



DFI SKADEFRI



Stabilitetstrening kne og ankel

Kan man gjøre skadeforebyggende trening hjemme? Selvfølgelig kan man det! Terje er 12 år og håndballspiller. Han trener på ankel- og knestabilitet hver morgen og kveld når han pusser tenner. Vi anbefaler at alle gjør dette hjemme på balansepute eller balansebrett.

Dette kan kjøpes på G-sport Drøbak med 20 % rabatt til DFI-medlemmer.



Drøbak Tverrfaglige Klinikk er medisinsk støtteapparat for A-laget i DFI og ønsker å være en viktig bidragsyter i barne- og ungdomsidretten lokalt.

Ønsker du hjelp til å komme i gang med basistrening eller har spørsmål rundt skader? Ta kontakt med oss på 64 98 98 70 eller post@dtklinikk.no