

SKADEFRI

SENTER FOR
Idrettsskedeforskning



Tilgjengelig i App Store og Google Play

Hørt om SKADEFRI-prosjektet?

«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.

Skadefri = Skadeforebyggende øvelser på skadefri.no og på app på mobil.

**Senter for
idrettsskadeforskning,
Olympiatoppen og Norges
Skytterforbund har
samarbeidet om å finne de
riktige øvelsene for
skyting.**

Malin og Simon

- Malin Westerheim og Simon Kolstad Claussen har vært rollemodeller for øvelsene som har blitt filmet og tilgjengeliggjort på Skadefri på nett og i app.
- På Skytterlandslaget forventes det at utøverne trener skadeforebyggende regelmessig. Vårt mål er at våre utøvere skal være skadefrie når de er ferdig med karrieren.
- Skadeforebyggende trening er minst like viktig som skytetrening!
- **Best uten skader! Tål å skyte mye!**

- Get Set appen, den internasjonale Skadefri-appen blir installert på samtlige mobiler som utøverne får av IOC sponsor Samsung i vinter-OL i februar.
- Oversettes til 7 språk
- Malin og Simon blir altså spredd over hele kloden!

Vi bruker informasjonskapsler («cookies») for å spore din bruk av innhold slik at vi kan forbedre nettstedet og din brukeropplevelse

JEG FORSTÅR



SKADEFRI

Skadet?

www.skadefri.no



2 innganger:

Kropppsdel + idrett

SKADEFRI.NO - kroppsdel

- Jeg vil holde meg skadefri
- Jeg er skadet

NO

BEST
uten skader

VELG IDRETT

SKULDER

JEG VIL HOLDE MEG SKADEFRI

JEG ER SKADET

Idrettsskadeforskning

SKADEFRI

Velg Idrett

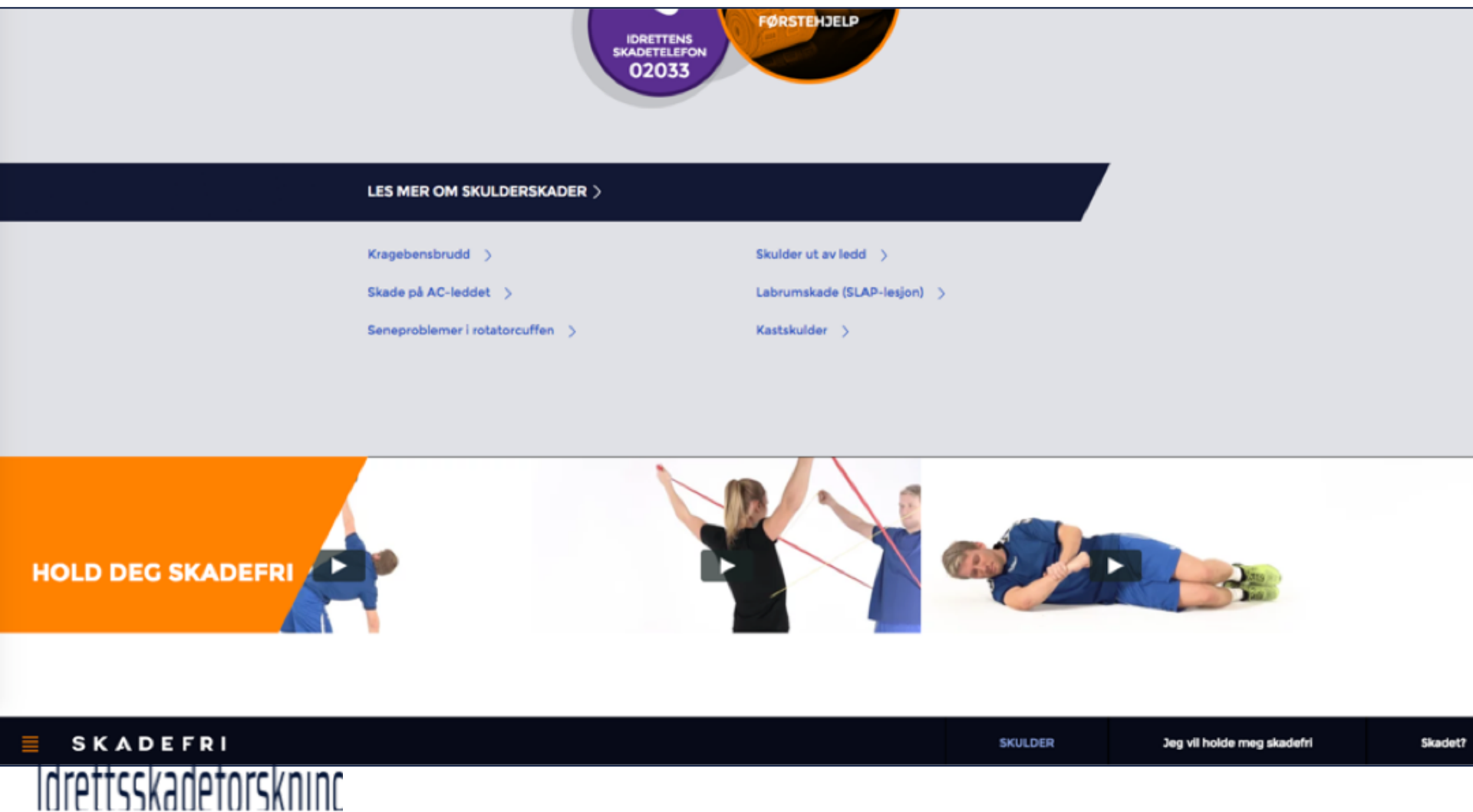
Velg kroppsdel

Les i arkivet

Om Skadefri

Les mer om skulderskader

- eksempel på øvelser og treningsprogram
- treningsprogram kan også lastes ned som pdf



The screenshot displays the Skadefri website interface. At the top, there are two circular icons: a purple one labeled 'IDRETTENS SKADETELEFON 02033' and an orange one labeled 'FØRSTEHJELP'. Below these is a dark blue navigation bar with the text 'LES MER OM SKULDERSKADER >'. Underneath, a grid of links lists various shoulder conditions: 'Kragebensbrudd >', 'Skulder ut av ledd >', 'Skade på AC-leddet >', 'Labrumskade (SLAP-lesjon) >', 'Seneproblemer i rotatorcuffen >', and 'Kastskulder >'. A large orange banner at the bottom left contains the text 'HOLD DEG SKADEFRI' and a play button icon. To the right of the banner are three images: a person performing a shoulder exercise, two people using resistance bands, and a person lying on their side with a play button icon. The footer features the 'SKADEFRI' logo, the text 'Idrettsskadeforskning', and a navigation bar with links for 'SKULDER', 'Jeg vil holde meg skadefri', and 'Skadet?'.

IDRETTENS SKADETELEFON 02033

FØRSTEHJELP

LES MER OM SKULDERSKADER >

Kragebensbrudd >

Skulder ut av ledd >

Skade på AC-leddet >

Labrumskade (SLAP-lesjon) >

Seneproblemer i rotatorcuffen >

Kastskulder >

HOLD DEG SKADEFRI

SKADEFRI

Idrettsskadeforskning

SKULDER

Jeg vil holde meg skadefri

Skadet?

SKADEFRI.NO - idrett



VELG DIN IDRETT

Sorter idretter



ALPINT



BADMINTON



BASKETBALL



BOKSING



CURLING



FEKTING



FOTBALL



FREESKI



GOLF



HOCKEY



HÅNDBALL



INNEBANDY



ISHOCKEY



JUDO



KULEKJØRING



LANGRENN



LØPING



PARASPORT



SKIHOPP



SKISKYTING



SKØYTER

FLERE IDRETTER ▶

Skyting på SKADEFRI.NO



VELG DIN IDRETT

Sorter idretter



KORTBANELØP



KULEKJØRING



KUNSTLØP



LANGRENN



LØPING



MODERNE FEMKAMP



PADLING



PARASPORT



RIDNING



ROING



RUGBY



SEILING



SKELETON



SKIHOPP



SKISKYTING



SKYTING



SKØYTER



SNOWBOARD



STUP



SVØMMING



SYKLING

[◀ TILBAKE](#)

[FLERE IDRETTER ▶](#)

 SKADEFRI

[Velg idrett](#)

[Velg kroppsdel](#)

[Les i arkivet](#)

[Om Skadefri](#)

Idrettsskadetorskninc



SIKT, SKYT OG TREFF

Rull ned
▼

☰ SKADEFRI

SKYTING

Jeg vil holde meg skadefri

Skadet?

Skyting på SKADEFRI.NO

Kjenner du de vanligste skadene i skyting?



Tål å skyte mye

Du reduserer risikoen for å bli skadet hvis du varmer opp før hver treningsøkt og gjør skadeforebyggende øvelser regelmessig. Dessuten blir du en bedre utøver.



- Få akutte skader (leddbånd og muskel)
- Overbelastningsskader er dominert av skulder og rygg
- HVA KAN EN GJØRE FOR Å UNNGÅ DISSE?



SKYTING



LEVEL 1

LEVEL 2

LEVEL 3



Mageliggende kryss

2-5 x 6-8 repetisjoner



Ryggliggende kryss

2-3 x 6-8 repetisjoner



4-punktstående bekkenkontroll

3 x 30 sekunder



Nakke- og ryggmobilisering

3 x 30 sekunder



Korsrygg- og bekkenkontroll

3 x 30 sekunder



Sideliggende rotasjon

2-3 x 6-8 repetisjoner



SVØMMER

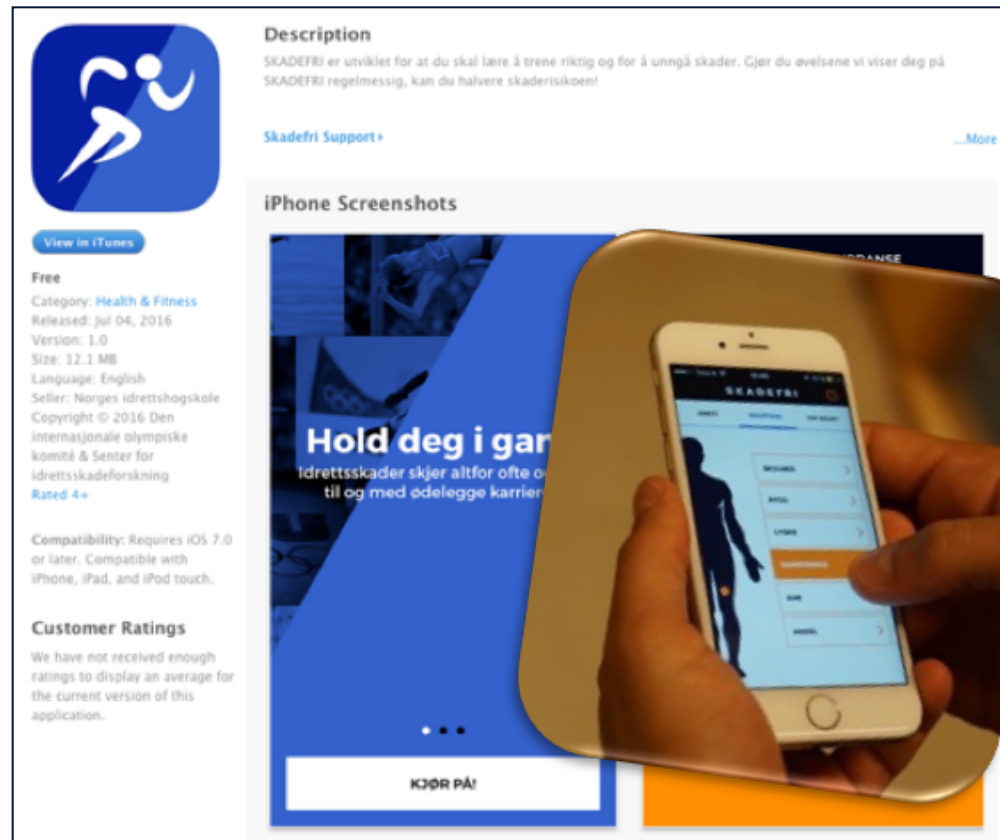


- Hensikt: Bedre styrken i skulderen og overkroppen
- Sitt på ball med føttene mot underlaget
- Strekk armene opp mot taket, deretter så langt du kommer bakover uten å heve skuldrene
- Når du mestrer øvelsen kan du bruke vekter for å øke vanskelighetsgraden
- 3 x 30 sekunder

Gratis SKADEFRI app for skadeforebyggende trening



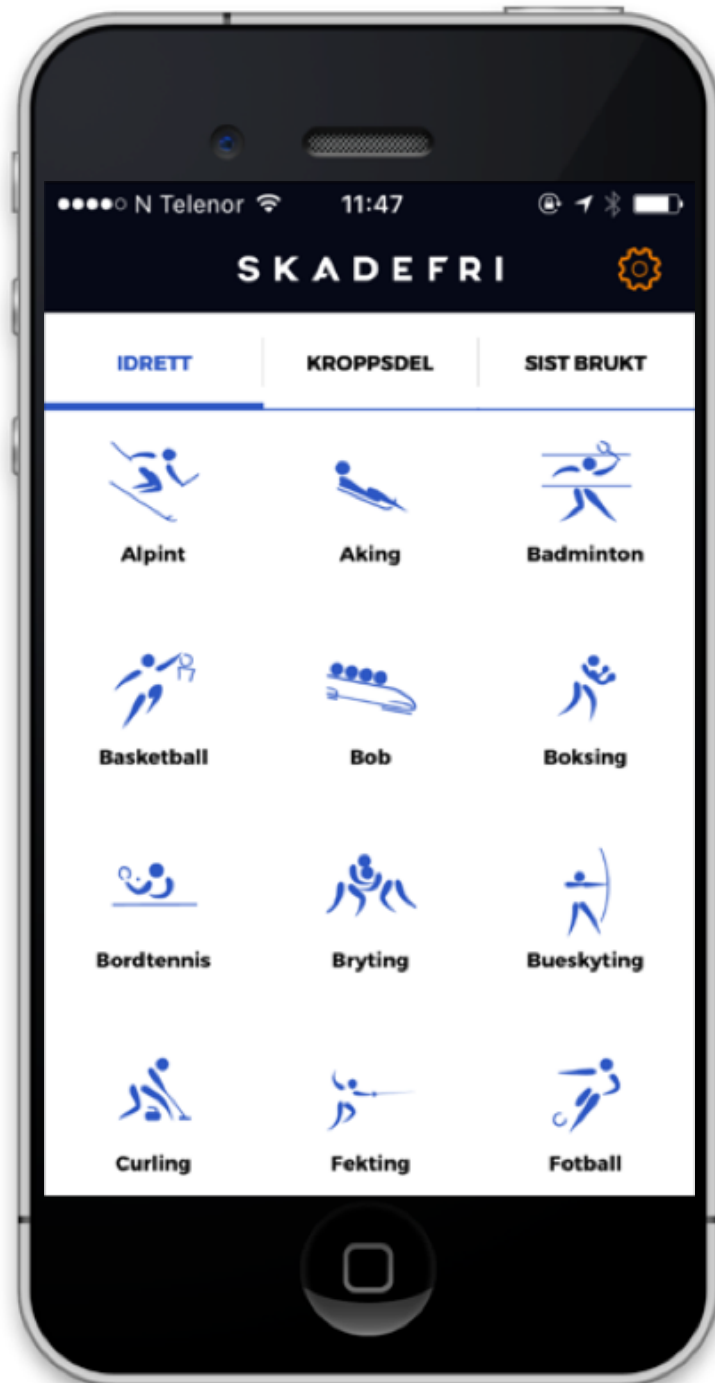
- Videreutvikling av Get Set
- Videreutvikles kontinuerlig sammen med idretten
- Relevant for utøvere og trenere



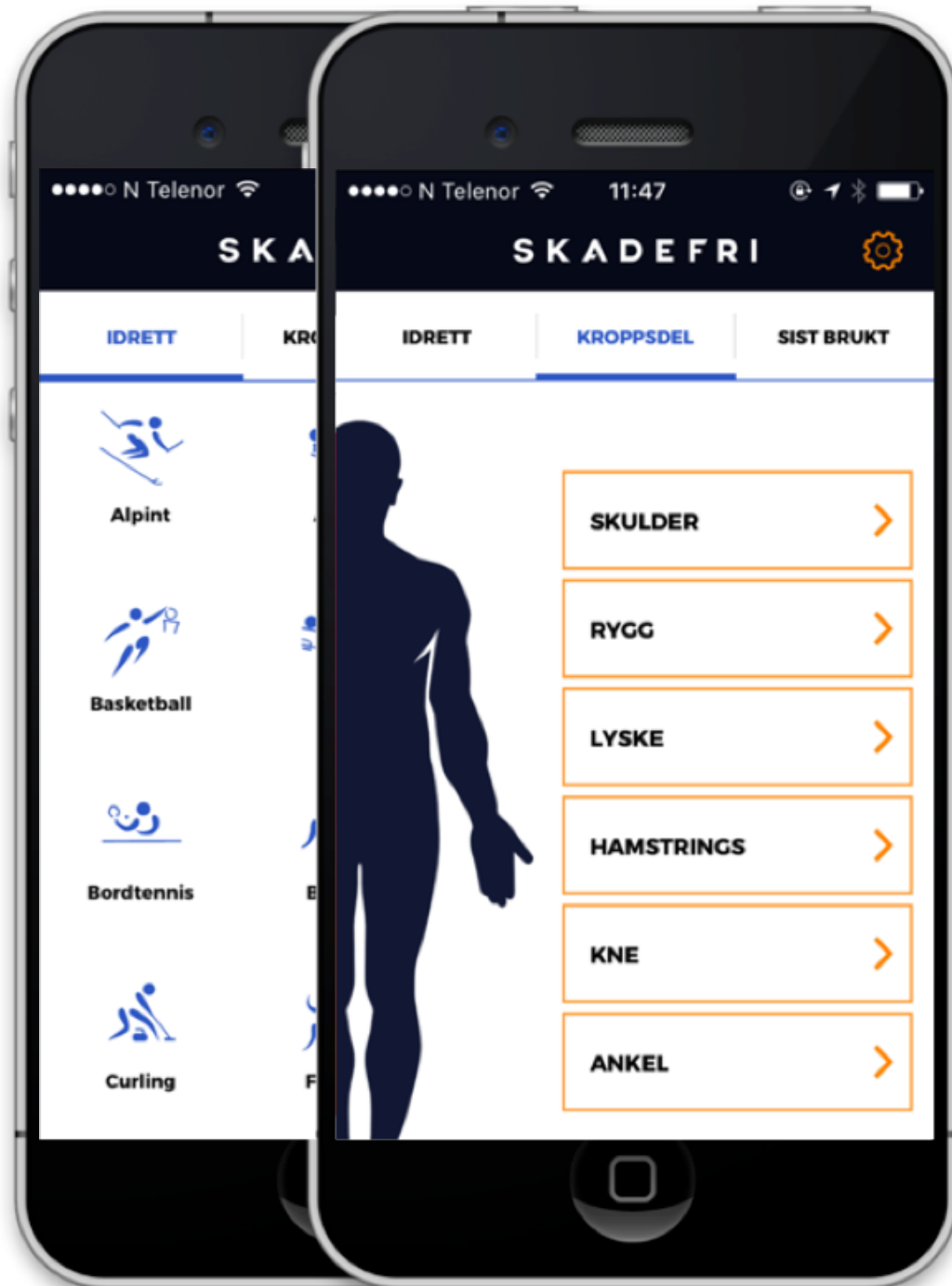
Available on the
App Store



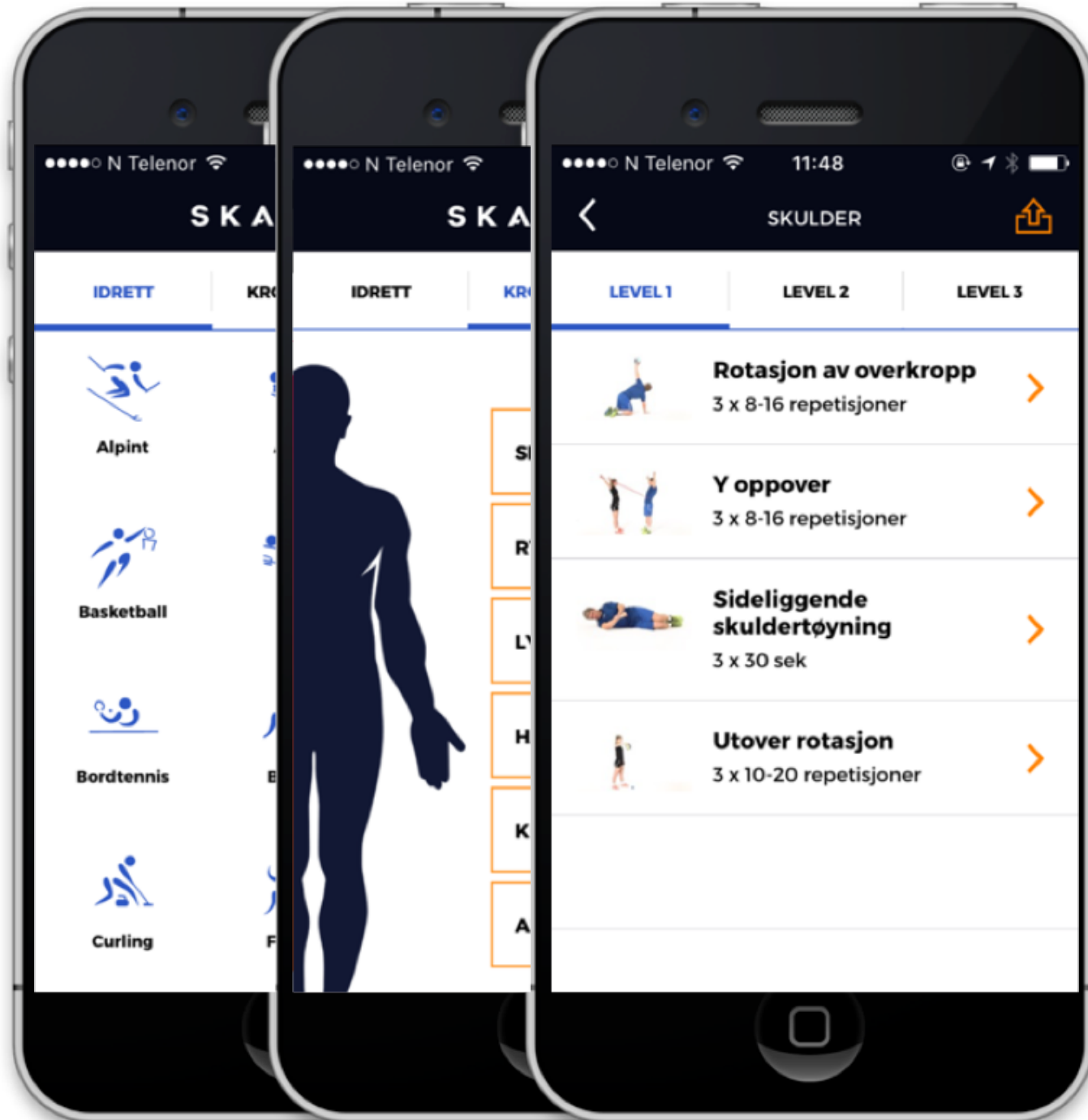
ANDROID APP ON
Google play



Øvelsesprogrammer
til 30 olympiske
sommer- og 15
vinteridretter + til
løping, innebandy,
og **parasport**



6 kroppsdelar





www.skadefri.no

Best uten skader! Tål å skyte mye!

- Bli med i trekningen av en pakke med treningsutstyr til klubben din til en verdi av kr 5 000!
- Hvordan? Send inn et bilde fra en treningsøkt der utøvere i klubben gjennomfører en av øvelsene fra www.skadefri.no.
- Bilder kan sendes til nsf@skyting.no. Bildene blir publisert på skyting.no og Facebook.
- Konkurranseperioden er fra 29. januar - 28. februar.

**Takk for meg og med et ønske
om et skadefritt skytterår!**