % höhere Muskelaktivierung*
- Komfortables Training durch ergonomisches Nackenpolster
- Ergonomische Übungsausführung durch einen um 135° geöffneten Hüftwinkel in der Endposition
- Patentiertes Isokinetic Safety Feature zum Schutz des Kniegelenks
- Sofort verfügbare Trainingsdaten
- Vollautomatische Einstellung der Geräte
- verschiedene Trainingsarten: isokinetisch, adaptiv, exzentrisch
- Live-Motivation per Display

Milon Q Leg Press

RELEVANZ DER ZIELMUSKULATUR

Die Beinpresse trainiert gleich mehrere Beinmuskeln: Die vordere Oberschenkelmuskulatur (m. quadriceps femoris), die Gesäßmuskulatur (m. gluteus maximus) sowie den Beinbeuger (m. biceps femoris).

All diese Muskeln sind wichtig für einen starken, stabilen Unterkörper und unterstützen bei zahlreichen Bewegungen im Alltag. Ob Rennen, Treppensteigen, Radfahren oder einfach nur von einem Stuhl aufstehen – eine kräftige Beinmuskulatur stabilisiert die Kniegelenke und macht viele Bewegungen leichter. Da die Beinmuskulatur sehr groß ist, sorgt ein Muskelzuwachs hier außerdem dazu, dass der Körper auch außerhalb des Trainings mehr Kalorien verbrennt.

Übungsausführung

Ausgangsposition

Der Trainierende sitzt mit Gesäß und Rücken fest am Polster, die Hände umgreifen die Griffe. Die Füße sind etwa hüftbreit auf der Fußplatte aufgestellt, Hüfte und Knie sind maximal gebeugt.

Endposition

Der Trainierende streckt seine gebeugten Beine langsam und kontrolliert, bis Ober- und Unterschenkel nahezu

gestreckt sind und einen Winkel von etwa 175 Grad bilden. Eine komplette Streckung oder sogar Überstreckung der Kniegelenke sollte vermieden werden. Gesäß und Rücken bleiben während der gesamten Bewegung fest am Polster.

Technische Daten

- Länge (m): 2,37
- Breite (m): 1,14
- Höhe (m): 1,27
- Eigengewicht (kg): 370
- Stromaufnahme: nominal 4A, maximal 10A
- Netzanschluss: 230V ~, 50/60 Hz
- Bodenfläche (m2) + 80cm zu jeder Seite: 2,70
- Punktuelle Belastung pro cm2 Boden (kg): 1,48
- Display: 10,1 Zoll multitouch Farbdisplay
- Anwendergewicht max. (kg): 150
- Trainingsbelastung max. (kg): 300

Rahmen

- Dark Iron

Gehäuse

- Silver
- Anthracite

Polster

- Ruby Red
- Anthracite
- Sepia Brown

* Im Vergleich zur miltronic Premium Serie