



MILON Q UPDATE

GLUTEUS MAXIMUS

Optimierung in der Betreuung

„Verlangsamung“ des Trainer Logins

Der Trainer wird nun kontrollierter eingelogged. Häufig war es so, dass der Trainer eingelogged wurde, obwohl er nur die Pausenzeit aufheben wollte.

Optimierungen im Training

Anpassung der Belastungsänderung im adaptiven Training

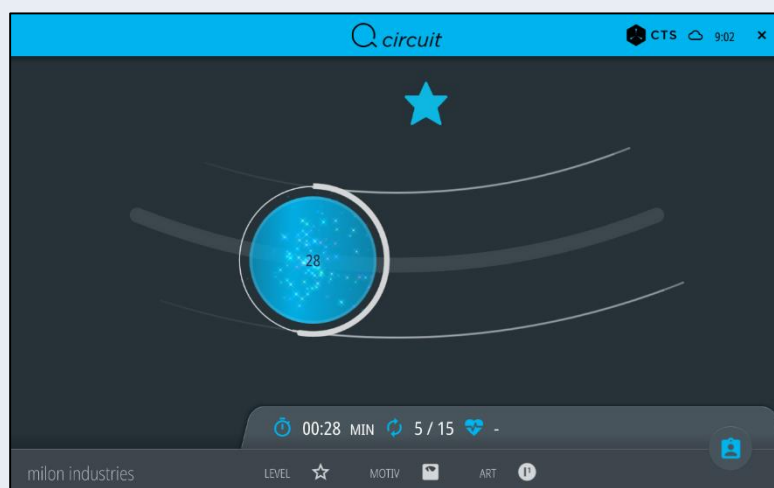
Änderung ggü. Update „Q Rectus Abdominis“:

- Unter zwei bestimmten Voraussetzungen wird während des aktiven adaptiven Trainings das Stargewicht bezogen auf den nächsten adaptiven Satz für den User neu bestimmt:
 - Ermüdung der Muskulatur hat nicht stattgefunden; der User oder das Gerät haben den Trainingswiderstand während des Satzes sogar erhöht (im Vergleich zu der ersten Wiederholung des Satzes)
 - Erreichen der vorletzten Wiederholung (motivabhängig 9., 11., 14. Wiederholung)
- Im inaktiven Training: z.B. Trainingsplanübersicht Q free oder während der Pause in Q circuit → Erhöhen und Verringern der Trainingsbelastung für das adaptive Training wird dauerhaft übernommen, da dieser bewusst durch einen Menschen (Trainer, User) verändert wurde.

Wichtig: Aus Sicherheitsgründen wird die automatische Erhöhung des Trainingswiderstands auf 10 % des aktuellen konzentrischen Widerstands pro Wiederholung begrenzt (z.B. von 30 auf 33).

Angepasster Verlauf der Isokinetik

Das isokinetische Training berücksichtigt nun neben dem Maximalkrafttest auch die individuelle Kraftverlaufskurve des Trainierenden pro Gerät. Dadurch ist das Erhalten der Motivationssymbole (z.B. Stern) im isokinetischen Training deutlich vereinfacht.



Optimierungen im Training

Schnellere Einstellung des Trainingswiderstands

Bei längerem Touch der Pfeile zum Anpassen des Trainingswiderstands zählt der Zähler nun schneller hoch beziehungsweise runter.

Anpassungen der Kräfte

Bei einigen Geräten wurden gewisse technische Parameter optimiert, so dass das Trainingsgefühl verbessert wurde.

Dies betrifft:

- Q Leg Extension
- Q Seated Rowing
- Q Lat Pulldown
- Q Shoulder Press

Komfortablere Einstellung des Q Leg Curls

Der Standardwert des Begrenzer 1 am Q Leg Curl liegt nun bei 20 anstatt 0, wodurch Mitglieder jetzt noch komfortabler eingestellt werden können.

Virtuelle Nocke für den idealen Trainingsstart

Bevor das Training an der Q Leg Press oder dem Q Leg Curl startet muss der Trainierende nun zuerst eine kleine virtuelle Nocke am Begrenzer 1 überwinden. Dadurch bewegt sich die Platte bzw. das Polster nicht mehr nur von dem Gewicht der Beine.

Gleiches gilt für den Krafttest an allen Geräten. Der Krafttest startet somit nicht mehr ausversehen durch eine kleine Bewegung des Lastarms.

Optimierte Kraftkurve des Q Biceps Curl

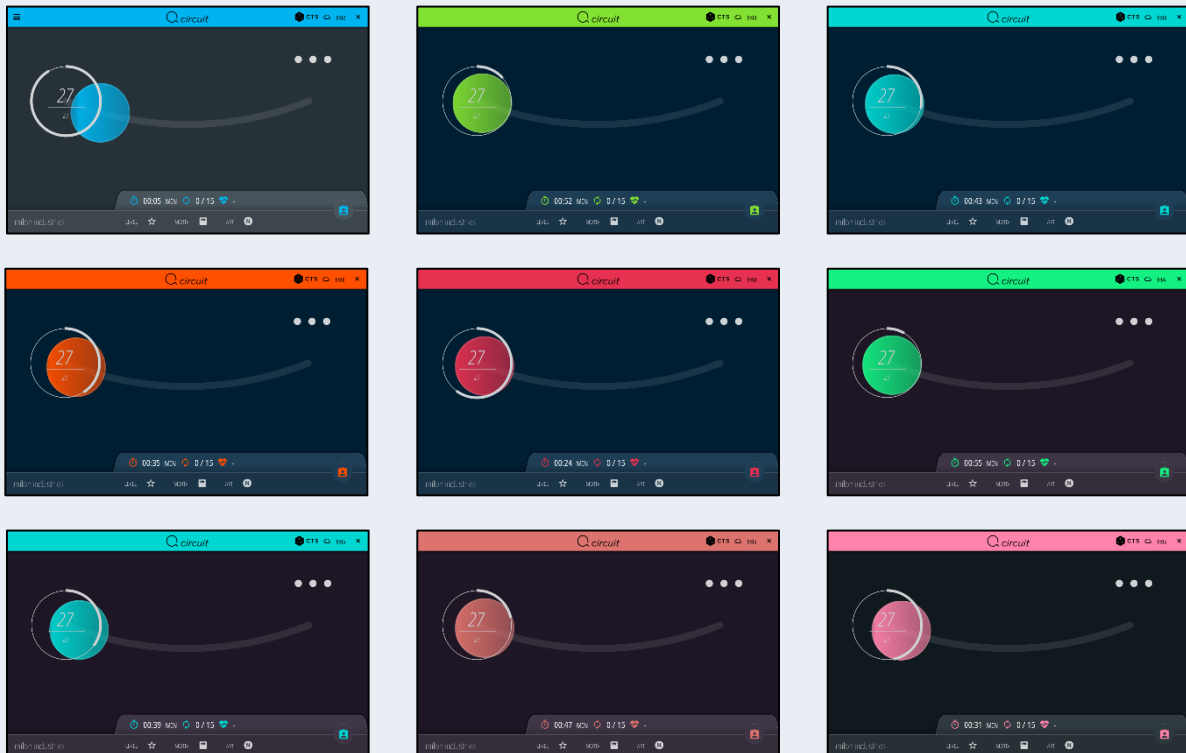
Die physiologische Kraftverlaufskurve wurde optimiert – viel Spaß damit! 😊

Neues Farbdesign der Gerätedisplays

Der Login-Screen ist nun bei allen Q Geräten im blauen Design



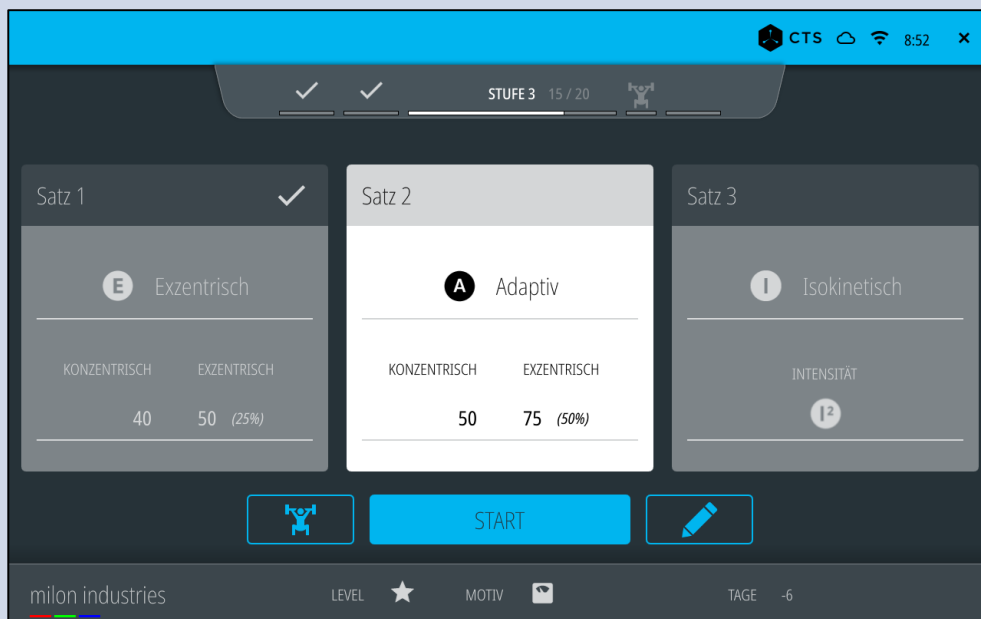
Je nach Geschlecht kann jedes Mitglied ab jetzt im User-Menü zwischen 5 neuen Farbthemen wählen



Neuer Betriebsmodus – Q free

Die Q Geräte können jetzt auf einen neuen Betriebsmodus „Q free“ upgegradet werden

- Simple login / logout: Im Gegensatz zu Q circuit können sich die Mitglieder bei Q free einfach an ein freies Gerät setzen und ohne Pausenzeit ins Training starten.
- Trainingsplanübersicht auf Gerätedisplay: Abhängig vom Motiv und Level des Trainierenden wird automatisch ein Trainingsplan am Q Gerät hinterlegt und dem User übersichtlich angezeigt.



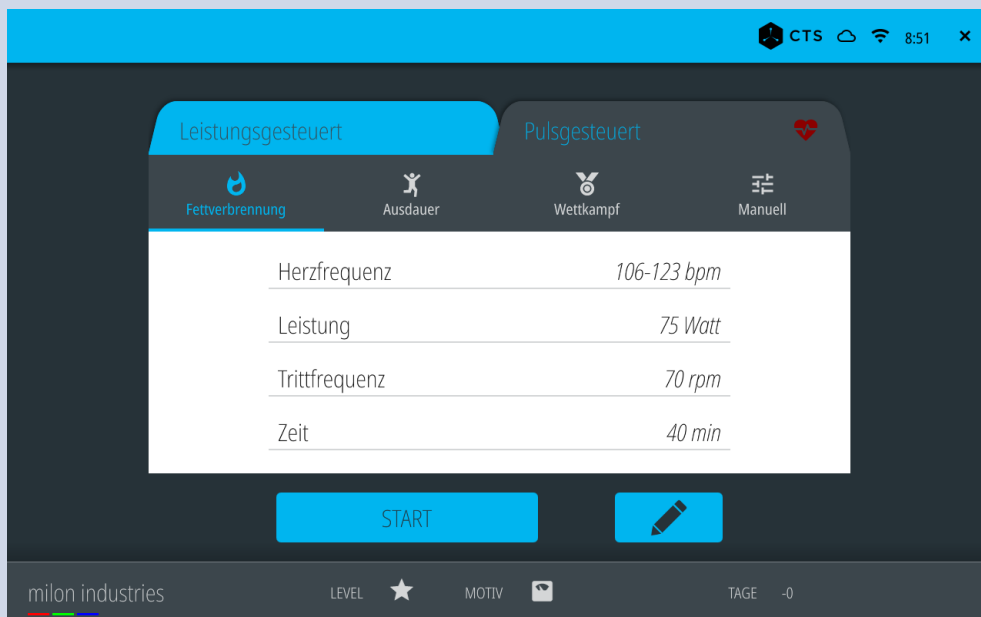
- Kraftmessung für Mitglieder freigegeben: Das Mitglied kann mit Q free nun auch selbständig isokinetische Kraftmessungen durchführen.
- User- & gerätespezifische Änderung der Trainingsart: In seltenen Bedarfsfällen können die Trainingsarten im standardmäßig hinterlegten Trainingsplan user- und gerätespezifisch durch den Trainer angepasst werden.
- Anzeige letztes Training: Die Q Geräte geben dem Mitglied im Q free Modus nun auch die Info über den Zeitpunkt des letzten Trainings am Gerät.
- Die Anpassung der exzentrischen Überhöhung orientiert sich am Erfahrungslevel des Trainierenden.

Interessiert? Dann kontaktieren Sie jetzt Ihren persönlichen Berater!

Neuer Betriebsmodus – Q free

Q free auch an den Cardio Geräten der Q-Serie

- Nach Login hat der Trainierende die Wahl zwischen den bekannten Trainingsmodi „Leistungsgesteuert“ und „Pulsgesteuert“.
- Beim Pulsgesteuerten Training hat das Mitglied die Wahl aus vier unterschiedlichen Trainingsmethoden. Neben den bereits vordefinierten Methoden „Fettverbrennung“, „Ausdauer“ und „Wettkampf“, kann der User sein Training unter „Manuell“ selbst gestalten.

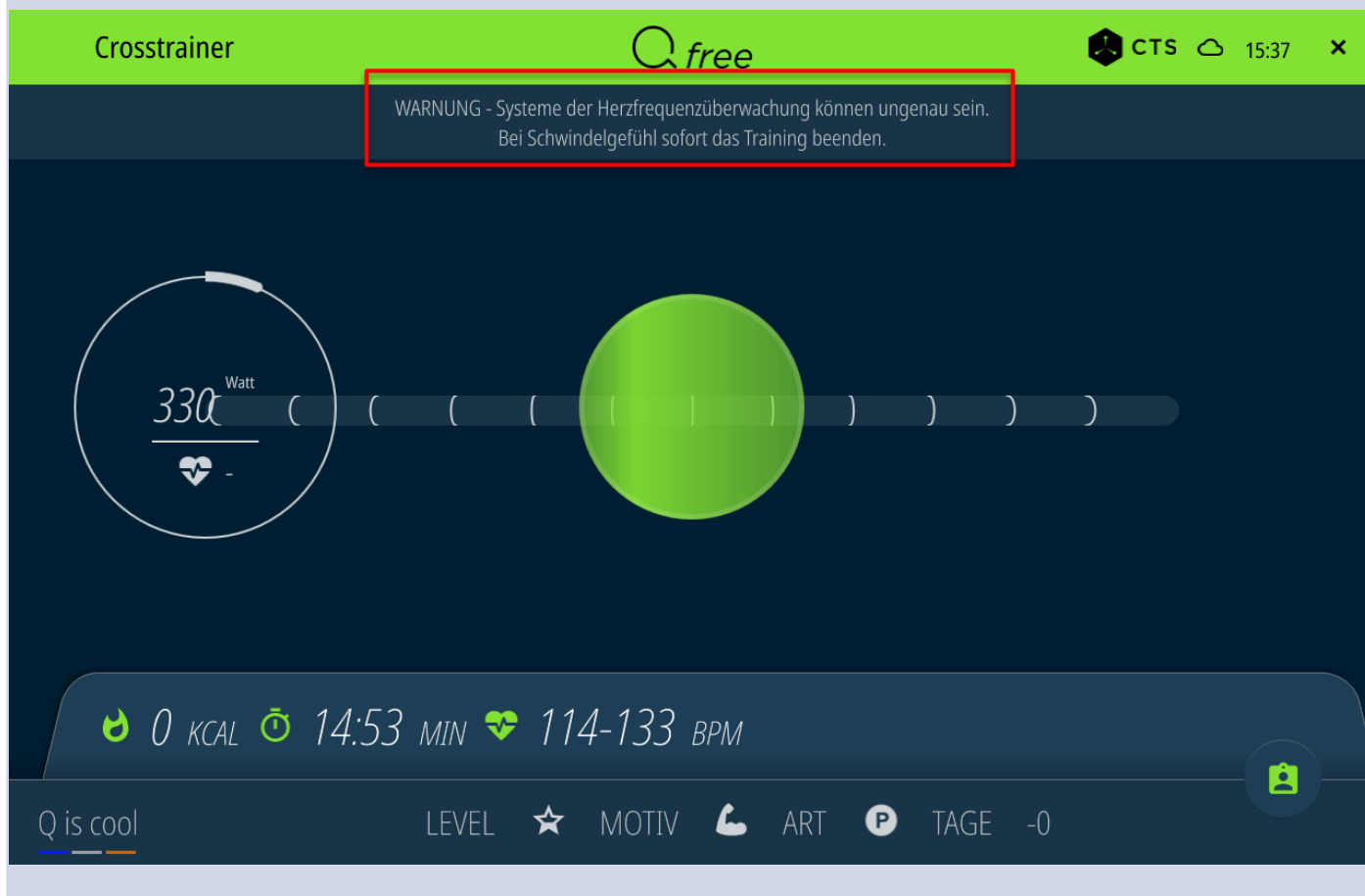


- Die Auswahl des Stift-Symbols ermöglicht das Bearbeiten der Herzfrequenz (im pulsgesteuerten Training), Leistung, Schritt- bzw. Trittfrequenz und der Zeit.

Neuer Warnhinweis

Ab jetzt erscheint an den Q Cardios ein neuer Warnhinweis, sobald das Gerät die Herzfrequenz des Trainierenden erfasst hat.

Der Warnhinweis erscheint in der jeweils eingestellten Sprache des Users.



Erweiterung aller Lokalisierungen

Die Q Geräte erkennen nun automatisch die jeweilige Sprache

Folgende Sprachen sind verfügbar:

- German
- Arabic
- English
- French
- Hebrew
- Hungarian
- Dutch
- Polish
- Swedish
- Ukrainian
- Chinese (simplified)
- Japanese
- Italian
- Spanish
- Portuguese
- Russian
- Korean

Verbesserungen und Fehlerbehebungen

Verbesserte Stabilität

Kleinere Probleme wurden behoben