

Daha güçlü hamstringler. Adım adım.

Nordic Hamstring Curl için kademeli antrenman rehberi

Evde, spor salonunda veya sahada uygulayabileceğiniz pratik bir plan. Nordbelt, bir yardımcı olmadan ayak bileklerinizi sabitlemenizi sağlar.

10 hafta

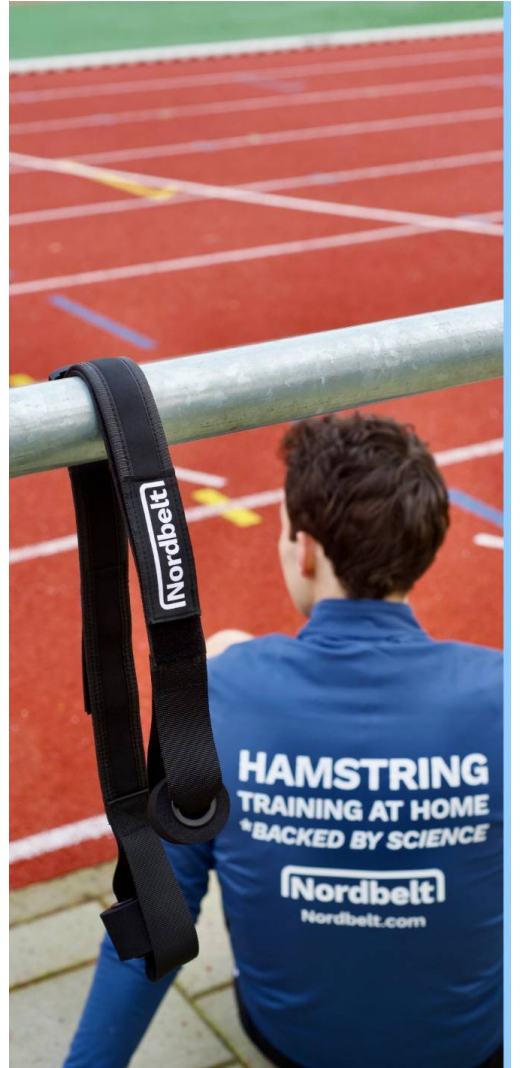
Tekniği öğrenin ve yüklenmeyi aşamalı artırın.

Haftada 1–3 antrenman

Programın evresine göre ilerleyin. Kısa bir antrenman için yaklaşık 15 dakika ayırın; gereken dinlenme süresi kişiden kişiye değişebilir.

Araştırmalarda %51 azalma

NHE içeren antrenman programlarında hamstring yaralanmalarında ortalama %51 azalma bildirilmiştir. Bu sonuç Nordbelt ürününün tek başına yaralanmaları önlediğini göstermez.



Bu genel rehber bir tedavi planı değildir. Şikâyet, sakatlık veya rehabilitasyon söz konusuysa başlamadan önce bir sağlık uzmanına danışın. Kaynaklar ve açıklamalar: sayfa 7.

[Nordbelt'i inceleyin →](#)

Bu egzersiz neden kullanılır?

Kontrollü alçalma, hamstringlerin uzayarak kuvvet üretmesini sağlar.

Koşarken hamstringler, bacağın hareketini yavaşlatmak için önemli miktarda eksantrik yük taşır. Nordic Hamstring Exercise (NHE), bu kas grubunu benzer bir çalışma biçiminde güçlendirmek için kullanılır.

Hareketin temeli

Ayak bilekleri sabitken diz çökersiniz. Gövdenizi dizlerinizden omuzlarınıza kadar aynı hizada tutarak yavaşça öne alçalrsınız. Hamstringleriniz, yer çekimine karşı hareketi yavaşlatır. Kontrol edebildiğiniz aralığın sonunda ellerinizle destek alırsınız.

Bir zor antrenman yerine düzenli ilerleme

Program ilk hafta tek bir antrenman ve 2 set × 5 tekrar ile başlar. Daha sonra sıklık ve hacim aşamalı artar. Amaç, tekniği koruyarak sürdürülebilir bir alışkanlık oluşturmaktır. Bütün hareket aralığına ilk günden ulaşmanız gerekmez.

Üç temel nokta

Kontrol: Alçalma sırasında hareketi yavaşlatın.

Düzen: Programı kapasitenize göre sürdürün.

Uygun kurulum: Her antrenmanda bağlantıyı yeniden kontrol edin.

Nordbelt bir antrenman ekipmanıdır. Bu belge, ürünün bağımsız bir tıbbi etki sağladığını ileri sürmez. Ağrınız veya mevcut bir sakatlığınız varsa zamanlamayı ve yüklenmeyi tedaviyi yürüten uzman belirlemelidir.



Önce sağlam bir bağlantı.

Egzersize başlamadan önce sabitleme noktasını, kayışı ve tokayı kontrol edin.



Kapı

Sağlam bir kapı seçin. Kayışı altından geçirin, tokayı karşı tarafta bırakın. Kapı çekme yönünde size doğru açılmamalıdır.



Spor sehpası

Kayışı sağlam bir sehpanın etrafından geçirip halkalarla sabitleyin. Sehpa yük altında kaymamalı veya devrilmemelidir.



Korkuluk

Kayışı sağlam, sabit ve keskin kenarı olmayan bir korkuluğa bağlayın. Gevşek veya hareketli parçalardan kaçınin.

Her setten önce çekerek deneyin

Bağlantıyı ellerinizle, egzersizdeki yükte aynı yönde çekin. Açılma, kayma veya gevşeme varsa başlamayın.

- Kayışlar düz, toka tamamen kapalı olmalı.
- Dizlerinizin altında mat veya yastık olmalı.
- Önünüzde yaklaşık iki metre boş alan bırakın; elleriniz destek vermek için serbest olmalı.

Üç aşamada Nordic curl.

Hareketin kalitesi, ne kadar öne gittiğinizden daha önemlidir.



1. Başlangıç

Dizlerden omuzlara kadar düz bir hat oluşturun. Kalçanızı geriye itmeyin; gövdenizi sabit tutun.

2. Yavaş alçalma

Dizlerinizden öne eğilin. Hamstringlerinizle hareketi yavaşlatın. Yalnızca kontrol edebildiğiniz aralıkta ilerleyin.

3. Ellerle destek

Kontrolü kaybetmeden ellerinizi yere koyun. Gövdenizi yere çarpmadan destekleyin ve gerektiği kadar yardım alarak geri dönün.

Sık yapılan hatalar

- Kalçadan kırılmak veya kalçayı geriye kaçırmak.
- Kontrolü kaybedip hızla yere düşmek.
- Teknik oturmadan tekrar sayısını veya hareket aralığını artırmak.

Doğru yönde ilerlediğinizi nasıl anlarsınız?

Arka uyluk kaslarınız çalışır; alçalırken kontrolü koruyabilir, gerektiğinde hareketi durdurabilirsiniz. Dizlerde veya başka bir bölgede ağrı olmamalıdır.

Yeni bir egzersizden sonra kas hassasiyeti olabilir. Ancak keskin, ani veya giderek artan ağrıyı normal kabul etmeyin. Durun; devam eden şikâyetlerde doktorunuza veya fizyoterapistinize danışın.

On hafta, adım adım.

Genel Nordbelt planı. Hareket aralığını, desteği, sıklığı ve hacmi kendi seviyenize göre uyarlayın.

EVRE	SIKLIK	SET / TEKRAR	AMAÇ
1. hafta	Haftada 1	2 × 5	Tekniği öğrenmek; kısa hareket aralığı
2. hafta	Haftada 2	2 × 5–6	Kontrolü koruyarak tekrar etmek
3. hafta	Haftada 3	3 × 5–6	Kaliteyi koruyarak sıklığı artırmak
4. hafta	Haftada 3	3 × 6–8	Hacmi kontrollü artırmak
5–10. hafta	Haftada 3	3 set: 12, 10, 8	Kademeli antrenman evresini sürdürmek
10. haftadan sonra	Haftada 1	3 set: 12, 10, 8	Kazanılan kuvveti korumaya çalışmak

“3 set: 12, 10, 8” ilk sette 12, ikinci sette 10, üçüncü sette 8 tekrar anlamına gelir. Bakım evresinde haftada bir antrenman yapılır; üç set korunur.

Zor geliyorsa

- Hareket aralığını kısaltın.
- Ellerinizden daha fazla destek alın.
- Gerekirse bir uzmanla uygun destek seçin.

Kolay geliyorsa

- Alçalmayı yavaşlatın: önce 4, sonra 6 saniye.
- Teknik korunuyorsa el desteğini azaltın.
- En zor noktada kısa bir duraklama ekleyin.

Önceki hafta iyi tolere edildiyse ilerleyin. Yorgunluk veya ağır tekniğinizi bozuyorsa yükü azaltın. Bu plan, herkes için zorunlu bir ilerleme hızı değildir.

Yaptığınız antrenmanı kaydedin.

İlk 10 haftada planlanan toplam: 27 antrenman. Gerçekte yaptıklarınızı ve nasıl hissettiğinizi yazın.

HAFTA	1. ANTRENMAN	2. ANTRENMAN	3. ANTRENMAN
1	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):	—	—
2	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):	—
3	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):
4	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):
5	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):
6	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):
7	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):
8	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):
9	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):
10	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):	Tarih: Set / tekrar: Zorluk (1–10):

Notlar: teknik, toparlanma, bir sonraki adım

Programın dayanağı ve sınırları.

Araştırmalar NHE içeren antrenman programlarını inceler; Nordbelt'i bağımsız bir tıbbi ürün olarak değerlendirmez.

1. van Dyk N, Behan FP, Whiteley R. Including the Nordic hamstring exercise in injury prevention programmes halves the rate of hamstring injuries: a systematic review and meta-analysis of 8459 athletes. Br J Sports Med. 2019;53:1362–1370. doi:10.1136/bjsports-2018-100045
2. Rudisill SS ve diğerleri. Evidence-Based Hamstring Injury Prevention and Risk Factor Management: A Systematic Review and Meta-analysis of Randomized Controlled Trials.
3. Biz C ve diğerleri. Hamstring Strain Injury Prevention in Professional and Semi-Professional Football Teams: A Systematic Review and Meta-Analysis.
4. van der Horst N ve diğerleri. The Preventive Effect of the Nordic Hamstring Exercise on Hamstring Injuries in Amateur Soccer Players.

Önemli açıklama

Bu belge genel antrenman bilgisi sunar; tıbbi tavsiye veya kişisel tedavi planı değildir. Doktor ya da fizyoterapist değerlendirmesinin yerini tutmaz. Şikâyetiniz, sakatlığınız veya rehabilitasyon süreciniz varsa programı uzmanınızla uyarlayın. Kendi kapasiteniz içinde çalışın ve her setten önce bağlantıyı kontrol edin.

Nordbelt olmadan da yapabilir miyim?

Evet. Ayak bileklerini güvenli ve sabit tutan uygun bir düzenele yapılabilir; örneğin bir yardımcı veya sağlam bir sehpa. Bağlantının güvenli olduğunu ayrıca kontrol edin.

Bir haftayı kaçırsam ne yapmalıyım?

Kaçırdığınız evreyi atlamak yerine aynı haftayı tekrar edin. İki hafta veya daha uzun ara verdiyseniz önceki evreye dönmeyi değerlendirin ve kapasitenize göre uyarlayın.

Kuvvet antrenmanı ile birleştirebilir miyim?

Evet; ancak ağır bir alt vücut antrenmanının veya maçın hemen öncesine eklemeyin. Genel yükünüzü ve toparlanmanızı dikkate alın.

Başlamaya hazır mısınız? Nordbelt'i inceleyin →

Taşıma çantası ve kullanım kılavuzu dahildir. 30 günlük iade süresinin koşullarını web sitesinde inceleyin.