

Doğru kurulumla başlayın.

Nordic Hamstring Curl için hazırlanma ve sabitleme. İlk kullanımdan önce iki sayfayı da okuyun.

Önce kontrol edin

- Kayışları, dikişleri, halkaları ve tokayı her kullanımdan önce inceleyin. Hasarlı veya aşınmış ürünü kullanmayın; Nordbelt ile iletişime geçin. Parçaları kendiniz değiştirmeyin.
- Sabitleme noktası açılmamalı, kaymamalı veya devrilmemelidir. Bağlantıyı her setten önce ellerinizle, egzersizdeki yükte aynı yönde çekerek deneyin.
- Düz ve kaymayan bir zemin seçin. Dizlerinizin altına mat veya yastık koyun; tutuşu iyi spor ayakkabı giyin. Çevrenizdeki engelleri kaldırın.
- Çocukları ve evcil hayvanları egzersiz alanından uzak tutun. Ürün yetişkinlerin kullanımı içindir.

Dayanıklılık bilgisinin sınırı

Metal toka için belirtilen 1552 N, belirli test koşullarına ait bir bileşen değeridir. Bu değer azami kullanıcı ağırlığı veya tüm kurulum için bağımsız güvenlik sertifikası değildir.

Bir sabitleme noktası seçin

Kapı

Kayışı sağlam bir kapının altından geçirin. Tokayı kapının karşı tarafına yerleştirin. Kapı çekme kuvvetiyle size doğru açılmamalıdır. Kapatın ve bağlantıyı kontrol edin.



Spor sehpası

Kayışı sağlam, kaymayacak bir sehpanın etrafından geçirip halkalarla sabitleyin. Sehpanın devrilmediğini ve hareket etmediğini kontrol edin.



Korkuluk

Kayışı sağlam ve sabit bir korkuluğun etrafından geçirip halkasından geçirin. Gevşek, keskin kenarlı veya hareketli parçalara bağlamayın.



Ayaklarınızı yerleştirin



Sırtınız sabitleme noktasına dönük olacak şekilde diz çökün. Ayaklarınızı ayarlanabilir halkalara yerleştirin. İki kayışı da ayarlayın; ayak bilekleri ve alt bacaklar sabit kalacak şekilde cırt cırtlı bağlantıları kapatın.



Son kontrol: Kayışlar düz durmalı, toka tamamen kapanmalı ve bağlantı yük altında gevşememelidir. Emin değilseniz başlamayın.

Yavaşça alçalın. Kontrollü koruyun.

Hareket aralığını ve tekrar sayısını kendi seviyenize göre ayarlayın.

Nordic curl nasıl yapılır?

- **1. Başlangıç:** Dizlerinizden omuzlarınıza kadar vücudunuzu aynı hizada tutun. Kalçanızı geriye itmeyin. Ellerinizi, gerektiğinde gövdenizi desteklemek için hazır olsun.
- **2. Kontrollü alçalma:** Hamstringlerinizi çalıştırarak dizlerinizden öne doğru eğilin. Sırtınızı düz tutun. Yalnızca ağrısız ve kontrol edebildiğiniz aralıkta ilerleyin.
- **3. Ellerle destek:** Gövdeniz yere çarpmadan önce ellerinizi yere koyun. Gerektiği kadar destek alarak kontrollü biçimde başlangıç konumuna dönün.
- **4. Dinlenme:** Tekrarlar ve setler arasında yeterince dinlenin. Başlangıç için programda 2 set × 5 tekrar yer alır; yüklenmeyi kendi kapasitenize göre ayarlayın.

Hareketin üç aşaması



Başlangıç → yavaş alçalma → ellerle destek.
Kontrollü kaybetmeden önce ellerinizi kullanın.

Ağrı varsa durun

Keskin veya ani ağrıda egzersizi bırakın. Mevcut şikâyetiniz, sakatlığınız veya rehabilitasyon süreciniz varsa başlamadan önce doktorunuza ya da fizyoterapistinize danışın. Bu kılavuz kişisel tedavi planı değildir.

Isınma ve bakım

- Başlamadan önce 5–10 dakika ısının. Yükü bir anda artırmayın; antrenmanlar arasında yeterli toparlanma süresi bırakın.
- Kayışları ve tokayı yalnızca suyla temizleyin. İyice kurumasını bekleyin. Ürünü kuru bir yerde saklayın.
- Güvenli kullanım; doğru bağlantıya, sağlam bir sabitleme noktasına, uygun zemine ve kontrollü yüklenmeye birlikte bağlıdır.

Sorular ve destek

info@nordbelt.com
nordbelt.com/tr/pages/how-to-guide

Güncel güvenlik bilgileri:
Güncel güvenlik sayfasını açın

Yanlış kurulum, hatalı kullanım veya talimatlara uyulmaması yaralanmaya yol açabilir. Kurulumun ve kullanımın uygunluğunu kontrol etmek kullanıcının sorumluluğundadır. Nordbelt vof, hatalı kullanım veya kurulumdan doğan zararlardan sorumlu değildir; emredici yasal haklarınız saklıdır.