



PLAN TRENINGOWY

10 tygodni Nordic Hamstring Curl

Stopniowo zwiększaj obciążenie w ćwiczeniu mięśni tylnej części uda — w domu, na siłowni lub na boisku. Z odpowiednim mocowaniem możesz ćwiczyć bez partnera.

10

TYGODNI PLANU

1–3×

W TYGODNIU

do 51%

MNIEJ URAZÓW W BADANIACH*

Poznaj Nordbelt · nordbelt.com/pl

*Van Dyk i wsp., 2019: wynik metaanalizy programów obejmujących Nordic Hamstring Exercise. Nie jest to pomiar działania Nordbelt ani tego planu. Szczegóły i źródła na stronie 7.

Dlaczego Nordic curl?

Nordic Hamstring Exercise to ćwiczenie mięśni tylnej części uda z naciskiem na kontrolowane opuszczanie ciała.

Podczas szybkiego biegu mięśnie tylnej części uda między innymi hamują ruch nogi. Gdy mięsień wytwarza napięcie podczas wydłużania, mówimy o pracy ekscentrycznej. Urazy mogą powstawać w różnych sytuacjach; nie każdy ma ten sam mechanizm.

W Nordic klęczysz z nisko zamocowanymi kostkami i hamujesz pochylenie ciała do przodu. Ćwiczenie pozwala trenować siłę ekscentryczną, ale nie odtwarza całego sprintu ani nie jest jedynym sposobem obciążania tych mięśni.

Przeglądy badań wskazują na mniejszą częstość urazów w programach obejmujących NHE. Liczy się regularny trening przez kolejne tygodnie i właściwy dobór obciążenia. Wynik badania nie gwarantuje ochrony konkretnej osoby przed urazem.

Dlaczego warto korzystać z planu?

Nordic może być wymagający już od pierwszego powtórzenia. Zbyt szybkie zwiększanie objętości może nasilić bolesność i utrudnić regularność. Ten ogólny plan zaczyna się od dwóch serii po pięć powtórzeń raz w tygodniu; także ten początek może wymagać dostosowania.

Kontrola zamiast pośpiechu

Czas sesji zależy od przygotowania, potrzebnego odpoczynku i wybranego wariantu. Nie skracaj przerw tylko po to, by zmieścić się w określonej liczbie minut.

Przeczytaj przed rozpoczęciem. To ogólne informacje treningowe, a nie porada medyczna ani plan rehabilitacji. Przy dolegliwościach, bólu lub rehabilitacji najpierw skonsultuj plan z lekarzem lub fizjoterapeutą.



Pas, klamra i opaski: elementy zestawu Nordbelt do przygotowania stanowiska.

Wybierz punkt mocowania

Potrzebujesz odpowiedniego, stabilnego punktu, który utrzyma mocowanie kostek. Każde stanowisko sprawdź przed użyciem.



Przy drzwiach

Wybierz drzwi, które zamykają się całkowicie i otwierają od Ciebie. Klamra pozostaje po drugiej stronie, a obciążenie powinno dociskać drzwi do ościeżnicy.



Przy ławce

Użyj odpowiedniej, stabilnej ławki. Sprawdź jej konstrukcję i punkt zaczepienia. Ławka nie może przesunąć się ani przewracać pod obciążeniem.



Przy ogrodzeniu lub belce

Wybierz solidnie zamocowany element odpowiedni do tego obciążenia. Luźny panel, ruchoma belka lub tymczasowa barierka nie są odpowiednie.

Podstawowa zasada: mocowanie nie może się otworzyć, przesunąć ani przewrócić. Przed każdą serią mocno pociągnij pas w kierunku, w którym będzie obciążany podczas ćwiczenia.

Sprawdź przed każdą serią

- Punkt mocowania jest stabilny i zamknięty
- Pas leży płasko i nie jest skręcony
- Klamra jest całkowicie zapięta
- Kolana mają miękkie podparcie
- Przed Tobą są dwa metry wolnej przestrzeni
- Dłonie pozostają wolne do podparcia

Ruch krok po kroku



Opaska obejmuje okolice kostki powyżej buta. Sprawdź dopasowanie po obu stronach.

ETAP	NA CO ZWRÓCIĆ UWAGĘ
Start	Utrzymuj linię od kolan do barków, wyprost w biodrach i lekkie napięcie pośladków. Delikatnie cofnij brodę.
Opuszczanie	Powoli hamuj ruch do przodu. Utrzymuj biodra wyprostowane; zginanie się w biodrach zmienia sposób obciążenia. Wybierz zakres, który kontrolujesz.
Podparcie	Przygotuj dłonie na wysokości klatki piersiowej. Podeprzyj się przed utratą kontroli. Pomóż sobie rękami przy powrocie, jeśli tego potrzebujesz.

Trzy częste błędy

Cofanie bioder

Siadasz pośladkami do tyłu zamiast utrzymać tułów i uda w jednej linii. Skróć zakres lub zwiększ pomoc, aby zachować wybrany wariant.

Zbyt szybkie opadanie

Jeśli nie możesz hamować ruchu, zakończ wcześniej i podeprzyj się dłońmi. Nie czekaj na niekontrolowany upadek.

Zbyt duża dawka na początku

Nie zaczynaj od trudnego wariantu i dużej liczby powtórzeń naraz. Dobierz obciążenie, które pozwala zachować technikę i wrócić do kolejnej sesji.

Nie każdy ból po treningu to zwykła bolesność mięśni. Przy nagłym, ostrym lub kłującym bólu przerwij ćwiczenie. Utrzymujące się dolegliwości skonsultuj; trzask, rozległe zasinienie, wyraźne osłabienie lub trudności w chodzeniu wymagają pilnej oceny lekarskiej.

Oceń wykonanie

- Hamujesz opuszczanie i zachowujesz zaplanowany zakres
- Dłonie są gotowe do podparcia
- Kolana mają wygodne podparcie i nie boją
- Nie wymuszasz powtórzeń przy bólu lub utracie kontroli

Dziesięć tygodni, krok po kroku

To ogólny plan Nordbelt. Dostosuj zakres ruchu, poziom pomocy, częstotliwość i objętość do swoich możliwości. Nie traktuj numeru tygodnia jako obowiązku zwiększenia obciążenia.

ETAP	CZĘSTOTLIWOŚĆ	SERIE I POWTÓRZENIA	CEL
Tydzień 1	1× w tygodniu	2 serie po 5	Nauka techniki i ograniczony zakres
Tydzień 2	2× w tygodniu	2 serie po 5–6	Kontrola bez wymuszania zmęczenia
Tydzień 3	3× w tygodniu	3 serie po 5–6	Więcej sesji przy zachowaniu techniki
Tydzień 4	3× w tygodniu	3 serie po 6–8	Kontrolowane zwiększanie objętości
Tygodnie 5–10	3× w tygodniu	3 serie: 12, 10 i 8	Dalszy etap stopniowego obciążania
Po 10. tygodniu	1× w tygodniu	3 serie: 12, 10 i 8	Podtrzymanie wypracowanej siły

Za trudno? Ułatw ćwiczenie

- Skróć zakres opuszczania do odcinka, który kontrolujesz.
- Wcześniej podeprzyj się dłońmi i wykorzystaj ich pomoc.
- Jeśli stosujesz gumę wspomagającą, użyj osobnego, odpowiednio sprawdzonego punktu mocowania. Dłonie muszą pozostać wolne do podparcia.

Za łatwo? Zmień jeden element

- Wydłuż kontrolowane opuszczanie, na przykład z czterech do sześciu sekund.
- Zmniejsz pomoc rąk przy powrocie tylko wtedy, gdy zachowujesz kontrolę.
- Możesz dodać krótką pauzę w kontrolowanej części ruchu. Nie zmieniaj równocześnie zakresu, tempa i liczby powtórzeń.

Dwie zasady: zwiększaj obciążenie dopiero po dobrej tolerancji poprzedniego etapu i zachowaniu techniki. Jeśli nie możesz ćwiczyć poprawnie, zmniejsz dawkę lub odłóż sesję. Przy urazie plan ustala prowadzący Cię specjalista.

Twój dziennik

Zapisuj każdą sesję: datę, rzeczywiście wykonane serie i powtórzenia oraz odczuwany wysiłek. Dodaj zakres ruchu i poziom pomocy, aby dało się porównać kolejne treningi. Wydrukuj tę stronę lub wypełnij pola w PDF.

TYDZ.	DATA	SERIE / POWTÓRZENIA	WYSIŁEK / POMOC
1			
2			
2			
3			
3			
3			
4			
4			
4			
5			
5			
5			
6			
6			

TYDZ.	DATA	SERIE / POWTÓRZENIA	WYSIŁEK / POMOC
6			
7			
7			
7			
8			
8			
8			
9			
9			
9			
10			
10			
10			

Notatki

Co udało się zachować? Co zmienisz następnym razem? Jak wyglądała reakcja po sesji? Ból i pogorszenie sprawności wymagają oceny, a nie dopisywania kolejnych powtórzeń.

Na czym opiera się ten plan

Poniższe publikacje dotyczą treningu, Nordic Hamstring Exercise i profilaktyki urazów. Nie badają Nordbelt jako samodzielnego wyrobu medycznego ani nie potwierdzają skuteczności dokładnie tego 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. Metaanaliza 15 badań, 8459 sportowców; zróżnicowane programy i grupy. Wynik 51% dotyczy łącznego oszacowania, a nie gwarancji dla pojedynczej osoby.

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

2. Rudisill SS i wsp. (2023; publikacja online 2022). Evidence-Based Hamstring Injury Prevention and Risk Factor Management. Przegląd systematyczny i metaanaliza badań z randomizacją.

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

3. Biz C i wsp. (2021). Hamstring Strain Injury Prevention in Professional and Semi-Professional Football Teams. Przegląd różnych interwencji profilaktycznych, nie wyłącznie Nordic.

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

4. Van der Horst N i wsp. (2015). The Preventive Effect of the Nordic Hamstring Exercise on Hamstring Injuries in Amateur Soccer Players. Badanie z randomizacją u piłkarzy amatorów.

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

Ważne informacje

To ogólne informacje treningowe, a nie porada medyczna ani plan leczenia. Dokument nie zastępuje oceny lekarza lub fizjoterapeuty. Przy dolegliwościach, istniejącym urazie lub rehabilitacji najpierw skonsultuj się i dostosuj plan. Ćwicz w granicach swoich możliwości. Przed każdą serią sprawdzaj punkt mocowania, pas i klamrę.

Czy mogę ćwiczyć bez Nordbelt?

Tak. Nordic można wykonywać z innym odpowiednim mocowaniem kostek lub pomocą partnera. Każde rozwiązanie musi być stabilne i właściwe dla obciążenia. Nadal trzeba dopasować zakres i dawkę ćwiczenia.

Co zrobić po opuszczonym tygodniu?

Nie nadrabiaj wszystkich sesji naraz. Wróć do ostatniego dobrze tolerowanego etapu. Po dłuższej przerwie rozważ łatwiejszy wariant lub niższą dawkę i oceń reakcję.

Czy mogę łączyć Nordic z treningiem siłowym?

Tak, uwzględniając łączne obciążenie i regenerację. Nie dodawaj wymagającej sesji Nordic bezpośrednio przed ciężkim treningiem nóg lub meczem.

Przygotuj stanowisko i zacznij z kontrolą

Nordbelt pozwala zamocować kostki bez partnera i dużej maszyny. W zestawie są worek i instrukcja. Obowiązuje 30-dniowy okres zwrotu zgodnie z zasadami sklepu. Sam sprzęt nie zastępuje odpowiedniej techniki i doboru obciążenia.

Poznaj Nordbelt · nordbelt.com/pl