



OFFICIËLE HANDLEIDING

Nordbelt Hamstring Training

Nordic Hamstring Curl. Alles wat je nodig hebt om veilig te bevestigen, correct uit te voeren en gestructureerd op te bouwen.

122 kg

MAXIMAAL GEBRUIKERSGEWICHT

18+

MINIMUMLEEFTIJD

ISO 20957

RICHTLIJNEN GEVOLGD

[Naar de webshop · nordbelt.nl](https://nordbelt.nl)

Wat je in deze handleiding vindt

01	Veiligheid en gebruiksvoorwaarden	pagina 3
02	Bevestigen: deur, hek of bank	pagina 4
03	Aanbrengen en de oefening uitvoeren	pagina 5
04	Trainingsprotocol, week voor week	pagina 6
05	Onderhoud, opslag en problemen oplossen	pagina 7
06	Garantie, retour en contact	pagina 8

In de doos

- Nordbelt™ enkelband met metalen gesp en klittenbandsluiting
- Opbergtas
- Deze handleiding met trainingsprotocol

Ontbreekt er iets of is er schade bij ontvangst? Neem contact op vóór het eerste gebruik.



Handleiding kwijt? Deze versie is altijd actueel te downloaden via nordbelt.nl/pages/how-to-guide. Print hem uit of bewaar hem op je telefoon.

Lees dit vóór het eerste gebruik

Nordbelt is bedoeld voor gebruikers tot 122 kg en vanaf 18 jaar. Veilig gebruik hangt nooit van één materiaalwaarde af: bevestiging, ankerpunt, ondergrond, instructie en passende belasting werken altijd samen.

Een sterke component maakt een zwak ankerpunt niet veilig. Controleer vóór iedere set opnieuw de bevestiging, ook wanneer je dezelfde opstelling al vaker hebt gebruikt.

Vóór iedere training

- **Controleer op slijtage.** Bekijk band, naden, lussen en gesp. Gebruik Nordbelt niet bij zichtbare schade of onverklaarde vervorming, en neem contact op met de klantenservice.
- **Vervang zelf geen onderdelen.** Onderdelen zijn op elkaar afgestemd; eigen aanpassingen maken de opstelling onvoorspelbaar.
- **Controleer het ankerpunt.** Deur, hek of fitnessbank moet van stevig materiaal zijn en vast staan. Belast het vooraf met je handen in dezelfde richting als tijdens de oefening.
- **Kies een vlakke, stroeve ondergrond.** Houd voldoende vrije ruimte rondom de plek waar je traint.
- **Warm 5 tot 10 minuten op.** Begin nooit koud aan een Nordic curl.

Tijdens gebruik

- **Houd kinderen en huisdieren op afstand.** Laat Nordbelt niet onbeheerd achter tijdens gebruik.
- **Draag schoenen met een stroeve zool.** Leg een mat, kussen of iets zachts onder je knieën.
- **Stop direct bij pijn.** Scherpe of stekende pijn is geen trainingsprikkel.
- **Neem voldoende rust tussen de sets.** Overbelasting ontstaat sneller dan je denkt bij deze oefening.

Bij blessures of revalidatie. Heb je een hamstringblessure of andere klachten? Overleg dan eerst met een arts of fysiotherapeut. Afhankelijk van de herstelfase bestaat er risico op verdere schade. Medische indicatie, timing en belasting worden bepaald door de behandelend professional.

Drie manieren om vast te zetten

Je hebt één stabiel punt nodig dat je enkels vasthoudt. Kies altijd iets dat niet kan openen, schuiven of kantelen.



1

Onder een deur

Schuif de band onder de deur door, met de gesp aan de sluitzijde. Sluit de deur volledig.



2

Aan een hek of balk

Trek de band door de eigen lus om het hek of de balk. Kies een vast verankerd hek, geen los paneel.



3

Aan een fitnessbank

Trek de banden door elkaars lus en om de bank heen. Controleer dat de bank niet kan schuiven.

Nooit aan de openingszijde van de deur. Bevestig altijd zo dat de deur tijdens het trainen dichtgedrukt blijft en niet naar je toe open kan.

Test vóór je je lichaamsgewicht erop zet. Trek stevig aan de band in dezelfde richting als de belasting straks komt. Voelt er iets bewegen, kies dan een ander ankerpunt.

Niet geschikt als ankerpunt

- Deuren die naar je toe open kunnen of niet volledig sluiten
- Banken op wielen en losse of verrijdbare meubels
- Tuinhekken of panelen die alleen in de grond steken
- Radiatoren, leidingen en plinten
- Alles wat je met je handen al kunt laten bewegen
- Ankerpunten waar je zicht op de band verliest

Aanbrengen en curlen



De band aanbrengen

1. Kniel met je rug naar het ankerpunt toe.
2. Plaats je voeten tussen de verstelbare banden.
3. Stel beide zijden af zodat de band strak om enkels en onderbenen sluit.
4. Sluit het klittenband en controleer of de gesp volledig dichtgeklikt zit.



Houd je romp in één lijn en je handen klaar om jezelf op te vangen.

FASE	WAT JE DOET
Startpositie	Kniel rechtop, romp in één lijn van knie tot schouder. Span je hamstrings en billen aan, handen klaar op borsthoogte.
Zakken	Leun langzaam vanuit de knieën naar voren met een rechte rug. Rem de beweging af met je hamstrings — dit is het werkende deel.
Opvangen	Vang jezelf op met je handen vóór je romp de grond raakt. Kom gecontroleerd terug omhoog, zo mogelijk door je hamstrings aan te spannen.
Herhalingen	Start met 2 sets van 5 herhalingen en bouw op volgens het protocol op de volgende pagina.

Ga niet verder dan je controle reikt. Leun zo ver voorover als je kunt zonder de controle te verliezen of pijn te krijgen. Stop de beweging vóór je romp de grond raakt.

Tien weken opbouw

Pas bewegingsuitslag, ondersteuning, frequentie en volume aan op je eigen niveau. Ga pas een week verder als de vorige goed voelde.

FASE	FREQUENTIE	SETS × HERHALINGEN	DOEL
Week 1	1× per week	2 × 5	Techniek leren en bewegingsuitslag begrenzen
Week 2	2× per week	2 × 5–6	Controle herhalen zonder vermoeidheid te forceren
Week 3	3× per week	3 × 5–6	Meer trainingsmomenten, kwaliteit behouden
Week 4	3× per week	3 × 6–8	Volume gecontroleerd verhogen
Week 5–10	3× per week	3 × 12, 10, 8	Volledige progressieve trainingsfase
Week 10+	1× per week	1 × 12, 10, 8	Hamstringkracht onderhouden en herblessurerisico helpen beperken

Te zwaar? Maak het makkelijker

- Verklein de bewegingsuitslag en bouw die uit.
- Duw actiever mee met je handen tijdens het zakken.
- Houd een elastiek of stok vast als lichte ondersteuning.

Te licht? Maak het zwaarder

- Zak langzamer — tel tot vier, dan tot zes.
- Kom omhoog zonder je handen te gebruiken.
- Pauzeer twee tellen op het zwaarste punt.

Spierpijn hoort erbij, pijn niet. Stevige spierpijn in de eerste twee weken is normaal. Scherpe pijn in de spierbuik of achter de knie is dat niet — stop dan en overleg met een fysiotherapeut.

Schoonmaken, bewaren en controleren

Reinig Nordbelt uitsluitend met water. Gebruik geen zeep, wasmiddel, oplosmiddel of bleek. Laat de band volledig drogen vóór je hem opnieuw gebruikt.

Zo gaat je Nordbelt langer mee

- Niet in de wasmachine of droger.
- Laat drogen aan de lucht, niet op een radiator of in direct zonlicht.
- Bewaar droog in de meegeleverde opbergtas.
- Houd het klittenband vrij van pluis, zand en haren; dat behoudt de sluitkracht.
- Controleer regelmatig de naden, lussen en de gesp op slijtage.

Problemen oplossen

WAT JE MERKT	WAT JE DOET
De band schuift tijdens de oefening	Stel beide zijden strakker af en controleer of het klittenband schoon is en volledig overlapt.
Het klittenband sluit minder goed	Verwijder pluis en haren uit de haakjes. Blijft het slecht sluiten, neem dan contact op.
De band drukt op de enkel	Draag hogere sokken of verplaats de band iets hoger, net boven het enkelgewricht.
Het ankerpunt beweegt	Stop en kies een ander ankerpunt. Een bewegend ankerpunt is nooit veilig, ongeacht hoe kort de set is.
Zichtbare schade of vervorming	Gebruik Nordbelt niet meer en neem contact op met de klantenservice.

Wanneer vervang je je Nordbelt?

- Ingesneden, gerafelde of losgetrokken naden
- Een gesp die niet meer hoorbaar dichtklikt of speling heeft
- Klittenband dat ook na reiniging niet meer houdt
- Band die zichtbaar is uitgerekt of vervormd

Vervang nooit zelf losse onderdelen. Herken je een van deze punten, stop dan met gebruiken en neem contact op met de klantenservice.



Garantie, retour en contact

30

dagen bedenktijd

1552 N

genoemde componentwaarde

1 werkdag

reactietijd support

De 1552 N betreft de metalen gesp en is een componentwaarde binnen de gecommuniceerde testcontext. Het is geen veiligheidsgarantie voor de opstelling als geheel en vervangt geen correcte bevestiging, inspectie, instructie of stabiel ankerpunt.

Retourneren

Je hebt 30 dagen bedenktijd op je bestelling. Het product moet ongebruikt, schoon en in de originele verpakking zijn. De retourverzendskosten zijn voor rekening van de koper.

Contact

Vragen over gebruik, praktijktoepassing of een grotere uitrol? Mail naar contact@nordbelt.com. We reageren doorgaans binnen één werkdag. De volledige setup-uitleg en het veiligheidsrapport staan op nordbelt.nl.

Aansprakelijkheid

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 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 bij bestaande gezondheidsklachten of blessures.

Wetenschappelijke onderbouwing

1. Rudisill SS, Varady NH, Kucharik MP, Eberlin CT, Martin SD. *Evidence-Based Hamstring Injury Prevention and Risk Factor Management: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials*.
2. Biz C, Nicoletti P, Baldin G, Bragazzi NL, Crimi A, Ruggieri P. *Hamstring Strain Injury Prevention in Professional and Semi-Professional Football Teams: A Systematic Review and Meta-Analysis*.
3. van der Horst N, Smits DW, Petersen J, Goedhart EA, Backx FJG. *The Preventive Effect of the Nordic Hamstring Exercise on Hamstring Injuries in Amateur Soccer Players*.