



Följer riktlinjerna i ISO 20957. Avsedd för användare upp till 122 kg.

Nordbelt vof ansvarar inte för skador, personskador eller olyckor som uppstår till följd av felaktig användning, felaktig montering eller underlåtenhet att följa instruktionerna och säkerhetsanvisningarna i denna manual. Användning av Nordbelt sker på egen risk. Det är användarens ansvar att säkerställa korrekt montering och användning enligt de medföljande instruktionerna. Rådgör med sjukvårdspersonal innan du påbörjar ett nytt träningsprogram med Nordbelt, särskilt om du har befintliga hälsoproblem eller skador.

Designad i Nederländerna 



Kontakta oss

contact@nordbelt.com

www.nordbelt.com

www.nordbelt.com/sv-se/pages/how-to-guide



Nordbelt

Hamstring Training

Nordic Hamstring Curl

Backed by science



Designed in the Netherlands 

Så använder du den

Förberedelse: Lägg en matta, en kudde eller något mjukt på golvet för att skydda knäna under övningen. Använd lämpliga skor med halkfri sula. Hitta en dörr, ett staket eller en träningsbänk.

Montera Nordbelt: Knäböj med ryggen mot bandets fästpunkt. Placera fötterna mellan Nordbelts justerbara band. Se till att Nordbelt sitter stadigt över vristerna och underbenen genom att justera banden på båda sidor och fästa kardborrebandet.

Utför Nordic Hamstring Curl: Håll bålen i linje och händerna redo att ta emot dig om det behövs. Aktivera baksida lår och luta dig långsamt framåt från knäna med rak rygg. Luta dig så långt fram du kan utan att tappa kontrollen eller känna smärta. Ta emot dig med händerna vid behov och stoppa rörelsen innan bålen når golvet. Återgå långsamt till startpositionen genom att spänna baksida lår, om du kan.

Repetitioner: Börja med 2 set om 5 repetitioner och öka gradvis antalet repetitioner och set enligt vårt träningsprotokoll allteftersom styrkan ökar. Vila tillräckligt mellan seten för att undvika överbelastning.

Viktiga användningsinstruktioner

Kontrollera slitage före varje användning. Använd inte produkten om den har defekter, kontakta kundtjänst. Byt inte ut delar av Nordbelt på egen hand.

Håll barn och husdjur utan uppsikt borta från Nordbelt för att undvika olyckor.

Kontrollera att dörren, staketet eller bänken är av stabilt material och sitter fast ordentligt. Använd aldrig dörrens öppningssida. Använd ett stadigt, plant och jämnt underlag och håll fritt utrymme runt träningsytan.

Den som har en skada i baksida lår eller andra skador bör rådgöra med läkare eller fysioterapeut innan träningen påbörjas. Beroende på läkningsfas finns risk för ytterligare bristning. Sluta direkt vid smärta. Värm alltid upp 5-10 minuter innan du använder Nordbelt.

Rengör Nordbelt endast med vatten, utan andra medel. Låt den torka innan du använder den igen.



Nordic Hamstring Curl

Startposition

Kontrollera den långsamma nedåtrörelsen med baksida lår

Ta emot dig med armarna vid behov

Viloposition

