

Hel, Stark och Skadefri!

Träning för ett hållbart idrottande där individen får hålla sig hel, stark och skadefri över tid bör vara målsättningen i alla idrottsföreningar. När vi också i grupp med andra känner trygghet och glädje finns förutsättningar för att vi också utvecklas till att prestera på en god/bra/excellent individuell nivå.

Men de flesta av oss har säkert också känt smärta eller någon gång varit skadade. Vi som tränare och föräldrar har ju också haft många barn och ungdomar som just klagat över smärtande hälar, knän och höfter. Varför är det så? Vi människor är ju designade för rörelse!

Hel, Stark och Skadefri: *Vi pratar om vilka skador/besvär idrottande barn/ungdomar har och orsaken till detta. *Vi pratar om vad vi gör i vår vardagen. *Vi pratar om naturlig hållning och naturligt rörelsemönster. *Vi tränar gemensamt in övningar som ger förutsättningar för att hålla oss skadefria. Övningarna kan du direkt ta med till din träningsgrupp och komplettera din träning med, övningarna lämpar sig också som grund innan ungdomarna startar med vikt bärande styrketräning.

Jag som vill lära ut detta heter **Ebba Lago-Lengqvist** och är extern föreläsare hos RF-Sisu-Stockholm. Jag är även tränare i Danderyds friidrott och till yrket är jag Leg. Fysioterapeut sedan 27 år tillbaka. Hela yrkeslivet har jag jobbat med en helhetssyn på människan där naturlig hållning och ett naturligt rörelsemönster varit grunden för att få individen hel och stark. De senaste åren har detta intresse tagit riktigt god fart framåt då jag gått flera utbildningar och fördjupat mig i det jag redan var ganska bra på. Jag jobbar bland annat med JEMS där forskningen främst kommer från idrotten och Optimum-metoden där jag är dipl. Postural Tränare. Hoppas vi ses!

