



Følger retningslinjene i ISO 20957. Beregnet for brukere opptil 122 kg.

Nordbelt vof er ikke ansvarlig for skader, personskader eller ulykker som følge av feil bruk, feil montering eller manglende etterlevelse av instruksjonene og sikkerhetsanvisningene i denne bruksanvisningen. Bruk av Nordbelt skjer på eget ansvar. Det er brukerens ansvar å sørge for riktig montering og bruk i tråd med de medfølgende instruksjonene. Rådfør deg med helsepersonell før du starter et nytt treningsprogram med Nordbelt, særlig hvis du har eksisterende helseproblemer eller skader.



Designet i Nederland



Kontakt oss

contact@nordbelt.com

www.nordbelt.com

www.nordbelt.com/nb-no/pages/how-to-guide



Nordbelt

Hamstring Training

Nordic Hamstring Curl

Backed by science



Designed in the Netherlands

Slik bruker du den

Forberedelse: Legg en matte, en pute eller noe mykt på gulvet for å beskytte knærne under øvelsen. Bruk egnede sko med sklisikker såle. Finn en dør, et gjerde eller en treningsbenk.

Feste Nordbelt: Knel med ryggen mot festepunktet for stroppen. Plasser føttene mellom de justerbare stroppene på Nordbelt. Sørg for at Nordbelt sitter godt over ankene og leggene ved å justere stroppene på begge sider og feste borrelåsen.

Utføre Nordic Hamstring Curl: Hold overkroppen i én linje og hendene klare til å ta imot deg om nødvendig. Aktiver baksiden av lårene og len deg sakte forover fra knærne med rett rygg. Len deg så langt fram du kan uten å miste kontrollen eller kjenne smerte. Ta imot med hendene ved behov, og stopp bevegelsen før overkroppen berører gulvet. Kom sakte tilbake til startposisjonen ved å stramme baksiden av lårene, hvis du klarer det.

Repetisjoner: Start med 2 sett på 5 repetisjoner, og øk antallet repetisjoner og sett gradvis etter treningsprotokollen vår etter hvert som styrken øker. Ta nok pause mellom settene for å unngå overbelastning.

Viktige bruksanvisninger

Beregnet for brukere **opptil 122 kg** som er **over 18 år**.

Sjekk for slitasje før hver bruk. Ikke bruk produktet ved defekter, og kontakt kundeservice. Ikke bytt ut deler av Nordbelt på egen hånd.

Hold barn og kjæledyr uten tilsyn unna Nordbelt for å unngå ulykker.

Kontroller at døren, gjerdet eller benken er av solid materiale og sitter godt fast. Bruk aldri åpningssiden av døren. Bruk et stabilt, flatt og jevnt underlag, og hold fri plass rundt treningsområdet.

Personer med skade i baksiden av låret eller andre skader bør rådføre seg med lege eller fysioterapeut før treningen starter. Avhengig av tilhelingsfasen er det risiko for ytterligere rifter. Stopp umiddelbart ved smerte. Varm alltid opp i 5-10 minutter før du bruker Nordbelt.

Rengjør Nordbelt kun med vann, uten andre midler. La den tørke før du bruker den igjen.



Trek stroppen gjennom sin egen løkke rundt et gjerde



Skyv inn under døren med spennen mot lukkesiden



Trek stroppene gjennom hverandres løkker rundt en treningsbenk



Nordic Hamstring Curl

Startposisjon



Styr den langsomme nedoverbevegelsen med baksiden av lårene

Ta imot med armene ved behov

Hvileposisjon

