



FCMSAMFUND

Hjertet på rette sted

TAB & VIND

FOR KVINDER

FORORD

Visionen med FCM SAMFUND er, at vi vil:

- Bruge sportens magt til at engagere, inspirere og hjælpe folk i vort samfund til at nå deres livsmål.
- Være med til at skabe et godt, festligt og lykkeligt fritidsliv sammen med andre mennesker.
- Give mulighed for at mindre bemidlede kan være en del af enkeltstående begivenheder, som giver øget livskvalitet.

Visionen fokuserer bl.a. på indbyrdes langsigtede resultater associeret til varige adfærdændringer omkring et forbedret helbred samt en forbedring af samfundets sammenhængskraft og det er i dette lys FCM SAMFUND spørger, om slankekure og vægttab også er noget, du synes, er svært og uoverskueligt at begynde på selv? Mangler du et forpligtende fællesskab, hvor I sammen holder hinanden op på de mål, som I sætter?

Fodbold er verdens sundeste sport og har en positiv virkning på forhøjet blodtryk, kondition, muskelopbygning og vægttab. Fodbold er en sjov, social og effektiv måde at forbedre den fysiske form på, forebygge sygdomme og mindske overvægt.

- **DIG:** Er du overvægtig og gerne vil gøre en forskel til gavn for dig selv og dine nærmeste? Har du forsøgt flere gange, men synes ikke rigtigt det hjælper? Eller synes du det er for hårdt og effekten for lille? Mangler du andre, der er i samme båd og som har de samme udfordringer? Kan du lide at konkurrere mod dig selv eller måske mod andre på et venskabeligt og humoristisk plan? Så er FCM SAMFUND klar – men er du også klar til at tabe dig på en sjov måde? Er du klar til at blive bidt af motion, fællesskab og ikke mindst glæden?
- **SAMFUNDET:** Flere og flere overvægtige er en udfordring og en trussel mod samfundet og økonomien til behandling. Derfor er det altafgørende, at der skabes miljøer, der på en sjov måde arbejder med de sundeste og meste effektive motionsformer, så vi får bremset denne udvikling. Over 50% af befolkningen menes at være overvægtige og det anslås årligt at koste samfundet kr. 14 mia. Så for alle er det vigtigt at arbejde og støtte projekter, der kan være med til at nedbringe vægten med et par kilo.

FCM SAMFUND har med adskillige videnskabelige undersøgelser foretaget af eksempelvis professor Peter Krstrup og professor Jens Bangsbo fra Institut for Idræt, Københavns Universitet, dokumentation for at fodbold er den mest effektive sportsgren, når det gælder vægttab og sygdomsforebyggelse.

Fodbold er sundt, sygdomsforebyggende og kan bruges som effektivt element i behandlingen af de mest udbredte livsstilssygdomme i Danmark – derfor vil FCM SAMFUND give dig mulighed for, at du taber dig, bliver sundere og samtidig får et socialt netværk med andre. Vi vil arbejde for, at du som person når dit mål, men fodboldens styrke er at vi gør det sammen og ikke alene. Det er ikke alene dit projekt – det kræver en holdindsats.

DOKUMENTATION

Den internationalt anerkendte idrætsforsker Peter Krstrup, der er cand. scient. i Idræt fra Københavns Universitet i 1999, er en af de mest vidende i Europa inden for træning, testning og analyser af træning og fodboldkampe og han har modtaget en række priser for sit videnskabelige arbejde.

Størstedelen af hans forskning har været inden for fodbold og relaterede boldspil, hvor han blandt andet har udviklet, evidensbaseret og implementeret træningskoncepterne Fodbold Fitness, FC Prostata og "FIFA 11 for Health i Europa". Peter Krstrup har gennem de seneste 10 år haft et nært samarbejde med idrættens organisationer, såsom FIFA, UEFA, DBU og DIF.

Han har desuden brugt en stor del af sin karriere på at forske i og skabe fokus på fodbold som et sundhedsfremmende middel til forebyggelse og behandling af livsstilssygdomme i hele livsforløbet - hos både mænd og kvinder. Han har ligeledes projekter inden for fodbold som rehabilitering for mænd med prostatakræft og kvinder med brystkræft.

I en rapport for Institut for Idræt omkring de trænings- og sundhedsmæssige effekter af motionsfodbold kommer Peter Krstrup med følgende konklusioner:¹

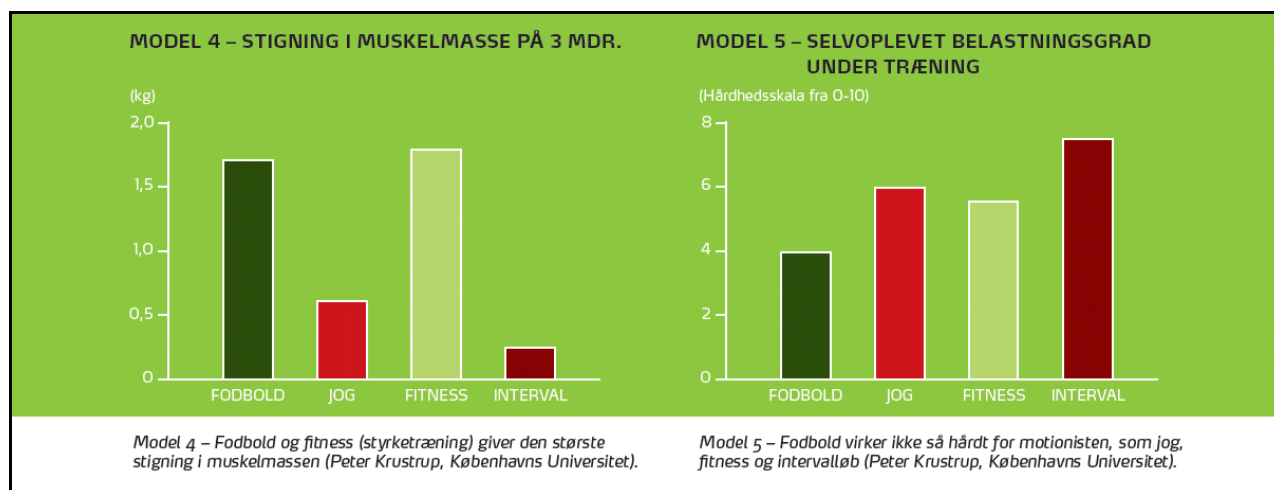
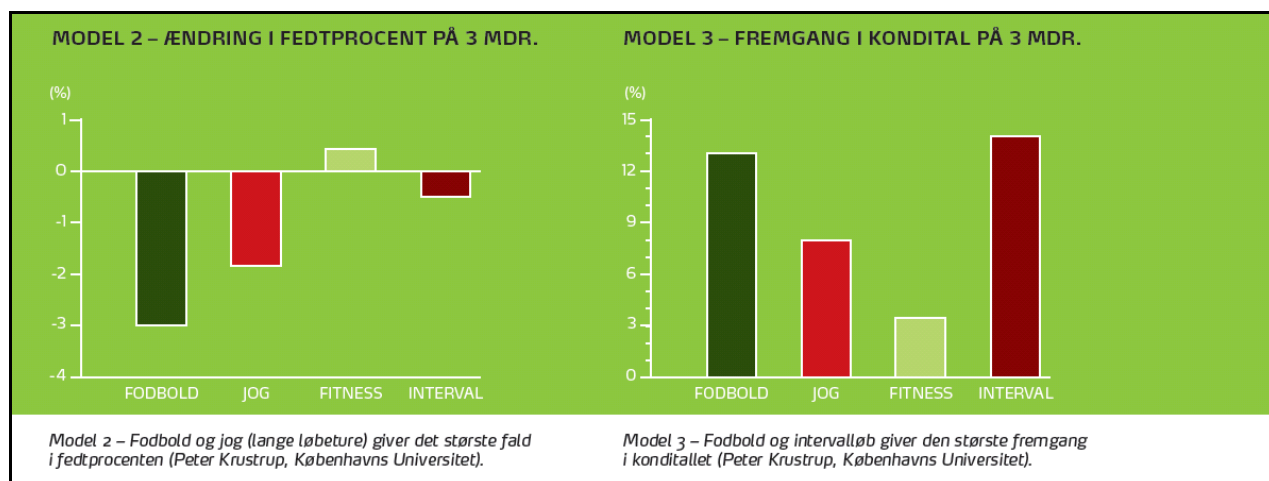
- Fodbold er en alsidig og effektiv træningsform, der på kort tid forbedrer udholdenhed, kondital, intervalarbejdsevne og styrke.
- Blot 3 måneders fodboldtræning har betydelige sundhedsmæssige effekter i form af forbedret kondital, reduceret fedtprocent og LDL, lavere blodtryk og større muskelmasse.
- Fodboldspillet er medrivende i en grad der nedtoner oplevelsen af fysisk anstrengelse.
- Det er sundt at løbe lange ture, men på flere områder endnu bedre at spille fodbold.
- Helt traditionel motionsfodbold er en velegnet kombination af aerob og anaerob træning, der har positiv effekt på kondital, blodtryk, fedtprocent, muskelmasse og balance uanset om deltagerne er utrænede, overvægtige og/eller boldsvage.
- Motionsfodbold kan dermed karakteriseres som sygdomsforebyggende.
- Foreningsbaseret motionsfodbold er en lystbetonet holdaktivitet, der opbygger social kapital, skaber stor selvopretholdelsesevne, og har et stort potentiale for at skabe vedvarende idræstilknytning.
- Foreningsbaseret motionsfodbold kan dermed karakteriseres som sundhedsfremmende.

Idrætsforskningen viser således, at fodbold ikke blot er sundt – men også sundere end oplagte alternativer. Motionsfodbold er en intens og effektiv kombinationstræning, som både indeholder kredsløbs- (fx kondital, hjertefunktion, blodtryk, fedtprocent og kolesterol) og styrketræning (fx muskelmasse, hurtig muskelstyrke, knoglemineralisering og postural balance).

I modellerne nedenfor vises resultaterne af tre måneders motionsfodbold set i forhold til tre måneders jogging (lange løbeture), fitness (styrketræning) og intervalløb (5 x 2 minutter, 1 minuts pause).²

¹ <http://www.emu.dk/sites/default/files/Tr%C3%A6ning%20og%20sundhed%20i%20fodbold.pdf>

FCM SAMFUND: TAB & VIND FOR KVINDER



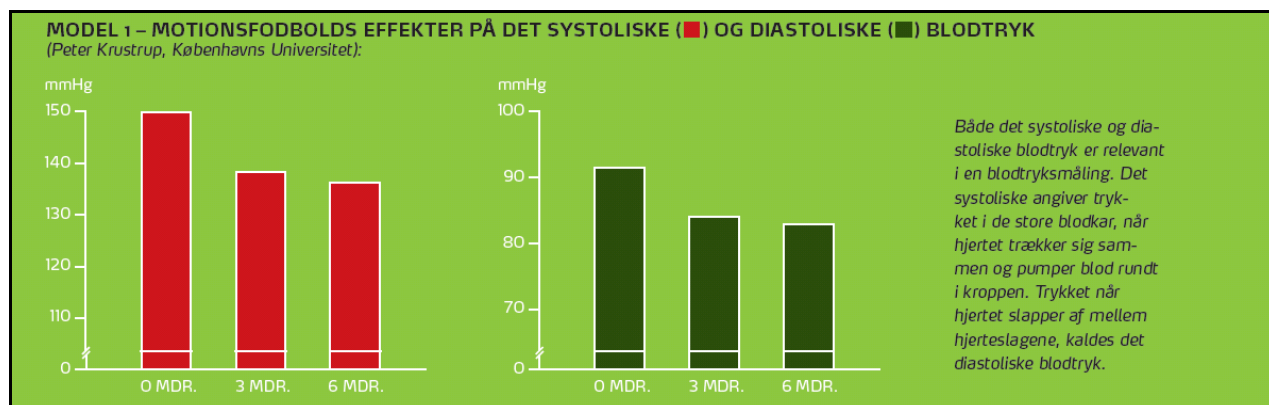
Studiet viser også, at blot tre-fire måneders motionsfodbold for utrænede mænd og kvinder har betydelige effekter på hjertefunktion, kondital, LDL-kolesterol, blodtryk, fedtprocent, muskelstyrke og balance. Derved mindskes risikoen for hjertekarsygdomme og andre livsstilssygdomme.

Forskningen viser tilmed, at en overskuelig mængde fodboldtræning kan mindske blodtrykket for både personer med forhøjet blodtryk og personer med normalt blodtryk.

Forhøjet blodtryk øger risikoen for blodpropper i hjernen og hjertet, hvilket har stor betydning for den enkelte men også for de enorme sundhedsudgifter til behandling af sygdommene.

²https://www.dbu.dk/~media/files/dbu_broendby/fodbold_fitness/materiale_til_klubber/materiale%202012/ff_kommunemanual_dec2012.pdf

FCM SAMFUND: TAB & VIND FOR KVINDER



At spille motionsfodbold betyder dog ikke kun noget for det fysiske helbred. På et fodboldhold udvikles 'vi-historier', og der foregår social interaktion i forbindelse med selve spillet, der bidrager til en bedre aktivitetsfastholdelse, end det er tilfældet i blandt andet løbegrupper.

Derudover peger flere studier i retning af, at fodbold er den motionsform med den mindste selvopfattede belastningsgrad. Det bevirker, at en motionsfodboldspiller får en bedre kondition og samtidig har en følelse af, at træningen ikke er så hård som ved eksempelvis intervalløb (jf. model 5 ovenfor).³

SUCCESS FOR UDENLANDSKE KLUBBER OG SUCCESS FOR FCM SAMFUND

FCM SAMFUND henter dog ikke alene sin inspiration i anerkendte danske studier. Forløb lignende det ønskede har således allerede foregået i London, hvor Trust-organisationer bag fodboldklubberne Brentford FC, Fulham FC og Tottenham Hotspurs i foråret 2016 lavede et forløb, som man senere hen blandt 2.150 projekter fra 145 lande vandt den internationale pris "Best New Innovation Beyond Sport Award" for.⁴

Resultaterne af forløbet talte sit tydelige sprog, og det samme har været tilfældet omkring de TAB & VIND-forløb for mænd, som FCM SAMFUND allerede har afviklet. Det fortæller bl.a. tallene bag tidligere forløb, hvor 5 FCM samarbejdsklubber deltog.

Her blev deltagerne som gruppe 678 kg lettere efter bl.a. at have tilbagelagt knap 85,5 mio. skridt svarende til ca. 65.000 kilometer.

Den enkeltes resultat afhænger selvfølgelig af dennes flid, men i det pågældende forløb var det gennemsnitlige væggtab ca. 7,5 kg på de 12 uger. Rekorderne fra det forløb taler dog også sit tydelige sprog:

Højeste personlige væggtab: 29,2 kg

Største reducereing i livvidde: 24 cm.

Største reducereing af BMI: 8,54

³https://www.dbu.dk/~media/files/dbu_broendby/fodbold_fitness/materiale_til_klubber/materiale%202012/ff_kommunemanual_dec2012.pdf

⁴ <http://www.beyondsport.org/awards>

FCM SAMFUND: TAB & VIND FOR KVINDER

