



TRÉNINKOVÝ PLÁN

10 týdnů Nordic Hamstring Curl

Při cviku Nordic Hamstring Curl zvyšujte zátěž postupně, ať trénujete doma, v posilovně nebo na hřišti. S vhodným upevněním kotníků můžete cvičit i bez partnera.

10

TÝDNŮ POSTUPNÉHO TRÉNINKU

1–3×

TÝDNĚ

až 51 %

MÉNĚ ZRANĚNÍ VE STUDIÍCH*

Seznamte se s Nordbeltem · nordbelt.com/cs

*Van Dyk a kol., 2019: souhrnný výsledek programů zahrnujících Nordic Hamstring Exercise. Nejde o měření účinku Nordbeltu ani tohoto konkrétního plánu a výsledek není zárukou pro jednotlivce. Zdroje jsou na straně 7.

Proč cvičit Nordic curl?

Nordic Hamstring Exercise zatěžuje hamstringy hlavně při kontrolovaném předklonu těla.

Při rychlém běhu hamstringy mimo jiné pomáhají brzdit pohyb nohy. Když sval vytváří sílu a současně se prodlužuje, jde o excentrickou práci. Zranění může vzniknout v různých situacích a nemá vždy stejnou příčinu.

Při Nordic curl klečíte s upevněnými kotníky a hamstringy brzdíte předklon. Cvik rozvíjí excentrickou sílu, ale nenahrazuje všechny nároky sprintu ani ostatní způsoby posilování hamstringů.

Přehledy studií uvádějí méně zranění v programech, které zahrnovaly Nordic Hamstring Exercise. Důležité jsou pravidelnost během několika týdnů a přiměřená zátěž. Výsledek studií nezaručuje ochranu konkrétního člověka.

Proč postupovat podle plánu?

Nordic curl může být náročný už při prvním opakování. Příliš rychlé zvyšování objemu může zhoršit bolest svalů a narušit pravidelnost tréninku. Tento obecný plán začíná dvěma sériemi po pěti opakováních jednou týdně. I tento začátek může být potřeba upravit.

Kontrola místo spěchu

Délka tréninku závisí na vaší přípravě, přestávkách a zvolené variantě cviku. Nezkracujte odpočinek jen proto, abyste se vešli do určitého počtu minut.

Před začátkem si přečtete bezpečnostní pokyny. Jde o obecné informace k tréninku, nikoli o zdravotní doporučení nebo rehabilitační plán. Při potížích, bolesti či rehabilitaci se nejprve poradte s lékařem nebo fyzioterapeutem a plán přizpůsobte.



Popruh, přezka a opěrky kotníků: části pomůcky Nordbelt pro přípravu cvičení.

Vyberte místo upevnění

Potřebujete vhodný stabilní bod pro upevnění kotníků. Každé místo před cvičením zkontrolujte.



Pevné dveře

Vyberte dveře, které se úplně zavrou a otevírají se směrem od vás. Upevnění musí být na druhé straně dveří, aby je zátěž tlačila do zárubně.



Stabilní lavice

Použijte vhodnou pevnou lavici. Zkontrolujte její konstrukci i místo upevnění. Při zatížení se nesmí posunout ani převrátit.



Plot nebo nosník

Zvolte pevně ukotvený prvek vhodný pro danou zátěž. Volný panel, pohyblivý nosník ani dočasná zábrana nejsou vhodné.

Základní pravidlo: upevnění se nesmí otevřít, posunout ani převrátit. Před každou sérií silně zatáhněte za popruh ve směru, kterým jej zatížíte při cvičení.

Zkontrolujte před každou sérií

- Kotevní bod je stabilní a dveře jsou bezpečně zavřené
- Popruh leží rovně a není překroucený
- Přezka je úplně zacvaknutá
- Pod koleno máte měkkou podložku
- Před sebou máte dva metry volného prostoru
- Ruce máte volné, abyste se mohli zachytit

Pohyb krok za krokem



Opěrka obepíná kotník nad obuví. Zkontrolujte, že dobře sedí na obou stranách.

FÁZE	NA CO DÁT POZOR
Výchozí poloha	Držte tělo v jedné linii od kolen k ramenům, boky napřímené a hýždě mírně zpevněné. Bradu lehce přitáhněte.
Předklon	Pohyb vpřed pomalu brzděte. Boky nechte napřímené; ohnutí v kyčlích mění zátěž. Zvolte rozsah, který zvládnete ovládat.
Zachycení	Ruce mějte připravené před hrudníkem. Zachyťte se dřív, než ztratíte kontrolu. Při návratu si podle potřeby pomozte rukama.

Tři časté chyby

Posouvání boků dozadu

Místo držení trupu a stehů v jedné linii se zakláníte do sedu. Zkraťte rozsah nebo přidejte dopomoc, abyste udrželi zamýšlený pohyb.

Příliš rychlý pád

Pokud pohyb nedokážete brzdít, skončete dřív a zachyťte se rukama. Nečekejte na nekontrolovaný pád.

Příliš mnoho hned na začátku

Nezačínejte současně náročnou variantou a vysokým počtem opakování. Zvolte zátěž, při které udržíte techniku a zvládnete i další trénink.

Ne každá bolest po cvičení je běžná svalová únava. Při náhlé ostré nebo bodavé bolesti přestaňte. Přetrvávající potíže konzultujte s odborníkem. Prasknutí, rozsáhlá modřina, výrazná slabost nebo potíže s chůzí vyžadují včasné lékařské vyšetření.

Zhodnoťte techniku

- Předklon brzdíte v plánovaném rozsahu
- Ruce jsou připravené k zachycení
- Kolena mají pohodlnou oporu a nebolí
- Při bolesti nebo ztrátě kontroly nepokračujete v dalších opakováních

Deset týdnů krok za krokem

Jde o obecný plán Nordbeltu. Rozsah pohybu, dopomoc, četnost a objem přizpůsobte svým možnostem. Číslo týdne neznamená povinnost zvýšit zátěž.

FÁZE	ČETNOST	SÉRIE A OPAKOVÁNÍ	CÍL
1. týden	1× týdně	2 série po 5	Naučit se techniku a omezit rozsah
2. týden	2× týdně	2 série po 5–6	Kontrola bez cvičení do vyčerpání
3. týden	3× týdně	3 série po 5–6	Více tréninků při zachování techniky
4. týden	3× týdně	3 série po 6–8	Kontrolované zvýšení objemu
5.–10. týden	3× týdně	3 série: 12, 10 a 8	Další fáze postupného tréninku
Po 10. týdnu	1× týdně	3 série: 12, 10 a 8	Udržování získané síly

Příliš těžké? Ulehčete si cvik

- Zkraťte předklon na rozsah, který dokážete kontrolovat.
- Zachyťte se rukama dřív a podle potřeby si jimi pomáhejte.
- Pokud používáte pomocnou odporovou gumu, upevněte ji k samostatnému vhodnému bodu. Ruce musí zůstat volné k zachycení.

Příliš lehké? Změňte jednu věc

- Prodlužte kontrolovaný předklon, například ze čtyř na šest sekund.
- Při návratu si pomáhejte rukama méně, pouze pokud pohyb stále ovládáte.
- Na chvíli se zastavte v nejtěžší fázi, kterou zvládáte kontrolovat. Neměňte současně rozsah, tempo i počet opakování.

Dvě pravidla: zátěž zvyšujte teprve tehdy, když předchozí fázi dobře zvládáte a udržíte techniku. Pokud techniku neudržíte, zátěž snižte nebo trénink odložte. Při zranění se řiďte plánem svého ošetřujícího odborníka.

Váš tréninkový deník

Po každém tréninku si запиšte datum, série, opakování i vnímanou námahu. Přidejte rozsah pohybu a míru dopomoci, abyste mohli porovnat další tréninky. Stránku si vytiskněte nebo vyplňte přímo v PDF.

TÝD.	DATUM	SÉRIE / OPAKOVÁNÍ	NÁMAHA / DOPOMOC
1			
2			
2			
3			
3			
3			
4			
4			
4			
5			
5			
5			
6			
6			

TÝD.	DATUM	SÉRIE / OPAKOVÁNÍ	NÁMAHA / DOPOMOC
6			
7			
7			
7			
8			
8			
8			
9			
9			
9			
10			
10			
10			

Poznámky

Co se vám podařilo udržet? Co příště změníte? Jak jste se cítili po tréninku? Při bolesti nebo zhoršení funkce situaci zhodnoťte; nepřidávejte další opakování.

Z čeho plán vychází

Uvedené studie se týkají tréninku, Nordic Hamstring Exercise a prevence zranění. Nezkoumají Nordbelt jako samostatnou zdravotnickou pomůcku ani nepotvrzují účinnost přesně tohoto dokumentu.

1. Van Dyk N, Behan FP, Whiteley R. (2019). Including the Nordic hamstring exercise in injury prevention programmes halves the rate of hamstring injuries. Metaanalýza 15 studií a 8 459 sportovců; údaj 51 % je souhrnný odhad, nikoli záruka pro jednotlivce.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30808663/>

2. Rudisill SS a kol. (2023; online 2022). Evidence-Based Hamstring Injury Prevention and Risk Factor Management. Systematický přehled a metaanalýza randomizovaných studií.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35384731/>

3. Biz C a kol. (2021). Hamstring Strain Injury Prevention in Professional and Semi-Professional Football Teams. Přehled různých preventivních postupů, nejen Nordic curl.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34444026/>

4. Van der Horst N a kol. (2015). The Preventive Effect of the Nordic Hamstring Exercise on Hamstring Injuries in Amateur Soccer Players. Randomizovaná studie s amatérskými fotbalisty.

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25794868/>

Důležité informace

Jde o obecné informace k tréninku, nikoli o zdravotní radu nebo léčebný plán. Dokument nenahrazuje vyšetření lékařem či fyzioterapeutem. Při potížích, zranění nebo rehabilitaci se nejprve poraďte s odborníkem a plán upravte. Cvičte podle svých možností a před každou sérií zkontrolujte kotevní bod, popruh i přezku.

Mohu cvičit bez Nordbeltu?

Ano. Nordic curl lze cvičit i s jiným vhodným upevněním kotníků nebo s pomocí partnera. Každé řešení musí být stabilní a vhodné pro danou zátěž. Rozsah i objem cviku přizpůsobte svým možnostem.

Co když vynechám týden?

Nesnažte se dohnat všechny tréninky najednou. Vraťte se k poslední fázi, kterou jste dobře zvládali. Po delší přestávce zvažte lehčí variantu nebo menší objem a sledujte reakci těla.

Mohu Nordic curl spojit se silovým tréninkem?

Ano, pokud zohledníte celkovou zátěž a regeneraci. Náročný trénink Nordic curl nezařazujte bezprostředně před těžký trénink nohou nebo zápas.

Připravte místo a začněte pod kontrolou

Nordbelt umožňuje upevnit kotníky bez partnera a velkého stroje. Součástí balení je sáček a návod. Podle podmínek obchodu můžete požádat o vrácení do 30 dnů. Samotná pomůcka nenahrazuje správnou techniku ani přiměřenou zátěž.

Seznamte se s Nordbeltem · nordbelt.com/cs