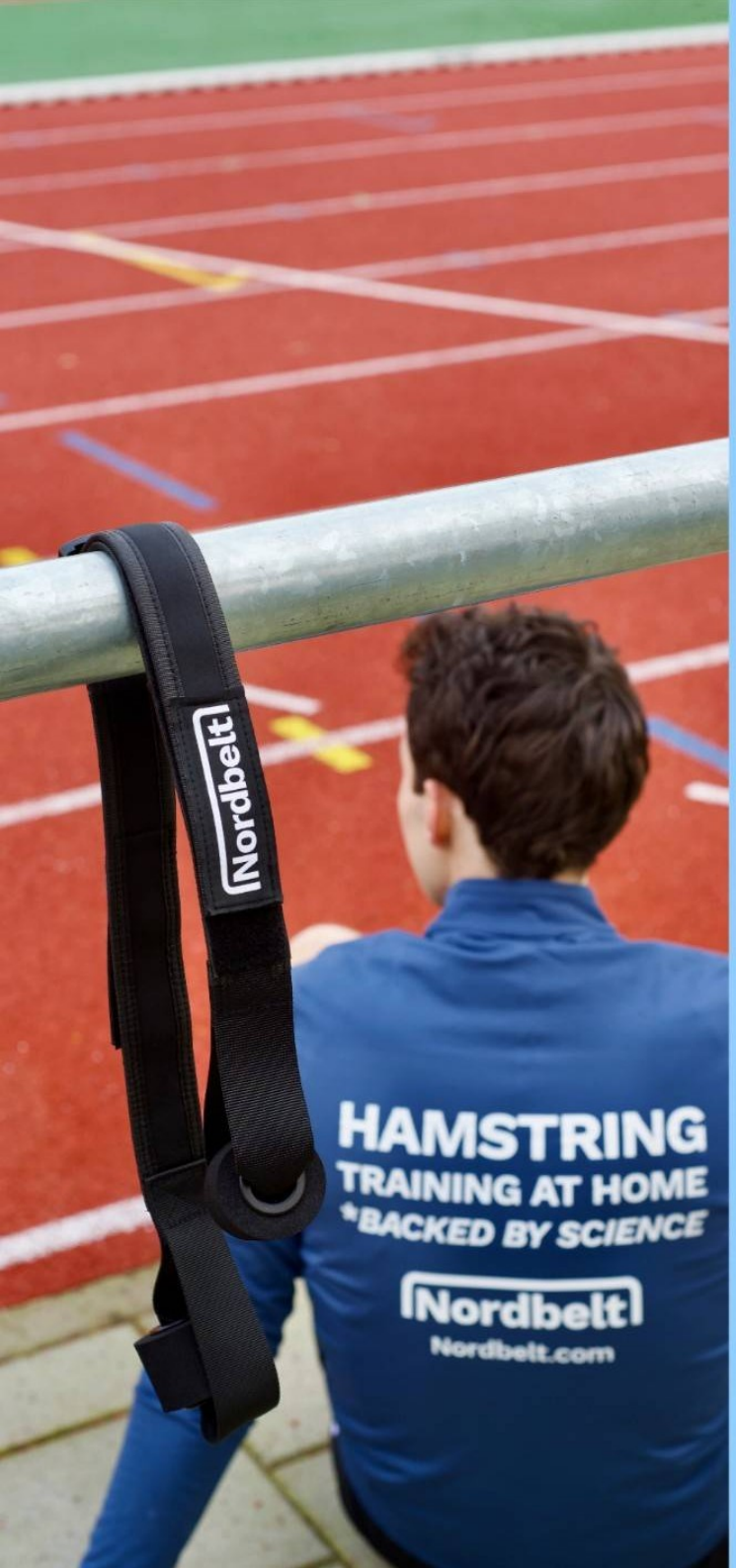


安全にお使いいただくために

ISO 20957のガイドラインに基づいています。体重122 kg以下の方を対象としています。

Nordbelt vofは、誤った使用や取り付け、本書の使用方法・安全上の注意を守らなかったことにより生じた損害、けが、事故について責任を負いません。Nordbeltはご自身の責任でご使用ください。使用者は、本書の指示に従って正しく取り付け、使用する責任があります。Nordbeltを使った新しいトレーニングを始める前に、医療専門職に相談してください。特に、持病やけががある場合は必ず相談してください。



お問い合わせ

contact@nordbelt.com
www.nordbelt.com

日本語の使用ガイド →

Nordbelt

ハムストリングのトレーニング

ノルディックハムストリングカール

日本語 取扱説明書



オランダで設計

使い方

1. 準備

運動中に膝を保護するため、床にエクササイズマットやクッションなどの柔らかいものを敷きます。滑りにくい靴底の適切な靴を履き、取り付けに使うドア、フェンス、またはトレーニングベンチを選びます。

2. Nordbeltの装着

ベルトの固定点に背を向けて膝立ちになります。Nordbeltの調整用ストラップの間に足を入れます。両側のストラップを調整し、面ファスナーを留めて、足首と下腿にしっかりフィットさせます。

3. 動作

体幹をまっすぐに保ち、必要なときに体を支えられるよう手を構えます。ハムストリングに力を入れ、背中をまっすぐにしたまま、膝を支点にゆっくり前へ倒れます。動きを制御でき、痛みが出ない範囲で行ってください。必要に応じて手で体を受け止め、胴体が床に触れる前に動きを止めます。可能であれば、ハムストリングを収縮させてゆっくり開始姿勢に戻ります。

4. 回数

まずは5回を2セットから始め、筋力の向上に合わせて、当社のトレーニングプログラムに従い回数とセット数を徐々に増やします。負荷をかけすぎないよう、セット間に十分な休憩を取ってください。

取扱説明書を読み、使用前に毎回確認してください。

使用上の重要な注意

1. 18歳を超え、体重122 kg以下の方を対象としています。

2. 毎回、使用前に摩耗や損傷がないか確認してください。不具合がある場合は使用を中止し、カスタマーサービスに連絡してください。部品を自分で交換しないでください。

3. 事故を防ぐため、保護者などの付き添いがない子どもやペットをNordbeltに近づけないでください。

4. ドア、フェンス、トレーニングベンチが丈夫な素材でできており、しっかり固定されていることを確認してください。ドアが手前に開く側では絶対に使用しないでください。安定した平らで滑らかな面を使い、運動する場所の周囲に十分な空間を確保してください。

5. ハムストリングなどにけががある場合は、トレーニングを始める前に医師または理学療法士に相談してください。ハムストリングのけがは、回復段階によっては運動により損傷が広がるおそれがあります。痛みが出たら直ちに中止してください。Nordbeltを使う前に、必ず5～10分間のウォームアップを行ってください。

6. お手入れには水だけを使い、ほかの洗剤や薬剤などは使用しないでください。再び使う前に乾かしてください。

3つの取り付け方法



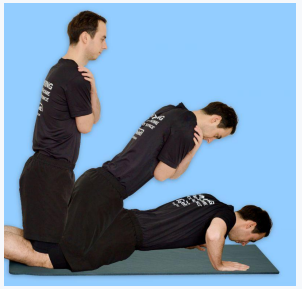
フェンス：ループに通してフェンスに取り付けます。



ドア：バックルがドアの閉まる側になるように、ドアの下に通します。



トレーニングベンチ：それぞれのループに通し、ベンチに巻き付けます。



開始姿勢 → ハムストリングで動きを制御しながら、ゆっくり体を下ろします。 → 必要に応じて腕で体を受け止めます。 → 休止姿勢