

## **Skapa förändring - skadeförebyggande övningar**

I vårt arbete med att minska skaderisken både vad gäller traumatiska skador och överbelastningsövningar önskar vi i Sävehof ligga i framkant.

I princip alla grupper är i gång och kör extra fys som komplement till handbollsträningen.

Vi har här fotograferat och beskrivet övningar som är speciellt bra för den belastning kroppen utsätts för under handbollspel.

Tanken är att ni skall kunna plocka övningar från detta ”smörgåsbord” och fylla på med viktig träning i era fyspass.

Som vi pratat om är behoven lite olika i olika åldersgrupper men vikt och dosering gör att man kan börja med de minsta men också göra övningen tung för våra äldsta spelare.

Se övningsbanken som en bas att plocka från, använd er fantasi och tänk gärna ”tallriksmodellen” lite axel, lite mage/rygg, lite ben, lite balans och lite rörlighet.

*Marie Wedberg Leg. Sjukgymnast*