

PRIJE POČETKA

Nordbelt pričvrstite samo za čvrsto i stabilno uporište. Prije svake serije provjerite traku, kopču, čičak i samo pričvršćenje.

Prema izvornoj uputi proizvod je namijenjen osobama starijima od 18 godina i tjelesne mase do 122 kg. To ne znači da vrata, ograda ili klupa mogu podnijeti isto opterećenje. Ako niste sigurni u uporište, nemojte vježbati.

Ako osjetite bol, odmah stanite. Ako imate ozljedu ili zdravstvene tegobe, prije novog programa vježbanja posavjetujte se s liječnikom ili fizioterapeutom.



Prije opterećenja provjerite drži li uporište čvrsto.

UPUTE ZA UPORABU

Nordbelt za nordijski pregib

Vježbajte kontrolirano. Držite ruke spremnima za oslonac i postupno povećavajte opterećenje.



TREBATE POMOĆ?

contact@nordbelt.com
www.nordbelt.com/hr/pages/how-to-guide

Nordbelt

Trening stražnje lože

Nordijski pregib

PRIJE SVAKE SERIJE

- Odaberite čvrsto uporište i osigurajte ga.
- Povlačenjem provjerite pričvršćenje.
- Stavite podložak pod koljena.
- Zaustavite pokret prije gubitka kontrole.



Dizajnirano u Nizozemskoj

Kako koristiti Nordbelt

PRIPREMA

Stavite podložak ili jastučić pod koljena. Obujte cipele s potplatom koji se ne kliže i odaberite čvrsta vrata, ogradu ili stabilnu klupu za vježbanje.

PRIČVRŠČIVANJE

Kleknite leđima okrenuti uporištu. Stavite stopala između podesivih traka. Pritegnite trake čvrsto, ali ugodno preko gležnjeva i donjeg dijela potkoljenica te zatvorite čičak.

POKRET

Držite trup ravnim, a dlanove spremnima za oslonac. Aktivirajte stražnju ložu i polako se nagnite naprijed iz koljena. Stanite prije nego što izgubite kontrolu ili osjetite bol. Po potrebi se dočekajte rukama. Vratite se polako samo ako možete kontrolirati pokret.

PONAVLJANJA

Počnite s dvije serije po pet ponavljanja. Broj postupno povećavajte prema svojoj snazi i planu treninga. Odmorite se između serija.

Važne sigurnosne upute

- Prema izvornoj uputi proizvod je namijenjen osobama starijima od 18 godina i tjelesne mase do 122 kg. Sigurnost ovisi i o čvrstoći uporišta te pravilnom pričvršćenju.
- Prije svake uporabe provjerite istrošenost. Oštećen proizvod nemojte koristiti; obratite se korisničkoj službi. Nemojte sami mijenjati dijelove.
- Ne ostavljajte proizvod nadohvat djece bez nadzora ni kućnih ljubimaca.
- Vrata, ograda ili klupa moraju biti čvrsti i stabilni. Nemojte pričvrstiti traku na stranu na koju se vrata otvaraju. Vježbajte na ravnoj podlozi uz dovoljno slobodnog prostora.
- Ako imate ozljedu stražnje lože ili drugu ozljedu, prije vježbanja posavjetujte se s liječnikom ili fizioterapeutom. Preveliko opterećenje može pogoršati ozljedu.
- Ako osjetite bol, prestanite. Prije uporabe zagrijavajte se 5 do 10 minuta.
- Čistite samo vodom i pustite da se proizvod osuši prije sljedeće uporabe.

SMJERNICE I ODGOVORNOST

Proizvod slijedi smjernice ISO 20957. Nordbelt vof ne odgovara za štetu, ozljede ili nezgode nastale nepravilnom uporabom, pogrešnim postavljanjem ili nepridržavanjem ovih uputa i sigurnosnih smjernica. Nordbelt koristite na vlastitu odgovornost. Korisnik mora pravilno postaviti i koristiti proizvod prema ovim uputama.

Tri načina pričvršćivanja



OGRADA ILI ČVRSTA ŠIPKA

Provucite traku kroz omču oko čvrstog uporišta.



ČVRSTA VRATA

Provucite traku ispod vrata; kopča je na strani na koju se vrata zatvaraju. Osigurajte vrata.



STABILNA KLUPA

Omotajte traku oko čvrste klupe i provjerite da ne klizi.