



**Conforme aux lignes directrices ISO 20957.
Prévu pour des utilisateurs jusqu'à 122 kg.**

Nordbelt vof décline toute responsabilité en cas de dommages, blessures ou accidents résultant d'une utilisation inappropriée, d'une installation incorrecte ou du non-respect des instructions et consignes de sécurité de ce manuel. L'utilisation du Nordbelt se fait à vos propres risques. Il incombe à l'utilisateur d'assurer une installation et une utilisation correctes conformément aux instructions fournies. Consultez un professionnel de santé avant de commencer un nouveau programme d'entraînement avec le Nordbelt, en particulier en cas de problème existants.



Conçu aux Pays-Bas



Nous contacter

contact@nordbelt.com

www.nordbelt.com

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



Nordbelt

Hamstring Training

Nordic Hamstring Curl

Backed by science



Designed in the Netherlands 

Mode d'emploi

Préparation : Placez un tapis, un coussin ou un support souple au sol pour protéger vos genoux pendant l'exercice. Portez des chaussures adaptées à semelle antidérapante. Trouvez une porte, une clôture ou un banc de musculation.

Installer le Nordbelt : Agenouillez-vous dos au point d'ancrage de la sangle. Placez vos pieds entre les sangles réglables du Nordbelt. Assurez-vous que le Nordbelt maintient fermement vos chevilles et le bas de vos jambes en réglant les sangles des deux côtés et en fermant le velcro.

Réaliser le Nordic Hamstring Curl : Gardez le buste aligné et les mains prêtes à vous rattraper si nécessaire. Engagez les ischio-jambiers et penchez-vous lentement vers l'avant à partir des genoux, en gardant le dos droit. Penchez-vous aussi loin que possible sans perdre le contrôle ni ressentir de douleur. Rattrapez-vous avec les mains si besoin et arrêtez le mouvement avant que votre buste ne touche le sol. Revenez lentement à la position de départ en contractant les ischio-jambiers si possible.

Répétitions : Commencez par 2 séries de 5 répétitions et augmentez progressivement le nombre de répétitions et de séries selon notre protocole d'entraînement, à mesure que votre force progresse. Prenez suffisamment de repos entre les séries pour éviter la surcharge.

Consignes d'utilisation importantes

Le Nordbelt est conçu pour une utilisation jusqu'à 122 kg et âgés de plus de 18 ans.

Vérifiez l'usure avant chaque utilisation. N'utilisez pas le produit en cas de défaut et contactez le service client. Ne remplacez pas vous-même des pièces du Nordbelt.

Tenez les enfants et les animaux sans surveillance à l'écart du Nordbelt afin d'éviter les accidents.

Vérifiez que la porte, la clôture ou le banc est en matériau solide et solidement fixé. N'utilisez jamais le côté ouvrant de la porte. Utilisez une surface stable, plane et lisse et gardez un espace dégagé autour de la zone d'exercice.

Les personnes souffrant d'une lésion des ischio-jambiers ou d'autres blessures doivent consulter un médecin ou un kinésithérapeute avant de commencer l'entraînement. Selon le stade de récupération, il existe un risque d'aggravation de la déchirure. Arrêtez immédiatement en cas de douleur. Échauffez-vous toujours 5 à 10 minutes avant d'utiliser le Nordbelt.

Nettoyez le Nordbelt uniquement à l'eau, sans autre produit. Laissez-le sécher avant de le réutiliser.



Passer chaque sangle dans la boucle de l'autre, autour d'un banc



Nordic Hamstring Curl

Position de départ



Contrôlez la descente lente avec vos ischio-jambiers

Rattrapez-vous avec les bras si nécessaire

Position de repos

