

NEŽ ZAČNETE

Nordbelt používejte pouze na stabilním kotevním bodu. Před každou sérií zkontrolujte pásek, přezku, suchý zip i samotné upevnění.

Původní návod jej určuje osobám starším 18 let a do 122 kg. Tento údaj sám o sobě neurčuje nosnost dveří, plotu ani lavice. Pokud si nejste jistí pevností uchycení, necvičte.

Při bolesti okamžitě přestaňte. Se zraněním nebo zdravotními potížemi se před novým tréninkem poradte s lékařem nebo fyzioterapeutem.



Před zatížením vždy vyzkoušejte, zda kotva pevně drží.

NÁVOD K POUŽITÍ

Nordbelt pro Nordic Hamstring Curl

Cvičte kontrolovaně. Ruce mějte připravené k opření a zátěž zvyšujte postupně.



POTŘEBUJETE POMOC?

contact@nordbelt.com
www.nordbelt.com/cs/pages/how-to-guide

Nordbelt

Trénink hamstringů

Nordic Hamstring Curl

PŘED KAŽDOU SÉRIÍ

- Zvolte pevný kotevní bod a zajistěte jej.
- Upevnění zatáhnutím ověřte.
- Pod kolena dejte podložku.
- Pohyb zastavte dřív, než ztratíte kontrolu.



Navrženo v Nizozemsku

Jak Nordbelt používat

PŘÍPRAVA

Pod kolena položte podložku. Obujte si boty s neklouzavou podrážkou a vyberte pevné dveře, plot nebo stabilní posilovací lavici.

UPEVNĚNÍ

Klekněte si zády ke kotevnímu bodu. Chodidla vložte mezi nastavitelné pásky. Pásky přitáhněte pevně, ale pohodlně přes kotníky a spodní část lýtek, a zapněte suchý zip.

POHYB

Trup držte rovně a dlaně mějte připravené k opření. Zapojte hamstringy a pomalu se předklánějte z kolen. Zastavte dřív, než ztratíte kontrolu nebo ucítíte bolest. Podle potřeby se zachyťte rukama. Zpět se vraťte pomalu, jen pokud pohyb zvládnete kontrolovat.

OPAKOVÁNÍ

Začněte dvěma sériemi po pěti opakováních. Počet zvyšujte postupně podle své síly a tréninkového plánu. Mezi sériemi odpočívejte.

Důležité bezpečnostní pokyny

- Určeno osobám starším 18 let a podle původního návodu do 122 kg. Bezpečnost závisí také na kvalitě kotevního bodu a správném upevnění.
- Před každým použitím zkontrolujte opotřebení. Poškozený výrobek nepoužívejte a obraťte se na zákaznickou podporu. Součásti sami nevyměňujte.
- Výrobek uchovávejte mimo dosah dětí bez dozoru a domácích zvířat.
- Dveře, plot nebo lavice musí být pevné a stabilní. Nepoužívejte stranu, na kterou se dveře otevírají. Cvičte na rovné podlaze s dostatkem volného místa.
- Při poranění hamstringů nebo jiném zranění se před cvičením poraďte s lékařem či fyzioterapeutem. Nadměrná zátěž může zranění zhoršit.
- Při bolesti přestaňte. Před cvičením se 5 až 10 minut zahřívejte.
- Čistěte pouze vodou a před dalším použitím nechte uschnout.

Tři způsoby upevnění



Plot nebo pevná tyč

Pásek protáhněte upevňovací smyčkou kolem pevného bodu.



PEVNÉ DVEŘE

Pásek zasuňte pod dveře; přezka směřuje ke straně zavírání. Dveře zajistěte.



STABILNÍ LAVICE

Pásek ved'te kolem pevné lavice a zkontrolujte, že neklouže.