

Prečítajte si pred prvým použitím

Pre osoby staršie ako 18 rokov s telesnou hmotnosťou do 122 kg. Vypracované s prihliadnutím na odporúčania normy ISO 20957.

Skontrolujte produkt

Pred každým použitím skontrolujte popruh, opory členkov, švy, suché zipsy a pracku, či nie sú opotrebované alebo poškodené. Poškodený produkt nepoužívajte a kontaktujte zákaznícku podporu. Súčasti Nordbeltu sami nevymieňajte.

Skontrolujte miesto cvičenia

Dvere, plot alebo lavička musia byť pevné a bezpečne uchytené. Nepoužívajte stranu, na ktorú sa dvere otvárajú. Zvoľte stabilný, rovný a hladký povrch a nechajte si dosť priestoru na cvičenie. Deti bez dozoru a zvieratá držte mimo miesta cvičenia.

Zohľadnite svoj zdravotný stav

Pri zranení hamstringov alebo inom zranení sa pred začatím tréningu poraďte s lekárom alebo fyzioterapeutom. Podľa fázy hojenia môže záťaž zranenie zhoršiť. Pri bolesti okamžite prestaňte. Pred použitím Nordbeltu sa 5–10 minút rozcvičujte.

Čistenie

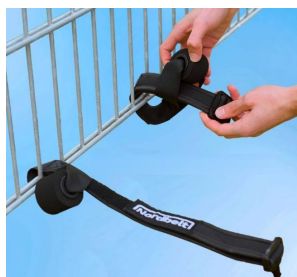
Nordbelt čistite iba vodou, bez ďalších prostriedkov. Pred ďalším použitím ho nechajte vyschnúť.

Tri možnosti upevnenia



Vo dverách

Popruh prevedte popod dvere. Pracka musí zostať na opačnej strane než osoba, ktorá cvičí. Dvere musia byť zatvorené a otvárať sa smerom od vás, aby ich záťaž tlačila do zárubne.



Na plote

Popruh prevedte slučkou okolo vhodnej, pevne uchytenej časti plotu. Nepoužívajte voľný panel ani dočasnú zábranu.



Na lavičke

Slučky prevedte cez seba a okolo vhodnej časti lavičky. Skontrolujte, že sa lavička pri zaťažení nemôže posunúť ani prevrátiť.

Pred každou sériou silno potiahnite popruh v smere, v ktorom bude zaťažovaný. Bod upevnenia sa nesmie otvoriť, posunúť ani prevrátiť. Popruh musí ležať rovno a pracka byť úplne zacvaknutá.

Ako cvičiť Nordic Hamstring Curl

1. Pripravte podložku

Na zem položte cvičebnú podložku, vankúš alebo inú mäkkú oporu na ochranu kolien. Obujte si vhodnú obuv s protišmykovou podrážkou. Vyberte a skontrolujte jeden z opísaných bodov upevnenia.

2. Nastavte opory členkov

Kľaknite si chrbtom k bodu upevnenia. Chodidlá vložte do nastaviteľných opôr Nordbeltu. Nastavte obe strany a zapnite suché zipsy tak, aby opory pevne obopínali členky a dolnú časť predkolenia.

3. Kontrolujte spúšťanie

Trup a stehná držte v jednej línii a ruky majte pripravené na zachytenie. Zapojte hamstringy a pomaly sa nakláňajte celým telom dopredu od kolien, pričom pohyb brzďte. Chrbát držte rovný. Pohybujte sa len tak ďaleko, ako dokážete bez bolesti kontrolovať.

4. Zachyťte sa a vráťte späť

Podľa potreby sa zachyťte rukami. Zastavte pohyb skôr, než sa trup dotkne zeme. Ak sa dokážete vrátiť s kontrolou, zapojte hamstringy; inak si pomôžte rukami. Návrat nevynucujte.

5. Zvoľte počet opakovaní

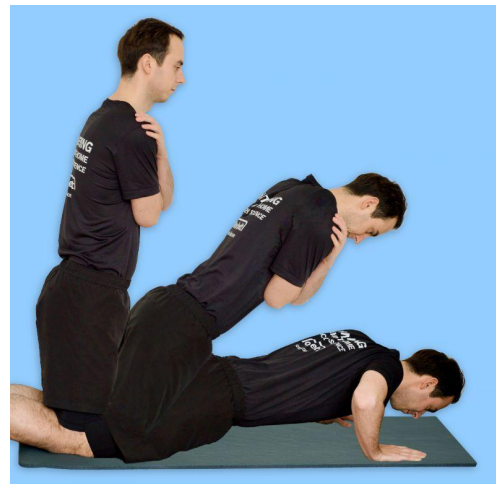
Návod počíta so začiatkom na dvoch sériách po päť opakovaní a postupným zvyšovaním počtu sérií a opakovaní podľa tréningového plánu. Závaž prispôbte svojej úrovni. Medzi sériami odpočívajte dosť dlho, aby ste predišli preťaženiu.

Zodpovedné používanie

Nordbelt voľ nezodpovedá za škody, zranenia ani nehody spôsobené nesprávnym používaním, chybným upevnením alebo nedodržaním tohto návodu a jeho bezpečnostných pokynov. Nordbelt používate na vlastnú zodpovednosť. Za správne upevnenie a používanie podľa pokynov zodpovedáte vy. Pred začatím nového tréningového programu s Nordbeltom sa poraďte s lekárom, najmä ak máte zdravotné ťažkosti alebo zranenie.

Navrhnuté v Holandsku · contact@nordbelt.com

Online návod a videá: <https://www.nordbelt.com/sk/pages/how-to-guide>



Od kľaku po kontrolované spúšťanie a zachytenie rukami. Rozsah prispôbte svojim možnostiam.

