



# MILON Q ZIRKEL

Kraft-Ausdauer-Zirkel 3

# ZIRKEL

## KRAFT-AUSDAUER 3

Abwechslung und neue Trainingsreize sind essenziell für ein erfolgreiches Training.

Mit sechs Kraft- und sechs Cardio-Geräten bietet dieser Kraft-Ausdauer-Zirkel die gewünschte Variation.

Die sportwissenschaftlich fundierte Zusammenstellung ermöglicht Anfängern und Fortgeschrittenen ein effektives Ganzkörpertraining in nur 17,5 Minuten.



Maße  Gewicht  Bodenfläche  Wlan 

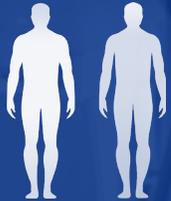
Medizinproduktgesetz  TÜV Rheinland  Lan 



**INZELGERÄTE**



### 3 x Q Crosstrainer



Beanspruchte Muskulatur:

Herz-Kreislauf-System

 1,78 x 0,56 x 1,63m



 110kg  1,00m<sup>2</sup>  



### 1 x Q Shoulder Press



Beanspruchte Muskulatur:

Schulter- und Delta-muskulatur (m. deltoideus anterior, m. deltoideus pars acromialis, pars calvicularis, pars acromialis, pars spinalis)

 1,95 x 1,06 x 1,61m



 290kg  2,07m<sup>2</sup>  



### 1 x Q Leg Press



Beanspruchte Muskulatur:

Bein- und Gesäßmuskulatur (m. quadriceps femoris, m. gluteus maximus, m. biceps femoris)

 2,37 x 1,14 x 1,27m



 370kg  2,70m<sup>2</sup>  



### 1 x Q Triceps Extension



Beanspruchte Muskulatur:

Triceps (m. triceps brachii)

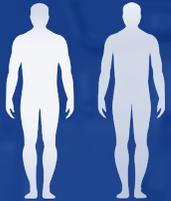
 1,33 x 0,98 x 1,28m



 241kg  1,30m<sup>2</sup>  



### 3 x Q Bike



Beanspruchte Muskulatur:

Herz-Kreislauf-System

1,22 x 0,57 x 1,29m



88kg 0,70m<sup>2</sup>



### 1 x Q Lat Pulldown



Beanspruchte Muskulatur:

Rückenmuskulatur (m. latissimus dorsi)

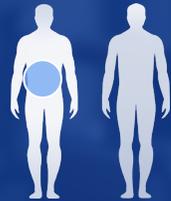
1,98 x 1,09 x 1,54m



290kg 2,16m<sup>2</sup>



### 1 x Q Rotator



Beanspruchte Muskulatur:

Rumpf- und Bauchmuskulatur (m. transversus abdominis, m. obliquus externus/internus abdominis)

1,52 x 0,78 x 1,3m



196kg 1,25m<sup>2</sup>



### 1 x Q Biceps Curl



Beanspruchte Muskulatur:

Biceps (m. biceps brachii)

1,34 x 1,08 x 1,31m



249kg 1,45m<sup>2</sup>



# FARBVARIANTEN



RAHMEN



Dark Iron

GEHÄUSE



Anthracite

POLSTER



Anthracite



RAHMEN



Dark Iron

GEHÄUSE



Anthracite

POLSTER



Ruby Red



RAHMEN



Dark Iron

GEHÄUSE



Anthracite

POLSTER



Sepia Brown



RAHMEN



Dark Iron

GEHÄUSE



Silver

POLSTER



Anthracite



RAHMEN



Dark Iron

GEHÄUSE



Silver

POLSTER



Ruby Red



RAHMEN



Dark Iron

GEHÄUSE

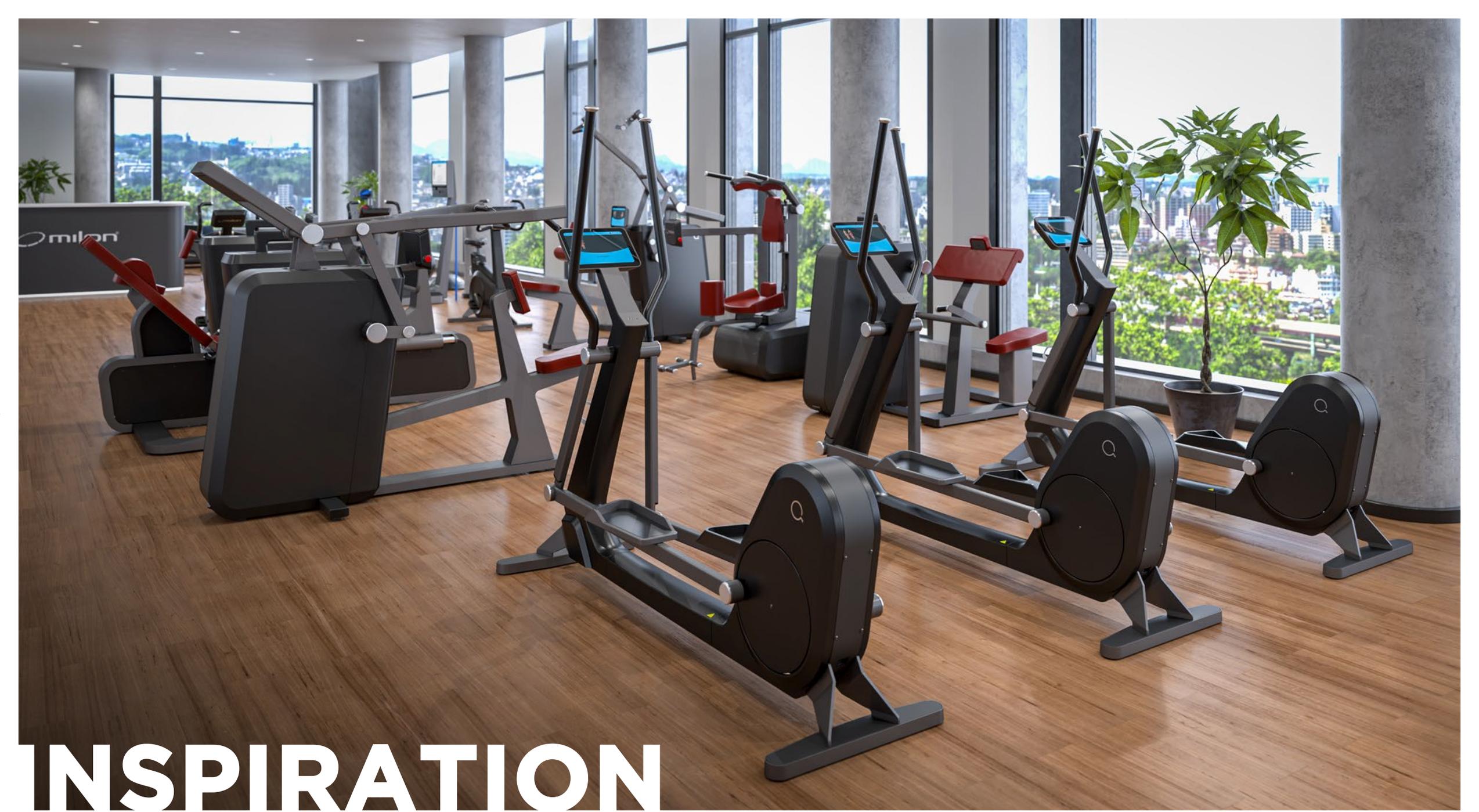


Silver

POLSTER



Sepia Brown



**INSPIRATION**

