



GHID DE UTILIZARE

Pentru adulți. Verifică fixarea și starea produsului înainte de fiecare antrenament.

Folosește Nordbelt numai conform instrucțiunilor de montare și siguranță. Verifică fixarea înainte de fiecare set. Utilizarea incorectă sau ignorarea instrucțiunilor poate provoca accidente ori vătămări.

Nordbelt vof nu răspunde, în măsura permisă de lege, pentru daunele cauzate de folosirea incorectă, montarea greșită sau nerespectarea instrucțiunilor și măsurilor de siguranță.

Antrenamentul este pe propria răspundere. Dacă ai o afecțiune sau o accidentare, consultă un medic ori un fizioterapeut înainte de a începe un program nou.



ÎNTREBĂRI?

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

Nordbelt

Antrenament pentru ischiogambieri

Nordic Hamstring Curl

Backed by science



Conceput în Țările de Jos

Cum folosești Nordbelt

PREGĂTIREA

Pune pe podea o saltea sau o pernă pentru a-ți proteja genunchii. Poartă încălțăminte cu talpă antiderapantă și alege o ușă, un gard sau o bancă de fitness stabilă.

MONTAREA

Îngenunchează cu spatele la punctul de ancorare. Așază picioarele între benzile reglabile. Potrivește banda ferm, dar confortabil, peste glezne și partea de jos a gambelor, apoi închide sistemul cu arici.

EXERCIȚIUL

Păstrează trunchiul aliniat și palmele pregătite să te sprijini. Încordează ischiogambierii și apleacă-te încet înainte, pornind din genunchi, cu spatele drept. Oprește-te înainte să pierzi controlul sau să apară durere. Sprijină-te în palme când este nevoie și revino lent dacă poți controla mișcarea.

REPETĂRILE

Începe cu 2 serii a câte 5 repetări. Crește treptat numărul de repetări și serii, potrivit programului tău și nivelului de forță. Odihnește-te suficient între serii, pentru a evita suprasolicitarea.

Instrucțiuni importante

- Produsul este destinat adulților. Nu avem o limită de greutate verificată; dacă ai îndoieli, nu îl folosi.
- Verifică produsul înainte de fiecare utilizare. Dacă observi uzură sau defecte, nu îl folosi și contactează serviciul clienți. Nu înlocui singur componentele.
- Ține copiii nesupravegheați și animalele de companie departe de Nordbelt.
- Asigură-te că ușa, gardul sau banca sunt solide și bine fixate. Nu folosi partea ușii care se deschide. Alege o suprafață plană, stabilă și un spațiu liber în jurul tău.
- Dacă ai o accidentare a ischiogambierilor sau o altă leziune, discută cu un medic ori un fizioterapeut înainte de antrenament. Solicitarea prea mare poate agrava o leziune aflată în recuperare.
- Oprește exercițiul dacă apare durere. Încălzește-te 5-10 minute înainte de a folosi Nordbelt.
- Curăță Nordbelt numai cu apă și lasă-l să se usuce înainte de următoarea utilizare.



Controlează coborârea. Sprijină-te în palme când este nevoie.

Trei variante de fixare



GARD / GRINDĂ

Trece banda prin bucla de fixare.



UȘĂ SOLIDĂ

Așază-o sub ușă, cu catarama spre partea de închidere.



BANCĂ STABILĂ

Trece banda în jurul unei bănci fixe.