

Első használat előtt olvasd el

18 éven felülieknek, legfeljebb 122 kg testsúlyig. Az ISO 20957 szabvány ajánlásainak figyelembevételével készült.

Ellenőrizd a terméket

Minden használat előtt ellenőrizd, hogy a heveder, a bokarögzítők, a varrások, a tépőzárak és a csat nem kopott vagy sérült-e. Sérült terméket ne használj; fordulj az ügyfélszolgálathoz. A Nordbelt alkatrészeit ne cseréld ki saját kezűleg.

Ellenőrizd az edzés helyét

Az ajtónak, kerítésnek vagy padnak stabilnak és biztonságosan rögzítettnek kell lennie. Ne az ajtó nyitási oldala felől rögzíts. Válassz egyenletes, stabil, sima felületet, és hagyj elegendő helyet a mozgáshoz. Felügyelet nélküli gyermekek és állatok ne tartózkodjanak az edzés helyén.

Vedd figyelembe az egészségi állapotodat

Combhajlítói-izom-sérülés vagy más sérülés esetén az edzés megkezdése előtt kérd orvos vagy gyógytornász tanácsát. A gyulladás szakaszától függően a terhelés súlyosbíthatja a sérülést. Fájdalom esetén azonnal hagyd abba a gyakorlatot. A Nordbelt használata előtt melegíts be 5-10 percig.

Tisztítás

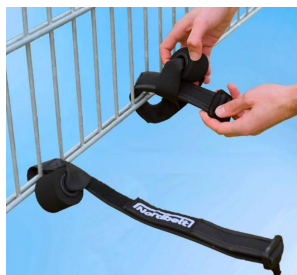
A Nordbeltet kizárólag vízzel, tisztítószer nélkül tisztítsd. A következő használat előtt hagyd megszáradni.

Három rögzítési lehetőség



Ajtónál

Vezesd át a hevedert az ajtó alatt. A csat a gyakorlatozóval ellentétes oldalon maradjon. Az ajtó legyen becsukva, és tőled elfelé nyíljon, hogy a terhelés a tokhoz szorítsa.



Kerítésnél

Hurkolással rögzítsd a hevedert a kerítés megfelelő, stabil részéhez. Laza kerítéselemet vagy ideiglenes korlátot ne használj.



Padnál

Vezesd át egymáson a hurkokat, majd rögzítsd őket a pad megfelelő részén. Ellenőrizd, hogy a pad terheléskor nem tud elcsúszni vagy felborulni.

Minden sorozat előtt húzd meg erősen a hevedert a várható terhelés irányában. A rögzítési pont nem nyílhat ki, nem mozdulhat el és nem borulhat fel. A heveder fekszen egyenesen, a csat pedig teljesen záródjon.

A Nordic Hamstring Curl végrehajtása

1. Készítsd elő az alátétet

Tegyél a földre edzőszőnyeget, párnát vagy más puha alátétet a térded védelmére. Viselj megfelelő, csúszásmentes talpú cipőt. Válaszd ki és ellenőrizd az egyik leírt rögzítési pontot.

2. Állítsd be a bokarögzítőket

Térdelj le háttal a rögzítési pontnak. Helyezd a lábfejedet a Nordbelt állítható bokarögzítőbe. Állítsd be mindkét oldalt, és zárd a tépőzárat úgy, hogy a rögzítők szorosan fogják a bokát és a lábszár alsó részét.

3. Fékezd a leengedést

Tartsd a törzsedet és a combodat egy vonalban, a kezed pedig legyen készen a megtámasztásra. A combhajlító izmokkal lassan fékezd a térdtől előre dőlő testedet. A hátad maradjon egyenes. Csak addig engedd magad előre, ameddig fájdalom nélkül irányítani tudod a mozgást.

4. Támaszkodj meg, majd térj vissza

Szükség esetén támaszkodj meg a kezekkel. Állítsd meg a mozgást, mielőtt a törzsed a talajhoz ér. Ha kontrolláltan vissza tudsz térni, használd a combhajlító izmaidat; egyébként segíts rá a kezekkel. Ne erőltesd a visszatérést.

5. Válaszd meg az ismétlésszámot

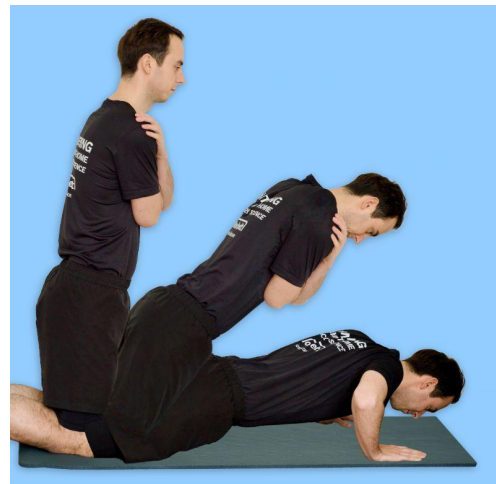
Az útmutató kezdetnek két sorozatot javasol, sorozatonként öt ismétléssel. Ezután az edzésterv alapján fokozatosan növelhető a sorozatok és ismétlések száma. Igazítsd a terhelést a saját szintedhez. A túlterhelés elkerülésére pihenj eleget a sorozatok között.

Felelős használat

A Nordbelt vof nem vállal felelősséget a helytelen használatból, a hibás rögzítésből, illetve az útmutató vagy a biztonsági előírások be nem tartásából eredő károkért, sérülésekért és balesetekért. A Nordbeltet saját felelősségedre használod. Te felelsz a megfelelő rögzítésért és az útmutató szerinti használatért. Új edzésprogram megkezdése előtt kérd ki orvos tanácsát, különösen akkor, ha egészségügyi problémád vagy sérülésed van.

Hollandiában tervezve · contact@nordbelt.com

Online útmutató és videók: <https://www.nordbelt.com/hu/pages/how-to-guide>



Térdelésből kontrollált leengedés, majd megtámasztás kézzel. A mozgástartományt igazítsd a képességeidhez.

