



## Milon Q Leg Extension

### 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 ein ovales Schienbeinpolster im Vergleich zu einem runden Polster\*
- Sofort verfügbare Trainingsdaten
- Vollautomatische Einstellung der Geräte
- verschiedene Trainingsarten: isokinetisch, adaptiv, exzentrisch
- Live-Motivation per Display

## Milon Q Leg Extension

### RELEVANZ DER ZIELMUSKULATUR

Der elektronisch gesteuerte Q Leg Extension trainiert primär den vierköpfigen Oberschenkelmuskel (m. quadriceps femoris). Treppensteigen, aus der Hocke aufstehen oder den Fußball mit dem Spann schießen – die vordere Oberschenkelmuskulatur wird bei zahlreichen Alltagsbewegungen gebraucht. Sie ist für das Strecken der Beine verantwortlich und stabilisiert das Kniegelenk – sogar im Stehen. Starke Beine sind daher nicht nur optisch faszinierend, sondern die Voraussetzung für die persönliche Selbstständigkeit bis ins hohe Alter.

### Übungsausführung

#### Ausgangsposition

Der Trainierende sitzt aufrecht, die Beugung der Knie beträgt mindestens neunzig Grad. Das Gesäß ist in Kontakt mit der Lehne und das Polster des Hebelarms liegt auf dem Fußspann.

#### Endposition

Der Trainierende bringt seine Beine langsam und kontrolliert gegen den Widerstand in eine annähernde Streckung. Die

Hände umfassen die seitlichen Griffe, um ein Abheben vom Sitz zu vermeiden.

## Technische Daten

- Länge (m): 1,60
- Breite (m): 1,10
- 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: 1,76
- Punktuelle Belastung pro cm<sup>2</sup> Boden (kg): 1,77
- 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