



**Noudattaa ISO 20957 -ohjeistusta.
Tarkoitettu enintään 122 kg painaville
käyttäjille.**

Nordbelt voi ei vastaa vahingoista, vammoista tai onnettomuuksista, jotka johtuvat virheellisestä käytöstä, virheellisestä asennuksesta tai tämän käyttöohjeen ohjeiden ja turvallisuusohjeiden noudattamatta jättämisestä. Nordbeltin käyttö tapahtuu omalla vastuulla. Käyttäjän vastuulla on varmistaa oikea asennus ja käyttö toimitettujen ohjeiden mukaisesti. Keskustele terveydenhuollon ammattilaisen kanssa ennen uuden Nordbelt-harjoitusohjelman aloittamista, erityisesti jos sinulla on terveysongelmia tai vammoja.

Suunniteltu Alankomaissa



Ota yhteyttä

contact@nordbelt.com

www.nordbelt.com

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



Nordbelt

Hamstring Training

Nordic Hamstring Curl

Backed by science



Designed in the Netherlands

Käyttöohje

Valmistelu: Aseta lattialle alusta, tyyny tai jotain pehmeää suojaamaan polvia harjoituksen aikana. Käytä sopivia jalkineita, joissa on luistamaton pohja. Etsi ovi, aita tai penkki.

Nordbeltin kiinnittäminen: Asetu polvillesi selkä kiinnityspistettä kohti. Aseta jalat Nordbeltin säädettävien hihnojen väliin. Varmista, että Nordbelt istuu tukevasti nilkkojen ja säärien päällä säätämällä hihnat molemmilta puolilta ja kiinnittämällä tarranauhan.

Nordic Hamstring Curlin suoritus: Pidä keskivartalo suorassa linjassa ja kädet valmiina ottamaan vastaan tarvittaessa. Jännitä takareidet ja kallistu hitaasti eteenpäin polvista, selkä suorana. Kallistu niin pitkälle kuin pystyt menettämättä hallintaa tai tuntematta kipua. Ota tarvittaessa vastaan käsillä ja pysäytä liike ennen kuin keskivartalo koskettaa lattiaa. Pää hitaasti alkuasentoon jännittämällä takareisiä, jos se onnistuu.

Toistot: Aloita 2 sarjalla à 5 toistoa ja lisää toistojen ja sarjojen määrää vähitellen harjoitusohjelmamme mukaan voiman kasvaessa. Pidä riittävät tauot sarjojen välillä ylikuormituksen välttämiseksi.

Tärkeät käyttöohjeet

Tarkoitettu **enintään 122 kg** painaville, **yli 18-vuotiaille** käyttäjille.

Tarkista kuluminen ennen jokaista käyttöä. Älä käytä tuotetta, jos siinä on vikoja, vaan ota yhteyttä asiakaspalveluun. Älä vaihda Nordbeltin osia itse.

Pidä valvomattomat lapset ja lemmikit poissa Nordbeltin läheltä onnettomuuksien välttämiseksi.

Tarkista, että ovi, aita tai penkki on tukevaa materiaalia ja kunnolla kiinni. Älä koskaan käytä oven aukeamispuolta. Käytä vakaata, tasaista ja sileää alustaa ja jätä harjoitusalueen ympärille vapaata tilaa.

Takareiden vamman tai muun vamman saaneiden tulee keskustella lääkärin tai fysioterapeutin kanssa ennen harjoittelun aloittamista. Paranemisvaiheesta riippuen on olemassa lisärepeämän riski. Lopeta heti, jos tunnet kipua. Lämmittele aina 5-10 minuuttia ennen Nordbeltin käyttöä.

Puhdista Nordbelt vain vedellä ilman muita aineita. Anna sen kuivua ennen uutta käyttöä.



Vedä hihna oman lenkkinsä läpi aidan ympäri



Työnnä oven ali solki sulkeutuvaa puolta kohti



Vedä hihnat toistensa lenkkien läpi penkin ympäri



Nordic Hamstring Curl

Aloitusasento

Hallitse hidasta laskeutumista takareisillä

Ota tarvittaessa vastaan käsivarsilla

Lepoasento

