



Milon Q Biceps Curl

Vorteile

- EMG-optimierte Trainingsposition für eine bis zu 34 % höhere Muskelaktivierung*
- Komfortable Nutzung durch ergonomische Griffe (optimierte Neigung von 29°), die an die natürliche Handstellung angepasst sind*
- Angenehmere Trainingsausführung durch großflächige Druckverteilung über das Brustpolster*
- Korrekte Trainingsposition durch Sitzneigung von 9,2° und Brustpolster*
- Sofort verfügbare Trainingsdaten
- Vollautomatische Einstellung der Geräte
- verschiedene Trainingsarten: isokinetisch, adaptiv, exzentrisch
- Live-Motivation per Display

Milon Q Biceps Curl

RELEVANZ DER ZIELMUSKULATUR

Als zweiköpfiger Oberarmmuskel ist der Bizeps (m. biceps brachii) ein wichtiger Hilfsmuskel im Alltag. Er ist zuständig, wenn der Ellenbogen gebeugt oder die Handfläche nach oben gedreht wird. So kommt er unterstützend bei allen ziehenden, hebenden und beugenden Bewegungen zum Einsatz.

Übungsausführung

Ausgangsposition

Der Trainierende sitzt aufrecht, die Brust am Brustpolster angelehnt und mit beiden Füßen am Boden. Die Sitzhöhe ist so eingestellt, dass die Achseln auf dem oberen Polsterrand aufliegen. Die Arme liegen gestreckt auf dem Polster und der Trainierende umfasst die Griffe im Untergriff.

Endposition

Der Trainierende beugt seine Arme langsam und kontrolliert. Die Brust wird dabei weiterhin an das Brustpolster angelehnt.

Technische Daten

- Länge (m): 1,34
- Breite (m): 1,08
- Höhe (m): 1,31
- Eigengewicht (kg): 249
- Stromaufnahme: nominal 4A, maximal 10A
- Netzanschluss: 230V ~, 50/60 Hz
- Bodenfläche (m²) + 80cm zu jeder Seite: 1,45
- Punktuelle Belastung pro cm² Boden (kg): 1,61
- Display: 10,1 Zoll multitouch Farbdisplay
- Anwendergewicht max. (kg): 150
- Trainingsbelastung max. (kg): 90

Rahmen

- Dark Iron

Gehäuse

- Silver
- Anthracite

Polster

- Ruby Red
- Anthracite
- Sepia Brown

* Im Vergleich zur miltronic Premium Serie