

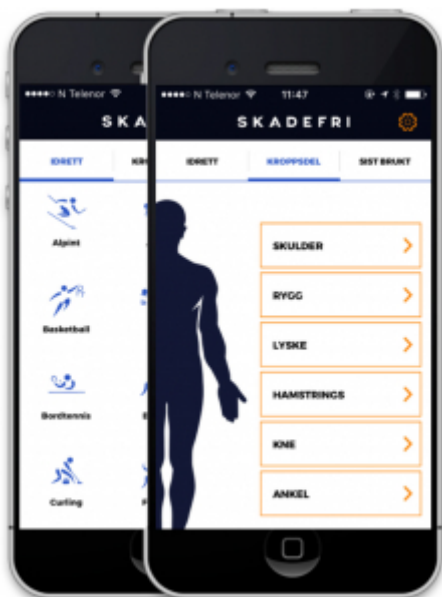


# NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND

## AMERIKANSK FOTBALL – NÅ PÅ SKADEFRI.NO!

Skadefri har laget et splitter nytt øvelsesprogram skreddersydd for å forebygge skader blant spillere i amerikansk fotball.

Skadefri er et prosjekt underlagt Senter for idrettsskadeforskning. Senteret har som formål om å forebygge skader og andre helseproblemer i idrett gjennom et langsiktig forskningsprogram med fokus på risikofaktorer, skademekanismer og skadeforebyggende tiltak. Skadefri er laget for å gjøre kunnskapen om idrettsskader og deres forebygging lett tilgjengelig.



Prosjektet består av hjemmesiden [skadefri.no](http://skadefri.no), apper til smarttelefoner og trykksaker du kan laste ned og skrive ut. På disse plattformene finner du informasjon om de vanligste skadene i ulike idretter og øvelsesprogram du lett kan følge for å forebygge skader.

Øvelsesprogrammet er utviklet i samarbeid med senteret for idrettsskadeforskning, landslagstrenerne og fagpersoner knyttet til forbundet. Det er landslagsspillerne Daniel Brurberg

Fredriksen og Aleksander Thomas som viser deg øvelsene du kan gjøre for å forebygge skader og sikre deg en lang og skadefri karriere i amerikansk fotball.

Se [skadefri.no](http://skadefri.no) for mer informasjon om øvelsesprogrammet og muligheter til å laste ned PDF.

Last ned Skadefri-appen enten på **Apple App Store** eller **Google Play**.

