

# Vill du bli grym på en idrott, träna flera olika.

**Jonas Björkman**  
Tennisspelare,  
bland annat



**”För mig var det väldigt betydelsefullt att kunna hålla på länge med flera idrotter och jag är övertygad om att det hjälpte mig i tennisen, där jag höll mig nästan skadefri i 18 år. Golfen var ett fantastiskt sätt att få en paus från tennisen, koppla av och ha roligt.”**

**Att hålla på med flera olika idrotter är bra på många sätt. Då utvecklas vi bättre, är gladare och fortsätter längre.**



**Riksidrottsförbundet**

[rf.se/minandraidrott](http://rf.se/minandraidrott) • [#minandraidrott](https://twitter.com/minandraidrott)