



Milon Q Shoulder Press

Vorteile

- EMG-optimierte Trainingsposition für eine bis zu 34 % höhere Muskelaktivierung*
- Vielfältige Übungsvariationen durch spezielle 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 Shoulder Press

RELEVANZ DER ZIELMUSKULATUR

Während der Übung sind alle drei Teile des Deltamuskels (pars clavicularis, pars acromialis, pars spinalis) sowie der Schulterblattheber (m. levator scapulae) aktiv. Die Schultermuskulatur besteht aus den vorderen und seitlichen Schultermuskeln (m. deltoideus anterior und m. deltoideus pars acromialis). Sie stabilisieren das empfindliche Schultergelenk und sind für das Heben der Arme über Schulterhöhe verantwortlich. Daneben spielen Sie auch in zahlreichen Alltagsbewegungen eine Rolle, bei denen die Arme gedreht, gehoben oder gesenkt werden.

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 auf Höhe der Ohren.

Endposition

Der Trainierende streckt seine Arme langsam und kontrolliert, bis sie fast komplett gestreckt sind. Die Brust bleibt während der gesamten Übung an das Brustpolster angelehnt.

Technische Daten

- Länge (m): 1,95
- Breite (m): 1,06
- Höhe (m): 1,61
- Eigengewicht (kg): 290
- Stromaufnahme: nominal 4A, maximal 10A
- Netzanschluss: 230V ~, 50/60 Hz
- Bodenfläche (m²): 2,07
- 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