

# Spil dig sund og glad med motionsfodbold i Skamby BK og Otterup B&IK



DBU FYN

**Motion og sundhed behøver ikke  
være kedeligt. Tværtimod!**

**Motionsfodbold er sjovt, sundt og socialt...  
og for alle. Øg din sundhed og livskvalitet  
mens du har det sjovt sammen med andre.**

Et samarbejde mellem



**nordfyns  
kommune**



DBU Fyn

# Kom og spil med - vi glæder os til at se dig!

Kom og prøv en sjov og anderledes træning, hvor fokus er lige så meget på at have det sjovt som på, at vi dyrker motion. Det sidste kommer nemlig helt af sig selv, når vi har det sjovt sammen.

Vi tilbyder åbne træninger på følgende tidspunkter:

## **Skamby BK**

Bredgade 64, 5485 Skamby  
Tirsdage kl. 17.00-18.15

## **Otterup B&IK**

Bryggerivej 2, 5450 Otterup  
Onsdage kl. 17.15-18.15

## **Hvad er motionsfodbold?**

De fleste forbinder nok fodbold med hårde tacklinger og fokus på at vinde. Motionsfodbold er noget helt andet. Her handler det om at have det sjovt, så vi lidt glemmer, at vi faktisk dyrker motion.

Vi spiller på små baner, og laver evt. nogle øvelser, der hjælper os med at få kroppen lidt i gang. Træningen tilpasses til spillernes ønsker, behov og formåen. På den måde sikrer vi, at alle kan være med men samtidig også, at alle får noget ud af det. Det gælder også, hvis du er f.eks. hjertepatient, diabetiker, overvægtig eller måske bare i knap så god form som i dine yngre dage.

## **Er det noget for dig?**

Måske har du ikke spillet fodbold før, eller måske er det meget længe siden. Måske har du ikke fodboldstøvler eller andet "udstyr".

Det betyder ikke så meget. Der er plads til alle, uanset formåen og udstyr. Hold dig ikke tilbage!

Det eneste det kræver er, at du har lyst til at komme i bedre form på en sjov og social måde.

## **Skal jeg tilmelde mig?**

Nej, du møder bare op. Der er mulighed for omkædning og bad.



# Fodbolden er sundt, sjovt og socialt

**Tip!**

Tag en ven med til træningen, så det bliver noget I laver sammen - han er meget velkommen.



**DBU FYN**

Gennem mere end 10 år har professor Peter Krstrup fra Københavns Universitet forsket i **sammenhængen mellem fodbold og sundhed**. Her er nogle af de vigtigste forskningsresultater:

- Motionsfodbold kan **anbefales som en del af behandlingen af forhøjet blodtryk** og har vist sig at være markant bedre end almindelige råd om sund og aktiv livsstil.
- 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 uden fodbolderfaring giver **markante forbedringer i hjertets struktur og funktion**. En effekt, som er større ved fodboldtræning end ved motionsløb.
- Oplevelsen af anstrengelserne er lavere ved fodbold sammenlignet

med kontinuerligt løb, intervalløb og styrketræning. Med andre ord **føles fodbold ikke så hårdt som andre motionsformer** - fordi man har det sjovt sammen i mens.

- Generelt kan siges, at sammenligner man de sundhedsmæssige effekter af fodbold med længere løbeture (jog), styrketræning eller intervalløb, er **fodbold den motionsform, som samlet giver det bedste resultat**.

På baggrund af resultaterne har DBU udviklet konceptet Fodbold Fitness, som vi i daglig tale også blot kalder "Motionsfodbold" eller "Motionsfodbold for sjov".

Måske har du allerede fået et sundhedstjek, og hvis ikke tilbyder vi det inden du starter træningen - og igen når du har trænet med i noget tid. På den måde kan du se, om du forbedrer din sundhed. Det er selvfølgelig valgfrit.

# Praktiske oplysninger



**DBU FYN**

## Hvad koster det?

De første tre træninger er helt gratis i Otterup B&IK og Skamby BK. Forhåbentligt synes du, at det er så sjovt, at du derefter gerne vil være fortsætte med at spille med. Det kan du gøre for kun kr. 200,-/halvår.

## Om projektet

Samarbejdet mellem Nordfyns Kommune, Skamby BK, Otterup B&IK og DBU Fyn er lavet med henblik på at teste, om motionsfodbold kan bidrage til at skabe og fastholde en sundere livsstil blandt voksne med kroniske lidelser - og samtidig åbne fodboldklubber for nye målgrupper.

## Vil du vide mere?

Så er du velkommen til at kontakte os:

Henrik Sørense (Fodbold Fitness-konsulent), heso@dbu.dk, tlf. 2157 5009  
Iben Donner (Træningsafdelingen), ido@nordfynskommune.dk, tlf. 29 16 05 43  
Karin Kappel (Træningsafdelingen), kka@nordfynskommune.dk, tlf. 21 59 93 02



**nordfyns  
kommune**



**DBU Fyn**