

Skadeförebyggande

Varför uppkommer skador?

- Yttre våld från någon.
- Tränar för ofta.
- Tränar för länge.
- Tränar med för hög intensitet.
- Får för lite vila

Inre faktorer som påverkar	Yttre faktorer som påverkar
Otillräcklig muskelstyrka	Utrustning (ex hjälm på isen)
Bristfällig teknik	Miljön (ex. halt när man springer)
Dålig rörlighet	Träningsätt (för ensidig träning)
Ålder	

Hur kan vi förebygga skador?

- Uppvärmning!
- Kunskap om din kropp - lär dig att tolka signaler som kroppen sänder.
- Upplägg av träning.
- Ödmjukhet/respekt mot andra.