|  |
| --- |
| Beskrivning: Redcord_CMYK_100mm-BH.gif |

|  |
| --- |
| Pressmeddelande |
| Stockholm, 2012-08-27 |

|  |
| --- |
| **DIFs fotbollsstjärnor starkare och skadefria med funktionell träning**Djurgården Elitfotboll har valt att arbeta med Redcord för sin fys -och skadeförebyggandeträning samt vid behandlingar av skador. DIF Fotboll har använt Redcord Mini i sin fysträning en längre tid och kontakterna med Redcord har lett till ett samarbete och sponsring av Djurgården Elitfotboll. DIF Fotboll väljer nu att ta in Redcord Workstation Professional och att utbilda sjukgymnast Stefan Tanda och naprapat Christian Andersson i Neurac för behandling, testning och skadeförebyggande träning av spelarna. DIFs fystränare Pálmar Hreinsson är sedan tidigare utbildad i Redcords Active-kurser Introduction, Corrective Exercises och Multi-Suspension. Tanken från Pálmar, som varit drivande i denna process tillsammans med Redcords VD David Åhs och Redcord Elite-tränaren Bengt-Erik Olsson, är att en röd tråd ska löpa mellan behandling, korrektiv träning och prestationsträning, ett funktionellt helhetstänk.Med Redcord för behandling och fysträning så hoppas vi att tillsammans kunna skapa ett starkare Djurgården med friska spelare som kan prestera på sin yttersta nivå, säger Redcords tränings- och behandlingsansvarige tillika Redcord Elite-tränaren Bengt-Erik Olsson.Föreningen Djurgården Fotboll är Sveriges mest framgångsrika herrlag under 2000-talet och är därigenom ett av de starkaste varumärkena inom svensk idrott. Djurgården Fotboll är ledande inom sociala frågor, och bedriver bl.a. det framgångrika konceptet ”Drive-in-Fotboll” som engagerar 1000-tals ungdomar runt om i Stockholm. Samarbetet mellan Redcord och Djurgården syftar till att utöka och förbättra nyttjande av Redcord**s** unika behandlings– och träningsprodukter genom utbildning och kunskap. Redcord har länge arbetat med behandling och träning av fotbollsspelare och jag är därför stolt att vi nu får samarbeta med ett så anrikt, framgångsrikt och socialt engagerat lag som DIF Fotboll, säger David Åhs.Pálmar Hreinsson, Fystränare för DIF Fotboll beskriver samarbetet så här:För att tekniskt och fysiskt lyckas som fotbollspelare är det viktigt med god balans, koordination, styrka och snabbhet.Fotbollssnabbhet handlar om snabba beslut, bra koordination och balans men även styrka för en bra accelerationsförmåga. Samspelet eller kommunikationen mellan dessa färdigheter styrs av hjärnan och är a och o för att lyckas. Förenklat kan man säga att musklerna skickar information om bl.a. muskellängd, kraft och ledposition till hjärnan som i sin tur tolkar signalerna och sänder justeringsinstruktioner för att “hitta balansen”. Förmågan att tolka signalerna och skicka snabba och rätta signaler tillbaka är träningsbar och kallas neuromuskulär träning.Med Redcord är tanken att vi tränar instabilt för att via neuromuskulär adaption träna ”kärnans” förmåga att hitta ett stabilt läge. Övningarna med Redcord som är funktionella, som kräver att flera muskelgrupper blir involverade, har ett högt överföringsvärde till det vi tränar för. Värdet av styrka och kraft är helt klart inte lika högt om vi tränar muskulärt för isolerat och inte lyckas överföra det till sporten vi tränar. Vi har några basövningar som alla våra spelare gör 1-2 gånger i veckan. Dessutom kompletteras deras program individuellt med några mer specifika övningar utifrån rörelse- och behovsanalys. Den erfarenheten vi har haft av Redcord har varit positiv och sen vi började använda Redcord har vi märkt en klar minskning av ljumsk-, bål-, och höftbesvär bland våra spelare.Pálmar HreinssonFystränare DIF FotbollRedcords VD, David Åhs, utlovar också möjligheter för DIFs supportrar och andra involverade på olika nivåer inom DIF att kunna ta del av fördelar från samarbetet genom särskilt riktade erbjudanden och aktiviteter från Redcord till DIFs supportrar och medlemmar.Redcord lyckönskar DIF i avslutningen av Allsvenskan 2012 och hoppas att den vinnande trenden håller i sig! |

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
|  | För ytterligare information kontakta:Bengt-Erik Olsson, Ansvarig Redcord EliteTelefon: 08 – 20 10 88E-post: bengt-erik.olsson@redcord.comBrahegatan 42, 114 37 StockholmPå hemsidan, [www.redcord.se](http://www.redcord.se) finnsmer information om Redcord, inklusive bilder. |

|  |
| --- |
|  |
|  |

|  |
| --- |
| Redcord AB tillhandahåller behandlings- och träningsutrustning, utbildningar samt tjänster inom affärsområdena Medical, Active och Sport. Moderbolaget Redcord AS (f.d. Nordic Therapy) grundades 1991. Vi har både nationellt och internationellt samarbete med ett antal elitidrottare som vunnit Svenska mästerskap, världsmästerskap och olympiska guld. Utvecklandet av metoder och utrustning bygger på vetenskapliga studier och erfarenhet inom rehabilitering och elitidrott.  |