



**Conforme alle linee guida ISO 20957.
Destinato a utenti fino a 122 kg.**

Nordbelt vof non è responsabile per danni, lesioni o incidenti derivanti da un uso improprio, da un'installazione errata o dal mancato rispetto delle istruzioni e delle indicazioni di sicurezza contenute in questo manuale. L'uso del Nordbelt avviene a proprio rischio. È responsabilità dell'utente assicurare un'installazione e un utilizzo corretti secondo le istruzioni fornite. Consulta un professionista sanitario prima di iniziare un nuovo programma di allenamento con il Nordbelt, soprattutto in presenza di problemi di salute o infortuni pregressi.

Progettato nei Paesi Bassi 



Contattaci

contact@nordbelt.com

www.nordbelt.com

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



Nordbelt

Hamstring Training

Nordic Hamstring Curl

Backed by science



Designed in the Netherlands 

Istruzioni per l'uso

Preparazione: Metti a terra un tappetino, un cuscino o qualcosa di morbido per proteggere le ginocchia durante l'esercizio. Indossa calzature adatte con suola antiscivolo. Trova una porta, una recinzione o una panca.

Fissare il Nordbelt: Inginocchiati dando le spalle al punto di ancoraggio della fascia. Metti i piedi tra le fasce regolabili del Nordbelt. Assicurati che il Nordbelt aderisca saldamente a caviglie e parte bassa delle gambe regolando le fasce su entrambi i lati e chiudendo il velcro.

Eseguire il Nordic Hamstring Curl: Mantieni il busto allineato e le mani pronte a sostenerti se necessario. Attiva i muscoli posteriori della coscia e inclinati lentamente in avanti dalle ginocchia, mantenendo la schiena dritta. Inclinati il più possibile senza perdere il controllo o provare dolore. Sostieniti con le mani se serve e ferma il movimento prima che il busto tocchi terra. Torna lentamente alla posizione di partenza contraendo i muscoli posteriori della coscia, se possibile.

Ripetizioni: Inizia con 2 serie da 5 ripetizioni e aumenta gradualmente il numero di ripetizioni e serie secondo il nostro protocollo di allenamento, man mano che diventi più forte. Riposa a sufficienza tra le serie per evitare il sovraccarico.

Istruzioni d'uso importanti

Destinato a utenti **fino a 122 kg** di età **superiore ai 18 anni**.

Controlla l'usura prima di ogni utilizzo. Non usare il prodotto in presenza di difetti e contatta il servizio clienti. Non sostituire da solo le parti del Nordbelt.

Tieni bambini e animali non sorvegliati lontani dal Nordbelt per evitare incidenti.

Verifica che la porta, la recinzione o la panca siano di materiale solido e ben fissati. Non usare mai il lato di apertura della porta. Usa una superficie stabile, piana e liscia e mantieni uno spazio libero intorno all'area di allenamento.

Chi ha una lesione ai muscoli posteriori della coscia o altri infortuni deve consultare un medico o un fisioterapista prima di iniziare l'allenamento. A seconda della fase di recupero c'è il rischio di aggravare la lesione. Interrompi subito in caso di dolore. Riscaldati sempre 5-10 minuti prima di usare il Nordbelt.

Pulisci il Nordbelt solo con acqua, senza altre sostanze. Lascialo asciugare prima di riutilizzarlo.



Fai passare la fascia nel suo occhiello attorno a una recinzione



Falla scorrere sotto la porta con la fibbia verso il lato di chiusura



Fai passare ogni fascia nell'occhiello dell'altra attorno a una panca



Nordic Hamstring Curl

Posizione di partenza



Controlla la discesa lenta con i muscoli posteriori della coscia

Sostieniti con le braccia se necessario

Posizione di riposo

