



PROGRAM DE ANTRENAMENT

10 săptămâni Nordic Hamstring Curl

Crește treptat solicitarea în exercițiul Nordic Hamstring Curl, acasă, la sală sau pe teren. Cu o fixare potrivită a gleznelor, te poți antrena și fără partener.

10

SĂPTĂMÂNI DE PROGRESIE

1–3×

PE SĂPTĂMÂNĂ

până la 51%

MAI PUȚINE ACCIDENTĂRI ÎN STUDIU*

Descoperă Nordbelt · nordbelt.com/ro

*Van Dyk și colab., 2019: rezultat agregat al programelor care au inclus Nordic Hamstring Exercise. Nu măsoară efectul Nordbelt sau al acestui program și nu garantează un rezultat individual. Sursele sunt la pagina 7.

De ce Nordic Curl?

Nordic Hamstring Exercise lucrează ischiogambierii mai ales în timp ce cobori controlat trunchiul înainte.

La alergarea rapidă, ischiogambierii ajută, între altele, la frânarea mișcării piciorului. Când mușchiul produce forță în timp ce se alungește, vorbim despre efort excentric. Accidentările pot apărea în situații diferite; nu toate au același mecanism.

La Nordic Curl, stai în genunchi cu gleznele fixate și încetinești aplecarea înainte folosind ischiogambierii. Exercițiul dezvoltă forța excentrică, dar nu reproduce toate cerințele sprintului și nu este singura metodă de antrenament pentru acești mușchi.

Analizele studiilor au găsit mai puține accidentări în programele care includ Nordic Hamstring Exercise. Contează antrenamentul consecvent timp de mai multe săptămâni și o solicitare adecvată. Rezultatul studiilor nu garantează protecție fiecărei persoane.

De ce să urmezi un program?

Nordic Curl poate fi solicitant încă de la prima repetare. Dacă mărești volumul prea repede, febra musculară poate îngreuna antrenamentul regulat. Acest program general începe cu două serii a câte cinci repetări, o dată pe săptămână; chiar și acest început poate necesita adaptare.

Controlul înaintea vitezei

Durata unei sesiuni depinde de pregătire, pauze și varianta exercițiului. Nu scurta odihna doar ca să termini într-un anumit număr de minute.

Citește înainte de a începe. Acestea sunt informații generale despre antrenament, nu sfaturi medicale sau un plan de recuperare. Dacă ai simptome, dureri ori ești în recuperare, discută mai întâi cu medicul sau fizioterapeutul și adaptează programul.



Banda, catarama și suporturile pentru glezne: componentele setului Nordbelt.

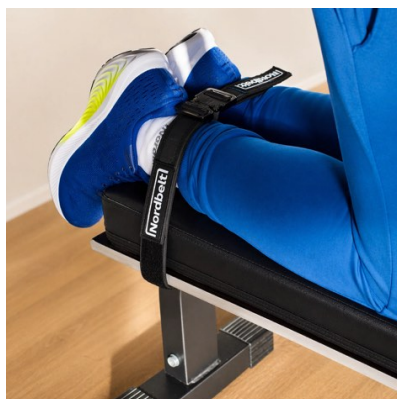
Alege punctul de ancorare

Ai nevoie de un punct stabil, potrivit pentru fixarea gleznelor. Verifică locul ales înainte de fiecare utilizare.



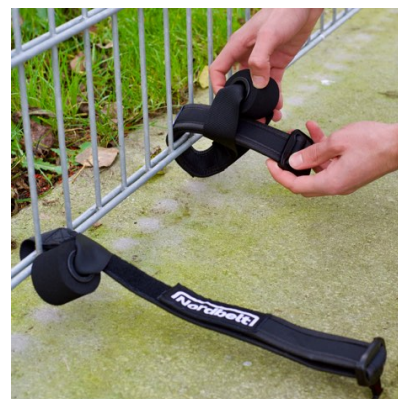
La ușă

Alege o ușă care se închide complet și se deschide în direcția opusă ție. Fixarea trebuie să rămână de cealaltă parte, iar solicitarea să împingă ușa în toc.



La o bancă

Folosește o bancă stabilă și potrivită. Verifică atât structura ei, cât și locul de fixare. Nu trebuie să alunece sau să se răstoarne sub solicitare.



La gard sau la o bară

Alege un element bine fixat, adecvat solicitării. Un panou liber, o bară mobilă sau o barieră temporară nu sunt potrivite.

Regula de bază: fixarea nu trebuie să se deschidă, să alunece sau să se răstoarne. Înainte de fiecare serie, trage ferm de bandă în direcția în care va fi solicitată la exercițiu.

Verifică înainte de fiecare serie

- Punctul de ancorare este stabil și închis sigur
- Banda stă întinsă, fără răsuciri
- Catarama este închisă complet
- Genunchii sunt pe o suprafață moale
- Ai doi metri liberi în față
- Măinile sunt libere ca să te poți sprijini

Mișcarea, pas cu pas



Suportul cuprinde zona gleznei, deasupra încălțăminte. Verifică fixarea pe ambele părți.

ETAPĂ	LA CE SĂ FII ATENT
Pornirea	Păstrează o linie de la genunchi la umeri, șoldurile întinse și fesierii ușor încordați. Ține bărbia puțin retrasă.
Coborârea	Încetinește controlat aplecarea înainte. Păstrează șoldurile întinse; îndoirea lor schimbă solicitarea. Alege o amplitudine pe care o poți controla.
Sprijinul	Ține mâinile pregătite la nivelul pieptului. Sprijină-te înainte să pierzi controlul. La revenire, ajută-te cu mâinile dacă ai nevoie.

Trei greșeli frecvente

Ducerea șoldurilor înapoi

În loc să păstrezi trunchiul și coapsele pe aceeași linie, te așezi înapoi. Scurtează amplitudinea sau folosește sprijin pentru a menține mișcarea dorită.

Cădere prea rapidă

Dacă nu poți frâna mișcarea, oprește coborârea mai devreme și sprijină-te în mâini. Nu aștepta o cădere necontrolată.

Prea mult de la început

Nu începe deodată cu o variantă grea și multe repetări. Alege o solicitare la care păstrezi tehnica și poți reveni și la următoarea sesiune.

Nu orice durere de după exercițiu este simplă febră musculară. Oprește-te la o durere bruscă, ascuțită sau înțepătoare. Consultă un specialist dacă simptomele persistă. O pocnitură, o vânătăie extinsă, slăbiciunea pronunțată sau dificultatea de a merge necesită evaluare medicală promptă.

Verifică tehnica

- Poți frâna coborârea în amplitudinea aleasă
- Mâinile sunt pregătite pentru sprijin
- Genunchii au suport confortabil și nu dor
- Te oprești dacă apare durere sau pierzi controlul

Zece săptămâni, pas cu pas

Acesta este un program general Nordbelt. Adaptează amplitudinea, sprijinul, frecvența și volumul la capacitatea ta. Numărul săptămânii nu înseamnă că trebuie să crești automat solicitarea.

ETAPĂ	FRECVENȚĂ	SERII ȘI REPETĂRI	SCOP
Săpt. 1	1× pe săpt.	2 serii × 5	Învață tehnica și limitează amplitudinea
Săpt. 2	2× pe săpt.	2 serii × 5–6	Repetă controlat, fără să forțezi până la epuizare
Săpt. 3	3× pe săpt.	3 serii × 5–6	Crește frecvența, păstrând tehnica
Săpt. 4	3× pe săpt.	3 serii × 6–8	Crește volumul sub control
Săpt. 5–10	3× pe săpt.	3 serii: 12, 10, 8	Continuă progresia în funcție de capacitate
După săpt. 10	1× pe săpt.	3 serii: 12, 10, 8	Menține forța dobândită

Prea greu? Simplifică exercițiul

- Scurtează coborârea până la amplitudinea pe care o poți controla.
- Sprijină-te mai devreme în mâini și folosește-le la revenire.
- Dacă folosești o bandă elastică de asistență, fixeaz-o de un punct separat și potrivit. Mâinile trebuie să rămână libere pentru sprijin.

Prea ușor? Schimbă un singur lucru

- Lungește coborârea controlată, de exemplu de la patru la șase secunde.
- Ajută-te mai puțin cu mâinile la revenire, doar dacă păstrezi controlul mișcării.
- Poți face o pauză scurtă în etapa cea mai dificilă pe care o controlezi. Nu mări simultan amplitudinea, viteza și numărul de repetări.

Două reguli: crește solicitarea doar când stăpânești etapa anterioară și păstrezi tehnica. Dacă nu poți executa corect, redu dificultatea sau amână sesiunea. În cazul unei accidentări, programul este stabilit de specialistul care te tratează.

Jurnalul tău de antrenament

După fiecare sesiune, notează data, seriile și repetările făcute și cât de greu ți s-a părut. Adaugă amplitudinea și ajutorul folosit ca să compari antrenamentele. Tipărește pagina sau completează-o în PDF.

SĂPT.	DATA	SERII / REPETĂRI	EFORT / AJUTOR
1			
2			
2			
3			
3			
3			
4			
4			
4			
5			
5			
5			
6			
6			

SĂPT.	DATA	SERII / REPETĂRI	EFORT / AJUTOR
6			
7			
7			
7			
8			
8			
8			
9			
9			
9			
10			
10			
10			

Notițe

Ce ai reușit să menții? Ce vei schimba data viitoare? Cum te-ai simțit după sesiune? Dacă apare durere sau funcția se înrăutățește, evaluează situația înainte de a adăuga repetări.

Pe ce se bazează programul

Studiile de mai jos privesc principiile de antrenament, Nordic Hamstring Exercise și prevenirea accidentărilor. Ele nu studiază Nordbelt ca dispozitiv medical de sine stătător și nu validează exact acest document.

1. Van Dyk N, Behan FP, Whiteley R. (2019). Analiză a 15 studii și 8.459 de sportivi. Rezultatul de 51% este o estimare agregată, nu o garanție individuală.

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

2. Rudisill SS și colab. (2023; publicat online în 2022). Evidence-Based Hamstring Injury Prevention and Risk Factor Management. Revizuire sistematică și metaanaliză a studiilor randomizate.

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

3. Biz C și colab. (2021). Hamstring Strain Injury Prevention in Professional and Semi-Professional Football Teams. Revizuire a mai multor metode preventive, nu doar Nordic Curl.

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

4. Van der Horst N și colab. (2015). The Preventive Effect of the Nordic Hamstring Exercise on Hamstring Injuries in Amateur Soccer Players. Studiu randomizat cu fotbaliști amatori.

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

Informații importante

Acest document oferă informații generale despre antrenament, nu sfaturi medicale sau un plan de tratament. Nu înlocuiește evaluarea unui medic ori fizioterapeut. Dacă ai simptome, o accidentare sau ești în recuperare, discută întâi cu specialistul și adaptează programul. Respectă-ți capacitatea și verifică punctul de ancorare, banda și catarama înainte de fiecare serie.

Pot face exercițiul fără Nordbelt?

Da. Nordic Curl se poate face și cu o altă fixare potrivită a gleznelor sau cu ajutorul unui partener. Orice soluție trebuie să fie stabilă și adecvată solicitării. Adaptează în continuare amplitudinea și volumul la capacitatea ta.

Ce fac dacă pierd o săptămână?

Nu încerca să recuperezi toate sesiunile deodată. Revino la ultima etapă pe care ai stăpânit-o bine. După o pauză mai lungă, ia în calcul o variantă mai ușoară sau un volum mai mic și urmărește reacția corpului.

Pot combina Nordic Curl cu antrenamentul de forță?

Da, dacă ții cont de solicitarea totală și de recuperare. Nu programa o sesiune grea de Nordic Curl chiar înaintea unui antrenament intens pentru picioare sau a unui meci.

Pregătește locul și începe controlat

Nordbelt îți permite să fixezi gleznelor fără partener sau aparat voluminos. Setul include o geantă și manualul. În condițiile politicii magazinului, poți solicita returnul în 30 de zile. Dispozitivul nu înlocuiește tehnica bună sau solicitarea potrivită.

Descoperă Nordbelt · nordbelt.com/ro