



Milon Q Seated Rowing

Vorteile

- EMG-optimierte Trainingsposition für eine bis zu 34 % höhere Muskelaktivierung*
- Komfortable Nutzung für Trainierende durch automatische Höhenverstellung des Sitzes und intuitive Griffposition
- Eine besondere Bauweise begünstigt ein ruhiges Laufgefühl und höhere Trainingswiderstände
- Sofort verfügbare Trainingsdaten
- Vollautomatische Einstellung der Geräte
- verschiedene Trainingsarten: isokinetisch, adaptiv, exzentrisch
- Live-Motivation per Display

Milon Q Seated Rowing

RELEVANZ DER ZIELMUSKULATUR

Die Rücken- und Schultermuskulatur (m. trapezius, m. biceps brachii, m. latissimus dorsi, m. deltoideus) bildet den Gegenspieler der Brustmuskulatur und ist dafür verantwortlich, die Arme heranzuziehen. Ist sie kräftig ausgeprägt, trägt sie zu einer aufrechten Haltung bei.

Übungsausführung

Ausgangsposition

Der Trainierende startet in einer aufrechten Sitzposition, beide Füße stehen auf dem Boden. Die Brust liegt auf dem vorderen Polster auf, die Arme sind komplett gestreckt.

Endposition

Der Trainierende zieht seine Arme langsam und kontrolliert an, bis Ober- und Unterarm einen neunzig Grad Winkel bilden. Die Brust bleibt dabei am Brustpolster angelehnt.

Technische Daten

- Länge (m): 1,30
- Breite (m): 1,21
- Höhe (m): 1,27
- Eigengewicht (kg): 275
- Stromaufnahme: nominal 4A, maximal 10A
- Netzanschluss: 230V ~, 50/60 Hz
- Bodenfläche (m²): 1,57
- Punktuelle Belastung pro cm² Boden (kg): 1,71
- Display: 10,1 Zoll multitouch Farbdisplay
- Anwendergewicht max. (kg): 150
- Trainingsbelastung max. (kg): 125

Rahmen

- Dark Iron

Gehäuse

- Silver
- Anthracite

Polster

- Ruby Red
- Anthracite
- Sepia Brown

* Im Vergleich zur miltronic Premium Serie