



PLAN TRENINGA

# 10 tjedana nordijskog pregiba

Postupno povećavajte opterećenje pri nordijskom pregibu, bilo da vježbate kod kuće, u teretani ili na igralištu. Uz prikladno učvršćivanje gležnjeva možete vježbati i bez partnera.

**10**

TJEDANA POSTUPNOG TRENINGA

**1–3×**

TJEDNO

**do 51 %**

MANJE OZLJEDA U ISTRAŽIVANJIMA\*

Upoznajte Nordbelt · [nordbelt.com/hr](https://nordbelt.com/hr)

\*Van Dyk i sur., 2019.: objedinjeni rezultat programa koji uključuju nordijski pregib. Nije mjeren učinak Nordbelta ni ovog konkretnog plana, a rezultat nije jamstvo za pojedinca. Izvori su na 7. stranici.

# Zašto vježbati nordijski pregib?

Nordijski pregib opterećuje stražnju ložu osobito dok kontrolirano spuštate tijelo naprijed.

Pri brzom trčanju mišići stražnje lože, među ostalim, pomažu usporiti nogu. Kada mišić stvara silu dok se produljuje, riječ je o ekscentričnom radu. Ozljeđe mogu nastati u različitim situacijama i nemaju uvijek isti uzrok.

Pri nordijskom pregibu klečite s učvršćenim gležnjevima i mišićima stražnje lože usporavate naginjanje tijela naprijed. Vježba razvija ekscentričnu snagu, ali ne zamjenjuje sprint ni sve ostale načine jačanja stražnje lože.

Pregledi istraživanja bilježe manje ozljeda u programima koji uključuju nordijski pregib. Važni su redovitost kroz više tjedana i primjereno opterećenje. Rezultat istraživanja ne jamči zaštitu pojedine osobe.

## Zašto slijediti plan?

Nordijski pregib može biti zahtjevan već pri prvom ponavljanju. Prebrzo povećanje broja serija i ponavljanja može pojačati upalu mišića i otežati redovit trening. Ovaj opći plan počinje s dvije serije po pet ponavljanja jednom tjedno. I taj početak možda treba prilagoditi.

## Kontrola je važnija od brzine

Trajanje treninga ovisi o vašoj pripremljenosti, stankama i odabranoj inačici vježbe. Nemojte skraćivati odmor samo da biste završili za unaprijed zadani broj minuta.

Prije početka pročitajte sigurnosne upute. Ovo su opće informacije o treningu, a ne zdravstveni savjet ili plan rehabilitacije. Ako imate tegobe, bolove ili se oporavljate od ozljede, prvo se posavjetujte s liječnikom ili fizioterapeutom i prilagodite plan.



Traka, kopča i oslonci za gležnjeve: dijelovi Nordbelta koje provjeravate prije vježbanja.

# Odaberite mjesto pričvršćivanja

Za učvršćivanje gležnjeva potrebno je prikladno, stabilno uporište. Provjerite ga prije svakog treninga.



## Čvrsta vrata

Odaberite vrata koja se potpuno zatvaraju i otvaraju od vas. Traka mora biti na drugoj strani vrata tako da ih opterećenje pritišće uz okvir.



## Stabilna klupa

Upotrijebite prikladnu, čvrstu klupu. Provjerite njezinu konstrukciju i mjesto pričvršćivanja. Pod opterećenjem se ne smije pomaknuti ni prevrnuti.



## Ograda ili greda

Odaberite čvrsto usidren element koji podnosi opterećenje. Labav panel, pomična greda i privremena prepreka nisu prikladni.

Osnovno pravilo: pričvršćenje se ne smije otvoriti, pomaknuti ni prevrnuti. Prije svake serije snažno povucite traku u smjeru u kojem ćete je opteretiti tijekom vježbe.

## Provjerite prije svake serije

- Uporište je stabilno, a vrata sigurno zatvorena
- Traka leži ravno i nije uvijena
- Kopča je potpuno zatvorena
- Pod koljenima je mekan podložak
- Ispred vas su dva metra slobodnog prostora
- Ruke su slobodne da se možete dočekati

# Pokret korak po korak



Oslonac obuhvaća gležanj iznad obuće. Provjerite pristaje li dobro s obje strane.

| FAZA                | NA ŠTO PAZITI                                                                                                                                        |
|---------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Početni položaj     | Držite tijelo u ravnoj liniji od koljena do ramena, kukove opružene, a mišiće stražnjice blago napete. Bradu lagano privucite.                       |
| Naginjanje naprijed | Polako usporavajte pokret naprijed. Kukovi neka ostanu opruženi; savijanje u kukovima mijenja opterećenje. Odaberite opseg koji možete kontrolirati. |
| Dočekivanje         | Držite ruke spremnima ispred prsa. Dočekajte se prije nego što izgubite kontrolu. Pri povratku si prema potrebi pomozite rukama.                     |

## Tri česte pogreške

### Pomicanje kukova unatrag

Umjesto da trup i natkoljenice ostanu u liniji, spuštate se kao u sjedeći položaj. Skratite opseg ili dodajte pomoć kako biste zadržali željeni pokret.

### Prebrzo padanje

Ako ne možete usporiti pokret, zaustavite se ranije i dočekajte rukama. Nemojte čekati nekontroliran pad.

### Previše odjednom

Nemojte istodobno početi s teškom inačicom i velikim brojem ponavljanja. Odaberite opterećenje uz koje zadržavate tehniku i možete ponoviti trening.

Nije svaka bol nakon vježbanja uobičajen mišićni umor. Ako se pojavi iznenadna oštra ili probadajuća bol, prestanite. Dugotrajne tegobe provjerite sa stručnjakom. Pucanje, velika modrica, izražena slabost ili otežano hodaње zahtijevaju pravodobnu liječničku procjenu.

## Procijenite tehniku

- Usporavate naginjanje u planiranom opsegu
- Ruke su spremne za dočekivanje
- Koljena imaju ugodan oslonac i ne bole
- Kod boli ili gubitka kontrole ne nastavljate seriju

# Deset tjedana, korak po korak

Ovo je opći Nordbeltov plan. Opseg pokreta, pomoć, učestalost i broj ponavljanja prilagodite sebi. Novi tjedan ne znači da morate povećati opterećenje.

| FAZA             | UČESTALOST | SERIJE I PONAVLJANJA | CILJ                                  |
|------------------|------------|----------------------|---------------------------------------|
| 1. tjedan        | 1× tjedno  | 2 serije po 5        | Naučiti tehniku uz kraći opseg        |
| 2. tjedan        | 2× tjedno  | 2 serije po 5–6      | Kontrola bez vježbanja do iscrpljenja |
| 3. tjedan        | 3× tjedno  | 3 serije po 5–6      | Više treninga uz očuvanu tehniku      |
| 4. tjedan        | 3× tjedno  | 3 serije po 6–8      | Postupno povećanje ukupnog rada       |
| 5.–10. tjedan    | 3× tjedno  | 3 serije: 12, 10 i 8 | Nastavak postupnog treninga           |
| Nakon 10. tjedna | 1× tjedno  | 3 serije: 12, 10 i 8 | Održavanje stečene snage              |

## Preteško? Olakšajte vježbu

- Skratite naginjanje na opseg koji možete kontrolirati.
- Dočekajte se rukama ranije i prema potrebi si pomozite pri povratku.
- Ako koristite elastičnu traku za pomoć, pričvrstite je na zasebno, prikladno uporište. Ruke moraju ostati slobodne za dočekivanje.

## Prelagano? Mijenjajte jednu stvar

- Produljite kontrolirano spuštanje, primjerice s četiri na šest sekundi.
- Pri povratku se manje oslanjajte na ruke, samo ako i dalje kontrolirate pokret.
- Nakratko zastanite u najtežem dijelu pokreta koji možete kontrolirati. Nemojte istodobno mijenjati opseg, tempo i broj ponavljanja.

Dva pravila: opterećenje povećajte tek kada dobro savladate prethodnu fazu i zadržite tehniku. Ako je ne možete zadržati, smanjite opterećenje ili odgodite trening. Pri ozljedi slijedite plan svog zdravstvenog stručnjaka.

# Vaš dnevnik treninga

Nakon svakog treninga zapišite datum, serije, ponavljanja i osjećaj napora. Dodajte opseg pokreta i količinu pomoći kako biste mogli usporediti idući trening. Stranicu možete ispisati ili ispuniti izravno u PDF-u.

| TJED. | DATUM | SERIJE / PONAVLJANJA | NAPOR / POMOĆ |
|-------|-------|----------------------|---------------|
| 1     |       |                      |               |
| 2     |       |                      |               |
| 2     |       |                      |               |
| 3     |       |                      |               |
| 3     |       |                      |               |
| 3     |       |                      |               |
| 4     |       |                      |               |
| 4     |       |                      |               |
| 4     |       |                      |               |
| 5     |       |                      |               |
| 5     |       |                      |               |
| 5     |       |                      |               |
| 6     |       |                      |               |
| 6     |       |                      |               |

| TJED. | DATUM | SERIJE / PONAVLJANJA | NAPOR / POMOĆ |
|-------|-------|----------------------|---------------|
| 6     |       |                      |               |
| 7     |       |                      |               |
| 7     |       |                      |               |
| 7     |       |                      |               |
| 8     |       |                      |               |
| 8     |       |                      |               |
| 8     |       |                      |               |
| 9     |       |                      |               |
| 9     |       |                      |               |
| 9     |       |                      |               |
| 10    |       |                      |               |
| 10    |       |                      |               |
| 10    |       |                      |               |

## Bilješke

Što ste uspjeli zadržati? Što ćete idući put promijeniti? Kako ste se osjećali nakon treninga? Ako se pojavi bol ili pogoršanje funkcije, procijenite situaciju; nemojte dodavati ponavljanja.

# Na čemu se temelji plan

Navedena istraživanja bave se treningom, nordijskim pregibom i prevencijom ozljeda. Ne ispituju Nordbelt kao zasebno medicinsko pomagalo niti potvrđuju učinkovitost upravo ovog dokumenta.

1. Van Dyk N, Behan FP, Whiteley R. (2019). Including the Nordic hamstring exercise in injury prevention programmes halves the rate of hamstring injuries. Metaanaliza 15 istraživanja s 8 459 sportaša; 51 % je objedinjena procjena, a ne jamstvo za pojedinca.

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

2. Rudisill SS i sur. (2023.; mrežno 2022.). Evidence-Based Hamstring Injury Prevention and Risk Factor Management. Sustavni pregled i metaanaliza randomiziranih istraživanja.

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

3. Biz C i sur. (2021.). Hamstring Strain Injury Prevention in Professional and Semi-Professional Football Teams. Pregled različitih preventivnih postupaka, ne samo nordijskog pregiba.

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

4. Van der Horst N i sur. (2015.). The Preventive Effect of the Nordic Hamstring Exercise on Hamstring Injuries in Amateur Soccer Players. Randomizirano istraživanje među amaterskim nogometašima.

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

## Važne informacije

Ovo su opće informacije o treningu, a ne zdravstveni savjet ili plan liječenja. Dokument ne zamjenjuje pregled liječnika ili fizioterapeuta. Ako imate tegobe, ozljedu ili ste na rehabilitaciji, prvo se posavjetujte sa stručnjakom i prilagodite plan. Vježbajte prema svojim mogućnostima i prije svake serije provjerite uporište, traku i kopču.

## Mogu li vježbati bez Nordbelta?

Da. Nordijski pregib možete raditi i uz drugo prikladno učvršćivanje gležnjeva ili uz pomoć partnera. Svako rješenje mora biti stabilno i podnijeti opterećenje. Opseg i broj ponavljanja prilagodite sebi.

## Što ako propustim tjedan?

Nemojte pokušavati odraditi sve propuštene treninge odjednom. Vratite se na posljednju fazu koju ste dobro savladali. Nakon dulje stanke razmotrite lakšu inačicu ili manji broj ponavljanja i pratite kako tijelo reagira.

## Mogu li nordijski pregib kombinirati s treningom snage?

Da, ako uzmete u obzir ukupno opterećenje i oporavak. Zahtjevan trening nordijskog pregiba nemojte raditi neposredno prije teškog treninga nogu ili utakmice.

## Pripremite uporište i počnite kontrolirano

Nordbelt omogućuje učvršćivanje gležnjeva bez partnera i velike sprave. U pakiranju su vrećica i upute. Prema uvjetima trgovine, povrat možete zatražiti u roku od 30 dana. Samo pomagalo ne zamjenjuje dobru tehniku ni primjereno opterećenje.

**Upoznajte Nordbelt · [nordbelt.com/hr](https://nordbelt.com/hr)**