

Amerikanske idretter er nå på skadefri.no

Vi har i lang tid ønsket å gi våre idretter et verktøy som kan bidra med økt kunnskap om grunnleggende trening. Fysisk trening tilrettelagt for våre idretter vil både forhindre skader på lang sikt, samt ha en positiv innvirkning etter hvert som den tekniske vanskelighetsgraden øker.

Skadefri bidrar med høy kvalitet innenfor skadeforebygging og rehabilitering av idrettsskader for norsk idrett, og det vi håper nå er at trenerne skal bruke dette i sitt daglige virke i planlegging av treningsøkter og oppvarming.

Norges amerikanske idretters forbund er derfor svært glade for å lov til å bli en del av Skadefri.no prosjektet, og håper at øvelsene og programmene som er utviklet kan bidra til skadefri idretts glede for våre utøvere på alle nivåer, sier Thomas Kejser-Lervik, Sportsdirektør i NAIF.



En rekke vitenskapelige studier har vist at man ved hjelp av strukturerte oppvarmingsprogram kan redusere risikoen for skader med over 50%! Skadefri er laget for å gjøre kunnskapen om idrettsskader og deres forebygging lett tilgjengelig.

Daniela Ohnstad, prosjektleder for Skadefri.no i NAIF sier forbundet har hatt et veldig godt samarbeid med Kathrin Steffen, hovedansvarlig for Skadefri Prosjektet ved NIH. Videre forteller Daniela at Skadefri.no kommer til å bli implementert som en viktig del av vår trenerløype.

Skadefri.no passer for alle, uansett nivå og alder. Vi håper mange får glede og nytte av dette.

For mer informasjon om din idrett gå direkte til siden [Skadefri.no](https://skadefri.no) (=ekstern link) og trykk på ikonet for din idrett