



Milon Q Back Extension

Vorteile

- EMG-optimierte Trainingsposition für eine bis zu 34 % höhere Muskelaktivierung*
- Komfortable Nutzung für Trainierende jeder Körpergröße durch Fußablagen
- Angenehmere Verteilung der Druckkräfte auf 10 % mehr Fläche durch ein ovales Rückenpolster im Vergleich zu einem runden Polster*
- Verbesserte Übungsausführung durch ergonomisch optimierte Sitz- und Lehnenneigung (10° mehr Bewegungsfreiheit)*
- Sofort verfügbare Trainingsdaten
- Vollautomatische Einstellung der Geräte
- verschiedene Trainingsarten: isokinetisch, adaptiv, exzentrisch
- Live-Motivation per Display

Milon Q Back Extension

RELEVANZ DER ZIELMUSKULATUR

Die Rückenstrecker (m. erector spinae), eine Muskelgruppe auf beiden Seiten der Wirbelsäule, helfen beim Aufrichten und Strecken sowie bei der Rotation und Seitneigung der Wirbelsäule.

Übungsausführung

Ausgangsposition

Die Füße werden auf der angenehmsten Sprosse abgestellt, die Knie befinden sich oberhalb der Hüfte. Die Arme werden seitlich am Körper gehalten und die Handflächen zeigen nach vorne.

Endposition

Der Trainierende streckt seinen Oberkörper langsam und kontrolliert gegen den Widerstand in eine aufrechte Position. Das Gesäß behält dabei immer Kontakt zum hinteren Polster, die Arme bleiben in der seitlichen Haltung.

Technische Daten

- Länge (m): 1,53
- Breite (m): 1,03
- Höhe (m): 1,27
- Eigengewicht (kg): 265
- Stromaufnahme: nominal 4A, maximal 10A
- Netzanschluss: 230V ~, 50/60 Hz
- Bodenfläche (m²): 158
- Punktuelle Belastung pro cm² Boden (kg): 1,54
- 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