



Nach den Richtlinien der ISO 20957. Für Nutzer bis 122 kg.

Nordbelt vof haftet nicht für Schäden, Verletzungen oder Unfälle, die durch unsachgemäßen Gebrauch, falsche Installation oder Nichtbeachtung der Anweisungen und Sicherheitshinweise in dieser Anleitung entstehen. Die Nutzung des Nordbelt erfolgt auf eigene Gefahr. Der Nutzer ist dafür verantwortlich, die korrekte Installation und Anwendung gemäß der mitgelieferten Anleitung sicherzustellen. Konsultiere vor Beginn eines neuen Trainingsprogramms mit dem Nordbelt eine medizinische Fachkraft, insbesondere bei bestehenden gesundheitlichen Prot

Entworfen in den Niederlanden 



Kontakt

contact@nordbelt.com

www.nordbelt.com

www.nordbelt.com/de-de/pages/how-to-guide



Nordbelt

Hamstring Training

Nordic Hamstring Curl

Backed by science



Designed in the Netherlands 

Anwendung

Vorbereitung: Lege eine Matte, ein Kissen oder etwas Weiches auf den Boden, um deine Knie während der Übung zu schützen. Trage geeignete Schuhe mit rutschfester Sohle. Suche eine Tür, einen Zaun oder eine Trainingsbank.

Den Nordbelt befestigen: Knie dich mit dem Rücken zum Befestigungspunkt des Gurts. Stelle deine Füße zwischen die verstellbaren Gurte des Nordbelt. Achte darauf, dass der Nordbelt fest über Knöcheln und Unterschenkeln sitzt, indem du die Gurte auf beiden Seiten einstellst und den Klettverschluss schließt.

Den Nordic Hamstring Curl ausführen: Halte den Oberkörper in einer Linie und die Hände bereit, um dich bei Bedarf abzufangen. Spanne die Oberschenkelrückseite an und lehne dich langsam aus den Knien nach vorn, mit geradem Rücken. Lehne dich so weit wie möglich nach vorn, ohne die Kontrolle zu verlieren oder Schmerzen zu spüren. Fange dich bei Bedarf mit den Händen ab und stoppe die Bewegung, bevor dein Oberkörper den Boden berührt. Kehre langsam in die Ausgangsposition zurück, indem du die Oberschenkelrückseite anspannst, wenn möglich.

Wiederholungen: Beginne mit 2 Sätzen à 5 Wiederholungen und steigere die Zahl der Wiederholungen und Sätze allmählich nach unserem Trainingsprotokoll, während deine Kraft zunimmt. Lege ausreichend Pausen zwischen den Sätzen ein, um Überlastung zu vermeiden.

Wichtige Sicherheitshinweise

Für Nutzer **bis 122 kg** ab einem Alter von **über 18 Jahren**.

Prüfe vor jedem Gebrauch auf Verschleiß. Verwende das Produkt bei Defekten nicht und wende dich an den Kundenservice. Ersetze Teile des Nordbelt nicht selbst.

Halte unbeaufsichtigte Kinder und Haustiere vom Nordbelt fern, um Unfälle zu vermeiden.

Prüfe, ob Tür, Zaun oder Trainingsbank aus festem Material bestehen und fest verankert sind. Verwende niemals die Öffnungsseite der Tür. Nutze eine stabile, ebene, glatte Fläche und halte ausreichend Freiraum um den Trainingsbereich.

Personen mit Verletzungen der Oberschenkelrückseite oder anderen Verletzungen sollten vor Trainingsbeginn einen Arzt oder Physiotherapeuten konsultieren. Je nach Heilungsstadium besteht das Risiko weiterer Risse. Bei Schmerzen sofort aufhören. Wärme dich vor der Nutzung des Nordbelt immer 5-10 Minuten auf.

Reinige den Nordbelt ausschließlich mit Wasser, ohne weitere Mittel. Lass ihn vor der nächsten Nutzung trocknen.



Nordic Hamstring Curl

Ausgangsposition

Kontrolliere die langsame Abwärtsbewegung mit der Oberschenkelrückseite

Fange dich bei Bedarf mit den Armen ab

Ruheposition

