



Milon Q Triceps Extension

Vorteile

- EMG-optimierte Trainingsposition für eine bis zu 34 % höhere Muskelaktivierung*
- Anatomisch korrekte Handgelenksstellung bei Trainierenden durch Kugelgriffe
- Aufrechte Körperhaltung durch Bruststütze
- Die innovative Trizepsmaschine ermöglicht bei hohen Widerständen eine Art funktionelles Training durch eine statische Kontraktion in Rumpf und Beinen
- Sofort verfügbare Trainingsdaten
- Vollautomatische Einstellung der Geräte
- verschiedene Trainingsarten: isokinetisch, adaptiv, exzentrisch
- Live-Motivation per Display

Milon Q Triceps Extension

RELEVANZ DER ZIELMUSKULATUR

Der Trizeps (m. triceps brachii) ist ein Teil der hinteren Oberarmmuskulatur. Er ist bei der Streckung des Arms maßgeblich beteiligt. Dadurch ist er auch im Alltag bei vielen Bewegungen als Hilfsmuskel im Einsatz.

Übungsausführung

Ausgangsposition

Der Trainierende sitzt aufrecht, die Brust am Brustpolster angelehnt und mit beiden Füßen am Boden.

Die Hände umfassen die Kugelgriffe.

Endposition

Der Trainierende streckt seine Arme langsam und kontrolliert. Die Brust bleibt dabei weiterhin an das Brustpolster angelehnt.

Technische Daten

- Länge (m): 1,33

- Breite (m): 0,98
- Höhe (m): 1,28
- Eigengewicht (kg): 241
- Stromaufnahme: nominal 4A, maximal 10A
- Netzanschluss: 230V ~, 50/60 Hz
- Bodenfläche (m²): 1,30
- Punktuelle Belastung pro cm² Boden (kg): 1,58
- 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