



# Skader og skadesforebyggende træning i Styrkeløft

## Formål og forudsætninger

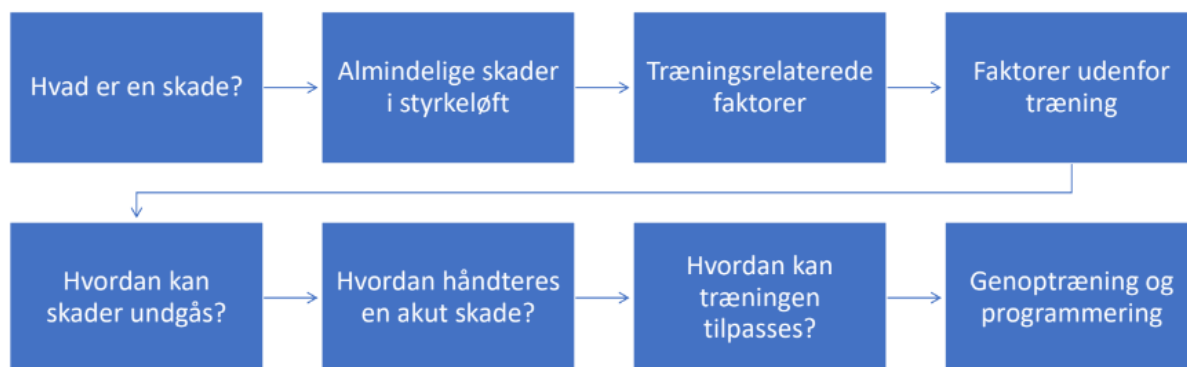
Formålet med kurset er at give deltageren et indblik i skader og ikke mindst skadesforebyggende træning inden for Styrkeløft.

Målgruppen er alle, som ønsker mest mulig skadesfri træning og effektiv træning i alle situationer – for sig selv eller sine udøvere. Formålet er at hjælpe løftere og trænere med at træffe gode valg – både før skader opstår og når de er opstået.

## Indhold

Kurset afvikles af vores sportschef Bjarte Vik Larsen. Det giver en indsigt i typiske skader indenfor styrkeløft og hvorledes du som udøver eller træner kan indtænke skadesforebyggende tiltag i din programmering. Udgangspunktet vil blive taget i relevant litteratur på området, ligesom der også vil blive anvendt praktiske eksempler/ cases fra træningen af eliteløftere i forbindelse med skader og genoptræning heraf.

Samlet oversigt over emner, som berøres:





Det er en fordel, men ikke et krav for deltagelse, at man har gjort brug af træningsprogrammer tidligere, samt har en basal viden om grundlæggende principper såsom volumen, intensitet og frekvens.

### **Tid og sted**

Kurset afvikles virtuelt torsdag d. 19/12-24 kl. 1900-2100.

Link til Teams fremsendes onsdag/lige op til kurset.

### **Tilmelding**

Det er gratis at deltage for medlemmer af klubber under DSF 😊

Er man ikke medlem af en klub under forbundet, er prisen 75,-/ deltager.

Tilmelding skal ske på mail til udviklingskonsulent Peter Andersen ([petera@styrke.dk](mailto:petera@styrke.dk)) med cc til [sportschef@styrke.dk](mailto:sportschef@styrke.dk) senest d. 15/12-24 med angivelse af navn, klub og email.