

Bättre sparka än bara springa

Att lira lite fotboll med kompisarna upplevs inte bara som mindre jobbigt än en runda i jogging-spåret.

Det är dessutom mycket bättre träning, enligt en ny studie.

Forskarna följde 14 otränade män som spelade fotboll några gånger i veckan under tre månader, och jämförde med en annan grupp som löptränade. Resultat: En förkrossande seger för fotbollsamtörerna.

Bättre blodtryck, lägre kolesterol och förbättrad insulinkänslighet var några framsteg, skriver Svenska Dagbladet. Båda grupperna skakade av sig överflödsfett, men fotbollsspelarna blev av med mer – och tjänade dessutom två kilo muskler medan löparna inte fick några muskler alls.

Lusten och den höga intensiteten är en förklaring, tror forskarna.

– Bollspelarna är uppe i maxpuls mycket oftare än löparna under ett träningspass, egentligen utan att märka det. Andå upplever löparna sin träning som mer plågsam, säger Jens Bangsbo, dansk professor som ligger bakom studien.

TT

Dgb 25/8-07