



Segue as diretrizes da ISO 20957. Destinado a utilizadores até 122 kg.

A Nordbelt vof não é responsável por danos, lesões ou acidentes resultantes de utilização indevida, instalação incorreta ou do incumprimento das instruções e indicações de segurança deste manual. A utilização do Nordbelt é da tua inteira responsabilidade. Cabe ao utilizador assegurar a instalação e a utilização corretas de acordo com as instruções fornecidas. Consulta um profissional de saúde antes de iniciares um novo programa de treino com o Nordbelt, sobretudo se tiveres problemas de saúde ou lesões existentes.

Concebido nos Países Baixos



Contacta-nos

contact@nordbelt.com

www.nordbelt.com

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



Nordbelt

Hamstring Training

Nordic Hamstring Curl

Backed by science



Designed in the Netherlands

Como utilizar

Preparação: Coloca um tapete, uma almofada ou algo macio no chão para proteger os joelhos durante o exercício. Usa calçado adequado com sola antiderrapante. Procura uma porta, uma vedação ou um banco de treino.

Fixar o Nordbelt: Ajoelha-te de costas para o ponto de fixação da fita. Coloca os pés entre as fitas ajustáveis do Nordbelt. Garante que o Nordbelt fica bem ajustado sobre os tornozelos e a parte inferior das pernas, regulando as fitas dos dois lados e fechando o velcro.

Executar o Nordic Hamstring Curl: Mantém o tronco alinhado e as mãos prontas para te amparares, se for preciso. Ativa os isquiotibiais e inclina-te lentamente para a frente a partir dos joelhos, mantendo as costas direitas. Inclina-te o mais possível sem perderes o controlo nem sentires dor. Ampara-te com as mãos se necessário e interrompe o movimento antes de o tronco tocar no chão. Regressa lentamente à posição inicial contraindo os isquiotibiais, se conseguires.

Repetições: Começa com 2 séries de 5 repetições e aumenta gradualmente o número de repetições e séries de acordo com o nosso protocolo de treino, à medida que ganhas força. Descansa o suficiente entre séries para evitar sobrecarga.

Instruções de utilização importantes

Destinado a utilizadores com **122 kg** com idade **superior a 18 anos**.

Verifica o desgaste antes de cada utilização. Não utilizes o produto se apresentar defeitos e contacta o apoio ao cliente. Não substituas peças do Nordbelt por tua iniciativa.

Mantém crianças e animais sem supervisão afastados do Nordbelt para evitar acidentes.

Verifica se a porta, a vedação ou o banco são de material sólido e estão bem fixos. Nunca uses o lado de abertura da porta. Usa uma superfície estável, plana e lisa e mantém espaço livre à volta da zona de treino.

Quem tenha uma lesão nos isquiotibiais ou outras lesões deve consultar um médico ou fisioterapeuta antes de começar a treinar. Consoante a fase de recuperação, existe risco de agravar a rotura. Para imediatamente se sentires dor. Aquece sempre 5 a 10 minutos antes de usares o Nordbelt.

Limpa o Nordbelt apenas com água, sem outros produtos. Deixa secar antes de voltares a usar.



Passa a fita pela própria argola à volta de uma vedação



Faz deslizar sob a porta com a fivela virada para o lado de fecho



Passa cada fita pela argola da outra, à volta de um banco



Nordic Hamstring Curl



Posição inicial

Controla a descida lenta com os isquiotibiais

Ampara-te com os braços se for necessário

Posição de descanso

