

# MILON Q UPDATE

DELTOIDEUS 1.2.0 SNAKE



## ERWEITERUNG DER Q SOFTWARE UM DIE TRAININGSVISUALISIERUNG „SNAKE“

Mit der Trainingsvisualisierung „Q snake“ fügt milon für das Training an den Q Krafttrainingsgeräten ein weiteres Highlight zur User-Erfahrung hinzu.

Das neue Live-Feedback Q snake ist für die Trainingsarten Normal, Exzentrisch und Adaptiv verfügbar.

Für jedes Kraftgerät und Motiv wurde die Form der Q snake separat konfiguriert, um einen optimalen Trainingsreiz zu garantieren. Im Fokus steht die saubere und richtige Bewegung mit passender Geschwindigkeit.

Q snake kannst Du als Ersatz oder Ergänzung zum Q Pendel einsetzen. Du und/oder Deine Kunden haben die Wahl, mit welcher Trainingsvisualisierung trainiert werden soll.



## INNOVATIONEN VON Q SNAKE

---

Für ein perfektes Trainingserlebnis und das beste Gefühl reicht es nicht aus, eine Q snake für alle Q Geräte zu entwickeln. Je nach Geräte-Ergonomie und Muskelgruppe ergeben sich individuelle Wiederholungs-Zeiten, weshalb wir neue, einzigartige Formen von Q snake für Dich, Dein Team und Deine Trainierenden entwickelt haben.

Für jedes Gerät wurde eine eigene Q snake entwickelt. Zusätzlich haben wir die Q snake auch an unsere Trainingsmotive angepasst, die im Training unterschiedliche Schwerpunkte an Haltephasen, Geschwindigkeiten und Bewegungsausführungen setzen.

Jede Wiederholung von Q snake setzt sich deshalb aus bis zu vier Phasen zusammen, die sich von Gerät zu Gerät und je nach Motiv unterscheiden können.

1. Konzentrische Phase (Kontraktion der Muskulatur)
2. Haltephase nach der Konzentrik (bei einigen Geräten nicht vorhanden)
3. Exzentrische Phase (Ablassen der Last)
4. Haltephase nach der Exzentrik (bei einigen Geräten nicht vorhanden)

Somit absolvieren Deine Trainierenden beim Übungsabschluss nicht immer die gleiche Anzahl an Wiederholungen.

Um sich besser auf die korrekte Ausführung und weniger auf die Wiederholungsanzahl zu konzentrieren, wurde die Soll-Wiederholungszahl aus der Statusanzeige entfernt.

In Summe wird das Training auf diese Weise einfacher und gleichzeitig individueller sowie abwechslungsreicher.

## EINSTELLMÖGLICHKEITEN DER TRAININGSVISUALISIERUNG

Mit der Rolle „Studio“ kannst Du im Q Configuration Menu bestimmen, welche Trainingsvisualisierung in der Gerätegruppe aktiv sein soll:

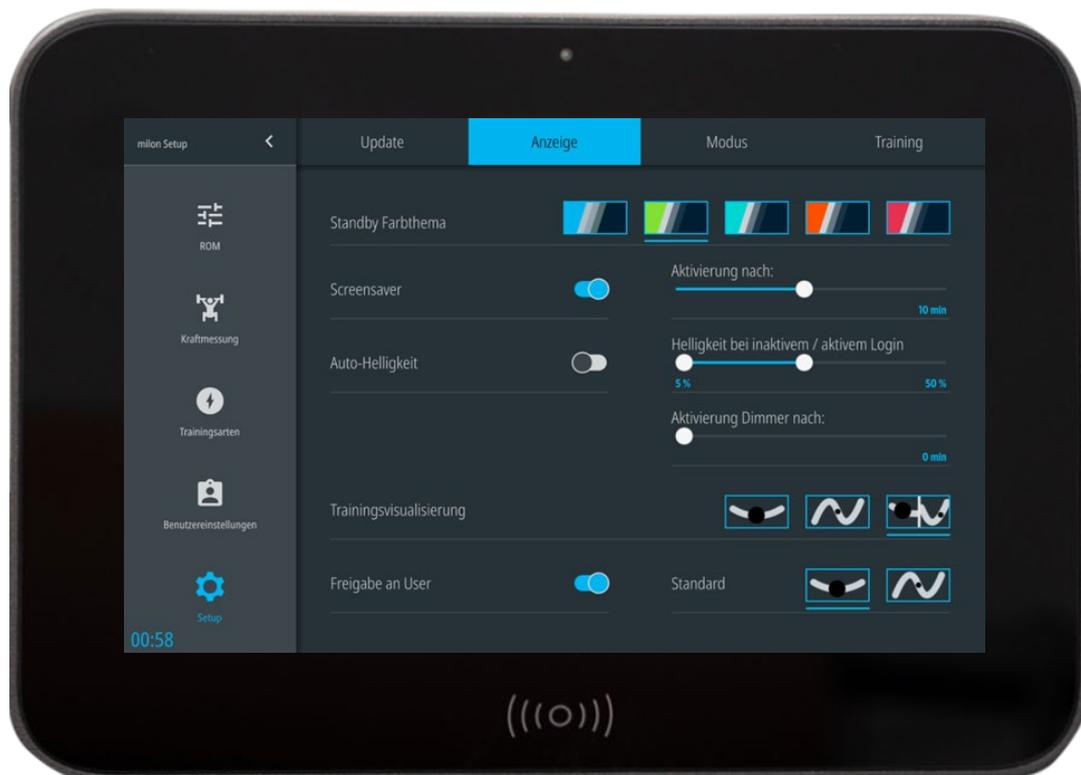
1. „Pendel“
2. „Snake“
3. „Pendel und Snake“

Mit der Option 3 hast Du die Wahl, ob nur Deine Trainer oder auch die Mitglieder selbst ihre Trainingsvisualisierung anpassen können.

Die Darstellung kannst Du dabei zwischen Deinen Gerätegruppen, z.B. Q circuit und Q free unterschiedlich einstellen.

Die Visualisierung der Trainingsart „Isokinetisch“ erfolgt weiterhin mit dem Pendel.

Alle Informationen zur Handhabung findest Du in der Gebrauchsanweisung zu diesem Update online im [milon brandstore](https://www.milon-brandstore.com).



## VERBESSERTES USER INTERFACE DER TRAININGSBILDSCHIRME

### Trainingsbildschirm Q Cardiogeräte

- Optimierte Anzeige der Trainingsinformationen
- Einheitliche Anzeige von Watt und Herzfrequenz im Ball für Crosstrainer, Bike und Bike LE
- Optimierte Anzeige „Feenstaub“: Verbesserte Lesbarkeit der Trainingsdaten



### Trainingsbildschirm Q Kraftgeräte

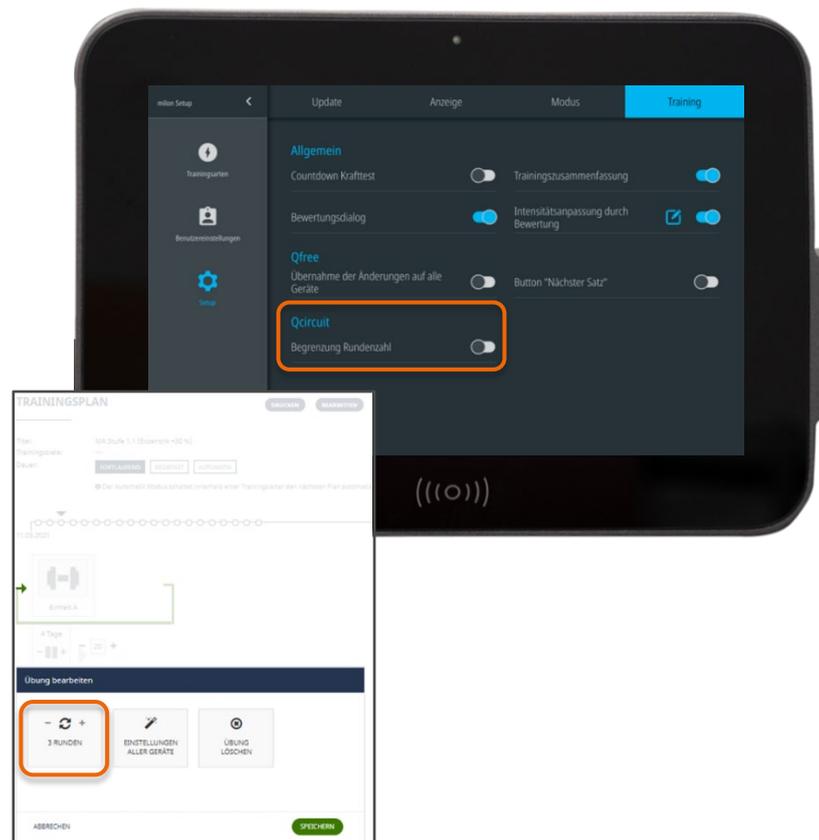
- Optimierte Anzeige der Trainingsinformationen
- Soll-Wiederholungen entfallen
- Optimierte Anzeige „Feenstaub“: Verbesserte Lesbarkeit der Trainingsgewichtsanzeige im Ball



## OPTIMIERUNG DER BETREUUNG IN Q CIRCUIT

### Begrenzung Rundenzahl in Q circuit

Du und Dein Team haben die volle Kontrolle über die maximal zu trainierende Rundenzahl in Q circuit. Die im Trainingsplan für jeden User eingestellte Rundenzahl in der CARE kannst Du über das Q Configuration Menu für die jeweilige Gerätegruppe begrenzen.



### Zeitanzeige im Trainermenü in Q circuit

Behalte als Trainer immer den Überblick, wie viel Zeit Dir im Set-Up der Trainierenden bleibt, ohne den Q circuit zu stören. Die verbleibende Trainingszeit wird in der gewählten Akzent-Farbe dargestellt, die noch verbleibende Pausenzeit wird Dir in grau angezeigt.

