

FODBOLD FOR HJERTET



“Fodbold er god og varieret motion med stor effekt på den fysiske sundhed, og det er et godt supplement til vores øvrige forebyggelsestilbud.”

Anita Kjer Madsen, konsulent for kronisk sygdom i Bornholms Regionskommune



Kommune

**EN DEL AF
NOGET STØRRE**

FOREBYGGELSE OG GENOPTRÆNING MED STOR EFFEKT

Når I gør en ekstra indsats for at få kronisk syge borgere i gang med at dyrke motion, enten som en del af genoptræningen eller som et forebyggende tiltag for risikogrupper, kan 'Fodbold for Hjertet' blive nøglen til succes i jeres kommune.

'Fodbold for Hjertet' er motionsfodbold, der giver god og varieret træning, tilpasset mænd og kvinder, som måske ikke bevæger sig ret meget i hverdagen. Konceptet tager udgangspunkt i principperne fra 'Fodbold Fitness' og er udviklet til alle, fra den erfarne boldjonglør til den absolutte nybegynder på grønsværen.

Erfaringer fra FC Prostata, et lignende koncept for mænd med prostatakræft, viser, at motionsfodbold har effekt på mere end den fysiske sundhed. Spillerne fremhæver selv kammeratskab, fællesskab og sjov motion som vigtigste- og det giver motivationen til at fortsætte på holdet.

“På Bornholm er ”Fodbold for sjov – voksne mænd kan også drible” et rigtig godt tilbud til kronisk syge mænd. Det er særligt fællesskabet og det sociale element på fodboldholdet, der er med til at fastholde den enkelte spiller i at dyrke regelmæssig motion.”

Anita Kjer Madsen, konsulent for kronisk sygdom i Bornholms Regionskommune.



I ER VIGTIGE FOR BORGERNE!

I har som kommune en afgørende rolle for jeres borgeres sundhed. Når I tilføjer motionsfodbolden til paletten af tilbud og ordinerer fodbold på recept, har I et vigtigt redskab i forhold til at lykkes med at få dem, som måske ikke umiddelbart tiltrækkes af rehabilitering i motionscenter, fysioterapi eller noget helt tredje, i gang med den vigtige motion og bevægelse - også af den blivende slags.

Og det er sund fornuft, ikke bare for jer, men også for kommunens borgere. For hvis bare én borger går fra at være inaktiv til aktiv fodboldspiller, sparer det samfundet for 4,2 sygedage og 35.000 kroner hvert år.

VI VED, AT DET VIRKER

Motionsfodbold, er ifølge dansk forskning, sund og effektiv træning, som kombinerer udholdenheds-, interval-, og styrketræning i et alsidigt træningstilbud, hvor spillerne kan deltage på egne præmisser - eksempelvis til opvarmning, teknikøvelser i par og kampe med små hold.

Bare 3-4 måneders motionsfodbold for utrænede danskere har stor effekt på blandt andet hjertefunktion, knoglestyrke, blodtryk og fedtprocent og kondital. Et øget kondital betyder eksempelvis, at risikoen for hjerte-kar-sygdomme nedsættes med op mod 50 procent, og for patienter med forhøjet blodtryk kan regelmæssig motionsfodbold erstatte blodtryksmedicin.

“**Fodbolden har betydet alt for mig, både for mine hjerte-kar-problemer og for min sukkersyge. Jeg har tabt otte kilo, og jeg tager ikke længere insulin. Mine børnebørn elsker, når morfar vil være med til at spille fodbold. Og det kan jeg nu.**”

Palle Kjeldsen, spiller på motionshold i Frederiksberg Boldklub



MICHAEL LAUDRUP STØTTER 'FODBOLD FOR HJERTET'



“Jeg går på banen for 'Fodbold for Hjertet', fordi hjerte-kar-sygdomme kan ramme alle og for at skabe mere fokus på, hvad man kan gøre ved det. Motion og holdsport er et godt sted at starte, og her kan fodbold give et positivt fællesskab og samle folk.”

Michael Laudrup, Ambassadør for Hjerteforeningen

HAR DU SPØRGSMÅL?

Få mere at vide ved at kontakte os på

fodboldforhjertet@dbu.dk



Med støtte fra
TrygFonden

