



Følger retningslinjerne i ISO 20957. Beregnet til brugere op til 122 kg.

Nordbelt vof er ikke ansvarlig for skader, personskader eller ulykker, der skyldes forkert brug, forkert montering eller manglende overholdelse af instruktionerne og sikkerhedsanvisningerne i denne vejledning. Brug af Nordbelt sker på eget ansvar. Det er brugerens ansvar at sikre korrekt montering og brug i henhold til de medfølgende instruktioner. Kontakt en sundhedsfaglig person, før du begynder et nyt træningsprogram med Nordbelt, især hvis du har eksisterende helbredsproblemer eller skader.

Designet i Nederlandene 



Kontakt os

contact@nordbelt.com

www.nordbelt.com

www.nordbelt.com/da-dk/pages/how-to-guide



Nordbelt

Hamstring Training

Nordic Hamstring Curl

Backed by science



Designed in the Netherlands 

Sådan bruger du den

Forberedelse: Læg en måtte, en pude eller noget blødt på gulvet for at beskytte knæene under øvelsen. Brug egnet fodtøj med skridsikker sål. Find en dør, et hegn eller en træningsbænk.

Montering af Nordbelt: Knæl med ryggen mod remmens fastgørelsespunkt. Placer fødderne mellem Nordbelts justerbare remme. Sørg for, at Nordbelt sidder godt fast over anklerne og underbenene ved at justere remmene i begge sider og lukke velcroen.

Udfør Nordic Hamstring Curl: Hold overkroppen i én linje og hænderne klar til at tage imod dig, hvis det er nødvendigt. Aktivér baglårene og læn dig langsomt fremad fra knæene med rank ryg. Læn dig så langt frem, du kan, uden at miste kontrollen eller få smerter. Tag imod med hænderne, hvis du har brug for det, og stop bevægelsen, før overkroppen rører gulvet. Vend langsomt tilbage til udgangsstillingen ved at spænde baglårene, hvis du kan.

Gentagelser: Start med 2 sæt à 5 gentagelser, og øg gradvist antallet af gentagelser og sæt efter vores træningsprotokol, i takt med at styrken vokser. Hold tilstrækkelig pause mellem sættene for at undgå overbelastning.

Vigtige brugsanvisninger

Beregnet til brugere **op til 122 kg** i alderen **over 18 år**.

Kontrollér for slid før hver brug. Brug ikke produktet ved defekter, og kontakt kundeservice. Udskift ikke selv dele af Nordbelt.

Hold børn og kæledyr uden opsyn væk fra Nordbelt for at undgå ulykker.

Kontrollér, at døren, hegnet eller bænken er af solidt materiale og sidder godt fast. Brug aldrig dørens åbningsside. Brug et stabilt, fladt og jævnt underlag, og hold fri plads omkring træningsområdet.

Personer med skader i baglåret eller andre skader bør konsultere en læge eller fysioterapeut, før træningen påbegyndes. Afhængigt af helingsfasen er der risiko for yderligere bristning. Stop straks ved smerter. Varm altid op i 5-10 minutter, før du bruger Nordbelt.

Rengør kun Nordbelt med vand uden andre midler. Lad den tørre, før du bruger den igen.



Nordic Hamstring Curl

Udgangsstilling



Styr den langsomme nedadgående bevægelse med baglårene

Tag imod med armene, hvis det er nødvendigt

Hvilestilling

