

FODBOLD FITNESS

– Din sunde og fleksible mulighed



BEVÆG
DIG FOR
LIVET



NORDEA
FONDEN

DGI





FORORD

2

Dette hæfte er til dig, der er på udkig efter en motionsform, som er både sund, sjov og social – og som kan tilpasses din travle hverdag.

Fodbold Fitness er svaret, og i hæftet kan du læse mere om dit nye fleksible alternativ og om de mange positive sundhedsaspekter, der er forbundet med motionsfodbold.

Fodbold for alle voksne

Vil du spille fodbold for motionens skyld? For sjov, for helbredet og for fællesskabet?

Dansk Boldspil-Union (DBU) introducerer nu Fodbold Fitness, som er inspireret af det sociale og sjove fra fodbolden og fitness-centrenes fleksibilitet.

Sund, sundere, fodbold!

Fodbold indeholder de bedste træningsaspekter fra både løb og fitness og er dermed en sund kombinationstræning for både trænede og utrænede i alle aldre. I dette hæfte kan du læse mere om, hvor sundt fodbold er, og hvorfor sporten er god for dig og dit helbred.

DET VIDENSKABELIGE GRUNDLAG

Under ledelse af lektor/Ph.d. Peter Krstrup og professor Jens Bangsbo fra Institut for Idræt ved Københavns Universitet, har 50 forskere fra syv forskellige lande siden 2003 undersøgt, hvilken effekt fodbold har på fysisk form og sundhed.

Resultaterne er ikke til at tage fejl af. Fodbold er den bedste kombinationstræning og meget effektiv til forebyggelse af livsstils-sygdomme. Derudover har fodbold vist sig at være den aktivitet, som er mest motiverende for udøveren og lettest at fortsætte med over en længere periode.



Fakta! Forskning viser, at fodbold er en effektiv og alsidig træning for spillere i alle aldre uanset køn, erfaring og social baggrund.
– Krustrup et al. 2010

FODBOLD FOR ALLE VOKSNE

Fodbold Fitness er et nyt motionstilbud til alle voksne mænd og kvinder, der ønsker en social og ef-ektiv træningsform.

Konceptet er enkelt og forsøger at tage det bedste fra to verdener og kombinere Danmarks mest populære boldspil med fitness-centrets fleksibilitet. Det er motions-fodbold med ligesindede, når det passer dig og fokus er på motion, sjov og sammenhold.

Fodbold Fitness skal være et tilbud i eksisterende fodboldklubber, der ønsker at skabe et fodboldtilbud til de mødre, fædre, frivillige og trænere, som gerne vil spille fodbold, men som ikke har tid og lyst til at spille i de traditionelle rammer med træning flere gange om ugen og kamp på bestemte tidspunkter.

Der spilles udendørs, altid med bold og på mindre baner, så hver enkelt spiller får flere boldberøringer og er en større del af spillet. En decideret træner er ikke nødvendig, ligesom fodboldspillet kan kombineres med fx fitnessøvelser, hvis deltagerne ønsker at træne hele kroppen.

Fodbold er en effektiv træningsform til at forbedre sundheden og den fysiske form og er en bedre kombinationstræning end løb eller styrketræning. Derudover skabes der relationer på fodboldbanen, som betyder, at det er nemmere at holde fast i din nye vane.

Derfor har Dansk Boldspil-Union og Danmarks Idrætsforbund i samarbejde udviklet Fodbold Fitness i et forsøg på at gøre motionsfodbold til et tilbud til alle voksne.

På de efterfølgende sider kan du læse mere om, hvor sundt det er at spille fodbold, og hvordan resultaterne af træningen er i forhold til løb og fitness.







Fodbold har vist sig at være en effektiv og nem træningsform på vejen til et sundere liv. Det gælder både for den øvede spiller og for de, som endnu ikke har erfaring på grønsværen. Her kan du læse, hvad der gør fodbold til én af de sundeste motionsformer, og hvorfor det er så nemt at fastholde den gode vane.

5

SUND, SUNDERE, FODBOLD!

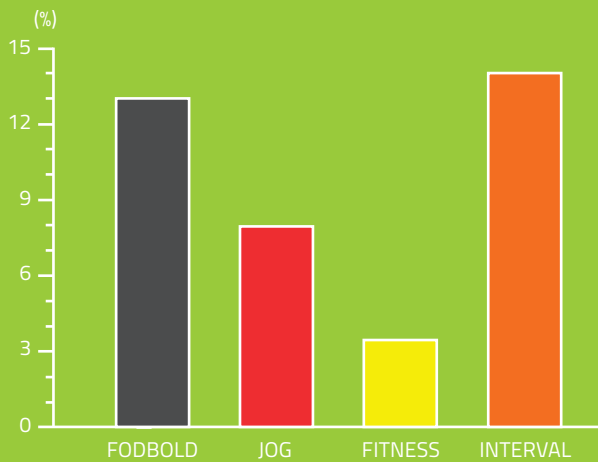
Pulsen er høj, kalorier forbrændes og muskler opbygges. Det er sundt at spille fodbold, og helt uden at lægge mærke til det kan du forebygge livsstilssygdomme ved at spille motionsfodbold blot et par timer om ugen.

Der er mange kortvarige hurtige løb, vendinger, hop, accelerationer, tacklinger, driblinger og skud i fodbold, og kombinationen giver en rigtig sund motionsform. Ved motionsfodbold træner du hjertet og de muskler, som er vigtige, når alderdommen begynder at nærme sig. Blandt andet giver fodboldtræning større styrke og balance, der nedsætter risikoen for fald, knoglebrud og rygproblemer.

Fodboldtræning giver alsidig fitness for utrænede mænd og kvinder:

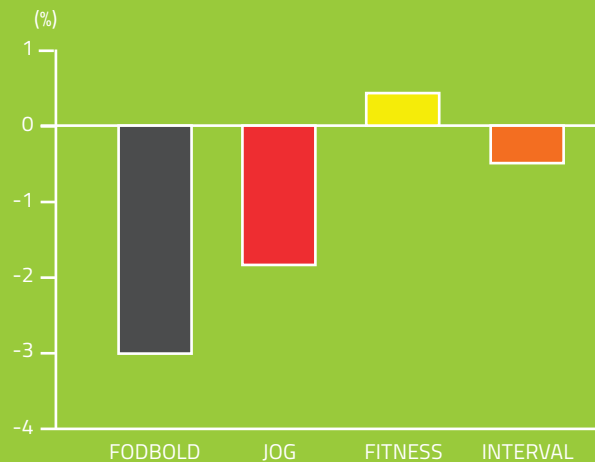
- Motionsfodbold kan reducere risikoen for hjerte-kar sygdomme for 20-55-årige ved at forøge konditallet og hjertefunktionen, forbedre fedtforbrændingen og reducere blodtryk, kolesterol og fedtprocent
- Blot 16 ugers fodboldtræning for utrænede kvinder uden fodbolderfaring giver markante forbedringer i hjertets struktur og funktion. En effekt, som er større ved fodboldtræning end ved motionsløb
- Fodboldtræning har effekter på knogler, muskler og rygreflekser, som langt overstiger effekterne ved løbetræning

Fremgang i kondital på 3 mdr.



Fodbold og intervalløb giver den største fremgang i konditallet (Peter Krstrup, Københavns Universitet).

Ændring i fedtprocent på 3 mdr.



Fodbold og jog (lange løbeture) giver det største fald i fedtprocenten (Peter Krstrup, Københavns Universitet).

KØN OG ALDER LIGEGYLDIG

6

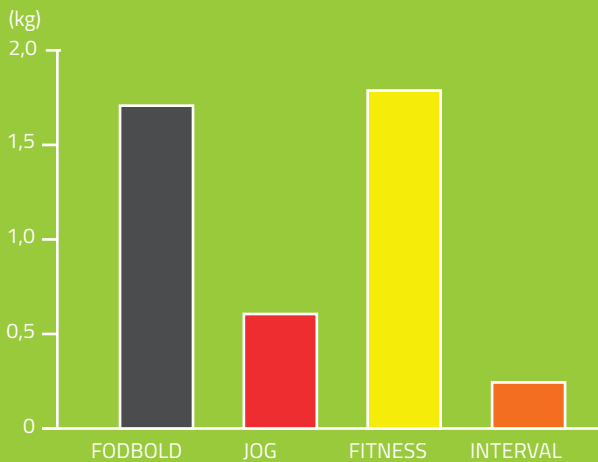
De gode resultater fra fodboldtræningen har vist sig at være uafhængige af spillerens køn, alder, form og fodbolderfaring. Det er hverken niveauet eller antallet af spillere på banen, der er centralt for det helbredsmæssige udbytte af træningen.

Sammenligner du de sundhedsmæssige effekter af fodbold med længere løbeture (jog), styrketræning eller intervalløb, er fodbold den motionsform, som samlet giver det bedste resultat. De tre diagrammer viser fremgangen på konditallet, ændringen i fedtprocenten og stigningen i muskelmassen efter blot tre måneders fodbold. Der er altså markante sundhedsmæssige forbedringer at hente efter kort tids træning. Samtidig resulterer fodbold også i et markant lavere blodtryk hos den utrænede.

Fakta! Forskning viser, at fodbold kombinerer det bedste fra flere motionsformer og derfor er en optimal metode til at forbedre den fysiske form og forebygge livsstilssygdomme for utrænede mænd og kvinder i alle aldre.

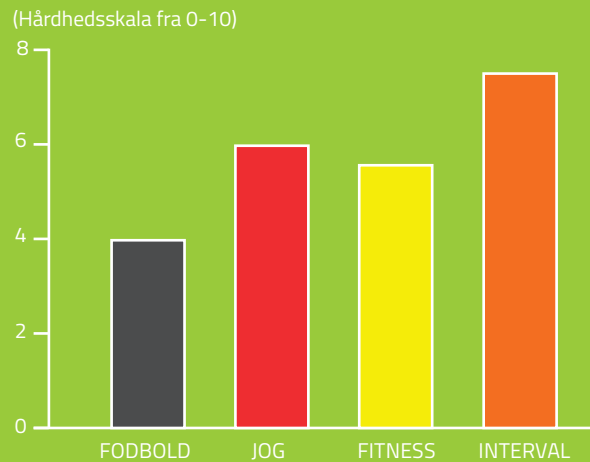
– Krstrup et al. 2010

Stigning i muskelmasse på 3 mdr.



Fodbold og fitness (styrketræning) giver den største stigning i muskelmassen (Peter Krstrup, Københavns Universitet).

Selvoplevet belastningsgrad under træning



Fodbold virker ikke så hårdt for motionisten, som jog, fitness og intervalløb (Peter Krstrup, Københavns Universitet).

Fakta! Undersøgelser viser, at sammenhold og fællesskab i fodbold, gør det let at holde fast ved nye fodboldvaner? – Ottesen et al. 2010

FODBOLD ER LETTERE AT FASTHOLDE

Har du prøvet at begynde til fitness eller anden motion og efter kort tid mistet interessen?

– Så er Fodbold Fitness måske noget for dig!

Fodbold er af natur en social motionsform, og du vil som del af et hold opleve at skabe vi-historier. Undersøgelser viser, at det sociale element gør det lettere at holde fast i fodbold end eksempelvis fitness eller løb. Derudover er oplevelsen af anstrengelserne lavere ved fodbold sammenlignet med kontinuerligt løb, intervalløb og styrketræning. Fodbold føles med andre ord ikke så hårdt for motionisten som alternativ motion.



Læs mere på bevægdigforlivet.dk/fodbold

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**