

Sufinancira
Europska unija

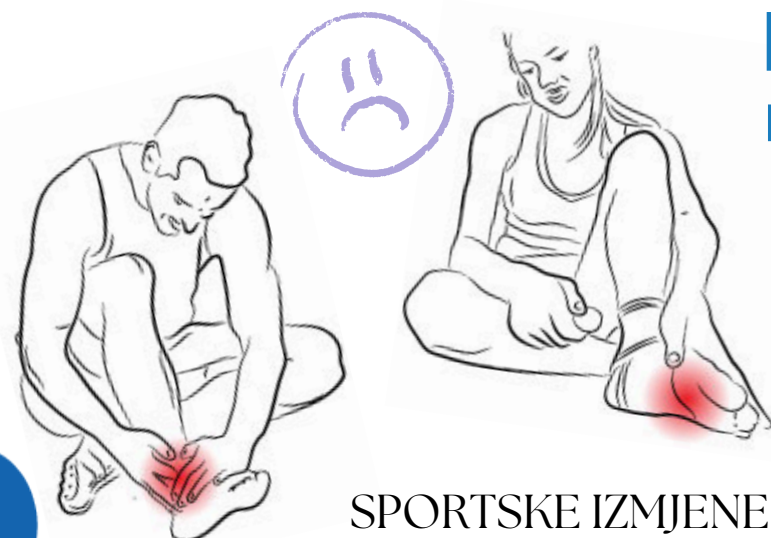


EPIK Sport

Educational Prevention and Intervention Kit.

PREVENCIJA

Započinje zagrijavanjem i istezanjem prije/nakon aktivnosti



SPORTSKE IZMJENE

Ograničavanje repetitivnih sportskih aktivnosti ključno je za sprječavanje/smanjenje ozljeda
Tjelesna aktivnost (T) < 20h/tj

Jedan sport bacanja iznad glave u isto vrijeme
Izbjegavati sudjelovanje tijekom cijele godine
Oprez pri kombiniranju bacanja s drugim položajima
Ograničiti bacanja prema dobi



DOHVAT

ODRŽAVANJE

RE-AIM

UČINKOVITOST

PROVEDBA

USVAJANJE

Ključ za dugoročan uspjeh svakog sportaša



Sreća

Procjena ozljede i rehabilitacija

Strukturirani programi prevencije

Učinkovitost kretanja

Praćenje opterećenja

Sportski razvoj

Regrutacija sportaša

Nordic Hamstring program
Knee Control
FIFA 11+

