



Milon Q Butterfly

Vorteile

- EMG-optimierte Trainingsposition für eine bis zu 34 % höhere Muskelaktivierung*
- Komfortable Übungsausführung durch ergonomisches Rückenpolster mit Aussparungen für die Schulterblätter
- Optimale Sitzhöhe von 54 cm, auch für Senioren und Menschen mit Hüftpathologien*
- Optimales Training über die gesamte Range of Motion bei jeder Armlänge durch Griffe mit zwei Freiheitsgraden (je Freiheitsgrad 360°)
- Display ergonomisch zentral im Sichtfeld des Trainierenden
- Sofort verfügbare Trainingsdaten
- Vollautomatische Einstellung der Geräte
- verschiedene Trainingsarten: isokinetisch, adaptiv, exzentrisch
- Live-Motivation per Display

Milon Q Butterfly

RELEVANZ DER ZIELMUSKULATUR

Die Brustmuskeln (m. pectoralis major et minor) sind dafür zuständig, die Arme an den Körper zu ziehen, zu drehen und nach vorne zu führen. Sie stabilisieren das Schultergelenk und sind bei vielen Bewegungen des täglichen Lebens beteiligt, zum Beispiel beim Heben und Tragen.

Zusätzlich stabilisiert die Brustmuskulatur den Rumpf und trägt zusammen mit der Rückenmuskulatur zu einer gesunden Körperhaltung bei.

Übungsausführung

Ausgangsposition

Der Trainierende sitzt aufrecht mit dem Rücken am Polster, die Füße stehen fest am Boden. Die Arme sind maximal nach hinten gestreckt, das Ellenbogengelenk ist leicht gebeugt und die Hände umfassen die Griffe. Blaue Markierungen an den Griffen kennzeichnen die korrekte Übungsstartposition.

Endposition

Der Trainierende führt seine Arme langsam und kontrolliert vor dem Körper zusammen, bis sich die Hände auf Brusthöhe vor dem Körper fast berühren.

Technische Daten

- Länge (m): 1,74
- Breite (m): 0,72
- Höhe (m): 1,5
- Eigengewicht (kg): 210
- Stromaufnahme: nominal 4A, maximal 10A
- Netzanschluss: 230V ~, 50/60 Hz
- Bodenfläche (m²) + 80cm zu jeder Seite: 1,22
- Punktuelle Belastung pro cm² Boden (kg): 2,49
- 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