



EDZÉSTERV

10 hét Nordic Hamstring Curl

Fokozatosan növeld a combhajlító izmok terhelését otthon, az edzőteremben vagy a sportpályán. Megfelelő bokaögzítéssel edzőpartner nélkül is végezheted a gyakorlatot.

10

HÉT EDZÉS

1-3x

HETENTE

akár 51%

KEVESEBB SÉRÜLÉS A VIZSGÁLATOKBAN*

Ismerd meg a Nordbeltet · nordbelt.com/hu

*Van Dyk és munkatársai, 2019: Nordic Hamstring Exercise gyakorlatot tartalmazó programok összesített eredménye. Nem a Nordbelt vagy ennek a konkrét edzéstervnek a hatását mérték. A forrásokat a 7. oldalon találod.

Miért érdemes Nordic curlt végezni?

A Nordic Hamstring Exercise elsősorban a test kontrollált előredöntése közben terheli a combhajlító izmokat.

Gyors futáskor a combhajlító izmok többek között a láb mozgását fékezik. Amikor az izom nyúlás közben fejt ki erőt, excentrikus munkát végez. Sérülés többféle helyzetben kialakulhat; nem mindegyiknek ugyanaz az oka.

A Nordic curl során rögzített bokával térdelsz, és a combhajlító izmokkal fékezed a tested előredőlését. A gyakorlat fejleszti az excentrikus erőt, de nem helyettesíti a sprint minden terhelését, és nem ez az egyetlen módja a combhajlító izmok edzésének.

A kutatási áttekintések kevesebb sérülést találtak azokban a programokban, amelyek Nordic Hamstring Exercise gyakorlatot is tartalmaztak. Fontos a több héten át tartó rendszeres edzés és a megfelelő terhelés. A vizsgálatok eredménye egyetlen ember számára sem jelent biztos védelmet.

Miért kövess edzéstervet?

A Nordic curl már az első ismétlésnél nehéz lehet. A mennyiség túl gyors növelése fokozhatja az izomlázat, és megnehezítheti a rendszeres edzést. Ez az általános terv heti egy alkalommal, két sorozattal és sorozatonként öt ismétléssel kezdődik; szükség esetén ezt a kezdést is módosítsd.

A kontroll fontosabb a sietségénél

Az edzés időtartama a felkészültségedtől, a pihenőktől és a választott változattól függ. Ne rövidítsd le a pihenőt csak azért, hogy meghatározott számú perc alatt végezz.

Kezds előtt olvasd el: ezek általános edzési információk, nem orvosi tanácsok vagy rehabilitációs terv. Panasz, fájdalom vagy rehabilitáció esetén először kérd orvos vagy gyógytornász tanácsát, és igazítsd hozzá a tervet.



Heveder, csat és bokarögzítők: a Nordbelt készlet részei az edzés előkészítéséhez.

Válassz rögzítési pontot

Olyan stabil pontot válassz, amely biztonságosan megtartja a bokarögzítést. Minden használat előtt ellenőrizd.



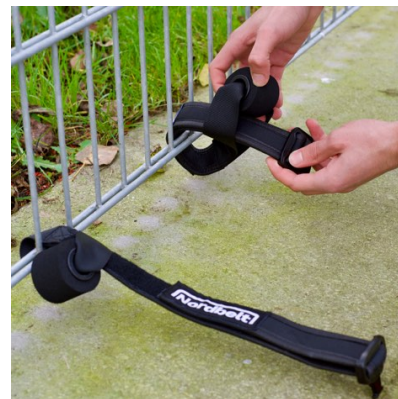
Ajtónál

Teljesen zárható, téled elfelé nyíló ajtót válassz. A rögzítés az ajtó túloldalán maradjon, a terhelés pedig az ajtót a tokhoz szorítsa.



Padnál

Megfelelő, stabil padot használj. Ellenőrizd a szerkezetét és a rögzítés helyét. Terheléskor a pad nem csúszhat el és nem borulhat fel.



Kerítésnél vagy gerendánál

A várható terheléshez megfelelő, stabilan rögzített elemet válassz. Laza kerítéselem, mozgó gerenda vagy ideiglenes korlát nem alkalmas erre.

Alapszabály: a rögzítés nem nyílhat ki, nem mozdulhat el és nem borulhat fel. Minden sorozat előtt húzd meg erősen a hevedert a gyakorlat közben várható terhelés irányában.

Minden sorozat előtt ellenőrizd

- A rögzítési pont stabil és biztonságosan zárva van
- A heveder egyenesen fekszik, nincs megcsavarodva
- A csat teljesen bekattant
- Puha alátét van a térded alatt
- Két méter szabad hely van előtted
- A kezed szabad a megtámasztáshoz

A mozdulat lépésről lépésre



A rögzítő a boka körül, a cipő fölött helyezkedik el. Ellenőrizd az illeszkedést mindkét oldalon.

SZAKASZ	MIRE FIGYELJ
Kezdés	Tartsd egy vonalban a térdedet és a válladat, a csípőd legyen nyújtva, a farizmod enyhén feszes. Az álladat kissé húzd be.
Leengedés	Lassan fékezd az előredőlést. A csípőd maradjon nyújtva; a csípőből hajolás megváltoztatja a terhelést. Olyan mozgástatómányt válassz, amelyet irányítani tudsz.
Megtámasztás	A kezed legyen készen a mellkasod előtt. Támaszkodj meg, mielőtt elveszítenéd a kontrollt. Visszatéréskor szükség szerint segíts rá a kezekkel.

Három gyakori hiba

A csípő hátratólása

Ahelyett, hogy a törzs és a comb egy vonalban maradna, hátraülsz. Rövidítsd a mozgást, vagy használj segítséget, hogy megtartsd a helyes mozdulatot.

Túl gyors zuhanás

Ha nem tudod fékezni a mozgást, állj meg korábban, és támaszkodj meg a kezekkel. Ne várd meg a kontrollálatlan esést.

Túl nagy terhelés az elején

Ne kezdj egyszerre nehéz változattal és sok ismétléssel. Olyan terhelést válassz, amely mellett a technikád megmarad, és a következő edzést is el tudod végezni.

Nem minden edzés utáni fájdalom egyszerű izomláz. Hirtelen éles vagy szúró fájdalomnál hagyd abba a gyakorlatot. Tartós panasszal fordulj szakemberhez; pattanó érzés, nagy kiterjedésű véraláfutás, jelentős gyengeség vagy járási nehézség esetén mielőbb kérj orvosi vizsgálatot.

Értékelj a technikádat

- A tervezett mozgástatómányban fékezed a leengedést
- A térded kényelmesen fekszik az alátétén és nem fáj
- A kezed készen áll a megtámasztásra
- Fájdalom vagy kontrollvesztés esetén nem erőlteted a további ismétléseket

Tíz hét, lépésről lépésre

Ez a Nordbelt általános edzésterve. Igazítsd a mozgástartományt, a segítséget, a gyakoriságot és a mennyiséget a saját képességeidhez. A következő hét nem jelenti azt, hogy kötelező növelned a terhelést.

SZAKASZ	GYAKORISÁG	SOROZAT ÉS ISMÉTLÉS	CÉL
1. hét	Heti 1×	2 × 5	A technika elsajátítása, rövidebb mozgás
2. hét	Heti 2×	2 × 5-6	Kontroll, kifáradásig erőltetés nélkül
3. hét	Heti 3×	3 × 5-6	Több edzés, változatlanul jó technikával
4. hét	Heti 3×	3 × 6-8	A mennyiség kontrollált növelése
5-10. hét	Heti 3×	3 sorozat: 12, 10 és 8	A fokozatos edzés következő szakasza
A 10. hét után	Heti 1×	3 sorozat: 12, 10 és 8	A megszerzett erő fenntartása

Túl nehéz? Könnyíts a gyakorlaton

- Rövidítsd a leengedést arra a tartományra, amelyet még kontrollálni tudsz.
- Támaszkodj meg korábban, és szükség esetén segíts rá a kezeddal.
- Ha segítő gumiszalagot használsz, külön, megfelelő ponthoz rögzítsd. A kezed maradjon szabad a megtámasztáshoz.

Túl könnyű? Egyszerre egy dolgon változtass

- Nyújtsd meg a kontrollált leengedést, például négy helyett hat másodpercre.
- Visszatéréskor kevesebbet segíts a kezeddal, de csak ha a mozgás továbbra is kontrollált.
- Rövid időre megállhatsz a legnehezebb, még kontrollált szakaszban. Ne változtasd egyszerre a mozgástartományt, a tempót és az ismétlésszámot.

Két szabály: csak akkor növeld a terhelést, ha az előző szakasz már jól megy, és meg tudod tartani a technikát. Ha nem tudod helyesen elvégezni a gyakorlatot, csökkentsd a terhelést vagy halaszd el az edzést. Sérülés esetén a kezelő szakember állítja össze a tervet.

Az edzésnaplód

Minden edzés után írd fel a dátumot, a sorozatokat, az ismétléseket és az érzékelt nehézséget. Jegyezd fel a mozgástartományt és a kapott segítséget is, hogy össze tudd hasonlítani az edzéseidet. Az oldalt kinyomtathatod vagy a PDF-ben kitöltheted.

HÉT	DÁTUM	SOROZAT / ISMÉTLÉS	NEHÉZSÉG / SEGÍTSÉG
1			
2			
2			
3			
3			
3			
4			
4			
4			
5			
5			
5			
6			
6			

HÉT	DÁTUM	SOROZAT / ISMÉTLÉS	NEHÉZSÉG / SEGÍTSÉG
6			
7			
7			
7			
8			
8			
8			
9			
9			
9			
10			
10			
10			

Jegyzetek

Mit sikerült jól megtartanod? Min változtatnál legközelebb? Hogyan érezted magad edzés után? Fájdalom vagy romló mozgásképesség esetén értékeld a helyzetet; ne növeld az ismétlések számát.

Mire épül az edzésterv?

Az idézett vizsgálatok az edzésről, a Nordic Hamstring Exercise gyakorlatról és a sérülésmegelőzésről szólnak. Nem a Nordbeltet mint önálló orvosi eszközt vizsgálják, és nem igazolják pontosan ennek a dokumentumnak a hatékonyságát.

1. Van Dyk N, Behan FP, Whiteley R. (2019). Including the Nordic hamstring exercise in injury prevention programmes halves the rate of hamstring injuries. Tizenöt vizsgálat és 8459 sportoló metaanalízise; az 51% összesített becslés, nem garancia egyénre nézve.

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

2. Rudisill SS és munkatársai (2023; online 2022). Evidence-Based Hamstring Injury Prevention and Risk Factor Management. Randomizált vizsgálatok szisztematikus áttekintése és metaanalízise.

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

3. Biz C és munkatársai (2021). Hamstring Strain Injury Prevention in Professional and Semi-Professional Football Teams. Különböző megelőző módszerek áttekintése, nem csak a Nordic curlé.

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

4. Van der Horst N és munkatársai (2015). The Preventive Effect of the Nordic Hamstring Exercise on Hamstring Injuries in Amateur Soccer Players. Amatőr labdarúgókkal végzett randomizált vizsgálat.

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

Fontos tudnivalók

Ezek általános edzési információk, nem orvosi tanácsok vagy kezelési terv. A dokumentum nem helyettesíti az orvosi vagy gyógytornászi vizsgálatot. Panasz, sérülés vagy rehabilitáció esetén először fordulj szakemberhez, és módosítsd a tervet. A képességeidhez igazodva eddz, és minden sorozat előtt ellenőrizd a rögzítési pontot, a hevedert és a csatot.

Végezhetem a gyakorlatot Nordbelt nélkül?

Igen. A Nordic curl más megfelelő bokarögzítéssel vagy edzőpartner segítségével is végezhető. Minden megoldásnak stabilnak és a várható terheléshez megfelelőnek kell lennie. A mozgástartományt és a mennyiséget így is a saját képességeidhez igazítsd.

Mi történik, ha kihagyok egy hetet?

Ne próbáld egyszerre bepótolni az összes edzést. Térj vissza az utolsó szakaszhoz, amelyet jól teljesítettél. Hosszabb szünet után fontold meg a könnyebb változatot vagy a kisebb mennyiséget, és figyeld a tested reakcióját.

Összeköthetem a Nordic curlt más erősítő edzéssel?

Igen, ha figyelembe veszed a teljes terhelést és a regenerációt. Ne időzíts nehéz Nordic curl edzést közvetlenül kemény lábedzés vagy mérkőzés elé.

Készítsd elő a helyet, és kezd kontrolláltan

A Nordbelttel edzőpartner és nagyméretű gép nélkül is rögzítheted a bokádat. A csomagban tárolózsák és használati útmutató található. A vásárlási feltételek szerint a terméket 30 napon belül visszaküldheted. Az eszköz önmagában nem helyettesíti a helyes technikát és a megfelelő terhelést.

Ismerd meg a Nordbeltet · nordbelt.com/hu