



Milon Q Lat Pulldown

Vorteile

- EMG-optimierte Trainingsposition für eine bis zu 34 % höhere Muskelaktivierung*
- Vielfältige Übungsvariationen durch kardanische Griffe
- Korrekte Trainingsposition und optimierte Muskelaktivierung durch Sitzneigung von 10° und Bruststütze für einen leicht vorgeneigten Oberkörper
- 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 Lat Pulldown

RELEVANZ DER ZIELMUSKULATUR

Der breite Rückenmuskel (m. latissimus dorsi) ist der flächengrößte Muskel des Menschen. Gut trainiert, unterstützt er eine aufrechte Haltung und sorgt für die begehrte Optik eines breiten, V-förmigen Kreuzes.

Übungsausführung

Ausgangsposition

Der Trainierende sitzt leicht vorgebeugt und hat die Brust am Brustpolster angelehnt. Die Füße stehen fest am Boden, die Hände umfassen die Griffe.

Endposition

Der Trainierende winkelt seine Arme langsam und kontrolliert an, bis sich die Griffe in etwa auf Höhe seiner Ohren befinden. Die Brust bleibt dabei weiterhin an das Brustpolster angelehnt.

Technische Daten

- Länge (m): 1,98
- Breite (m): 1,09

- Höhe (m): 1,54
- Eigengewicht (kg): 290
- Stromaufnahme: nominal 4A, maximal 10A
- Netzanschluss: 230V ~, 50/60 Hz
- Bodenfläche (m²) + 80cm zu jeder Seite: 2,16
- Punktuelle Belastung pro cm² Boden (kg): 2,66
- 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