

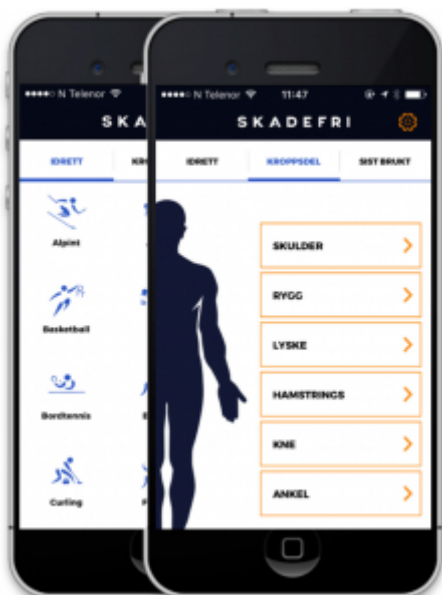


NORGES AMERIKANSKE IDRETTERS FORBUND

LACROSSE – NÅ PÅ SKADEFRI.NO!

Skadefri har laget et splitter nytt øvelsesprogram skreddersydd for å forebygge skader blant lacrossespillere.

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, 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 Einar Hovde og Marthe Emilie Aaserød som viser deg øvelsene du kan gjøre for å forebygge skader og sikre deg en lang og skadefri lacrossekarriere.

Se 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**.

