



Conforme a las directrices ISO 20957. Para usuarios de hasta 122 kg.

Nordbelt vof no se hace responsable de daños, lesiones o accidentes derivados de un uso indebido, una instalación incorrecta o del incumplimiento de las instrucciones y las indicaciones de seguridad de este manual. El uso del Nordbelt es bajo tu propia responsabilidad. Es responsabilidad del usuario garantizar una instalación y un uso correctos según las instrucciones facilitadas. Consulta a un profesional médico antes de iniciar un nuevo programa de entrenamiento con el Nordbelt, especialmente si tienes problemas de salud o lesiones previas.

Diseñado en los Países Bajos 



Contacta con nosotros

contact@nordbelt.com

www.nordbelt.com

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



Nordbelt

Hamstring Training

Nordic Hamstring Curl

Backed by science



Designed in the Netherlands 

Modo de empleo

Preparación: Coloca una esterilla, un cojín o algo blando en el suelo para proteger las rodillas durante el ejercicio. Usa calzado adecuado con suela antideslizante. Busca una puerta, una valla o un banco de entrenamiento.

Colocar el Nordbelt: Arrodíllate de espaldas al punto de anclaje de la cinta. Coloca los pies entre las cintas ajustables del Nordbelt. Asegúrate de que el Nordbelt queda bien sujeto sobre los tobillos y la parte baja de las piernas ajustando las cintas por ambos lados y cerrando el velcro.

Ejecutar el Nordic Hamstring Curl: Mantén el torso alineado y las manos preparadas para frenar la caída si hace falta. Activa los isquiotibiales e inclínate lentamente hacia delante desde las rodillas, con la espalda recta. Inclínate lo máximo posible sin perder el control ni sentir dolor. Frena con las manos si lo necesitas y detén el movimiento antes de que el torso toque el suelo. Vuelve lentamente a la posición inicial contrayendo los isquiotibiales, si es posible.

Repeticiones: Empieza con 2 series de 5 repeticiones y aumenta poco a poco el número de repeticiones y series según nuestro protocolo de entrenamiento, a medida que ganes fuerza. Descansa lo suficiente entre series para evitar la sobrecarga.

Instrucciones de uso importantes

El Nordbelt está diseñado para personas con un peso máximo de 100 kg y mayores de 18 años.

Comprueba el desgaste antes de cada uso. No utilices el producto si presenta defectos y ponte en contacto con el servicio de atención al cliente. No sustituyas piezas del Nordbelt por tu cuenta.

Mantén a niños y mascotas sin supervisión alejados del Nordbelt para evitar accidentes.

Comprueba que la puerta, la valla o el banco sean de material sólido y estén bien fijados. No uses nunca el lado por el que abre la puerta. Utiliza una superficie estable, plana y lisa y deja espacio libre alrededor de la zona de ejercicio.

Las personas con lesiones de isquiotibiales u otras lesiones deben consultar a un médico o fisioterapeuta antes de empezar a entrenar. Según la fase de recuperación existe riesgo de agravar la rotura. Detente de inmediato si sientes dolor. Calienta siempre entre 5 y 10 minutos antes de usar el Nordbelt.

Limpia el Nordbelt únicamente con agua, sin otros productos. Déjalo secar antes de volver a usarlo.



Pasa la cinta por su lazo y fíjala a una valla



Deslízala bajo la puerta con la hebilla hacia el lado de cierre



Pasa cada cinta por el lazo de la otra, alrededor de un banco



Nordic Hamstring Curl

Posición inicial



Controla el descenso lento con los isquiotibiales

Amortigua con los brazos si es necesario

Posición de descanso

