



TRÉNINGOVÝ PLÁN

10 týždňov Nordic Hamstring Curl

Postupne zvyšujte záťaž pri cviku na hamstringy doma, vo fitnescentre alebo na ihrisku. S vhodným upevnením členkov môžete cvičiť aj bez partnera.

10

TÝŽDŇOV TRÉNINGU

1–3×

TÝŽDENNE

až 51 %

MENEJ ZRANENÍ V ŠTÚDIÁCH*

Spozajte Nordbelt · nordbelt.com/sk

*Van Dyk a kol., 2019: súhrnný výsledok programov zahŕňajúcich Nordic Hamstring Exercise. Nejde o meranie účinku Nordbeltu ani tohto konkrétneho plánu. Zdroje nájdete na strane 7.

Prečo Nordic curl?

Nordic Hamstring Exercise trénuje hamstringy najmä pri kontrolovanom spúšťaní tela dopredu.

Pri rýchlom behu hamstringy okrem iného brzdia pohyb nohy. Keď sval vytvára silu počas predlžovania, ide o excentrickú prácu. K zraneniu môže dôjsť v rôznych situáciách; nie každé vzniká rovnakým spôsobom.

Pri Nordic curl kľáčite s upevnenými členkami a hamstringmi brzdíte náklon tela dopredu. Cvik rozvíja excentrickú silu, no nenahrádza všetky nároky šprintu ani nie je jediným spôsobom tréningu hamstringov.

Prehľady štúdií uvádzajú nižší výskyt zranení v programoch, ktoré obsahujú Nordic Hamstring Exercise. Dôležitý je pravidelný tréning počas viacerých týždňov a primeraná záťaž. Výsledok štúdií nezaručuje ochranu konkrétneho človeka.

Prečo postupovať podľa plánu?

Nordic curl môže byť náročný už pri prvom opakovaní. Príliš rýchle zvyšovanie objemu môže zhoršiť svalovú bolesť a sťažiť pravidelný tréning. Tento všeobecný plán začína dvoma sériami po päť opakovaní raz za týždeň; aj tento začiatok môže byť potrebné upraviť.

Kontrola namiesto náhlenia

Dĺžka tréningu závisí od vašej prípravy, prestávok a zvoleného variantu. Neskracujte odpočinok len preto, aby ste sa zmestili do určitého počtu minút.

Prečítajte si pred začiatkom. Ide o všeobecné informácie o tréningu, nie o zdravotné odporúčanie alebo rehabilitačný plán. Pri ťažkostiach, bolesti či rehabilitácii sa najprv poraďte s lekárom alebo fyzioterapeutom a plán prispôbte.



Popruh, packa a opory členkov: súčasti súpravy Nordbelt na prípravu cvičenia.

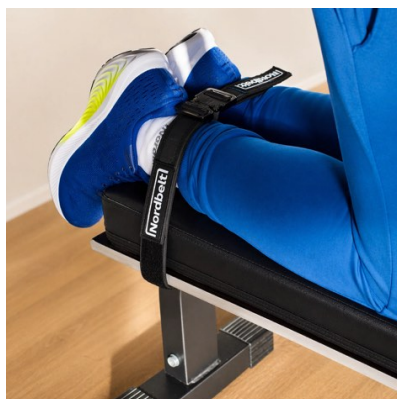
Vyberte bod upevnenia

Potrebuje vhodný stabilný bod, ktorý udrží upevnenie členkov. Každé miesto pred použitím skontrolujte.



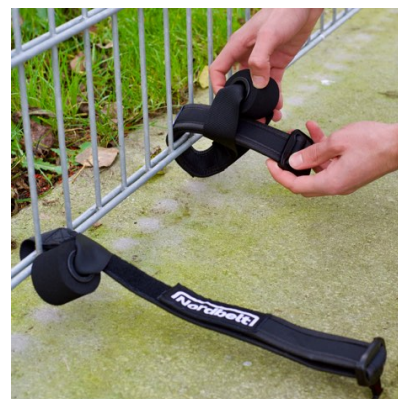
Vo dverách

Vyberte dvere, ktoré sa úplne zatvárajú a otvárajú smerom od vás. Upevnenie musí zostať na druhej strane dverí a záťaž má dvere tlačiť do zárubne.



Na lavičke

Použite vhodnú stabilnú lavičku. Skontrolujte jej konštrukciu aj miesto upevnenia. Pri zaťažení sa nesmie posunúť ani prevrátiť.



Na plote alebo nosníku

Vyberte pevne uchytený prvok vhodný na danú záťaž. Voľný panel, pohyblivý nosník ani dočasná zábrana nie sú vhodné.

Základné pravidlo: upevnenie sa nesmie otvoriť, posunúť ani prevrátiť. Pred každou sériou silno potiahnite popruh v smere, v ktorom bude zaťažený pri cvičení.

Skontrolujte pred každou sériou

- Bod upevnenia je stabilný a bezpečne zatvorený
- Popruh leží rovno a nie je prekrútený
- Pracka je úplne zacvaknutá
- Pod kolenami máte mäkkú podložku
- Pred vami sú dva metre voľného priestoru
- Ruky máte voľné na zachytenie

Pohyb krok za krokom



Opora obopína oblasť členka nad obuvou. Skontrolujte priliehanie na oboch stranách.

FÁZA	NA ČO SI DAŤ POZOR
Začiatok	Udržujte líniu od kolien po ramená, vystreté boky a mierne spevnené sedacie svaly. Bradu zľahka pritiahnite.
Spúšťanie	Pomaly brzdíte pohyb dopredu. Boky držte vystreté; ohýbanie v bokoch mení zaťaženie. Zvoľte rozsah, ktorý viete ovládať.
Zachytenie	Ruky majte pripravené vo výške hrudníka. Zachyťte sa skôr, než stratíte kontrolu. Pri návrate si podľa potreby pomôžte rukami.

Tri časté chyby

Posúvanie bokov dozadu

Namiesto udržania trupu a stehien v jednej línii si sadáte dozadu. Skráťte rozsah alebo pridajte dopomoc, aby ste zachovali zvolený pohyb.

Príliš rýchly pád

Ak pohyb nedokázate brzdiť, skončite skôr a zachyťte sa rukami. Nečakajte na nekontrolovaný pád.

Príveľa hneď na začiatku

Nezačínajte súčasne náročným variantom a veľkým počtom opakovaní. Zvoľte záťaž, pri ktorej udržíte techniku a zvládnete aj ďalší tréning.

Nie každá bolesť po cvičení je obyčajná svalovica. Pri náhlejšej ostrej alebo bodavej bolesti prestaňte. Pretrvávajúce ťažkosti konzultujte s odborníkom; prasknutie, rozsiahla modrina, výrazná slabosť alebo problémy s chôdzou si vyžadujú včasné lekárske vyšetrenie.

Zhodnoťte techniku

- Spúšťanie brzdíte v plánovanom rozsahu
- Ruky sú pripravené na zachytenie
- Kolená majú pohodlnú oporu a nebolia
- Pri bolesti alebo strate kontroly sa nenúťte do ďalších opakovaní

Desať týždňov, krok za krokom

Toto je všeobecný plán Nordbeltu. Rozsah pohybu, pomoc, frekvenciu a objem prispôbte svojim možnostiam. Číslo týždňa neznamená povinnosť zvýšiť záťaž.

FÁZA	FREKVENCIA	SÉRIE A OPAKOVANIA	CIEĽ
1. týždeň	1× týždenne	2 série po 5	Naučiť sa techniku a obmedziť rozsah
2. týždeň	2× týždenne	2 série po 5–6	Kontrola bez tlačenia sa do únavy
3. týždeň	3× týždenne	3 série po 5–6	Viac tréningov so zachovaním techniky
4. týždeň	3× týždenne	3 série po 6–8	Kontrolované zvýšenie objemu
5.–10. týždeň	3× týždenne	3 série: 12, 10 a 8	Ďalšia fáza postupného tréningu
Po 10. týždni	1× týždenne	3 série: 12, 10 a 8	Udržiavanie dosiahnutej sily

Príliš ťažké? Uľahčite si cvik

- Skráťte spúšťanie na rozsah, ktorý dokážete kontrolovať.
- Zachyťte sa rukami skôr a pri pohybe si nimi pomáhajte.
- Ak používate pomocnú gumu, pripevnite ju k samostatnému vhodnému bodu. Ruky musia zostať voľné na zachytenie.

Príliš ľahké? Zmeňte jednu vec

- Predĺžte kontrolované spúšťanie, napríklad zo štyroch na šesť sekúnd.
- Pri návrate si pomáhajte rukami menej, len ak stále ovládáte pohyb.
- Môžete sa na krátko zastaviť v najnáročnejšej kontrolovanej fáze. Nemeňte naraz rozsah, tempo aj počet opakovaní.

Dve pravidlá: záťaž zvyšujte až vtedy, keď predchádzajúcu fázu dobre zvládnete a zachováte techniku. Ak neviete cvičiť správne, znížte záťaž alebo tréning odložte. Pri zranení plán určuje váš ošetrojúci odborník.

Váš tréningový denník

Po každom tréningu si zapíšte dátum, vykonané série a opakovania aj vnímanú námahu. Pridajte rozsah pohybu a mieru dopomoci, aby ste mohli porovnávať ďalšie tréningy. Stránku si vytlačte alebo vyplňte v PDF.

TÝŽ.	DÁTUM	SÉRIE / OPAKOVANIA	NÁMAHA / DOPOMOC
1			
2			
2			
3			
3			
3			
4			
4			
4			
5			
5			
5			
6			
6			

TÝŽ.	DÁTUM	SÉRIE / OPAKOVANIA	NÁMAHA / DOPOMOC
6			
7			
7			
7			
8			
8			
8			
9			
9			
9			
10			
10			
10			

Poznámky

Čo sa vám podarilo udržať? Čo nabudúce zmeníte? Ako ste sa cítili po tréningu? Pri bolesti alebo zhoršení funkcie treba situáciu zhodnotiť, nie pridávať opakovania.

Z čoho plán vychádza

Uvedené štúdie sa týkajú tréningu, Nordic Hamstring Exercise a prevencie zranení. Neskúmajú Nordbelt ako samostatnú zdravotnícku pomôcku ani nepotvrdzujú účinnosť presne tohto 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. Metaanalýza 15 štúdií a 8 459 športovcov; výsledok 51 % je súhrnný odhad, nie záruka pre jednotlivca.

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

2. Rudisill SS a kol. (2023; online 2022). Evidence-Based Hamstring Injury Prevention and Risk Factor Management. Systematický prehľad a metaanalýza randomizovaných štúdií.

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

3. Biz C a kol. (2021). Hamstring Strain Injury Prevention in Professional and Semi-Professional Football Teams. Prehľad rôznych preventívnych postupov, nielen Nordic curl.

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

4. Van der Horst N a kol. (2015). The Preventive Effect of the Nordic Hamstring Exercise on Hamstring Injuries in Amateur Soccer Players. Randomizovaná štúdia s amatérskymi futbalistami.

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

Dôležité informácie

Ide o všeobecné informácie o tréningu, nie o zdravotnú radu alebo liečebný plán. Dokument nenahrádza vyšetrenie lekárom či fyzioterapeutom. Pri ťažkostiach, zranení alebo rehabilitácii sa najprv poraďte s odborníkom a plán upravte. Cvičte podľa svojich možností a pred každou sériou skontrolujte bod upevnenia, popruh a pracku.

Môžem cvičiť bez Nordbeltu?

Áno. Nordic curl možno cvičiť aj s iným vhodným upevnením členkov alebo s pomocou partnera. Každé riešenie musí byť stabilné a vhodné pre danú záťaž. Rozsah a objem cviku aj tak prispôbte svojim možnostiam.

Čo ak vynechám týždeň?

Nedobiehajte všetky tréningy naraz. Vráťte sa k poslednej fáze, ktorú ste dobre zvládali. Po dlhšej prestávke zvážte ľahší variant alebo menší objem a sledujte reakciu tela.

Môžem Nordic curl spojiť so silovým tréningom?

Áno, ak zohľadníte celkovú záťaž a regeneráciu. Náročný tréning Nordic curl nezaraďujte bezprostredne pred ťažký tréning nôh alebo zápas.

Pripravte si miesto a začnite s kontrolou

Nordbelt umožňuje upevniť členky bez partnera a veľkého stroja. V balení je vrečko a návod. Podľa podmienok obchodu môžete produkt vrátiť do 30 dní. Samotná pomôcka nenahrádza správnu techniku ani primeranú záťaž.

Spoznajte Nordbelt · nordbelt.com/sk