



Järgib ISO 20957 juhiseid. Mõeldud kasutajatele kuni 122 kg.

Nordbelt võ ei vastuta kahju, vigastuste ega õnnetuste eest, mis tulenevad ebaõigest kasutamisest, valest paigaldusest või selles juhendis toodud juhiste ja ohutusnõuete eiramisest. Nordbelti kasutamine toimub omal vastutusel. Kasutaja vastutab õige paigalduse ja kasutamise eest vastavalt kaasasolevatele juhistele. Enne Nordbeltiga uue treeningprogrammi alustamist pea nõu tervishoiutöötajaga, eriti kui sul on olemasolevaid terviseprobleeme või vigastusi.

Disainitud Madalmaades



Võta ühendust

contact@nordbelt.com

www.nordbelt.com

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



Nordbelt

Hamstring Training

Nordic Hamstring Curl

Backed by science



Designed in the Netherlands

Kasutusjuhend

Ettevalmistus: Aseta põrandale matt, padi või midagi pehmet, et kaitsta harjutuse ajal põlvi. Kanna sobivaid libisemiskindla tallaga jalatseid. Leia uks, aed või treeningpink.

Nordbelti kinnitamine: Põlvita seljaga rihma kinnituspunkti poole. Aseta jalad Nordbelti reguleeritavate rihmade vahele. Veendu, et Nordbelt istub kindlalt pahkluude ja säärtel ümber, reguleerides rihmu mõlemal küljel ja sulgedes takjakinnituse.

Nordic Hamstring Curli sooritamine: Hoia keha ühel joonel ja käed valmis end vajadusel toetama. Pinguta reie tagakülje lihaseid ja kaldu põlvedest aeglaselt ettepoole, selg sirge. Kaldu nii kaugemale kui suudad, kaotamata kontrolli ja tundmata valu. Toeta end vajadusel kätega ja peata liikumine enne, kui keha puudutab põrandat. Naase aeglaselt algasendisse, pingutades võimalusel reie tagakülge.

Kordused: Alusta 2 seeriaga à 5 kordust ja suurenda korduste ja seeriade arvu järk-järgult meie treeningprotokolli järgi, kui jõud kasvab. Puhka seeriade vahel piisavalt, et vältida ülekoormust.

Olulised kasutusjuhised

Mõeldud kasutajatele kuni 122 kg, vanuses üle 18 aasta.

Kontrolli enne iga kasutuskorda kulumist. Ära kasuta toodet defektide korral ja võta ühendust klienditeenindusega. Ära vaheta Nordbelti osi ise välja.

Hoia järelevalveta lapsed ja lemmikloomad Nordbeltist eemal, et vältida õnnetusi.

Kontrolli, kas uks, aed või pink on tugevast materjalist ja kindlalt kinnitatud. Ära kunagi kasuta ukse avanemispoolt. Kasuta stabiilset, tasast ja siledat pinda ning hoia treeningkoha ümber vaba ruumi.

Reie tagakülje vigastuse või muude vigastustega inimesed peaksid enne treeningu alustamist pidama nõu arsti või füsioterapeudiga. Sõltuvalt paranemisfaasist on edasise rebendi oht. Valu korral lõpeta kohe. Soojenda enne Nordbelti kasutamist alati 5-10 minutit.

Puhasta Nordbelti ainult veega, ilma muude vahenditeta. Lase sel enne uuesti kasutamist kuivada.



Tõmba rihm läbi oma aasa ümber aia



Lükka ukse alt läbi, panna sulgemispoole suunas



Tõmba rihmad läbi teineteise aasade ümber treeningpingi



Nordic Hamstring Curl

Algasend



Kontrolli aeglast laskumist reie tagakülje lihastega

Toeta end vajadusel kätega

Puhkeasend

