

Höganäs

Elit eller hobbygymnast – hållbar träning handlar om livet

16 februari 2022 18:00

Äta bra, vila, inte träna om man har ont. Och lära sig att tygla tävlingsnerverna. 150 gymnaster får chansen att delta i ett unikt projekt. – Målet är att ge våra ungdomar peppen att klara alla utmaningar i livet, säger projektledaren Lucie Cesar.

Jakob Thorell

Text



Egentligen skulle föreläsningen om skadeförebyggande träning gjorts live, men på grund av pandemin valde man att göra den digitalt via en bildskärm.

Bild: Jakob Thorell

Andra grupper tränar för fullt i gymnastikhallen ute vid Höganäs Sportcenter. De runt tjugo tjejerna i truppen yngre elit deltar istället i en föreläsning om skadeförebyggande träning.

Föreläsningen leds av Fysiokliniken i Kullabygden, och den är bara första steget i ett årslångt projekt som Höganäs Gymnastik genomför för 150 av sina medlemmar.



”Man har ju alltid något man satsar mot i en sport, vare sig det är elitnivå eller inte. Och då hjälper det till med sån här kunskap” säger Emmie Petersson. Med Clara Hult och Juni Hamami.

Bild: Jakob Thorell

Annons

– Efter detta kommer de att få tester för att se vilka områden de behöver fokusera på när det gäller skadeförebyggande och därefter individuellt anpassade träningsprogram, säger Lucie Cesar, som tagit initiativet till projektet.

Föreläsningen var lärorik tyckte deltagarna.

– Jag tycker det är väldigt bra med den här satsningen. Som gymnast har man stor risk att skada sig och då är det bra att veta hur man kan få hjälp, säger Clara Hult.



”Det är jättebra för barn att få en heads up om sådana här saker. Som att ifall man tränar när man är trött är det större riska att man skadar sig” säger tränaren Henrik Allin.

Bild: Jakob Thorell

Vad har ni lärt er då?

– Mycket. Som att det är viktigt att man säger till ifall något gör ont när man tränar, så man inte gör det värre, säger Juni Hamami.

– Och att man måste äta bra, men också vila och återhämta sig, fyller kompisen Emmie Petersson i.

Längre fram ska gymnasterna också få utbildning om bland annat god kosthållning av en nutritionist och mental träning, som hur man handskas med nervositet inför tävlingar.



"För den som tävlar på elitnivå är den här typen av stöttning nödvändig" säger Lucie Cesar som själv har själv ett förflutet inom elitidrott

Bild: Jakob Thorell

Projektet är unikt på det viset att det spelar ingen roll ifall man satsar på en karriär som elitgymnast eller bara tränar för att det är roligt. Alla klubbens medlemmar som vill vara med, från 10 till 25 år, är välkomna.

– Målet är att ge våra ungdomar peppen att klara alla utmaningar i livet, inte bara de de möter inom idrotten. Och genom att vi lägger grunden tidigt kan vi ge dem chansen att träna och må bra livet ut, säger Lucie Cesar.

Höganäs

Nästa artikel under annonsen



ANNONS **MinKreditkoll.Se**



Nu är det gratis att se sin egen kreditkoll med BankID

Extern länk

ANNONS **Linus Matkasse**



3 tips som får familjen att äta mer varierat

Extern länk

Säkerhetsläget i Europa

Ryskt larm om ukrainskt angrepp

17 februari 2022 07:08

Ryska statskontrollerade medier gör gällande att ukrainska styrkor har beskjutit separatister i östra Ukraina tidigt på torsdagsmorgonen. Uppgifterna har dock inte bekräftats av någon annan.

TT

Text