

**BEVÆG
DIG FOR
LIVET**



Hjallerup d. 10/2-2020

Fodbold Fitness - Motion 60+ i Hjallerup Idrætsforening

Hjallerup Idrætsforening tilbyder nu på 3 år Fodbold Fitness – Motion 60+ både sommer og vinter.

HVAD ER FODBOLD FITNESS?



Fodbold Fitness er et fleksibelt evidensbaseret fodboldkoncept udviklet til alle voksne mænd og kvinder, der ønsker en effektiv, sjov og social træningsform.

Konceptet Fodbold Fitness er enkelt og består af træning i form af opvarmning, boldøvelser og småspil, ikke kampe, og bygger på den viden, at fodbold i sig selv giver fitness. Denne form for fodboldtræning kombinerer de tre træningsformer udholdenhedstræning, højintens intervaltræning (HIIT) og styrketræning og kombinerer det bedste fra to verdener ved at tilpasse Danmarks populæreste boldspil, fodbold, til målgruppen og ved at bruge en del af fleksibiliteten fra fitnessverdenen. I Fodbold Fitness deltager man ikke i en fast turnering, og der udtages derfor heller ikke hold til kampe. Derfor kan man deltage i Fodbold Fitness så ofte eller sjældent, som man ønsker, og det passer ind. Dog anbefaler vi, at man træner i 60 minutter to gange om ugen året rundt.

Fodbold Fitness består af en grundig opvarmning indeholdende forskellige balance- og styrkeøvelser efterfulgt af boldøvelser, inden der spilles småspil på to mål på mindre baner og med færre spillere (3-7 spillere på hvert hold) end almindeligt fodbold.

Fodbold Fitness er en intens, alsidig, involverende og motiverende træningsform, der kombinerer højintens intervaltræning, udholdenhedstræning og styrketræning, og derved giver en bredspektret sundhedsfremme ved regelmæssig deltagelse. Den fysiske form forbedres og livsstilssygdomme forebygges. De gode resultater kan opnås uafhængigt af alder, køn, form og fodbolderfaring. Det er derfor hverken niveauet eller antallet af spillere, der er centralt for det helbredsmæssige udbytte.

I Fodbold Fitness er der fokus på det sociale. Der skabes gode relationer på fodboldbanen, hvilket gør det lettere at fastholde en regelmæssig træning end individuelle idrætter. Fodbold Fitness har fokus på leg og glæde, hvilket bevirker, at træningen opleves mindre anstrengende en f.eks. løb.

For yderligere oplysninger kan man henvende sig til Godtfred Pedersen

Tovholder
Godtfred Pedersen
Mobil: 29337616
Mail: godtfred@mailpedersen.com