



ΠΡΟΓΡΑΜΜΑ ΠΡΟΠΟΝΗΣΗΣ

10 εβδομάδες Nordic Hamstring Curl

Αυξήστε σταδιακά τη δυσκολία της άσκησης Nordic Hamstring Curl στο σπίτι, στο γυμναστήριο ή στο γήπεδο. Με σωστή στήριξη των αστραγάλων μπορείτε να προπονηθείτε χωρίς παρτενέρ.

10

ΕΒΔΟΜΑΔΕΣ ΠΡΟΟΔΟΥ

1-3×

ΤΗΝ ΕΒΔΟΜΑΔΑ

έως 51%

ΛΙΓΟΤΕΡΟΙ ΤΡΑΥΜΑΤΙΣΜΟΙ ΣΕ ΜΕΛΕΤΕΣ*

Ανακαλύψτε το Nordbelt · nordbelt.com/el

*Van Dyk και συν., 2019: συνολικό εύρημα για προγράμματα με Nordic Hamstring Exercise. Δεν μετρά την επίδραση του Nordbelt ή αυτού του προγράμματος ούτε εγγυάται ατομικό αποτέλεσμα. Πηγές στη σελίδα 7.

Γιατί Nordic curl;

Η άσκηση Nordic Hamstring Exercise φορτίζει τους οπίσθιους μηριαίους καθώς ελέγχετε την κάθοδο του κορμού.

Στο γρήγορο τρέξιμο, οι οπίσθιοι μηριαίοι συμβάλλουν, μεταξύ άλλων, στην επιβράδυνση του ποδιού. Όταν ο μυς παράγει δύναμη ενώ επιμηκύνεται, μιλάμε για έκκεντρη φόρτιση. Οι τραυματισμοί μπορούν να προκύψουν με διαφορετικούς μηχανισμούς.

Στο Nordic curl γονατίζετε με τους αστραγάλους σταθεροποιημένους και φρενάρετε την κλίση προς τα εμπρός με τους οπίσθιους μηριαίους. Η άσκηση αναπτύσσει έκκεντρη δύναμη, αλλά δεν αναπαράγει όλες τις απαιτήσεις του σπριντ και δεν είναι η μόνη χρήσιμη άσκηση για αυτούς τους μυς.

Αναλύσεις μελετών βρήκαν λιγότερους τραυματισμούς σε προγράμματα που περιλαμβάνουν την άσκηση Nordic Hamstring Exercise. Σημασία έχουν η συνέπεια για αρκετές εβδομάδες και η κατάλληλη επιβάρυνση. Το εύρημα δεν εγγυάται προστασία για κάθε άτομο.

Γιατί να ακολουθήσετε πρόγραμμα;

Το Nordic curl μπορεί να είναι απαιτητικό από την πρώτη επανάληψη. Αν αυξήσετε τον όγκο πολύ γρήγορα, ο μυϊκός πόνος μπορεί να δυσκολέψει τη συνέπεια. Αυτό το γενικό πρόγραμμα ξεκινά με δύο σετ των πέντε επαναλήψεων, μία φορά την εβδομάδα. Ακόμη και αυτή η αρχή μπορεί να χρειάζεται προσαρμογή.

Πρώτα ο έλεγχος

Η διάρκεια της προπόνησης εξαρτάται από το επίπεδο, τα διαλείμματα και την παραλλαγή. Μη μειώνετε την ξεκούραση μόνο για να τελειώσετε σε συγκεκριμένο χρόνο.

Διαβάστε πριν αρχίσετε. Πρόκειται για γενικές πληροφορίες προπόνησης, όχι για ιατρική συμβουλή ή πρόγραμμα αποκατάστασης. Αν έχετε συμπτώματα, πόνο ή βρίσκεστε σε αποκατάσταση, μιλήστε πρώτα με γιατρό ή φυσικοθεραπευτή και προσαρμόστε το πρόγραμμα.



Ιμάντας, πόρπη και στηρίγματα αστραγάλων: τα μέρη του σετ Nordbelt.

Επιλέξτε σταθερό σημείο στήριξης

Χρειάζεστε ένα σταθερό σημείο για να ασφαλίσετε τους αστραγάλους. Ελέγχετε την επιλογή σας πριν από κάθε χρήση.



Σε πόρτα

Επιλέξτε πόρτα που κλείνει πλήρως και ανοίγει προς την αντίθετη κατεύθυνση από εσάς. Η στήριξη μένει στην άλλη πλευρά, ώστε η έλξη να πιέζει την πόρτα μέσα στην κάσα.



Σε πάγκο

Χρησιμοποιήστε σταθερό, κατάλληλο πάγκο. Ελέγξτε και την κατασκευή του και το σημείο στερέωσης. Δεν πρέπει να γλιστρά ή να ανατρέπεται όταν τον φορτίζετε.



Σε φράχτη ή δοκό

Επιλέξτε καλά στερεωμένο στοιχείο που αντέχει τη φόρτιση. Χαλαρό πάνελ, κινητή μπάρα ή προσωρινό εμπόδιο δεν είναι κατάλληλα.

Ο βασικός κανόνας: το σημείο στήριξης δεν πρέπει να ανοίγει, να γλιστρά ή να ανατρέπεται. Πριν από κάθε σετ, τραβήξτε δυνατά τον ιμάντα προς την κατεύθυνση που θα φορτιστεί στην άσκηση.

Ελέγξτε πριν από κάθε σετ

- Το σημείο στήριξης είναι σταθερό και ασφαλές
- Ο ιμάντας είναι επίπεδος, χωρίς στρίψιμο
- Η πόρπη έχει κλείσει πλήρως
- Τα γόνατα στηρίζονται σε μαλακή επιφάνεια
- Υπάρχουν δύο μέτρα ελεύθερου χώρου μπροστά
- Τα χέρια είναι ελεύθερα για να στηριχτείτε

Η κίνηση βήμα προς βήμα



Τα στηρίγματα αγκαλιάζουν την περιοχή των αστραγάλων, πάνω από τα παπούτσια. Ελέγξτε και τις δύο πλευρές.

ΦΑΣΗ	ΤΙ ΝΑ ΠΡΟΣΕΞΕΤΕ
Έναρξη	Κρατήστε γόνατα, ισχία και ώμους σε ευθεία. Τα ισχία μένουν τεντωμένα, οι γλουτοί ελαφρά ενεργοί και το πηγούνι λίγο προς τα μέσα.
Κάθοδος	Γείρετε προς τα εμπρός αργά και ελεγχόμενα. Κρατήστε τα ισχία τεντωμένα. Επιλέξτε εύρος κίνησης που μπορείτε να ελέγξετε.
Στήριξη	Έχετε τα χέρια έτοιμα στο ύψος του στήθους. Στηριχτείτε πριν χάσετε τον έλεγχο. Στην επιστροφή βοηθηθείτε με τα χέρια αν χρειάζεται.

Τρία συχνά λάθη

Τα ισχία πηγαίνουν πίσω

Αντί να διατηρείτε κορμό και μηρούς στην ίδια ευθεία, κάθεστε προς τα πίσω. Μειώστε το εύρος ή χρησιμοποιήστε βοήθεια.

Πολύ γρήγορη πτώση

Αν δεν μπορείτε να φρενάρετε, σταματήστε νωρίτερα και στηριχτείτε στα χέρια. Μην περιμένετε να πέσετε ανεξέλεγκτα.

Υπερβολή από την αρχή

Μην ξεκινήσετε με δύσκολη παραλλαγή και πολλές επαναλήψεις. Διαλέξτε επιβάρυνση που σας επιτρέπει να κρατήσετε σωστή τεχνική.

Δεν είναι κάθε πόνος μετά την άσκηση απλός μυϊκός πόνος. Σταματήστε αν νιώσετε ξαφνικό, οξύ πόνο. Ζητήστε συμβουλή ειδικού αν τα συμπτώματα επιμένουν. Ήχος σαν «κρακ», εκτεταμένος μώλωπας, έντονη αδυναμία ή δυσκολία στο περπάτημα χρειάζονται άμεση ιατρική εκτίμηση.

Ελέγξτε την τεχνική

- Ελέγχετε την κάθοδο στο εύρος που επιλέξατε
- Τα χέρια είναι έτοιμα να σας στηρίξουν
- Τα γόνατα στηρίζονται άνετα και δεν πονούν
- Σταματάτε αν εμφανιστεί πόνος ή χαθεί ο έλεγχος

Δέκα εβδομάδες, βήμα προς βήμα

Αυτό είναι ένα γενικό πρόγραμμα Nordbelt. Προσαρμόστε το εύρος, τη βοήθεια, τη συχνότητα και τον όγκο στις δυνατότητές σας. Μην αυξάνετε αυτόματα την επιβάρυνση επειδή πέρασε μια εβδομάδα.

ΦΑΣΗ	ΣΥΧΝΟΤΗΤΑ	ΣΕΤ × ΕΠΑΝΑΛΗΨΕΙΣ	ΣΤΟΧΟΣ
Εβδ. 1	1×/εβδ.	2 σετ × 5	Μάθετε την τεχνική με μικρό εύρος
Εβδ. 2	2×/εβδ.	2 σετ × 5-6	Επαναλάβετε με έλεγχο, χωρίς εξάντληση
Εβδ. 3	3×/εβδ.	3 σετ × 5-6	Αυξήστε τη συχνότητα, κρατώντας την τεχνική
Εβδ. 4	3×/εβδ.	3 σετ × 6-8	Αυξήστε τον όγκο με έλεγχο
Εβδ. 5-10	3×/εβδ.	3 σετ: 12, 10, 8	Συνεχίστε σύμφωνα με τις δυνατότητές σας
Μετά την εβδ. 10	1×/εβδ.	3 σετ: 12, 10, 8	Διατηρήστε τη δύναμη που αποκτήσατε

Πολύ δύσκολο; Απλοποιήστε

- Μειώστε την κάθοδο στο εύρος που ελέγχετε.
- Στηριχτείτε νωρίτερα στα χέρια και χρησιμοποιήστε τα στην επιστροφή.
- Για βοήθεια με λάστιχο, στερεώστε το σε ξεχωριστό κατάλληλο σημείο. Κρατήστε τα χέρια ελεύθερα για στήριξη.

Πολύ εύκολο; Αλλάξτε ένα πράγμα

- Επιβραδύνετε την κάθοδο, π.χ. από τέσσερα σε έξι δευτερόλεπτα.
- Χρησιμοποιήστε λιγότερο τα χέρια στην επιστροφή, μόνο αν διατηρείτε τον έλεγχο.
- Κάντε μικρή παύση στο πιο δύσκολο σημείο που ελέγχετε. Μην αυξάνετε ταυτόχρονα εύρος, ταχύτητα και επαναλήψεις.

Δύο κανόνες: αυξήστε την επιβάρυνση μόνο όταν ελέγχετε το προηγούμενο στάδιο και κρατάτε σωστή τεχνική. Αν δεν μπορείτε, μειώστε τη δυσκολία ή αναβάλετε το σετ. Σε περίπτωση τραυματισμού, το πρόγραμμα καθορίζεται από τον ειδικό που σας παρακολουθεί.

Το ημερολόγιο προπόνησής σας

Μετά από κάθε προπόνηση, σημειώστε ημερομηνία, σετ, επαναλήψεις και πόσο δύσκολη ήταν. Καταγράψτε επίσης το εύρος κίνησης και τη βοήθεια που χρησιμοποίησατε. Εκτυπώστε τη σελίδα ή συμπληρώστε το PDF.

ΕΒΔ.	ΗΜΕΡΟΜΗ ΝΙΑ	ΣΕΤ / ΕΠΑΝ.	ΚΟΠΩΣΗ / ΒΟΗΘΕΙΑ
1			
2			
2			
3			
3			
3			
4			
4			
4			
5			
5			
5			
6			
6			

ΕΒΔ.	ΗΜΕΡΟΜΗ ΝΙΑ	ΣΕΤ / ΕΠΑΝ.	ΚΟΠΩΣΗ / ΒΟΗΘΕΙΑ
6			
7			
7			
7			
8			
8			
8			
9			
9			
9			
10			
10			
10			

Σημειώσεις

Τι καταφέρατε; Τι θα αλλάξετε την επόμενη φορά; Πώς νιώσατε μετά; Αν εμφανιστεί πόνος ή δυσκολευτεί η κίνηση, αξιολογήστε την κατάσταση πριν αυξήσετε τις επαναλήψεις.

Σε τι βασίζεται το πρόγραμμα

Οι παρακάτω μελέτες αφορούν την άσκηση Nordic Hamstring Exercise και την πρόληψη τραυματισμών. Δεν εξετάζουν το Nordbelt ως ανεξάρτητο ιατροτεχνολογικό προϊόν και δεν επικυρώνουν το συγκεκριμένο έγγραφο.

1. Van Dyk N, Behan FP, Whiteley R. (2019). Ανάλυση 15 μελετών με 8.459 αθλητές. Το 51% είναι συνολική εκτίμηση, όχι ατομική εγγύηση.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30808663/>
2. Rudisill SS και συν. (2023, ηλεκτρονική δημοσίευση 2022). Συστηματική ανασκόπηση και μετα-ανάλυση τυχαιοποιημένων μελετών για την πρόληψη τραυματισμών.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/35384731/>
3. Biz C και συν. (2021). Ανασκόπηση μεθόδων πρόληψης τραυματισμών σε επαγγελματικές και ημιεπαγγελματικές ποδοσφαιρικές ομάδες.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/34444026/>
4. Van der Horst N και συν. (2015). Τυχαιοποιημένη μελέτη της άσκησης Nordic Hamstring Exercise σε ερασιτέχνες ποδοσφαιριστές.
<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25794868/>

Σημαντικές πληροφορίες

Αυτό το έγγραφο παρέχει γενικές πληροφορίες προπόνησης, όχι ιατρική συμβουλή ή θεραπευτικό πρόγραμμα. Δεν αντικαθιστά την αξιολόγηση γιατρού ή φυσικοθεραπευτή. Αν έχετε συμπτώματα, τραυματισμό ή βρίσκεστε σε αποκατάσταση, συμβουλευτείτε πρώτα ειδικό και προσαρμόστε το πρόγραμμα. Σεβαστείτε τις δυνατότητές σας και ελέγχετε σημείο στήριξης, ιμάντα και πόρπη πριν από κάθε σετ.

Μπορώ να κάνω την άσκηση χωρίς Nordbelt;

Ναι. Μπορείτε να χρησιμοποιήσετε άλλη κατάλληλη στήριξη αστραγάλων ή τη βοήθεια παρτενέρ. Κάθε λύση πρέπει να είναι σταθερή και κατάλληλη για την επιβάρυνση. Προσαρμόστε το εύρος και τον όγκο στις δυνατότητές σας.

Τι κάνω αν χάσω μία εβδομάδα;

Μην προσπαθήσετε να αναπληρώσετε όλα τα σετ μαζί. Επιστρέψτε στο τελευταίο στάδιο που ελέγχατε καλά. Μετά από μεγαλύτερη παύση, μειώστε δυσκολία ή όγκο και παρακολουθήστε πώς ανταποκρίνεται το σώμα σας.

Μπορώ να το συνδυάσω με προπόνηση δύναμης;

Ναι, λαμβάνοντας υπόψη τη συνολική επιβάρυνση και την αποκατάσταση. Μην προγραμματίζετε δύσκολο Nordic curl ακριβώς πριν από έντονη προπόνηση ποδιών ή αγώνα.

Ετοιμάστε το σημείο στήριξης και ξεκινήστε με έλεγχο

Το Nordbelt σας επιτρέπει να στηρίζετε τους αστραγάλους χωρίς παρτενέρ ή ογκώδη πάγκο. Το σετ περιλαμβάνει τσάντα μεταφοράς και εγχειρίδιο. Σύμφωνα με την πολιτική του καταστήματος, μπορείτε να ζητήσετε επιστροφή εντός 30 ημερών. Η συσκευή δεν υποκαθιστά τη σωστή τεχνική ή την κατάλληλη επιβάρυνση.

Ανακαλύψτε το Nordbelt · nordbelt.com/el