



**Volgens de richtlijnen van ISO 20957.
Bedoeld voor gebruikers tot 122 kg.**

Nordbelt vof is niet aansprakelijk voor schade, letsel of ongevallen die voortvloeien uit onjuist gebruik, verkeerde installatie of het niet opvolgen van de instructies en veiligheidsrichtlijnen in deze handleiding. Gebruik van de Nordbelt is op eigen risico. Het is de verantwoordelijkheid van de gebruiker om te zorgen voor correcte installatie en gebruik volgens de meegeleverde instructies. Raadpleeg een medisch professional voordat je met een nieuw trainingsprogramma met Nordbelt begint, zeker als je bestaande gezondheidsklachten of blessures hebt.



Ontworpen in Nederland



Neem contact op

contact@nordbelt.com

www.nordbelt.nl

www.nordbelt.nl/pages/how-to-guide



Nordbelt

Hamstring Training

Nordic Hamstring Curl

Backed by science



Designed in the Netherlands

Gebruiksaanwijzing

Vorbereiding: Leg een mat, kussen of iets zachts op de grond om je knieën tijdens de oefening te beschermen. Draag geschikte schoenen met een stroeve zool. Zoek een deur, hek of fitnessbank.

De Nordbelt bevestigen: Kniel met je rug naar het bevestigingspunt van de band. Plaats je voeten tussen de verstelbare banden van de Nordbelt. Zorg dat de Nordbelt stevig om je enkels en onderbenen sluit door de banden aan beide zijden af te stellen en het klittenband vast te maken.

De Nordic Hamstring Curl uitvoeren: Houd je romp in één lijn en je handen klaar om jezelf op te vangen als dat nodig is. Span je hamstrings aan en leun langzaam vanuit de knieën naar voren, met een rechte rug. Leun zo ver mogelijk naar voren zonder de controle te verliezen of pijn te krijgen. Vang jezelf zo nodig op met je handen en stop de beweging voordat je romp de grond raakt. Keer langzaam terug naar de startpositie door je hamstrings aan te spannen, als dat lukt.

Herhalingen: Begin met 2 sets van 5 herhalingen en verhoog het aantal herhalingen en sets geleidelijk volgens ons trainingsprotocol naarmate je sterker wordt. Neem voldoende rust tussen de sets om overbelasting te voorkomen.

Belangrijke gebruiksinstructies

Bedoeld voor gebruikers **tot 122 kg** met een leeftijd **ouder dan 18 jaar**.

Controleer vóór elk gebruik op slijtage. Gebruik het product niet bij defecten en neem contact op met de klantenservice. Vervang zelf geen onderdelen van de Nordbelt.

Houd onbeheerde kinderen en huisdieren uit de buurt van de Nordbelt om ongelukken te voorkomen.

Controleer of de deur, het hek of de fitnessbank van stevig materiaal is en goed vastzit. Gebruik nooit de openingszijde van de deur. Gebruik een stabiele, vlakke, gladde ondergrond en houd voldoende vrije ruimte rond de plek waar je traint.

Mensen met een hamstringblessure of andere blessures moeten vóór het starten van de training een arts of fysiotherapeut raadplegen. Bij een hamstringblessure bestaat afhankelijk van de herstelfase risico op verdere scheuring. Stop direct bij pijn. Warm altijd 5-10 minuten op voordat je de Nordbelt gebruikt.

Reinig de Nordbelt uitsluitend met water, zonder andere middelen. Laat hem drogen voordat je hem opnieuw gebruikt.



Nordic Hamstring Curl

Startpositie



Gebruik je hamstrings om langzaam gecontroleerd te zakken

Vang jezelf zo nodig op met je armen

Rustpositie

