

# SJÆLLANDSK FODBOLD

TEMA:

## Sundhed og motion

Få opdateret softwaren  
i din indre GPS med

“Rigtige Mænds” træner

## ER DIN KROP 50 PROCENT KARTOFLER?

*Fodbold for mænd  
med kronisk sygdom*

**Fysisk træning**  
er lige så vigtigt som pasninger



## Formål

Sjællandsk Fodbold er et magasin, hvor frivillige kan hente inspiration, få ideer og drage nytte af andre fodboldklubbers erfaringer. Bladets indhold er primært henvendt til de mange frivillige i de sjællandske breddeklubber.

## Argang

74

## Udgiver

DBU Sjælland  
Himmelev Bygade 64A  
4000 Roskilde  
Tlf.: 4632 3366  
ISSN: 2245-9421  
www.dbusjaelland.dk  
www.facebook.com/dbusjaelland/

Eftertryk af publikationen er ikke tilladt uden tydelig kildeangivelse.

## Abonnement

Pris for et års abonnement er 100 kroner. Henvendelse til mail beha@dbusjaelland.dk.

Bladet udkommer fire gange årligt

## Layout og tryk

Jørn Thomsen Elbo A/S

## Redaktion



Peter Otto Vest Hansen  
(ansvarshavende redaktør)  
peve@dbusjaelland.dk



Maria Markussen  
mama@dbusjaelland.dk



Casper Boe Jensen  
cabj@dbusjaelland.dk



DBU Sjælland

”

Jeg er ikke i tvivl, fodbold kommer til at vokse dramatisk som motionsaktivitet i de kommende år, fodboldklubberne skal bare være klar med de rigtige tilbud.

Ole Jacobsen, formand, DBU Sjælland



# Hvem vinder kampen om motionisterne?

Fodbold er meget mere end resultater, konkurrence og flotte mål. De Sjællandske fodboldklubber må i gang med at udvikle og udbrede motionsfodbolden – ellers må man forvente, at motionsklubber eller kommercielle aktører melder sig og med tiden får bedre fat i de voksne motionister.

Tilbage i 2007 viste en nyt studie noget meget interessant - 'Fodbold sundeste motion', hed overskriften på en pressemeddelelse, der gennemgik de interessante resultater fra et studie på Københavns Universitet. Studiet havde undersøgt fodbold som en sundhedsfremmende aktivitet, som led i et forskningsprojekt på Institut for Idræt på Københavns Universitet. Essensen af de københavnske forskeres resultater er ikke blot, at fodboldtræning er uhyre effektivt for såvel kondition som styrke og derfor er et potent middel til bekæmpelse af livsstilssygdomme.

Hobbyfodbold på små baner er tillige en mere effektiv træning end såvel styrketræning som løbetræning med moderat intensitet. Dertil tyder forskergruppens resultater på, at fodboldtræning af deltagerne opleves mere lystbetonet og motiverende og har større evne til at skabe sociale bånd end løbetræningen.

Fodboldens potentiale som sundhedsredskab er med andre ord en solstrålehistorie, som vi alle kan være stolte af, vi skal bare tilbyde og tilpasse tilbud ude i klubberne, som understøtter de gode forskningsresultater, så vi imødekommer de mange motionister.

Væksten i fitnessbranchen stiger fortsat, viser Idans seneste opgørelse af antallet af kommercielle motions- og fitnesscentre i Danmark fra 2016. Derfor skal et fornyet fokus på, hvordan fodbold kan blive et mere attraktivt motionstilbud for de målgrupper som ikke traditionelt set benytter sig af klubbens tilbud. Det kræver nytænkning, mod og energi at satse og starte noget

nye tilbud op, derfor står DBU Sjællands klubrådgivere og vores visionskonsulent klar til at hjælpe jer ude i klubberne.

Faktum er, at teenagere og voksne forlader fodboldklubberne i rå mængder og drøner ud på løbestierne og ind i fitnesscentrene for at dyrke aktiviteter, der ifølge forskningsresultater hverken er nær så sunde og effektive eller nær så sjove og motiverende som fodbold. Forklaringen på den adfærd kan delvist være, at styrketræning og løbetræning ikke opleves så pligtbetonet og trist af udøverne, som mange udefra stående vil hævde. Men først og fremmest må forklaringen være, at fodboldklubberne på nuværende tidspunkt ikke evner at favne og organisere en fodboldtræning, som denne målgruppe har lyst til og mulighed for at deltage i efter de første børne- og ungdomsår. Det er DBU Sjællands bestyrelses opgave at italesætte og videregive de redskaber til vores klubber som udviklingen kræver, derfor må klubberne ikke holde sig tilbage, med at benytte de mange tilbud som kan bidrage med udvikling.

Jeg er ikke i tvivl, fodbold kommer til at vokse dramatisk som motionsaktivitet i de kommende år, fodboldklubberne skal bare være klar med de rigtige tilbud.

I dette første nummer af Sjællandsk fodbold er sundhed og motion sat på dagsordenen. Her bliver mange forskellige aspekter af fodbolden bliver sat under lup, og du vil blive præsenteret for ny viden om fodboldens sundhedsfremmende effekter, konkrete fysiske øvelser og inspirerende tiltag fra de sjællandske klubber. God fornøjelse med læsningen, jeg håber I vil finde det interessant og relevant i jeres hverdag.

Ole Jacobsen,  
formand for DBU Sjælland



# Indhold

## 02 Leder: Hvem vinder kampen om motionisterne?

De sjællandske fodboldklubber må i gang med at udvikle og udbrede motionsfodbolden – ellers risikerer de at andre aktører får bedre fat i de voksne motionister.

## 04 Dyrker du nok motion?

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at voksne skal være fysisk aktive mindst 30 minutter om dagen. Der kan jeg ikke være med – kan du?

## 05 Sådan reagerer din krop på fodboldtræning

Ømt kadaver, lykkestoffer og et tårnhøjt kalorieforbrug er bare nogle af de effekter fodboldtræning har på kroppen.

## 08 Tip en 13'er

Hvor meget væske skal man minimum drikke om dagen? Hvad bruges protein til? Test din sundhedsviden med vores tip en 13'er.

## 10 Det ved vi om danskernes kost- og motionsvaner

Har du nogensinde undret dig over, hvor mange danskere der ikke dyrker hverken sport eller motion. Eller hvad danskernes favoritaftensmad er? Det får du svaret på her.

## 12 Fysisk træning – ligeså vigtigt som pasninger

Kvindelandsholdets fysiske træner Christina Ørntoft mener, at fysisk træning bør være en hel central del af en fodboldtræning. Få tips til din træningsplanlægning her.

## 16 Er din krop 50 % kartofler?

Kokken Thomas Rode og hustru Thilde Maarbjerg mener at "stenalderkost" er vejen til blandt andet mere energi, bedre søvn og vægttab.

## 20 Inspiration fra stenalderkøkkenet?

*Få inspiration til din kost fra stenalderkøkkenet.*

## 22 Fodbold er medicin for kvinder

Fodbold Fitness kan være lige så effektivt som piller mod for højt blodtryk, viser færøsk studie.

## 24 "Her glemmer vi alt det negative"

I Vordingborg mødes en gruppe fodboldglade mænd hver uge for noget meget mere værdifuldt en point på kontoen.

## 28 Få opdateret softwaren i din indre GPS

Nedsæt smerten og få mere ud af din træning med tre enkle øvelser fra sundhedsrådgiver Jacob Søndergaard, der er aktuel som træner for DR-programmet "Rigtige Mænd".

## 30 Vil mænd spille fodbold for sjov?

I Jernløse BK har de fået stor succes med motionsfodbold for mænd omkring de 40 år og ældre, der gerne vil spille uforpligtende motionsfodbold.

## 32 Fodbold forbedrer sundheden for julemærkebørn

De seneste tre år har DBU Sjælland og de sjællandske julemærkehjem samarbejdet om at forbedre sundheden for de mange danske julemærkebørn.

## 34 En skadet spiller er også en del af holdet

Hvordan håndterer man en skadesperiode hos en spiller bedst muligt? Vi har søgt råd og vejledning hos FC Roskildes fysioterapeut og fysiske træner Morten Walldo.



16



28



24



34



22



5



12

Forsidefoto:

Foto: Maria Markussen





nok

# Dyrker du motion?

Jeg snørede mine første fodboldstøvler som firårig i fodboldklubben Ejby IK på Vestfyn. Dengang dyrkede jeg alt den sport, jeg kunne komme i nærheden af. En uge kunne snildt indeholde træning og kamp 4-6 gange om ugen fordelt på 2-3 forskellige sportsgrene. Men siden blev sportens dominerede position overtaget af studier, venner, fester og andre interesser. Og på grund af uddannelse og job flyttede jeg langt væk fra de idrætsforeninger, som jeg nærmest voksede op i. Derfor stiller jeg mig selv oftere og oftere spørgsmålet – dyrker du nok motion?

## 30 minutter om dagen

Sundhedsstyrelsen anbefaler, at voksne (18-64 år) skal være fysisk aktive mindst 30 minutter om dagen. "Aktiviteten skal være med moderat til høj intensitet og ligge ud over almindelige kortvarige dagligdagsaktiviteter".

Selvom jeg da spiller fredagsfodbold med mine kollegaer og dyrker lidt anden motion her og der, så kan jeg desværre ikke leve op til anbefalingen. Og dykker man ned i statistikkerne, så er jeg langt fra alene. Faktisk hører jeg til det segment, de 30-39 årige, hvor færrest dyrker regelmæssig motion (57 procent). Det viser undersøgelsen "Danskernes motions- og sportsvaner 2016" fra Idrættens Analyseinstitut. Børnene topper listen ved at 83 procent dyrker regelmæssig motion. Alt i alt dyrker 61 procent af danskerne regelmæssig motion. Det er et fald på tre procent siden seneste opgørelse i 2011, som var det højeste tal siden målingerne begyndte i 1964. I den samme periode, viser undersøgelser, at fitnessaktiviteter som styrketræning, yoga og

crossfits popularitet gået frem. Og selvom de sjællandske klubbers medlemstal de senere år har været stabile, så bruger flere danskere mere tid i fitnesscentrene. I 2015 estimerede Idrættens Analyseinstitut, at et sted mellem 810.000 og 950.000 danskere er medlem af de kommercielle motions- og fitnesscentre. Tallet er dog forbundet med en vis usikkerhed, da mange centre holder deres medlemstal tæt indtil kroppen.

## Et spørgsmål om tid?

Selv undskylder jeg oftest min inaktivitet med at jeg ikke har tid. Og den samme barriere pegede de fleste voksne på i rapporten "Danskernes motions og sportsvaner 2011", hvor 'arbejde', 'familie' eller 'andre aktiviteter' blev udpeget som årsagen til den manglende sport eller motion. Men skal jeg være helt ærlig, så er det nok snarere et spørgsmål om prioritet. For mon ikke det var muligt at finde den halve time et eller andet sted i løbet af dagen? Måske kan Netflix, TV'et eller sofaen godt undvære mig en halv times tid i løbet af dagen?

Derfor har vi dedikeret dette nummer Sjællandsk Fodbold til at undersøge, hvordan fodbolden kan hjælpe sofakartofler, som mig selv, med at få den nødvendige motion på en sundere, sjovere og mere social måde. For netop her kan fodbolden noget helt særligt, som både gør sporten effektiv og alsidig samtidig med, at fællesskabet i foreningerne er med til at fastholde os i en mere aktiv livsstil.

Det sker nemlig det interessante, at når vi jager læderkuglen, så glemmer vi næsten helt, at vi dyrker motion. Vi får høj puls, hurtige løb, retningskift, hop, tacklinger og skud. Alt sam-

men elementer der, ifølge forskerne, gør fodbolden til en effektiv og alsidig træningsform, der på kort tid forbedrer udholdenhed, kondital, intervalarbejdsevne, styrke, hurtighed og balance. For eksempel viste et studie fra 2007, at fodboldtræningen ikke blev oplevet som værende nær så hård som løbetræning.

Her i magasinet kan du blandt andet blive klogere på, hvordan din krop reagerer på fodboldtræning. Læs om danskernes kost- og motionsvaner. Er du træner, så kan du få inspiration til fysisk træning fra kvindelandsholdets fysiske træner. Du kan også blive provokeret eller inspireret af kokken Thomas Rode og hustru Thilde Maarbjergs alternative syn på mad og madretter – bedre kendt som stenalderkost. Eller hvad med en artikel om, hvorfor fodbold er medicin for kvinder med forhøjet blodtryk? Du kan også tage med os på besøg hos et fodboldhold i Vordingborg for kronisk syge mænd, hvor der er meget mere på spil end point. Vi har også fået et par tip fra sundhedsrådgiver, Jacob Søndergaard, der er kendt som træner for DR's "Rigtige Mænd" til, hvordan særligt ældre spillere kan få mere ud af deres fodboldtræning med et par enkle øvelser. Vi runder også Jernløse BK, hvor de har fået succes med et motionshold for mænd med masser af jern i ilden. Til sidst runder vi FC Roskildes fysiske træner Morten Walldo, der giver indspark til, hvordan man holder fastholder en skadet spiller og hjælper dem tilbage på holdet efter endt skade. Du kan også læse om samarbejdet mellem de sjællandske julemærkehjem og DBU Sjælland, der med fodbolden som redskab, skal forbedre sundheden for julemærkebørnene. •





# Professor: Sådan reagerer din krop på fodboldtræning

Ømt kadaver, lykkestoffer et tårnhøjt kalorieforbrug. En anerkendt fodboldforsker fortæller her, præcis hvad der sker med din krop under og efter en fodboldtræning.

”

Hjertet vil nå at slå 15.000 gange i løbet af fodboldtræningen.

Peter Krstrup, professor, SDU

**D**e fleste som har spillet fodbold, har oplevet den helt særlige fornemmelse, man kan have i kroppen når man sidder i omklædningsrummet efter en god træning. Rigtig mange vil også kunne nikke genkendende til at vågne med øm krop, og måtte kæmpe sig ud af sengen den efterfølgende dag.

Men hvad sker der egentligt med kroppen, når man spiller fodbold? Og hvorfor kan man være så pokkers øm bagefter?

Peter Krstrup er professor og forskningsleder ved Syddansk Instituts forskningsenhed Sport and Health Sciences. Han står bag en lang

række undersøgelser omkring, hvordan fodbold påvirker kroppen.

## Fodbold er intens træning

Peter Krstrup er ikke i tvivl, fodbold er intens træning. Sammen med sit forskerteam har Peter Krstrup blandt andet kigget på, hvilke fysiske kraftanstrengelser kroppen bliver udsat for, når man spiller fodbold.

- Hvis man tager udgangspunkt i en fodboldtræning på cirka halvanden time, så kan vi se, at man er særdeles aktiv. For eksempel vil en spiller på 30 år have en gennemsnitspuls på 165 pulsslag pr. minut, og i 20 procent af

Af Martin Weibel, DBU Jylland, Foto: Fodboldbilleder.dk







## Man kan roligt konkludere, at fodbold er en meget intens og alsidig form for træning.

Peter Krstrup, professor, SDU.

tiden, vil han have en puls, som er over 90 procent af maksipulsen, fortæller Peter Krstrup.

- Hjertet vil nå at slå 15.000 gange i løbet af fodboldtræningen og man vil have et væsketab på halvanden liter. Man vil have forbrændt over 1100 kalorier og blandt andet have brugt 200 g. sukker og 50 g. fedt. Det er rigtig meget, fortæller han.

- Herudover tilbagelægger man cirka otte kilometer i løbet af træningen, og laver omkring 200 intense løb, og cirka 300 retningsskift og opbremsninger. Endelig vil der være mere end 200 andre intense aktioner, som f.eks. skud, afleveringer, driblinger, tacklinger og hop. Så man kan roligt konkludere, at fodbold er en meget intens og alsidig form for træning, siger han.

### **Superkompensation og lykkestoffer i tredje halvleg**

De mange positive effekter af fodbold som motionsform vil ikke kun være mærkbare på banen, men de vil også give sig udslag i tiden efter træningen. Selvom benene vil være godt ømme, så er det blot en del af processen imod at komme i bedre form, og gøre kroppen stærkere.

- Man vil typisk være vældig glad og snakkesalig lige efter træningen, hvor der er ekstra mange af de særlige lykkestoffer i kroppen. Man vil dog også være træt i kroppen og tørstig på grund af væsketabet. Til gengæld vil man ikke nødvendigvis have lyst til at spise, fordi motion virker sulthæmmende, siger Peter Krstrup, og understreger at man også vil have lagt i kakkelloven til en god nats søvn.

- Man kan desuden godt blive øm og få nedsat bevægelighed i kroppen mellem 24 og 36 timer efter fodboldtræningen. Det skyldes de mange intense aktioner, som forårsager mikroskader i musklerne og øger omsætningen af

knoglevæv. Dette kan blandt andet måles i blodet ved en stigning i muskelenzymet kreatinkinase og flere knoglemarkører. Det betyder på godt dansk, at kroppen er ved at restituere, fordi man har nedbrudt muskler og knogler en smule, og derved har sat gang i en superkompensation. Det betyder, at man efter restitutionen bliver stærkere, end man var før, fortæller den internationalt anerkendte idrætsforsker.

### **Flotte resultater i det lange løb**

Det er ikke kun under og lige efter, at fodbold har en indvirkning på kroppen. Også i det lange løb, vil kroppen respondere på fodboldtræningen. Fodbold er nemlig en effektiv kombination af styrketræning, udholdenhedstræning og højintens intervaltræning.

- Efter 12 ugers træning vil konditallet typisk stige 10-15 procent for utrænede personer og man vil tabe mellem 1 og 6 kilo fedt. Herudover vil hjertefunktionen være forbedret og både blodtrykket og kolesteroltallet være faldet mærkbart, fortæller Peter Krstrup og understreger, at træningen også vil forøge muskelmassen, knogletætheden og balanceevnen.

Peter Krstrup har dog en enkelt løftet pegefingert midt i de gode nyheder: Man skal nemlig sørge for, ikke at gå helt i stå, når sæsonens sidste kamp er spillet, lyder det.

- Man behøver ikke være god til fodbold for at få noget ud af det, men det er vigtigt, at man organiserer det således, at man spiller året rundt. På den måde får man den optimale effekt på fitness og sundhed, og undgår at sætte det hele over styr i en 5-6 måneders lang vinterpause, fortæller han.

Så selvom vinteren kan gøre det svært at komme på banen, er det vigtigt at man oprettholder et minimum af træning, for ikke at skulle starte helt fra 0, når græsset igen er grønt. •



# TIP EN

## 13'er

### 1) Hvor meget væske skal man minimum drikke om dagen?

- 1: 2 liter
- X: 1 liter
- 2: 2 juicebrikker

### 2) Hvornår skal du senest spise et hovedmåltid før kamp eller træning?

- 1: 15 minutter
- X: 3 timer
- 2: 1 time

### 3) Hvad kan der ske, når man ikke får væske nok?

- 1: Man tisser ikke
- X: Man dehydrerer
- 2: Man sveder ikke

### 4) Hvor kan det gode fedt komme fra?

- 1: Ost
- X: Kød
- 2: Nødder

### 5) Hvad er der mest af i junkfood?

- 1: Fedt
- X: Protein
- 2: Kostfibre

### 6) Hvad er godt at drikke i halvlegen?

- 1: Cola
- X: Mælk
- 2: Saftevand

### 7) Hvis du skal have hurtig energi, hvad skal du så spise/drikke?

- 1: Is
- X: Juice
- 2: Æble

### 8) Hvad bruges protein til i kroppen?

- 1: Reparation og opbygning af muskler
- X: Nedbrydning af muskler
- 2: Som det vigtigste brændstof i kroppen

### 9) Hvad er der mest fedt i?

- 1: Happy Meal
- X: Durumrulle
- 2: Pizza

### 10) Hvorfor er det vigtigt at spise morgenmad?

- 1: Fordi man skal vågne og starte dagen
- X: Fordi man er sulten
- 2: Fordi man skal fylde tanken op med brændstof

### 11) Hvor meget sukker er der gennemsnit i en sodavand?

- 1: 2 sukkerknalder
- X: 10 sukkerknalder
- 2: 25 sukkerknalder

### 12) Hvor mange procent vand består menneskekroppen af?

- 1: 40%
- X: 50%
- 2: 60%

### 13) Hvad er danskernes mest spiste aftensmad?

- 1: Pizza
- X: Rugbrød med pålæg
- 2: Stegt flæsk







# Det ved vi om danskernes **kost- og motionsvaner**

## Danskernes madvaner i tal

Danskernes aftensmad består i hovedreglen af cirka tre forskellige ingredienser. Typisk kød eller fisk med grøntsager (kogte eller rå) og kartofler, ris, brød eller pasta.

Et dansk aftensmåltid er for flertallet indtaget i løbet af 15-30 minutter. Blot 20 procent af danskerne bruger mere end 30 minutter på at indtage aftensmåltidet. Generelt bruger danskerne dog længere tid på at spise til aften i weekenden.

Danskerne elsker kartofler, og disse indgår således i halvdelen af alle retter. Til sammenligning indgår andre kulhydrater end kartofler i 48 procent af alle retter, det kan f.eks. være ris, pasta, brød eller quinoa og lignende.

Danskerne har en forkærlighed for dansk mad, hele 42 procent af danskerne karakteriserede deres seneste aftensmåltid i kategorien traditionel dansk mad.

Der er en stor grad af rutine i madlavningen hos danskerne, og adspurgte om deres seneste aftensmåltid angiver næsten halvdelen at de har lavet en ret som de ofte har lavet.

(Kilde: Madkulturen: Madindeks 2015)

Ifølge tal fra 2013 har væsentligt flere mænd end kvinder et usundt kostmønster, hele 18,6 procent mod 9,5 procent.

Kigger man på uddannelsesniveaet er der en markant overvægt af danskere med grundskole som højest afsluttede uddannelse der har et usundt kostmønster (24,8 procent) i sammenligning med personer med en længerevarende uddannelse (4,8 procent).

Kilde: Line R. Hvass et al. Danskernes Sundhed: Den Nationale Sundhedsprofil 2013.

Mere end halvdelen af den voksne danske mandlige befolkning er overvægtige (54,3 procent). For kvinder er tallet markant lavere med 40,7 procent overvægtige. Kilde: Line R. Hvass et al. Danskernes Sundhed: Den Nationale Sundhedsprofil 2013

8,3 procent af piger i alderen 11-15 år er i kategorien for overvægtige/svært overvægtige, samme tal for drenge i samme aldersgruppe er 9,3 procent.

Kilde: Rasmussen M, Pedersen TP, Due P, red. Skolebørnsundersøgelsen 2014. København: Statens Institut for Folkesundhed 2015.



Fotos: Colourbox





## Danskernes mest populære aftensmadsretter (top 10)

- Rugbrød med pålæg (6,3 procent). For eksempel en leverpostej-mad = cirka 357 kalorier, 3 madder er således = 1071 kalorier.
- Pizza (4,8 procent) - Tomat, ost pepperoni = ca. 1300 kalorier
- Suppe (4,3 procent) - Irmars tomatsuppe = 400 g giver 400 kalorier
- Kylling med kartofler og grønt (4,1 procent) - 602 kalorier
- Koteletter, Schnitzler, mørbradbøf (3,8 procent)  
- For eksempel koteletter i fad med ris (1099 kalorier)
- Bøf med tilbehør (3,7 procent)
- Gryderet (3,6 procent)
- Pastaret (3,3 procent)
- Frikadeller (3,1 procent)
- Kalve- og oksesteg (3,1 procent)
- Brød (ikke rugbrød) med pålæg (2,9 procent)
- Burger og bøfsandwich. (2,9 procent)

Kilde: (Madkulturen: Madindeks 2015)



## Danskernes motionsvaner

- 61 procent af danskerne dyrker regelmæssig motion.
- 25 procent af danskerne dyrker hverken sport eller motion.
- Typisk dyrker flere yngre mænd end kvinder sport i deres unge år (16-39 år), hvorimod at tendensen vender omkring de 40-årige.
- Af de idrætsaktive træner hele 19 procent fem gange om ugen. Flest træner dog 3 eller 2 gange om ugen, henholdsvis 26 procent og 22 procent af danskerne.
- De idrætsaktive danskere træner typisk imellem 2 og 4 timer om ugen.

Kilde: Maja Pilgaard & Steffen Rask. Danskernes motions- og sportsvaner 2016. Idrættens Analyseinstitut, 2016.

# Fysisk træning

## – ligeså vigtigt som pasninger

Fysisk træner for kvindelandsholdet Christina Ørntoft er ikke i tvivl, fysisk træning bør være en helt central del af træningen, hvad end vi taler bredde eller elite. Ikke bare øger det præstationen indenfor kridtstregerne, men det kan også have gavnlige effekter i hverdagen.

Tekst og foto: Casper Boe Jensen

**H**ører du til en af dem der mener den fysiske træning er overstået, når den 10'ende armbøjning er taget? Eller kunne du bare godt tænke dig at blive klogere på hvordan du, eller din trup, kommer godt i gang med at implementere fysisk træning. Så bliv klogere her hvor Christina Ørntoft, fysisk træner for kvindelandsholdet, giver et indblik i hvad fysisk træning er, og hvordan man selv som træner, klub eller spiller kommer i gang med denne del af træningen.

### Hvorfor fysisk træning?

"For ethvert hold og enhver spiller er det vigtigste at undgå skader, det giver den mest stabile trup, dernæst gælder det om at trykke på de andre knapper for at forbedre den enkelte spiller fysisk", svarer Christina Ørntoft på spørgsmålet, om hvorfor det giver mening at bruge tid på fysisk træning i en fodboldklub.

Det med skaderne ved hun noget om. Med to knæoperationer under bæltet er der ingen tvivl om at Christina Ørntoft kender alt til de negative effekter, en skade kan have både på og udenfor kridtstregerne.

### Men hvad er fysisk træning?

"Fysisk træning kan handle om både skadesforebyggende træning, styrketræning, udholdenhedstræning, i fodbold mere specifikt intervaludholdenhed, sprint og agility, når man snakker fysisk træning er det vigtigt at definere hvilke parametre man snakker om, så man taler det samme "sprog".

Hun uddyber: "Det kan lyde af meget, men i virkeligheden er mange af tingene i forvejen en del af træningen. Det handler "bare" om at gøre de rigtige ting, på de rigtige tidspunkter, for at få den bedste effekt af de enkelte øvelser".

Som eksempler nævner Christina Ørntoft at det er vigtigt at starte roligt op efter en vinterpause, hvor man ef-

terhånden øger belastningen, og at det er bedst at ligge sprintøvelserne lige efter en grundig opvarmning, hvor man er allermost frisk.

### Fysisk træning er ikke raketvidenskab.

Fysisk træning behøver ikke at være kompliceret, det handler i bund og grund om at tænke kroppen som helhed og planlægge sin træning.

"Det er vigtigt at bygge en fodboldtræning godt op. Den skadesforebyggende træning eller lette styrketræning kan indgå i opvarmningen, med let løb, samt forskellige skadesforebyggende- og styrkeøvelser."

Det handler dog ikke kun om at gå øvelserne slavisk igennem, men ligesom når man øver pasninger, spilforståelse eller andre ting, handler det om at blive bedre.

Christina Ørntoft nævner at fokus i øvelserne er centralt, også i den fysiske træning.

"Det handler også om at have et bevidst fokus på den fysiske del af træningen. Skal vi for eksempel efter en god opvarmning køre sprintøvelser, så er det helt centralt at

”

Der er ingen tvivl om at det virker. Man tænker måske ikke over det nu her, men over tid er effekterne af korrekt fysisk træning godt for både holdet og individet.

Christina Ørntoft, Fysisk træner, Kvindelandsholdet.



sætte fokus på spurten i sig selv og man kan således godt have bold med, men fokus er på selve spurten, det er den vi vil optimere. Pas på med at gøre øvelsen mere kompliceret end den behøver at være”, siger hun og fortsætter.

”Simple øvelser med kropsvægt, kommer man langt med, og inkorporer man først den skadesforebyggende træning/lette styrketræning i sine to ugentlige træninger, bliver det også nemmere fra gang til gang, og fra træning til træning”, fortæller Christina Ørntoft.

Selvfølgelig er det også muligt at benytte utallige remedier til den fysiske træning. I Christina Ørntofts arbejde for landsholdet er en stor del af hendes opgave at monitorere og guide spillerne imellem landsholdssamlingerne, og til det arbejde benytter hun løbende forskellige redskaber til at optimere spillernes præstation og måle på deres fysik.

Men på et breddefodboldhold vil det være at skyde duer med kanoner, da der er rigeligt med gavnlige effekter at hente ude på fodboldbanen. >

## Christina Ørntofts træningsprogram og mere inspiration.

Forslag til styrkeøvelser med egen kropsvægt (sæt og repetitioner afhænger af ens udgangspunkt):

- Squat
- Bækkenløft
- Planken
- Balanceøvelse eksempelvis stå på et ben og kast bold til makkeren overfor
- Mave- og rygøvelse
- Husk at variere øvelserne en gang i mellem.

Inspiration til den fysiske træning:

- FIFA 11 + har mange øvelser hvor man kan se hvordan løbeopvarmning og styrkeøvelser med egen kropsvægt kan udføres. (se mere på [www.f-marc.com/11plus](http://www.f-marc.com/11plus))
- Fodbold Fitness manualerne (se mere på [www.dbu.dk/fitness](http://www.dbu.dk/fitness))

Christina Ørntofts Forslag til opbygning af en træning

- 15 -20 min Opvarmning med indlagte styrke, koordinations- og balance øvelser undervejs
- 5-10 min Sprint. Højest 10 sprinter og husk pausetiden skal være 10 gange den tid sprinten tager. Det vil sige: En sprint på 6 sekunder kræver mindst 60 sekunders pause
- 20 min Pasningsøvelse
- 20 min Possesionspil
- 20-30 minutter. Spil til to mål, gerne 3v3 eller 5v5.

*Christina Ørntoft, 31 år, Cand. Scient i human fysiologi, tidligere professionel fodboldspiller med 67 A-landskampe, siden 2014 fysisk træner for kvindelandsholdet.*



### Det virker!

"Der er ingen tvivl om at det virker. Man tænker måske ikke over det nu her, men over tid er effekterne af korrekt fysisk træning godt for både holdet og individet. Fodbold er jo i sig selv fysisk træning, og der er jo masser af forskning der viser de gavnlige effekter af fodbold, men med fysisk træning som en del af træningen kan man rykke endnu mere".

Christina Ørntoft fortsætter:

"Der er en mening med at lave fysisk træning. Man skal huske det, og det er vigtigt. Samtidig er der masser af inspiration og hente, og dermed kræver det ikke som udgangspunkt mere end interesse for at komme i gang med at bruge det."

### De mange myter

Fysisk træning er mange steder stadig ikke en indgroet del af breddefodbolden. Foruden de 10 obligatoriske armbøjninger og de sporadiske pyramideløb. Derfor er der også mange myter om fysisk træning, myter som Christina Ørntoft hurtigt kan demontere:

"Hvis der trænes 2-3 gange om ugen af 1 ½-2 timers varighed, som det sker i de fleste klubber, er der ikke umiddelbart risiko for overtræning, da kroppen har rigeligt tid til restitution. Gør man det rigtigt er der ingen fare for overbelastning."

Christina Ørntoft forklarer:

"Til styrkeøvelserne i breddeklubben er træning med egen kropsvægt langt hen ad vejen nok, og der er ikke umiddelbart nogen grund til at finde de tunge vægte frem, hvis vi taler om den træning der skal understøtte indsatsen på banen."

"Som udgangspunkt er fokus på skadesforebyggende træning og lettere styrketræning vigtig for både drenge og piger, dog har piger en øget risiko for korsbåndsskader, og det er derfor vigtigt at have fokus på træning af pigernes baglår, dermed ikke sagt at man ikke også skal træne drengenes baglår!", pointerer Christina Ørntoft.

De gavnlige effekter af den fysiske træning

Som Ph.d. studerende på Syddansk Universitet har Christina Ørntoft også en stor forståelse af de fysiologiske effekter af den fysiske træning, og også her kan man påvise at fysisk træning gør en forskel.

"Der er masser af gavnlige effekter, og man vil helt sikkert opleve at man rykker sig fysisk. Fodbold har en betydning for ens generelle sundhed, og har en positiv effekt på blandt andet blodtryk, knogler og hjertet. Så alt i alt er den fysiske træning en enormt god livsinvestering".

For mere inspiration, og konkrete øvelser til at komme i gang med den fysiske træning, har Christina Ørntoft sammensat et program, som alle kan bruge som en del af deres træning.

”

Der er en mening med at lave fysisk træning. Man skal huske det, og det er vigtigt.

Christina Ørntoft, Fysisk træner, Kvindelandsholdet.

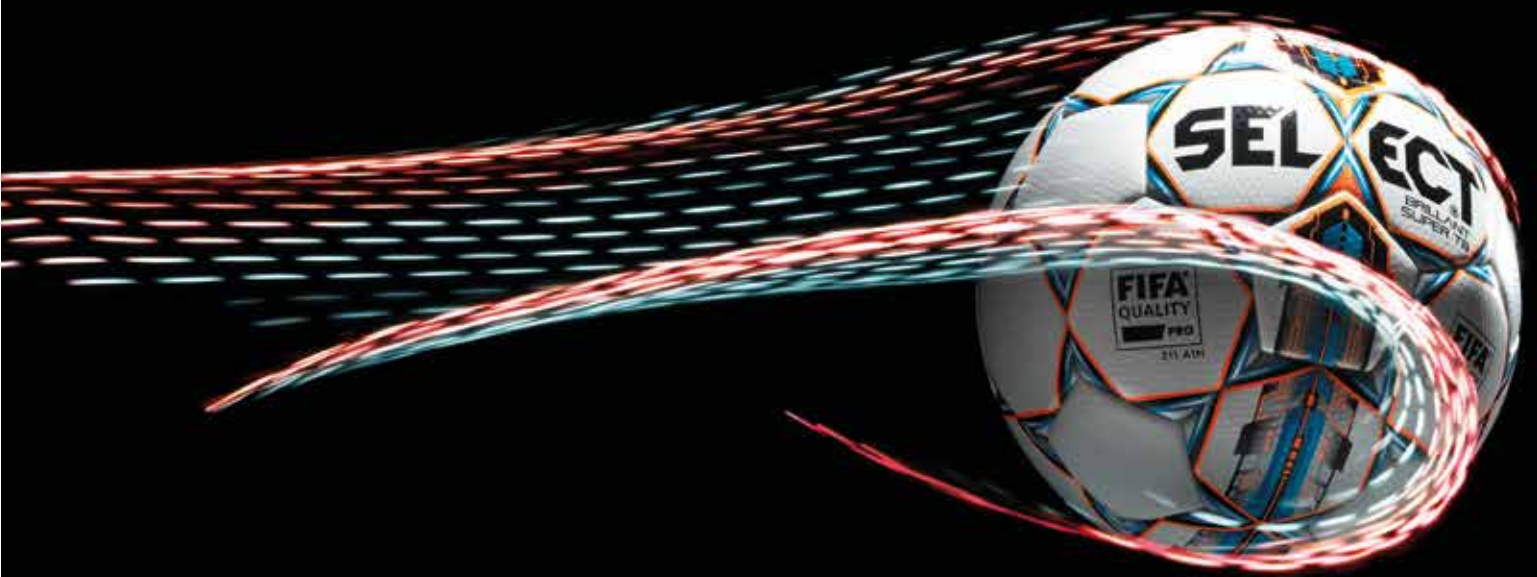






# BRILLANT SUPER TB

Outstanding quality. Controlled bounce. Extreme durability.  
Full control and stability. Optimal roundness. Perfect touch.



[select-sport.com/da](http://select-sport.com/da)



# Er din krop 50 procent kartofler?

Kvit kartofler, pasta, ris, hvede og sukker - og mærk en stor forbedring på dit energiniveau, få bedre hud, bedre søvn, vægttab og færre cravings. Sådan lyder en opfordring fra kokken Thomas Rode og hans hustru Thilde Maarbjerg, der holder foredrag om kost, ernæring og træning. De argumenterer for at deres livsstilsændring har givet dem 30 timer i døgnet.

Af Maria Markussen

**T**rods et øget fokus på sundhedsbegrebet og italesættelsen af den sunde livsstil, så er vi danskere fortsat vilde med alle de "forbudte" madvarer som indeholder stivelse - vi elsker dem faktisk så højt at kartofler således indgår i halvdelen af alle vores daglige retter, ifølge Madindex 2015. Men hvad gør det ved vores krop? Vi har søgt svar på tiltale ved Thomas Rode og Thilde Maarbjerg, som begge er fortalere for paleo livsstilen - bedre kendt som stenalderkost.

"Kost er vores vigtigste miljøpåvirkning, og ikke bare for vores udseende men også hele vores tankegang påvirkes af kosten", siger Thomas Rode og Thilde Maarbjerg og forsætter.

"Det er noget der slet ikke får nok opmærksomhed i dagens debat. Moderne kost måles i kalorier, hvilket er én stor fejltagelse. Mad skal ses som hele råvarer og måltider tilberedt her af. Hele råvarer bør også være nemmere tilgængelige og billigere end forarbejdet mad, men det omvendte gør sig desværre gældende på nuværende tidspunkt, og det er med til at fastholde folk i dårlige vaner med dårlig kost og dårligt helbred."

Thomas Rode og Thilde Maarbjerg har sammen udgivet fire bøger: Stenalderkost, Palæo, Funktionel træning og Rigtig mad. De har begge en stor passion for mad og sundhed, hvilket fremkommer af deres erhverv og baggrund. Thomas Rode er uddannet kok og tidligere direktør for Danmarks ældste Michelin-restaurant Kong Hans' Kælder. Thilde Maarbjerg er udlært tjener fra Restaurant Kong Hans Kælder, de fleste kender hende

bedst som Restaurantchef samt fungerende sommelier og vinkortansvarlig på Restaurant Kong Hans Kælder (2004-2014).

Fælles for dem begge handler det i bund og grund om at øge den generelle viden om sundhed via en anderledes vinkel på hverdagens fødevarer - hvilket ud fra deres synspunkt, vil gøre os alle sammen sundere. Skal vi i fremtiden minimere kræft, hjertekarsygdomme og andre livsstilsbetingede alvorlige lidelser tror de begge på, at man kan minimere disse kraftigt gennem en seriøs kostændring.

Løsningen lyder så simpel. Thilde Maarbjerg understreger at alle valg på én og samme tid er vigtige fravalg. Hun tager afsæt i hendes egen erfaring, efter hun selv i sommeren 2009 omlagde sin livsstil til palæo (stenalderkost). Hun fortæller at der forud for selve kostomlægningen var tydelige bivirkninger i hverdagen af "de dårlige madvarer". Dengang var hendes hverdag præget af energisvingninger og hun var mere psykisk ustabil. Hun var også tit oppustet efter et måltid, med megen træthed til følge. Med andre ord, vil mennesker opleve en kontant afregning - når kroppen bliver udsat for de forkerte madvarer. Vi er vores egen herre, når det kommer til at forme livet og ikke mindst vores helbred. Thilde Maarbjerg opfordrer og argumenterer meget simpelt -

"Mad er vores største miljøpåvirkning, og den er med til konstant at bestemme, hvilke gener der kommer til udtryk hos os. Forkert mad aktiverer uønskede gener. Og maden er, måske mere end generne, med til at bestemme hvordan dit helbred ser ud".



## RODE & MAARBJERG MENER...

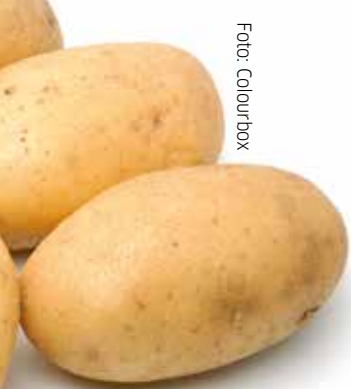
Thomas Rode og Thilde Maarbjergs måde at anskue ernæring på er anderledes end de flestes, ikke mindst fordi de er stærkt uenig med den generelle anbefaling af, hvad mennesket bør spise for at leve sundt.

"Something is rotten. Folk får at vide, at de ikke må spise fedt, men alligevel bliver mange federe og federe. Madpyramiden følges og alligevel bliver en stadig større del af befolkningen ramt af de såkaldte livsstilssygdomme - også dem der ikke ryger, drikker og hvad man ellers finder på at bebrejde tingenes tilstand. Snart er 10% af befolkningen i Velfærds Danmark diabetikere, men vi har mere travlt med at udvikle medicin end forebygge.

Vi er skabt til at leve og trives af overvejende protein og fedt, men vi bliver anbefalet at (over)leve af hovedsageligt kulhydrat som vigtigste næringskilde. Oveni den fejltagelse udgøres en stor del af det af kornprodukter, som har konsekvenser for vores sundhedstilstand.

Det, vi spiser, kendes af mange som stenalderkost. Vi mener, det er menneskeføde" (RODE & MAARBJERG)





### Fakta

Stenalderkost er hovedsageligt baseret på grøntsager og kød, samt en lille smule nødder, kerner, æg og frugt. Kosten er forholdsvis lav på kulhydrater og en lille smule højere på fedt og protein end "De Nordiske Næringsstofanbefalinger".

Alle forarbejdede fødevarer, tilsat sukker, kornprodukter, som pasta og rugbrød, og mælkeprodukter, som mælk og ost, spises overhovedet ikke. Stivelsesrige madvarer som ris og hvide kartofler spises heller ikke.



Det er noget der slet ikke får nok opmærksomhed i dagens debat. Moderne kost måles i kalorier, hvilket er én stor fejltagelse. Mad skal ses som hele råvarer og måltider tilberedt her af.

Thomas Rode og Thilde Maarbjerg, RODE & MAARBJERG

”

80-90% af din sundhed afgøres af kosten. Kostoplægning bør derfor komme før motion, hvis man vil skabe en livsstilsændring.

Thilde Maarbjerg.

Et godt helbred er vigtigt for menneskers frihed til at kunne leve det liv, de ønsker. Der kan ikke sættes lighedstegn mellem det gode liv og det sunde liv, men mange mennesker vil nok nikke genkendende til, at et godt helbred er en forudsætning for at trives og udfolde sine potentialer og muligheder.

#### Ønsket om sundhed er blevet mainstream

Sundhedsdagsordenen er i høj grad kommet for at blive. Ønsket om at leve sundere, spise sundere og motionere mere har for alvor vundet indpas hos danskerne. Sundhed og motion er ikke længere forbeholdt visse befolk-

ningsgrupper, men er i højere grad kommet ind i stuerne hos 'helt almindelige Hr. og Fru Danmark'.

For Thilde Maarbjerg er der dog stadig anledning til en adfældsændring, når snakken falder på danskernes livsstil og ikke mindst deres prioritering af madvarer.

”Det er mig en gåde, hvorfor mange mennesker stadig nedprioriterer kvaliteten af deres mad, til fordel for at have råd til dyre rejser, tøj og sko med mere. Det er maden, der gør mennesker smukke og sunde. Ordentlig mad er en investering i fremtiden, helbredet og udseendet, og det er så vigtigt at fylde ordentlig næring på tanken. Sammenligner vi os med de mange naturfolkssamfund, der stadig lever rundt omkring i verden, er de både sundere og ældes smukkere end vi gør. Samtidig har de ikke de sygdomme, vi døjer med i vesten. Jeg er sikker på, det skyldes deres kost, som er mere naturlig og mindre rig på sukker, end vores kost er.”

#### Seks spørgsmål til Thilde Maarbjerg

##### Hvor vigtig er sund kost?

80-90 procent af din sundhed afgøres af kosten. Kostoplægning bør derfor komme før motion, hvis man vil skabe en livsstilsændring. Der er en tendens til, at det forløber modsat. Vi anbefaler at sætte alt ind på kosten den første måned (gerne med let motion), og når det er blevet integreret, kan man gå fuldt ind på motion også.

Kost er vores vigtigste miljøpåvirkning, og ikke bare dit udseende men også din tankegang påvirkes af kosten, noget der slet ikke får nok opmærksomhed i dag. Moderne kost måles i kalorier, hvilket er én stor fejltagelse. Mad skal ses som hele råvarer og måltider tilberedt heraf. Hele råvarer bør også være nemmere tilgængelige og billigere end forarbejdet mad, men det omvendte gør sig gældende, og det er med til at fastholde folk i dårlige vaner med dårlig kost og dårligt helbred.



### Naturlig mad

Menneskets krop har udviklet sig gennem mange tusind år til at spise naturlig mad - vildt kød, grøntsager, nødder og bær. Livsstilssygdomme er noget, som er kommet til med den unaturlige og forarbejdede mad. Livsstilssygdomme omfatter blandt andet type 2 diabetes, fedme, højt blodtryk og knogleskørhed.

Stenalderkost er ikke en kostplan, som man spiser efter for at opnå et bestemt kortsigtet mål. Det er en livsstilsændring, som sigter mod bedre helbred, velvære og fysisk og psykisk overskud. Det er en måde at leve på, hvor man er mere i harmoni med naturen og på den måde kan opnå sundhed i alle aspekter af livet.

Palæokost kan ses som en mulighed for at finde ud af hvilken føde din krop har det allerbedst med. På den måde får man en mulighed for at begynde at mærke efter, hvilke forbedringer i sin tilværelse og sit helbred, man kan påvirke via maden.







### Hvorfor skal vi danskere spise sundere?

Fordi danskerne og mange andre i den vestlige verden oplever stigende grad af sygdom og invalidering tidligere og tidligere i livet. Nok lever vi længere, men vi er mere og mere afhængige af medicin, og fremtiden ser mørk ud for eksempel i forhold til type 2 diabetes. Vi skal have vendt kurven og gjort befolkningen sundere og mindre syge. De skal være mekanisk funktionsdygtige længere. Der bør være meget strengere krav til fødevarerbranchen. Der er kun fokus på at fødevarer ikke gør os syge på den korte bane, men ingen fokus på hvilke skader de skaber på den lange bane. Og det er hovedårsagen til, at vi har livsstilssygdomme. De er for den overvejende dels vedkommende skabt af forkert ernæring over tid.

### Hvilken og hvor meget mad skal en gennemsnitsdansk mand/kvinde have?

For det første bør mad ikke måles og vejes og slet ikke i kalorier. Mad af hele råvarer lavet i et køkken og ikke på en fabrik er svær at overspise, da den sender de rigtige signaler til kroppen og dermed frigør hormoner, som regulerer sult og fødeindtag. Det går først galt, når man indtager for meget raffineret sukker og stivelse, da det forstyrrer kroppens sultregulering. Fokuserer man derimod på masser af grøntsager, kød, fisk, æg, bær, nød-

der og uraffinerede fedtstoffer, nærer man menneskekroppen på den bedst tænkelige måde.

### Hvordan opnår man succes med en sund kostomlægning?

1. Man smider alle de usunde ting ud fra sit hjem og køber en solid bunke sunde alternativer, som man kan ty til, når trangen til det usunde melder sig - for det gør den
2. Man sørger for altid at have mad ved hånden, når man bliver sulten. Hjernen er ekspert i at finde undskyldninger for at spise dårlig mad, særligt når sulten melder sig
3. Man skal indstille sig på at det kræver forberedelse og stor indsats i starten. Det er meget svært at få sund mad på farten

### Gode råd som kan benyttes af fritidsmotionister?

God energi fås ikke af "quick-fixes" i omklædningsrummet inden man løber på banen. Solid basiskost danner grundlag for vedvarende energi, og den kan optimeres i alle mennesker ved at gøre kroppen bedre til fedtforbrænding. Det gøres meget enkelt ved at skære kraftigt ned på kulhydraterne i kosten til alle måltider. Det vil de første 3-4 uger resultere i, at man bliver hurtigere udmattet, men derefter vil den nye form for energi ma-

## Fakta

En dagskost med stenalderkost kan for eksempel se således ud:

**Morgenmad:** Æg og bacon, ingen brød.

**Frokost:** Pålæg uden brød, gerne grøntsager eller en salat med nødder og fed ost til.

**Aftensmad:** En stor bøf, grøntsager og en flødesovs rørt op med æggeblommer og eksempelvis champignon og tomater.

**Dessert/mellemmåltid:** Bær med fløde.

nifestere sig. Mange professionelle sportsudøvere har haft stor succes med denne kontroversielle måde at få energi til store kraftanstrengelser og langvarige udholdenhedsdiscipliner på, og fritids motionister kan ligeså få glæde af at overgå fra kulhydratforbrænding til væsentlig mere fedtforbrænding.

### Hvordan ser en typisk hverdagskost ud?

En typisk hverdagskost hos os består af morgenmad i form af æg, noget animalsk, som enten røget laks, bacon, pølser, koldt kød fra dagen før og ofte fermenterede grøntsager som surkål. Frokost er tit en fyldig salat med eks frikadeller, hakkebøf, kold kylling eller lignende. Aftensmad er kød eller fisk med masser af grønt til, vi laver som regel rigeligt, så der også er noget til morgenmad/frokost dagen efter. •





Fotos: Politikens Forlag

## Grillede små havtaskehaler

MED BLOMKÅL, CHORIZO OG RUCOLA

*Husk, at man godt kan grille, også i vintermånederne.*

### 4 personer - middagsret

- 4 spsk. klaret smør
- 8 små havtaskehaler, ca. 2 kg - få fiskehandleren til at flå dem
- saft og skal af 1 økologisk citron
- 50 g god tørret chorizo - befri for skind og skær i fine tern
- 1 stort blomkålshoved - befri for blade og stok og skær ud i små buketter
- 2 skalotteløg - pil og snit fint
- 1 bundt rucola, gerne grov - skyl omhyggeligt, sorter og pluk groft
- uraffineret salt
- friskkværnet sort peber

### Grej

- 1 god slip let-pande med et låg i samme størrelse
- 1 pande
- 1 skarp kniv
- 1 varm grill

### Tænd op i grillen.

Sat panden på varmen, smelt heri det klarede smør og hæld det, der svarer til 2 spsk., over på en tallerken.

Krydr havtaskehalerne med salt og peber og vend dem og citronskal i det smeltede smør på tallerkenen.

Kom chorizoternene på panden med det klarede smør, steg i 3-4 minutter og tilsat blomkålsbuketter, skalotteløg og citronsaften. Krydr med salt og peber, skru ned for varmen, læg låg på panden og damp buketterne netop møre. Vend rucolaen i blomkålsblandingen umiddelbart inden servering.

Mens blomkålen damper: Grill havtaskehalerne på en meget varm grill i 3-4 minutter på hver side. Alternativt kan de steges på en god varm pande.

**Servering:** Kom blomkålsbuketterne på et varmt fad og placer herpå havtaskehalerne. Pluk rucola ud over anretningen.

*Tip: Retten kan sagtens piftes op med friske krydderurter med en markant smag, fx timianblade og merian. Det smager også skønt at marinere halerne med friskhakket hvidløg og lidt frisk rosmarin.*



## Minstrone af kål, løg og bacon

### 4 personer - forret

- 500 g bacon - skær i tykke skiver og herefter i stifter
- 5 fed hvidløg - pil og skær i skiver
- 2 zittauerløg - pil og del i 6 fra top til rod
- 2 rødløg - pil og del i 6 fra top til rod
- bouquet garni
- 1 l kyllinge- eller grøntsagsfond
- 3 budt forårsløg - fjern de yderste blade og gem den grønne top
- savojkål - skær bladene fra stokkene og skær dem i brede strimler
- evt. lidt kyllinge- eller andefedt eller olivenolie
- uraffineret havsalt
- friskkværnet sort peber

### Grej

- 1 grydeske
- 1 skarp kniv
- 1 stor, tykbundet gryde

Kom baconstifter og hvidløg i en gryde og steg ved lav temperatur, til fedtet er smeltet af baconstifterne.

Tilsat zittauerløg, rødløg og bouquet garnien og sauter med i et par minutter. Tilsat fond eller vand, lad suppen koge op, skru ned og lad suppen simre ved svag varme i ca. 15 minutter. Tilsat forårsløg og savojkålblade og lad suppen simre i yderligere i 5 minutter. Smag til med salt og peber, rør snittet forårsløgstop i suppen og server.

Dryp gerne lidt ekstra fedt eller lidt olivenolie i suppen inden servering.

*Tip: Suppen kan snildt strækkes med mere kød, fx kyllinge- eller andelår eller skank eller bryst af kalv eller gris. Vil du gerne undgå kød, kan man bruge røget forel eller ål i stedet. Brug så de røgede ben til at lave fonden til suppen med. Brug gerne friske krydderurter som salvie, timian eller merian.*



## Langtidsstegt okseskank

### 4 personer - middagsret

- 1 okseskank på ca. 3 kg, gerne skåret som tykke ossobuco-stykker og gerne fra fritgående dyr
- 2 kviste rosmarin - pil bladene af stænglerne og hak groft
- 2 hele hvidløg - del i fed
- 3-4 spsk. klaret smør, svine-, ande- eller grise-fedt
- 1 kg skorzonerrødder - skræl og skær i skiver på skrål
- skal af 1 økologisk citron
- 250 g oliven med sten, meget gerne forskellige typer
- uraffineret havsalt
- friskkværnet sort peber

### Grej

- 1 fad
  - 1 pande
  - 1 stegegryde eller Romertopf-stegesko
- Gnid skanken med salt, peber og de hakkede rosmarinkviste. Anbring skanken i en stegegryde eller en Romertopf-stegesko, tilsæt et par dl vand, stil i ovnen ved 110 grader i mindst 10 timer. Sæt den over fra morgenstunden, så har du en nem og dejlig ret klar til aftenmaden. Skru ovnen op på 150 grader, når de 10 timer er gået, kom hvidløgsfeddene i gryden og giv dem 30-40 minutter. Tag låget af, tag hvidløgene op, skru temperaturen op på 185 grader og giv den ca. 30 minutter. Smut hvidløgsfeddene ud af skallerne og hak dem groft. Varm panden op med fedtstof, tilsat skorzonerrødder, citronskal, fed hvidløg og oliven og småsteg det hele i 6-7 minutter under jævnlig omrøring, og uden at skorzonerrødderne tager nævneværdig farve. Krydr omhyggeligt med salt og peber. Tag skanken ud af ovnen. Brug en gaffel til at trække skankekedet fra hinanden og fordel det på et fad.

**Servering:** Fordel de stegte grøntsager over kødet og dryp med stegeskyen.

*Tip: Brug evt. handsker, når du skræller skorzonerrødder, for de indeholder mælkesaft, som kan misfarve dine fingre.*

*Jeg elsker at kombinere det tilberedte med det rå: Vend lidt spæde spinatblade, flækkede hjertesalatblade eller romainesalat i tilbehøret umiddelbart inden servering.*





## Meatza

MED ØKOLOGISK GRIS

*Som navnet antyder, er der her tale om en afart af den kendte pizza, hvor vi har erstattet dejbunden med rigtig mad, nemlig kød.*

### 4 personer - middagsret

- 1 kg hakket svinekød, ikke for magert (kan også være kalv og flæsk)
- 3 æg
- 2 zittauerløg - pil og riv
- 2 fed hvidløg - pil og hak fint
- revet skal af økologisk citron
- 1 spsk. finthakket frisk salvie
- 1 skefuld sennep
- 4 spsk. klaret smør (se opskrift s. 75), svine-, ande- eller kyllingefedt
- 1 stort salatløg - pil og skær i papirtynde ringe og udvand dem i iskoldt vand i ca. 1 time
- valnødde- eller olivenolie
- 1 håndfuld grønne kalamataoliven af god kvalitet - fjern stenene og skær dem i stifter
- 1 håndfuld valnødder - del i halve
- 1 bk. rucola/rødbedeblade/mangold
- 16 skiver lufttørret skinke af god kvalitet
- uraffineret havsalt
- friskkværnet sort peber

### Grej

- 1 bradepande
- 1 dejskraber
- 1 kniv
- 1 pande
- 1 skal
- 1 stykke bagepapir

Kom kød, æg, salt og peber i en skål og rør det sejt. Tilsæt de revne løg, hvidløg, citronskal, salvie og sennep og smag til med salt og peber. Del farsen i fire lige store portioner. Alt luften ud af farsen og form fire flade meatzabunde. De trækker sig en del under stegningen, så lav dem så flade, som du kan.

Varm panden, løft en bund ad gangen over på den og steg ved hård varme i et par minutter på begge sider.

Løft bundene over på en bageplade med bagepapir og prøv at få plads til alle fire bunde på en plade.

Tænd for grillen i din ovn eller skru op på højeste temperatur. Vend salatlogringene med salt, peber og lidt af den olie, du har valgt, og fordel skiverne på meatzabundene. Fordel også olivenstifterne og de halverede valnødder på bundene og sæt bagepladen i ovnen 4-5 minutter. Fordel herefter rucola, rødbedeblade eller mangold og skinke på meatzaerne og server.

*Tip: Man kan evt. rulle meatzaerne ud mellem to stykker bagepapir og transportere dem til og fra panden på papiret.*



## Bounty

20-30 stykker - afhængigt af størrelse

- 1 dl kokosolie
- 1 dl kokosmælk
- ca. 1. dl groft kokosmel
- 1 knps salt \* 200 g 85 % chokolade

### Grej

- 1 brat/plade med bagepapir
- 1 form til frysning
- 1 gryde
- 1 skal og 1 gryde til vandbad

Smelt kokosolien i en gryde ved svag varme.

Rør kokosmælken i.

Rør kokosmel og salt i. Juster evt. med mere kokosmel, så konsistens bliver som grød.

Hæld massen i en passende form - en lille bradepande, plastikbøtte, springform eller lignende.

Frys massen i minimum 2 timer. Tag den ud af fryseren og lad den stå i ca. 10-15 minutter, indtil den let kommer ud af formen.

Sæt imens chokoladen over i et vandbad: Kom vand i bunden af en gryde og sæt en skål ned i vandet. Undgå, at der kommer vand op i skålen. Sæt blusset på svag varme, indstilling ca. 2 på komfuret. Knæk chokoladen i stykker og læg dem i skålen.

Skær kokosmassen op i passende stykker, fx 3 x 2 x 2 cm, eller hvad du nu synes. Vend stykkerne i den smeltede chokolade og sæt dem på et spækbræt dækket med bagepapir.

Stil spækbrættet med Bounty stykkerne på køl i ca. 1 time.

Bounty stykkerne opbevares bedst i en lukket bøtte på køl

*Tip: Massen kan tilsættes smag, fx limeskal, vanilje, stykker af rå kakao eller frysetørret hindbær.*





”

Vores studie viser, at utrænede kvinder med forhøjet blodtryk har stor gavn af Fodbold Fitness, både når det gælder blodtryk, fedtprocent, knogletæthed og fysisk form. Ja, denne form for fodbold kan med rette betegnes som effektiv og bredspektret medicin for kvinder med forhøjet blodtryk”.

Peter Krstrup, professor ved SDU.



# FODBOLD ER MEDICIN FOR KVINDER

Fodbold Fitness kan være lige så effektivt som piller mod for højt blodtryk, viser færøsk studie. Det danske koncept med sloganet sundt, sjovt og socialt, gav oven i købet kvinderne i projektet bedre fysisk form, lavere fedtprocent og stærkere knogler.

**P**rofessor Peter Krstrup fra SDU kalder det "en sundhedssejr på 4-0 til Fodbold Fitness, med scoringer i alle målhjørner". Det er første gang, at han og hans forskerkolleger har påvist en langtidseffekt for kvindelige patienter, der deltager i Fodbold Fitness.

I et lodtrækningsforsøg med 31 kvinder på 35-50 år med mildt forhøjet blodtryk viste et års fodboldtræning i 1 time 2-3 gange om ugen sig at være en effektiv bredspektret medicin. Spillet med den lille runde viste sig at have positive effekter både på blodtryk, fedtprocent, knogletæthed og fysisk form.

"Vores studie viser, at utrænede kvinder med forhøjet blodtryk har stor gavn af Fodbold Fitness, både når det gælder blodtryk, fedtprocent, knogletæthed og fysisk form. Ja, denne form for fodbold kan med rette betegnes som effektiv og bredspektret medicin for kvinder med forhøjet blodtryk", udtaler Professor Peter Krstrup.

## Undgå livsstilssygdomme med Fodbold Fitness

Projektets resultater og 14 års fodboldforskning viser ifølge Peter Krstrup, at fodbold kan bruges som en effektiv forebyggelse og behandling af en række livsstilssygdomme, inklusiv hjerte-kar-sygdomme og type 2 diabetes. Og at resultaterne understøtter stigende evidens for, at fysisk aktivitet kan give en mere bredspektret reduktion af risikofaktorer for hjerte-kar-sygdomme end traditionel medicinsk behandling.

"Fodbold Fitness træning indeholder både høj-puls træning, udholdenheds-træning og

styrketræning, og det er forklaringen på, at kvinderne har opnået så markante og bredspektrede effekter på fysisk form og sundhed ved at spille fodbold i et år. Og så nød de at træne og havde et godt fremmøde", siger Peter Krstrup.

## 128 træninger gav pote

31 utrænede færøske kvinder på 35-50 år med mildt forhøjet blodtryk deltog i studiet, hvoraf 19 efter lodtrækning deltog i Fodbold Fitness træning 2-3 gange om ugen i et helt år, svarende til gennemsnitligt 128 træningspas.

I en direkte sammenligning med den inaktive kontrolgruppe havde de fodboldaktive kvinder en stor positiv effekt på blodtryk (9 mmHg), fedtmasse (3,1 kg), triglycerid (0,3 mmol/l), knoglemasse (70 g) og intervalfitness (120% bedre Yo-Yo IU2 præstation). Kvinderne blev simpelthen sundere.

Studiet blev gennemført på Centre of Health Sciences på Færøerne i et tæt samarbejde mellem projektleder Dr. Magni Mohr fra Færøernes Universitet, Peter Krstrup og hans Sport and Health Sciences forskergruppe på Syddansk Universitet og forskere fra Rigshospitalet.

## Store perspektiver både nationalt og internationalt

Både DBU's næstformand Bent Clausen og direktør i Hjerteforeningen, Kim Høgh, ser store perspektiver i Fodbold Fitness i relation til forebyggelse og behandling af livsstilssygdomme, både nationalt og internationalt.

"Hjerteforeningen ønsker at forebygge hjerte-kar-sygdomme, som er skyld i hvert

fjerde dødsfald i Danmark. Forhøjet blodtryk er en væsentlig risikofaktor for alle mennesker, og da vi i det kommende år har særligt fokus på forskning i kvinders hjerter, er dette et meget interessant studie, som viser, at Fodbold Fitness har et stort positivt potentiale," siger Hjerteforeningens administrerende direktør, Kim Høgh.

"I dag er Fodbold Fitness udbredt i hele 275 danske fodboldklubber, og konceptet er indtænkt som en del af 'Bevæg dig for livet'-visionen i et godt samarbejde mellem DBU, DIF og DGI, som skal skabe flere aktive danskere. På nationalt plan er målet, at 10.000 flere danskere om tre år dyrker Fodbold Fitness. Og her stopper ambitionerne ikke. Pilotprojekter på Færøerne og i Norge, Serbien, England og Brasilien har givet så positive resultater, at der er realistiske forventninger om en international udbredelse af konceptet, og det er jo fantastisk," fortæller Bent Clausen.

## Om Fodbold Fitness:

Fodbold Fitness blev skabt i 2011 i et tæt samarbejde mellem DBU og Professor Peter Krstrup. Konceptet består af fodboldtræning for alle - uanset alder, køn, fodbolderfaring og fysisk form. Træningen består af grundig opvarmning med styrke-, balance- og boldøvelser efterfulgt af spil for eksempel 5 mod 5 på små baner, med fokus på det sjove, sociale og sunde i fodbold. Der spilles ikke i turnering. I 2016 blev Fodbold Fitness en del af 'Bevæg Dig For Livet'-visionen, som er et samarbejde mellem DBU, DIF og DGI. Det sponsoreres af Nordea-Fonden. •

# ”Her glemmer vi alt det negative”

I Vordingborg mødes en gruppe fodboldglade mænd hver uge for noget meget mere værdifuldt end point på kontoen.

Tekst og foto: Peter Otto Vest Hansen

**H**vordan ville du reagere, hvis dit liv fik en anden udløbsdato? Hvis lægen fortalte dig, at du havde en alvorlig sygdom? Hvem ville være den første du talte med om det, og ville diagnosen få dig til at lave dine vaner og dit liv om? Disse spørgsmål har bragt en gruppe kronisk syge mænd sammen i Vordingborg IF, hvor de mødes til fodboldtræning hver torsdag. Her kan de negative tanker glemmes for en stund, mens de jagter en fodbold rundt på et halgulv.

”Når vi løber og leger fodbold, så bliver vi som 7-årige igen, og så glemmer vi alt det negative”, fortæller Jan Haffner (70), der spiller på holdet og som for ti år siden blev opereret for prostatakræft.

## Sammenholdet er vigtigst

Halgulvet knirker under vægten af et dusin mænd i Iselingeallen i Vordingborg. Inde på banen er spillerne fra 47 til 76 år i gang med lidt let opvarmning. Nogle skyder på mål, andre træner afleveringer mens enkelte lunter frem og tilbage for at varme kroppen op. Fælles for dem alle er, at de har en kronisk sygdom som kræft, diabetes, KOL eller lignende.

”Fodboldfærdigheder har ingen betydning her. Vi har alt fra en tidligere divisionsspiller til dem, der aldrig har spillet fodbold”, forklarer Jan Haffner.

Holdet hedder ”Spil Bold Mand” og som de selv fortæller, så er opskriften ”motion, godt humør og tilpas med pauser”. Spillerne skal blot medbringe træningstøj, sportssko (eller fodboldstøvler), vand og godt humør. Efter en 10-minutters opvarmning kalder Karsten Jørgensen til samling. Spillerne kan bedst lide at spille til to mål, så der bliver delt tre hold. På den måde er der også plads til pauser. Herefter bliver den første kamp sat i gang.

Karsten Jørgensen (64) har været en del af holdet i et par år. Han lider af slidgigt og har, som han selv siger, lidt for meget på si-

debenene. Han bliver i spøg kaldt for ”formand” af spillerne, men han ser mere sig selv som en tovholder, der sammen med Jan Haffner medbringer bolde, overtrækstrøjer og sørger for at få arrangeret træning og sociale arrangementer. Han oplever sammenholdet, som noget helt specielt.

”Sammenholdet og det at få rørt sig lidt er det væsentligste. Jeg har spillet fodbold i mange år, men har aldrig oplevet et så stærkt sammenhold som her. Det er helt unikt”, forklarer Karsten Jørgensen.

## Åbne arme og hensyn

Holdet startede med blot tre spillere og kan i dag mønstre en bruttotrup på 26 spillere, hvis alle kommer til træning. Noget der blandt andet skyldes en stor rekrutteringsindsats fra spillerne.

”Indimellem kigger der en ny spiller forbi. Så spørger de typisk 'hvordan melder man sig til'. Hvis de ellers lever op til forudsætningerne for holdet, så fortæller vi dem, at de bare kan dukke op og tage en prøvetræning. Hvis det så er noget for dem, så får vi dem meldt ind i klubben. Når de først er kommet ind på holdet, så bliver de her som regel også”, siger Jan Haffner.

Inde på banen bliver der afleveret, kombineret, spurtet og skudt på mål. Og man får en følelse af, at den her uforklarlige trang til at løbe efter en bold får både den 50-årige og den 76-årige til at overdøve kroppens ”modvilje” mod hurtige og uventede bevægelser.

På et tidspunkt går Karsten Jørgensen ud af sit mål for at prikke en bold væk og kan se, at en kollision med en modspiller er uundgåelig. Men i stedet for at satse alt for at nå bolden, så slår han armene ud og absorberer modspillernes løb, med noget der ligner et knus. For som en af de ældre spillere på holdet formulerer det ”Når vi falder, så falder vi tungt”.







”

Når vi løber og leger fodbold, så bliver vi som 7-årige igen, og så glemmer vi alt det negative.

Jan Haffner, fodboldspiller, Spil Bold Mand.



”Når vi engang i mellem falder, så stopper vi spillet med det samme. Engang faldt en af spillerne, Jens, efter at have fået en bold i hovedet. Da han så kom op igen scorede han 6-7 mål. Siden har vi lavet sjov med ham, om skuddet i hovedet fik puslespillet til at falde sammen på en ny måde, så han blev en bedre spiller”, siger Jan Haffner med et smil og tilføjer.

”Jeg er i den situation, at jeg sagtens kan røre mig. Men det sammenhold og den hensyntagen der er på holdet, det gør, at man kører glad hjem - og med god samvittighed”, fortæller Jan Haffner.

#### Tænk bredde på nye måder

Morten Brandt Jakobsen er formand for Vor-

dingborg IF. Han glæder sig over den diversitet, som mændene giver til klubben.

”Det giver os en større diversitet, fordi de i sommerperioden træner side om side med de andre i klubben. Der er både dem der aldrig har rørt en bold, men der er også nogle gamle VIF-spillere blandt dem. Det giver liv og sjæl, at de også er i klubben”, forklarer Morten Brandt Jakobsen.

Medlemmerne betaler kontingent af, hvad der svarer til, et passivt medlemskab på 200 kroner om året. Det beskedne kontingent skyldes dog også, at der ikke er de store udgifter ved holdet. Først og fremmest er der brug for bolde og banetider. Formanden mener dog, at holdet giver nye perspektiver til klubben. >





"De udfordrer os til at tænke bredde på en anden måde. Hvordan kan vi vækste på medlemssiden ved at tænke bredt? Derudover giver de også et potentiale for nogle frivillige til forskellige frivillige opgaver i klubben. For eksempel er Christian fra holdet gammel maler, så han malede vores klubhus. Han skulle bare have malingen, så stod han selv for resten", forklarer Morten Brandt Jakobsen.

Han roser samtidig spillerne for deres store indsats for at gøre holdet til en succes.

### 3. halvleg er vigtig

De mange timer omkring legen med bolden har skabt en fortrolighed og et fællesskab mellem mændene.

Det mærker man, når bolden ligger stille og 3. halvleg starter i omklædningsrummet. Her går snakken lystigt om job, fritidsinteresser og selvfølgelig også sygdom. Jan Haffner forklarer, at det i høj grad handler om at "læsse af" på nogen, der har en forståelse for, hvad det vil sige at leve med en alvorlig sygdom.

For elefanten i rummet er der jo. Med en kronisk sygdom bliver man bevidst om sin egen dødelighed. Det kommer man ikke uden om.

"Heldigvis har vi endnu ikke mistet nogen spillere. Og i virkeligheden var det jo bedre, hvis hold som vores ikke fandtes, fordi så var der ikke nogen alvorligt syge. Vi har jo spillere på livsforlængende medicin. Derfor er

det vigtigt at kunne læsse af her", forklarer Jan Haffner.

Omklædningsrummet er også der, hvor man kan tale om de meget personlige ting. Som bivirkninger ved den medicinske behandling og symptomer ved sygdommen. Ting som flere af mændene oplever er sværere at gøre på et almindeligt hold for ældre spillere. Det hjælper også på snakken, at der kun er mænd på og omkring holdet.

"Det er vigtigt, at det er et frirum, hvor der kun er mænd. Vi snakker sygdom, det kan ikke undgås, men vi snakker også om alt muligt andet, hvor det er rart, at vi kan snakke 'mand-til-mand' uden kvinder til stede, forklarer Karsten Jørgensen.

### Kan ikke købe de her stoffer på apoteket

Inden træningen er slut er der dog en sidste tradition, som skal holdes i hævd. Fidusbansen skal uddeles til en "heldig spiller". Kriterierne er brede - det kan være dagens flotteste mål, dagens detalje eller dagens bommert. Kravene til "vinderen" er dog ganske klare - han skal medbringe kage eller lidt at drikke til næste træning. En af spillerne klager sin nød over, at den store spillertilgang har gjort det til lidt af en udskrivning at "vinde", men det kommer han ikke langt med.

"Det vil kræve en generalforsamling med 3/4 stemmerne, hvis det skal laves om", lyder det fra en spiller i omklædningsrummet til stor morskab for holdkammeraterne.

Den store opbakning til "Spil Bold Mand" har dog skabt et nyt behov. Mændene vil gerne have venskabshold, som de kan spille kampe eller stævner mod. I januar arrangerede de et stævne, hvor FC Prostata deltog med to hold og de selv deltog med tre. Derudover deltog to hold fra Østmøn uden sygdomsmæssig baggrund. Nu håber de, at deres eksempel kan inspirere andre klubber til at starte et lignende hold op.

"Vi håber at andre klubber kan se, at det har en gavnlig effekt på folk. Vi kunne godt tænke os at blive matchet med nogle ligestillede hold. Derfor ville det være dejligt, hvis andre klub-

”

De udfordrer os til at tænke bredde på en anden måde. Hvordan kan vi vækste på medlemssiden ved at tænke bredt?

Morten Brandt Jakobsen, formand, Vordingborg IF.







## Sådan fik "Spil Bold Mand" succes

"Spil Bold Mand" startede op som et hold for mænd med prostatakræft. Erfaringer viser at kun få mænd med prostatakræft følger de gældende motionsanbefalinger og kun få deltager i eksisterende tilbud om rehabilitering. Derfor gik Vordingborg Kommune, Vordingborg IF og DBU Sjælland sammen om at starte et hold op i 2014. Projektet blev finansieret af kommunens sundhedsområde og Region Sjællands kulturpulje. Holdet fik ligeledes et mindre beløb fra DBU Sjælland, som et nyt "Fodbold Fitness" hold. Til at starte med var de kun tre mænd på holdet med prostatakræft. Derfor udvidede man holdet til at omfatte mænd med kroniske sygdomme. Holdet spiller stort set året rundt - både udendørs og indendørs. Omkring 6. april kommer holdet på græs igen fra klokken 16.30 - 17.30. Her kan du få et par tips til, hvordan Spil Bold Mand er blevet en succes med en "bruttotrup" på 26 spillere og pænt fremmøde til hver træning.

- **Partnerskaber:** Gennem partnerskabet mellem kommune, Vordingborg IF og DBU Sjælland har projektet fået støtte, knowhow, udbredelse og henvisning af potentielle spillere fra kommunen til holdet. Baner, bolde og frivilliges evner og erfaringer fra Vordingborg IF samt hjælp til opstart og viden om fodboldtræning til målgruppen fra DBU Sjælland. Derudover har det lokale erhvervsliv bakket meget op om holdet - blandt andet med sponsering af trænings- og spilledragter.
- **Markedsføring:** Med hjælp fra Vordingborg Kommune har holdet fået trykt postkort med praktiske oplysninger og et holdbillede, som er blevet placeret hos læger, sygehuse, klinikker og andre steder, hvor mænd med kroniske sygdomme kommer. Spillerne på Spil Bold Mand har taget meget aktiv del i markedsføringen og har uddelt postkort og spredt budskabet mund-til-mund. Derudover har de lokale medier vist stor interesse med TV-indslag og artikler om det særlige hold.
- **Få krav til nye spillere:** For at spille med på holdet skal du lide af en kronisk sygdom. Derudover skal nye spillere blot medbringe træningstøj, fodboldstøvler/sko, vand og "godt humør". Der er ingen krav til fodboldevner, men du skal kunne bevæge dig rundt på banen uden hjælp.
- **Lavt kontingent:** Spillerne betaler 200 kroner årligt. Det lave kontingent kan lade sig gøre, fordi holdet ikke deltager i turneringer og kun træner en gang om ugen med minimum af udstyr.
- **Nærvær:** På Spil Bold Mand siger spillerne samstemmende, at fællesskabet er det bedste ved holdet. Holdkammeraterne opmuntrer og spørger ind til en spiller, hvis personen ikke dukker op. Udover motionen så bliver man altså også del af et socialt fællesskab.

I Spil Bold Mand sker kommunikerer de på en lukket Facebook-gruppe, over telefonen og når spillerne møder hinanden i lokalsamfundet. Det handler om at hjælpe hinanden til et sundere liv.

”

De her stoffer, der dannes i hjernen, når vi spiller her. Dem kan man ikke købe på apoteket. Eller det kan man godt - men så bliver man vist afhængig.

Jan Haffner, fodboldspiller, Spil Bold Mand.

ber fik lyst til at lave et lignende hold i deres lokalområde", forklarer Jan Haffner.

Og tilbage til spørgsmålene. De fodboldglade mænd fra Vordingborg har truffet et valg. De har accepteret deres livssituation og forsøger nu at få det bedste ud af tilværelsen. Og her spiller den ugentlige motion og samvær en væsentlig rolle.

"De her stoffer, der dannes i hjernen, når vi spiller her. Dem kan man ikke købe på apoteket. Eller det kan man godt - men så bliver man vist afhængig", siger Jan Haffner med et smil. •

# Få opdateret softwaren i *din indre GPS*



Nedsæt smerten og få mere ud af din træning. Sundhedsrådgiver Jacob Søndergaard, kendt som træner for DR's "Rigtige Mænd", forklarer her, hvordan man med nogle enkle øvelser kan få mere effekt ud af sin fodboldtræning.



Af Peter Otto Vest Hansen, Foto: Frederikke Lea

I 2015 og 2016 indtog fem helt almindelige danske mænd med hang til bajere og baser både skærmen og mange danskeres hjerter med programmet "Rigtige mænd" på DR. De fem jyske mænd havde det til fælles, at de alle vejede for meget og levede en usund livsstil.

Her kom de i menneskehænder hos "en af de der sundhedsapostle" - sundhedsrådgiver Jacob Søndergaard, der gennem hård træning, kostomlægning og konkurrencer fik banket adskillige kilo af de "rigtige mænd". Her på redaktionen tillader vi os at tro, at der også blandt de sjællandske breddespillere er mænd, der godt kunne falde i samme kategori som de fem charmerede jyder. Mænd frt undrer sig over, hvorfor 2 gange træning/kamp om ugen ikke giver de store udslag på vægten.

"Som breddefodboldspiller ville man få meget ud af det træningsprogram, jeg lagde for de fem 'rigtige mænd' på DR. De er mænd der vejer for meget og bevæger sig for unuanceret, og det er nok ikke så meget anderledes med en breddeportspiller".

## Om Jacob Søndergaard

Jacob Søndergaard (f. 1979) er træner på DR's livsstilsprogram "Rigtige Mænd", som blev set af mere end en million danskere. Derudover har Jacob har trænet en række elitesportsfolk, herunder William Kvist samt ungdomselitesportsfolk inden for badminton, tennis og judo. Jacob er uddannet i humanfysiologi fra Odense og Københavns Universitet, og lever af at holde foredrag og virksomhedsforløb. I april er han tilbage på skærmen, som træner for fem nye "Rigtige Mænd".

## Start med morgenmaden

Men er man ikke klar til at lægge sin kost om med masser af grøntsager og sund mad, så skal man heller ikke regne med, at kiloene vil rasle af med to gange fodboldtræning om ugen. Jacob Søndergaard forklarer, at det handler om at være realistisk omkring sine forventninger. Hvis målet er et vægttab på 10-20 kilo, så kommer man ikke udenom at skulle arbejde med sin kost. Der hvor de fleste knækker nakker er, når de tror, at de skal ændre på det hele på én gang. Derfor henviser han til at man starter samme sted som de "rigtige mænd" gjorde i serien "juster på morgenmaden, så den bliver proteinholdig. Så kan grøntsagerne følge med, når du har overskuddet til det", forklarer han og fortsætter.





## ØVELSER

### “8-tals bevægelse”

Formålet er at optimere balancen, orienteringssansen og evnen til at fastholde øjenkontakt under bevægelse.

Placer en kegle foran dig og bag dig, således at der er ca. 5 meter mellem hver af dem. Find et fixpunkt foran dig, som står stille, eksempelvis en målstolpe. Fasthold nu blikket på fixpunktet, og bevæg dig en 8-talsbevægelse uden at ramme keglerne. Start langsomt, og læg mærke til din kropsholdning. Skuldrene skal være sænket, og resten af kroppen afslappet. Sæt tempoet op i takt med at du bliver bedre. Brug øvelsen som opvarmning i 5 minutter inden fodbold.

### “Kast, tal, grib”

Den anden øvelse går ud på at kaste og gribe en bold, hvorpå der er skrevet bogstaver. Skriv med en sort tusch, og skriv så stort at hvert bogstav fylder et helt felt på fodbolde eller en tennisbold. Stå nu i hold af 2, og kast bolden til hinanden. Bolden skal kastes, så den ikke roterer i luften. Lige inden du griber bolden, skal du højt sige hvilket bogstav du ser, eksempelvis “P”. Start med at stå tæt på hinanden, og øg afstanden i takt med at I bliver bedre. Sværhedsgraden kan øges ved at have en klap for det ene øje eller gribe med 1 hånd. Brug denne øvelse som opvarmning eller midt i træningen for at skærpe fokus.

### “Skovskider”

Den sidste øvelse går på at arbejde med mobiliteten i de stive fodboldeben. Sæt dig så dybt ned i benene som muligt, i den såkaldte Skovskider. Hælene skal holdes i græsset hele tiden, du kan evt. holde fast i en målstolpe, trappe eller dørkarm. Målet er at øge din evne til at styre kroppen i bundpositionen, men også at sikre bevægeligheden i dine anklér.

“Selvom det giver et enormt boost på en række sundhedsparametre med 2 x træning om ugen, så kræver det 4-5 gange træning om ugen med bredesport, hvis man vil se resultater på vægten og i spejlet. Ellers skal man til at kigge på sin kost, hvor 80 procent af et væggtab ligger”, forklarer Jacob Søndergaard og kommer med den nedslående konklusion.

“Hvis du vil se resultater på vægten og i spejlet, så er der behov for flere træningspas. Men det behøver ikke at være fodbold. Det kan også være løb, cykel, fitness eller en lang tur med hunden”.

### Fodbold giver mest “bang for the buck”

Nå, det var jo ikke lige det svar, vi havde håbet på. Men fat mod – Jacob Søndergaard ser fodbold, som en rigtig god sport, hvis man gerne vil fastholde en sundere livsstil.

“Jeg omtaler ofte fodbold ved mine foredrag, fordi det er den sport der giver størst “bang for the buck” – mest for pengene. Også når man bliver ældre. Fodbold står stærkt på mange fronter. Der er automatisk indlagt intervaltræning, retningsskift, træning af orienteringssansen, man skal holde øje med med- og modspillere. Derudover står fodbold stærkt er på kammeratskabet og hyggen. Man skal udnytte at man her har en sport, hvor kammeratskabet fastholder. Kort sagt, man får hele pakken”, siger Jacob Søndergaard.

Men hvis manglende effekt og smerter i kroppen fylder for meget, så skader det motivationen. Han sammenligner det med softwaren i den GPS, der hjælper mange af os med at finde rundt med bilen.

“Hvis man kigger på Messi, Ronaldo og de drenge der, så udmærker de sig ved, at deres hjerner er enormt hurtigere til at optage alt omkring dem, så de ved præcis, hvornår de skal løfte bolden eller tage et træk. Når for eksempel en ældre Old Boys-spiller løfter fo-

den for at stoppe en bold, så får de “tunnelsyn”, hvor hjernen går i panik”, siger Jacob Søndergaard og forklarer.

“Vi kan gøre meget ved hardwaren - kroppen. Men det giver bedst mening at starte med at optimere softwaren - hjernen. På den måde får man den største fremgang på hardwaren - altså musklerne, når man giver den gas til fodbold. Kroppen har brug for et meget varieret input for at levere et kraftfuldt output. Når man er ældre og har en dårligt opdateret software (hjernen), så bevæger man sig langsommere og får mindre ud af træningen.”

### Træn hjernen

Men man kan faktisk gøre en hel del for selv med nogle enkelte øvelser, der kan laves hjemme på stuegulvet. Med dem kan du mindske smerten, risikoen for skader og få mere ud af din træning.

“Hjernen tillader dig kun at gøre ting, som den føler sig tryk ved. Er man en ældre fodboldd spiller, så har hjernen svært ved at orientere sig – det kommer til udtryk som en ‘elektronisk begrænsning’. Selvom man gerne vil skifte retning hurtigt, så tillader hjernen det ikke. Med mindre den er fuldt ud opdateret. Men det kan man faktisk gøre noget ved med træning af øjne og balancesansen, hvor man lige så stille kan øge sværhedsgraden opad og derved få trænet balancen. Hvis du opdaterer GPS'en, så vil smerterne også gå ned. De øvelser jeg laver får folk til at bevæge sig mere og vil få smerten til at blive mindre.”

Du kan finde øvelserne i denne artikel, og hvis du stadig mangler motivation for at gå i gang med øvelserne hjemme på stuegulvet eller på grønsværen, så leverer Jacob Søndergaard følgende skudsmål.

“Jo bedre du bevæger dig, jo hurtigere bliver du, og jo mere får du ud af træningen.” •



# Vil mænd spille fodbold

Sandhed eller myte. Vil mænd kun spille fodbold, når der er point, præmier og sejre på spil? Hos Jernløse BK mener de, at det er en myte. De har fået stor succes med motionsfodbold for mænd på omkring de 40 år og ældre, der gerne vil spille uforpligtende motionsfodbold.

Tekst og foto: Peter Otto Vest Hansen

**C**arsten G. Jensen (41) er formand for Jernløse BK. Som mange andre foreningsledere før ham savnede han selv at spille lidt mere fodbold ved siden af foreningsarbejdet. I sommeren 2016 fik han en ide.

"Det startede egentlig med at jeg selv gik med en tanke om at spille lidt fodbold. Men jeg kan ikke følge med de knægte på 33 år, der spiller Old Boys fodbold. Da slog det mig, at vi manglede et tilbud for 40 + spillerne, der har travlt med børn og job. Spørgsmålet var bare om der var andre end mig, der havde det behov?"

Og som den handlingens mand han er, gik han straks i gang med at starte et nyt hold op, Jernløse BK - Fodbold for sjov, og det skulle hurtigt vise sig, at han havde fat i noget af det rigtige. Vi springer lige en gang i historien til marts 2017, hvor vi møder Peter Nilsson (44) i Jernløse-Hallen.

"Det var lige det tilbud jeg havde ventet på", siger han.

## Uforpligtende og sjovt

Vi møder Peter Nilsson i Jernløse Hallen, hvor han og de øvrige mænd på motionsholdet denne lørdag træner sammen med klubbens Fodbold Fitness-hold for kvinder. Peter Nilsson forklarer, at tilbuddet passede perfekt, fordi han ikke har mange huller i kalenderen

til et mere forpligtende fodboldhold. Han er selvstændig med egen smedevirksomhed, ejer af en række udlejningsejendomme, har tre børn, en formandspost for Lokalforum Regstrup og så stiller han i øvrigt op til kommunalvalg i efteråret for Venstre. Han har derfor behov for at kunne melde fra indimellem.

"Jeg spiller med, fordi vi har det sjovt, og vi har et godt sammenhold. Jeg lærer nye mennesker at kende, og for eksempel gik det pludselig op for mig, at Claus (Breining Jørgensen, træner red.) har børn i samme børnehave, som jeg", forklarer Peter Nilsson med et smil.

En anden spiller på holdet er Martin Sørensen (38). Han arbejder som paramediciner og ejer ligeledes udlejningsejendomme. Han har derfor skiftende arbejdstider og en del øvrige forpligtelser. Derfor passer motionsfodbolden bedst til de behov, som han har.

"For eksempel arbejder jeg et helt døgn, og så har jeg flere dage fri. Derfor passer det godt for mig, at jeg kan melde fra indimellem", forklarer Martin Sørensen.

## Det kræver benarbejde

Tilbage hos Carsten G. Jensen, der både er træner og spiller på holdet, ligger der de samme behov, som hos de to holdkammerater. Han er uddannet politibetjent og har meget skiftende arbejdstider. Derudover er han som tidligere nævnt formand for Jernløse BK og

er desuden børne- og ungdomskonsulent hos DBU, hvor han er tilknyttet Skibby IK og Højby IF. Han har med andre ord også rigeligt med jern i ilden.

Han forklarer at klubben tilbage i 2015 havde startet et Fodbold Fitness-hold op for kvinder, og de positive erfaringer fra holdet gjorde ham optimistisk i forhold til et motionshold for mænd. Han erkender dog, at det krævede en masse fodarbejde at finde spillere til holdet.

"Jeg trak på alle mine kontakter, skrev til højre og venstre, lavede invitationer, som blev hustandsomdelt og arrangerede spisning efter træning. Derudover inviterede vi Casper Boe Jensen (visionskonsulent for Bevæg Dig For livet på Sjælland) ud til at hjælpe os i gang med en inspirationstræning til vores opstartsarrangement", fortæller Carsten G. Jensen.

Og indsatsen gav pote. Snart et år efter har klubben 20 mænd i alderen 35-50 år på holdet, og de er for det meste 12-14 spillere til træning. Kontingentet er 400 kroner om året og holdet er åbne for alle fra omkring de 40 år og ældre.

"Mange her har ikke spillet meget fodbold de sidste mange år, men niveauet er slet ikke afgørende. Det vigtigste er lyst og gå-på-mod", forklarer Carsten G. Jensen.

## "Møder nye mennesker"

Han fortæller, at holdet har bragt byen sammen i en helt ny grad.

"Det sjove er, at jeg har boet her i byen i 10-11 år, men pludselig dukker der nogen op til træning, som jeg aldrig har mødt før. Og pludselig taler de her folk sammen, der aldrig har haft noget med hinanden at gøre. Det er jo fantastisk", siger Carsten G. Jensen.





# for sjov?

På samme tid oplever formanden, at klubben gennem holdet har kunnet trække på nye kompetencer. For eksempel arbejder en af spillerne i den finansielle sektor, og har valgt at bruge lidt tid på at hjælpe klubben med at søge nogle sponsorater. Ligesom en bankansat har sat sig på en suppleantpost i bestyrelsen. Det mener han ikke var sket uden motionsholdet for mænd.

"Alle typer spiller på holdet. Vi har ham der arbejder som klovn i den ene ende, aktieanalytiker i den anden ende og midt i det hele har vi den selvstændige. Og det fungerer bare hamrende godt, fordi vi er her for at få motion, have det sjovt og være en del af et fællesskab. Her er titler og uddannelser ligegyldige. Der er sku bare en god stemning", siger Carsten G. Jensen.

Han mener ikke, at det kræver det store af en klub for at starte et motionshold op for mænd.

"Det kræver ikke så meget andet end at man har en i klubben, som har interessen til

at hoppe 'op på ølkassen'. Som klub skal man blot stille bolde og banetider til rådighed. Lidt udstyr og opstart kan man få hjælp til hos DBU Sjælland", siger han.

Han peger på, at det er vigtigt at have en tovholder for holdet, der sørger for struktureret træning. Men det er ikke nødvendigt med den store trænerbaggrund.

"Det er vores erfaring, at det ikke skal være traditionel træning man tilbyder. Vi skal helst lave noget sjov opvarmning og så højst to træningsøvelser, nogle forskellige fysiske øvelser og så spiller vi til to mål mindst halvdelen af tiden".

Carsten G. Jensen håber på, at flere klubber får lyst til at starte motionshold op for mænd. Han kunne nemlig godt tænke sig nogle ligesindede modstandere til træningskampe eller et stævne.

"Der må være et større potentiale. Min logik siger mig det. Vi bor ikke i en stor by, så der må gå mænd rundt i andre byer, der tænker som os. Mænd som ikke selv har over-

skuddet til at starte noget op, men som venter på at nogen sætter noget i gang", siger Carsten G. Jensen.

Han oplever, at det giver klubben en mere samlande rolle for lokalsamfundet i Jernløse, hvor der bor omkring 1500 mennesker.

"Det er faktisk en fed måde at lære sin by at kende på. For eksempel er nogen ved at planlægge en fest for dem på omkring de 40 år og ældre. Og der glæder det mig, at vi som fodboldklub, kan være med til at stimulere og binde lokalsamfundet i vores udflytter by bedre sammen".

Er det så sandt eller falsk, at mænd kun vil spille om pokaler, præmier og point?

"Det passer ikke, at mænd kun vil spille kampe. Der er masser af mænd, som gerne vil spille fodbold for sjov for at være en del af et fællesskab. Hos os vejer det rigtig tungt. Her er der ingen der peger fingre, hvis man misser en træning. Man kommer, når man har tid. Vi skal bare vide, hvor mange der cirka kommer, så vi kan forberede træningen", siger Carsten G. Jensen.

Tilbage i Jernløse-hallen er de to spillere på motionsholdet ganske glade for vinterens ordning med at spille sammen med kvinderne.

"Kvinderne har virkelig lært noget af os. Man kan virkelig se, at de er blevet bedre af at spille sammen med os", siger Martin Sørensen med et gigantisk glimt i øjet.

Peter Nilsson er dog ikke overdrevet begejstret for den hårde opvarmning, som kvinderne får under kyndig ledelse af Tanja Lykke Petersen.

"Opvarmningen hos kvinderne er ikke noget for mig. Det er ret hårdt. Men det fungerer rigtig fint at spille med dem. Problemet er kun, at de har bedre kondi en os, siger Peter Nilsson med et smil. •

## Fakta

Vil du starte et motionsfodboldhold så kontakt Lene Rydal på lery@dbusjaelland.dk. Vi hjælper dig i gang med de indledende faser såsom opstartstræning, træningsøvelser, træningsforløb og markedsføring. Læs mere om Bevæg dig for livet her: <http://www.bevaegdigforlivet.dk/idraet-og-motion/fodbold>.

**BEVÆG  
DIG FOR  
LIVET**

”

Alle typer spiller på holdet. Vi har ham der arbejder som klovn i den ene ende, aktieanalytiker i den anden ende og midt i det hele har vi den selvstændige. Og det fungerer bare hamrende godt, fordi vi er her for at få motion, have det sjovt og være en del af et fællesskab. Her er titler og uddannelser ligegyldige. Der er sku bare en god stemning. .

Carsten G. Jensen, træner for motionsholdet i Jernløse.



# Fodbold forbedrer sundheden for julemærkebørn

De seneste tre år har de sjællandske julemærkehjem samarbejdet med DBU Sjælland om at forbedre sundheden for julemærkebørnene gennem fodbold.

**I** 2014 besluttede DBU Sjællands bestyrelse at unionen med dens viden og ressourcer, kunne og skulle bidrage til at hjælpe de mere end 750 børn der årligt bor på de fire danske julemærkehjem til et mere aktivt liv med fodbolden som redskab. Forinden var gået et lignende projekt i DBU Jylland og da Skælskør Julemærkehjem selv kom og spurgte om DBU Sjælland kunne hjælpe dem, så var man ikke sen til at indgå en samarbejdsaftale.

## Fodbold for trivsel

På julemærkehjemmene er det altoverskyggende mål at forbedre børnenes trivsel. Et

mål som man forsøger at opnå ved individuelle indsatser, der indeholder både fysiske og psykiske værktøjer. Specielt i forhold til det fysiske har fodbold altid været en del af hverdagen og opholdet på et julemærkehjem. Men siden DBU Sjælland begyndte at samarbejde med de sjællandske julemærkehjem, er fodbolden blevet et endnu større element i hverdagen for børnene.

For fodbolden har vist sig at kunne mere end blot rykke på det fysiske, også i forhold til børnenes trivsel har fodbolden spillet en rolle. Ligesom at flere af børnene har fået et nyt syn på fodbold som motionsform, og fle-

re af børnene er blevet ledt videre over i fodboldklubber.

## Et samarbejde med mange facetter

Som det mest synlige eksempel på samarbejdet imellem julemærkehjemmene og DBU Sjælland afholdes der årligt et stævne med deltagere fra de fire danske julemærkehjem. Stævnet afholdes over en dag, og de fremmødte børn spiller i bedste landskampsstil for deres julemærkehjem imod de andre julemærkehjem, alt sammen i en fantastisk stemning med masser af smil og grin. Vinderen af stævnet afholder næste års stævne,

Af Casper Boe Jensen, Foto: Arkivfoto DBU Sjælland







## Om julemærkehjem:

- Et ophold på et julemærke hjem varer 10 uger
- Julemærkehjem er for børn fra 7-14 år.
- Julemærkehjem er for børn med trivselsproblemer, årsagerne til disse kan være mange.
- Ophold på et julemærkehjem er ikke betinget af vægt.
- Opholdet på julemærkehjemmet har til formål at lære børnene at leve et liv med nærvær, sund kost og motion. Samtidig giver det børnene en mulighed for at være sammen med andre børn i samme situation som dem selv
- Der er pt. fire julemærkehjem i Danmark. To i Jylland (ved Hobro og ved Kollund) og to på Sjælland (i Skælskør og ved Frederiksværk). Et femte Julemærkehjem slår dørene op til efteråret 2017 i Roskilde på Sjælland.

og i 2017 skal stævnet afholdes på Sjælland hos julemærkehjemmet Kildemose.

Men der er meget mere i samarbejdet end et årligt stævne. Igennem de seneste 3 år har de sjællandske julemærkehjem stiftet bekendtskab med flere forskellige fodbold koncepter. Børnene har prøvet kræfter med DBU-koncepter som 'Kom Ud Af Pomfritten', 'Fifa 11 for Health' og 'Fodbold Fitness'. Ligesom at de ansatte på julemærkehjemmene har været på inspirationskurser og haft besøg af DBU Sjælland instruktører.

Derudover så hjælper DBU Sjælland de børn der kunne være interesseret i at prøve fodbold ude i en fodboldklub videre så de kommer til den rigtige klub i forhold til deres behov.

### Inspireret til at bruge fodbold som værktøj

Udover de mange forskellige koncepter har DBU Sjællands klubrådgiver Birgitte Krustrup fungeret som DBU Sjællands tovholder på projektet. Birgitte Krustrup, der selv har været med til at udbrede Fodbold Fitness, brugte specifikt dette koncept, som værktøj til at få talt om nogle ting som kan være svære at tale om for både børn og forældre.

På en besøgsdag på Julemærkehjemmet i Kildemose deltog de besøgende forældre i Fodbold Fitness, og selvom der var tvivlere iblandt, førte det til en god læring hos forældrene, ligesom det gav børn og forældre et

fælles udgangspunkt og en bedre forståelse af børnenes udfordringer.

For skal børnene lave en livsstilsændring er der et stort behov for at forældrene også er med på vognen.

Derudover har samarbejdet inspireret personalet på julemærkehjemmene til at lave inkluderende og inspirerende træning, noget der kan være med til at give børnene stor lyst til at bevæge sig.

### Intet samarbejde uden klubberne

Selvom meget af træningen for børnene foregår på julemærkehjemmet, så har der, i de tilfælde hvor børnene har ønsket at forsætte i en klub, været god velvilje til at tage imod de nye spillere.

Derudover har det årlige stævne fundet sted på en klubs baner og i 2017 afholdes det store stævne på banerne hos Frederiksværk Boldklub, som udover bane, også lægger klubhus til, ligesom de deltager i planlægningen af stævnet.

### En fantastisk oplevelse

Der er ingen tvivl om at de helt store stjerner i samarbejdet er børnene. Det er dem der giver mening til samarbejdet og som med deres gåpåmod, glæde og indsats, viser vejen for hinanden ud af trivselsproblemer.

I DBU Sjælland er vi glade for at vi kan understøtte børnene og stolte af at kunne bidrage til børnenes positive udvikling. •

# En skadet spiller er også en del af holdet

Som træner kan det være frustrerende at mangle spillere på grund af skader. For spillerne selv er det typisk endnu værre. Her kan du få tips til at håndtere en skadesperiode med hjælp fra FC Roskildes fysioterapeut og fysiske træner Morten Walldo.

Tekst og foto: Casper Boe Jensen

**V**i kender det alle sammen. Ærgrelsen over en skade. Trænerens frustration over at miste en vigtig spiller er kun overgået af spillerens egen ærgrelse, over ikke at kunne være med på holdet. Men hvordan håndterer man denne situation. Hvad kan man som træner gøre for at få en endnu stærkere spiller tilbage? Og hvad kan spilleren selv gøre? Disse spørgsmål og mange flere, tog vi til Roskilde Idrætspark for at få besvaret af en der har prøvet begge roller.

Morten Walldo er 27 år og uddannet fysioterapeut. Han har til daglig det overordnede ansvar i den aspirerende superligaklub for spillernes fysiske ve og vel. Et ansvar han har haft lige siden hans egen krop sagde stop for to år siden, og tvang ham til at stille støvlerne på hylden i en alder af blot 25 år.

At Morten Walldo er en fysisk træner der selv går forrest er svært at overse, da han låser døren op til det råkølde styrkelokale under tribunen på Roskilde Idrætspark. Han er et fysisk pragteksemplar iført det obligatoriske træningssæt, der har ligeså nemt ved smil, som han har ved at flytte jern.

## Giv dine skadede spillere opmærksomhed

"Opmærksomhed er enormt vigtig. Man skal føle man er en del af holdet, selvom man er skadet. Jeg er ikke i tvivl om at en del af helingen ligger i at man har det godt, derfor er det vigtigt at tale med sine skadede spillere, hvad end det er elite eller bredde", forklarer Morten Walldo, som svar på spørgsmålet om hvad man kan gøre som træner for sine skadede spillere.

Han forsætter: "Man skal forstå at skaden fjerner "legen" fra spilleren, det fjerner det sjove, og derfor kan man ofte opleve, at det

vil gå udover spillerens humør. Det er derfor vigtigt at kunne tale med spillerne om det at være skadet, og at man som træner tager fat i de skadede spillere og får talt om hvordan de går og har det."

Det er således ikke kun kroppen der bliver ramt af en skade, men også psykisk kan det være svært at rende rundt med en skade. Derfor har træneren på holdet, eller assistenten, også et ansvar for at sørge for inkludering af de skadede spillere, og få snakket med dem i den periode de ikke kan være med i træningen.

## Få afklaring og sæt gang i processen

Morten Walldo har selv oplevet at gå med en skade i lang tid som ingen kunne klarlægge, og selvom smerten var slem var uvisheden endnu værre. Morten Walldo mener derfor at det at få vished er en central del af et skadesforløb:

"Første step er at spilleren får klarhed over sin skade. Dernæst kan man tale om perspektivet for en retur til banen, men det er vigtigt at få en vished og afklaring på skaden."

Vejen tilbage er dog forskellig afhængig af den enkelte spillers skade. Ligesom at der kan være meget stor forskel i spillerens reaktion på skaden.

"Jeg har både oplevet spillere der skal presses, men bestemt også spillere der skal holdes tilbage. Det er derfor vigtigt at kigge på den enkelte person, da nogle gerne vil i gang før de egentligt er klar. Samtidig er der nogle der har brug for at vide at det må gerne gøre ondt, selvfølgelig til en grænse, men som har brug for et ekstra skub. Det må ikke være tabu at tale med spillerne om hvordan de har det."

Et andet element der også kan være for-



”

Jeg er ikke i tvivl om at en del af helingen ligger i at man har det godt, derfor er det vigtigt at tale med sine skadede spillere.

Morten Walldo, fysioterapeut og fysisk træner, FC Roskilde

bundet med smerte er ømheden som spillerne typisk oplever efter kamp eller træning. Udover at arbejde med de skadede spillere er der også en opgave i at hjælpe spillerne over den ømhed, de oplever efter en kamp eller en træning. En ømhed som er ganske naturlig.

## Restitution starter når kampen slutter.

"Restitutionen starter lige efter kampen er slut. Det er vigtigt hurtigt at få noget energi i kroppen, for eksempel kakao eller en banan. Det er også vigtigt at få en masse væske. Dernæst er det vigtigt at få noget mad i kroppen, da den mangler næring. Så hvis man kan spise sin frokost eller aftensmad hurtigt efter kampen så er man godt på vej".

Morten Walldo forklarer, at der er mange





Morten Walldo 27 år, tidligere elitefodboldspiller i Hvidovre og FC Roskilde. Uddannet fysioterapeut og i dag fuldtidsansat i FC Roskilde som fysisk træner og fysioterapeut.

forskellige tilgange til restitution, men selv tror han på aktiv restitution:

"Restitution er individuel, og nogle vil typisk opleve mest ømhed dagen efter kamp, imens mange vil opleve den på 2.dagen. For os, i FC Roskilde, forsøger vi at have aktiv restitution, sådan at vi kommer ud og røre os dagen efter kamp. Her går vi typisk i spinninglokalet, men derhjemme kan man ligeså godt cykle eller gå en tur. Derudover kan man sagtens spille nogle småspil med bold, for at få løsnet lidt op."

Morten Walldo fortsætter: "Ømheden efter kamp eller træning er helt naturlig, og gør i det lange løb kroppen stærkere. Det er ekstremt hårdt for kroppen at spille en fodboldkamp, specielt fra navlen og ned, så derfor oplever man denne ømhed. Derfor er det også

vigtigt at få ladet batterierne op, både med væske og mad. men også med søvn, det er alle tre ekstremt vigtige dele af en god restitution."

#### **Både trænere og spillere har et ansvar.**

Opfordringen er klar, giv dine spillere opmærksomhed og involver dem, også dem der er skadet. Er du selv skadet så få en snak med en fagperson og få afklaret din skade, og sørg for at bevæge dig og finde en måde at holde dig i gang på.

I forhold til restitutionen er der også flere knapper at skrue på, for at sikre at de ømme stænger hurtigt bliver spilleklar igen.

Der er således masser af ting man både som spiller og træner kan gøre både når skaden er sket og for at forbedre restitutionen. •

## **Morten Walldos guide til et typisk skadesforløb**

1. Skaden sker, start den umiddelbare behandling for eksempel ispose eller hvile.
2. Få en initial idé om skadens omfang.
3. Lad spilleren sove på skaden og tilse den dagen efter. Det kan være svært at vurdere skaden med det samme. Det giver også spilleren mulighed for at falde ned mentalt.
4. Beslut hvad der skal ske - er hvile nok? Kræver skaden yderligere undersøgelse? (Her kan man med fordel involvere en fysioterapeut)
5. Start af genoptræningsproces - det værste man kan gøre er bare at lave ingenting. Så gå i skole, få gået en tur eller tag en cykeltur, i det omfang det kan lade sig gøre.
6. Vedligehold konditionen - kan man ikke løbe så find anden motion der kræver høj puls. Det kan være svømning eller cykling.
7. Start stille og roligt op. Er der for eksempel tale om en forstuvning af en ankel, så start stille og roligt op efter helingsperioden med let løb lige ud. Næste skridt er at sparke til en bold. Evaluer dagen efter på kroppens reaktion.
8. Næste trin i genoptræningen kan være mere krævende øvelser, for eksempel stabilisering på et ben, vendinger og spurt med retnings-skift. Evaluer her også på kroppens reaktion.
9. Deltag i træningen og evaluer løbende på status, pres ikke skaden så den opstår igen.

#### **Morten Walldos guide til restitution:**

1. Umiddelbart efter kamp så spis en banan eller drik lidt kakao.
2. Relativt kort tid efter træning eller kamp, kan du med fordel indtage et hovedmåltid.
3. Få en god nats søvn, gerne mindst 8 timer.
4. Dagen efter kamp eller træning, så få bevæget kroppen, lunt en tur, tag en cykeltur eller spil lidt småspil.
5. Efter 48 timer skulle du gerne være fuldt restitueret og klar til kamp igen.

**HUSK  
RESPEKTEN**

**- OGSÅ UDENFOR BANEN**

