



# TEAM DANMARKS RESTITUTIONSKONCEPT

Mads Brink Hansen  
Sportsfysiolog og Fysisk Træner  
Team Danmark



## HVORFOR SKAL VI HAVE ET RESTITUTIONSKONCEPT?

For at give konkrete anbefalinger for  
hvordan restitution i træning kan optimeres!

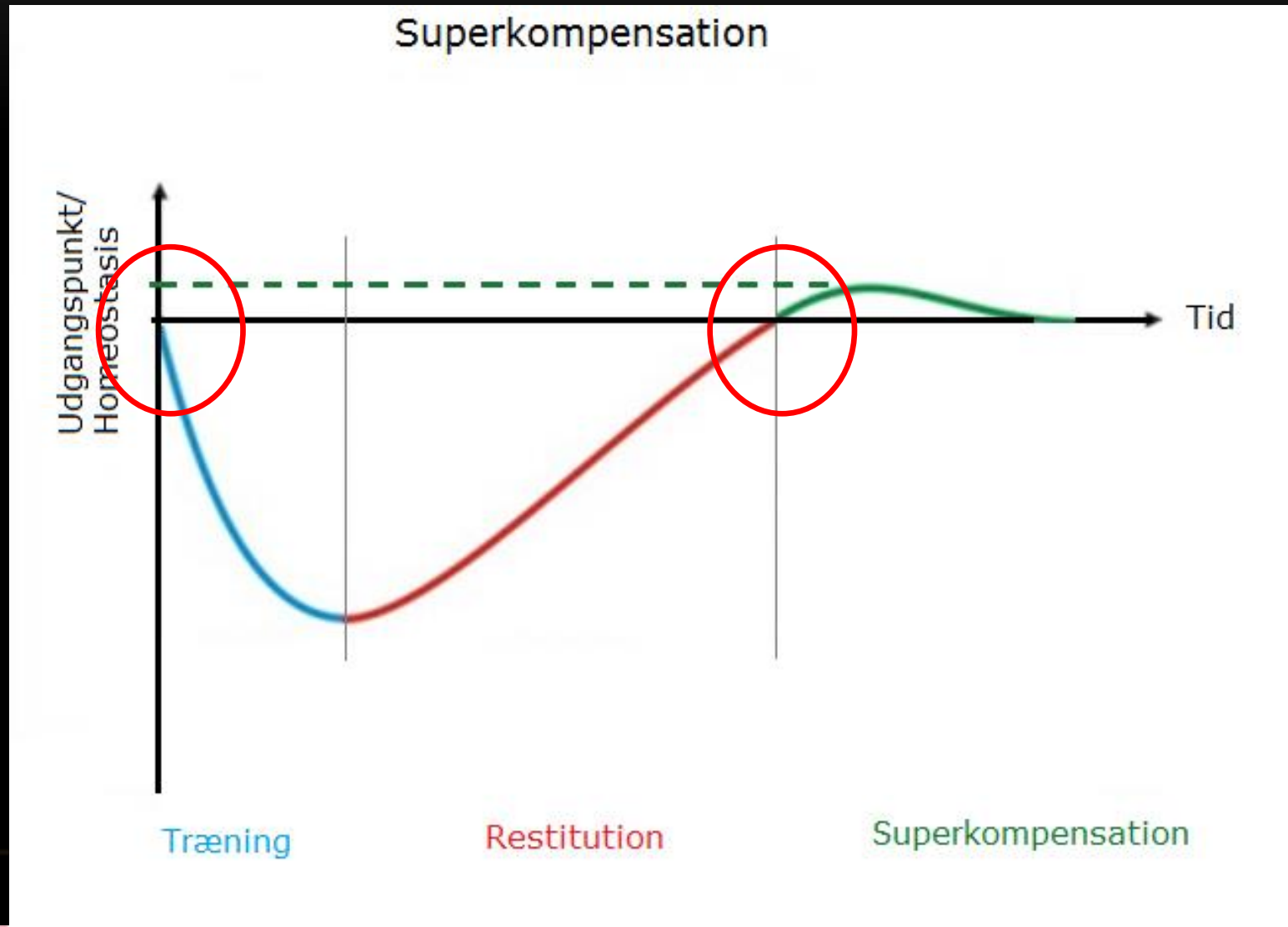
... så træningen kan optimeres!

... så præstation optimeres!



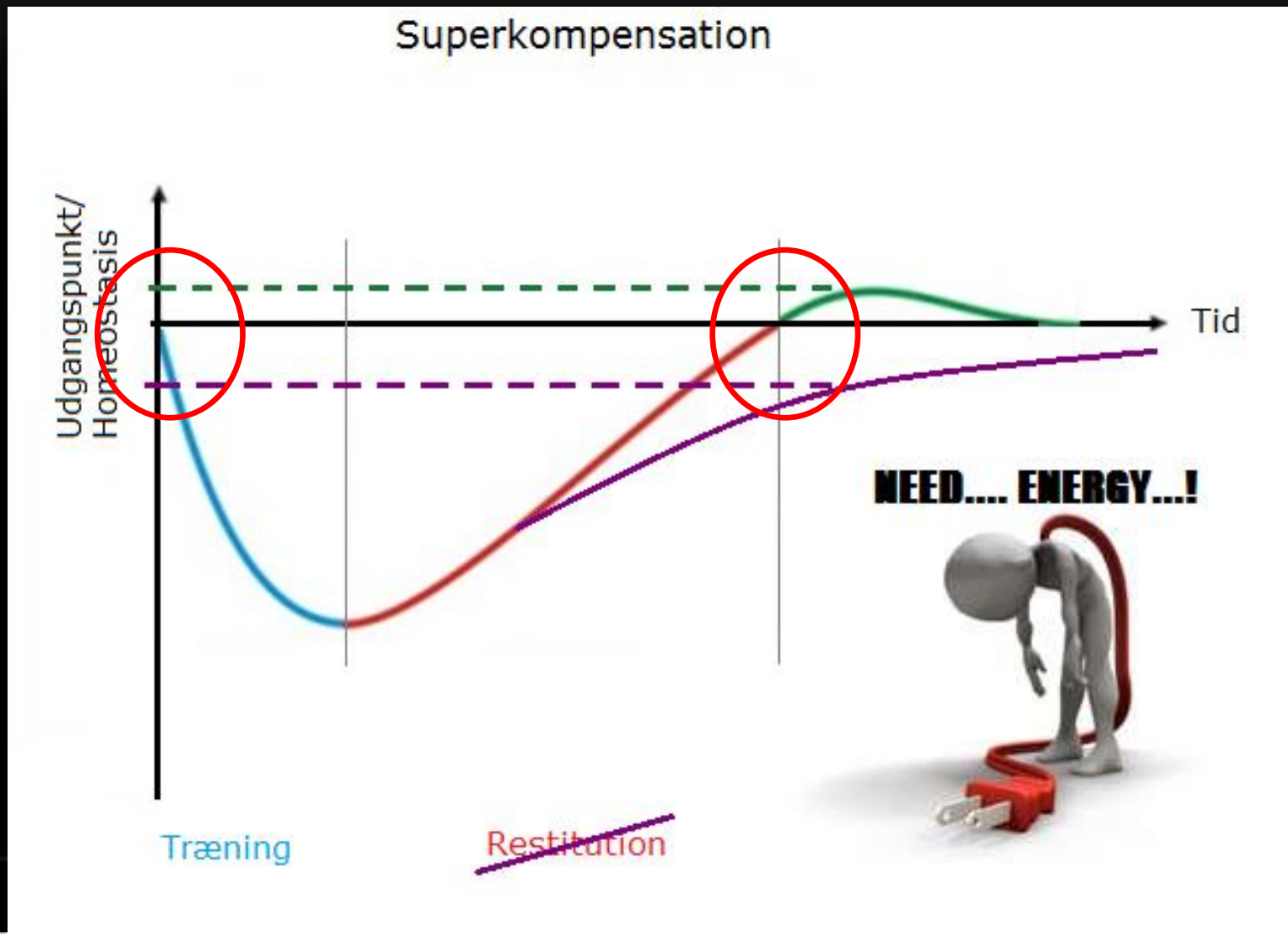


## Fremgang/præstation = Træning + Restitution





# Fremgang/præstation = Træning + Restitution







# Korrekt brug af de hensigtsmæssige restitutionstiltag kan...



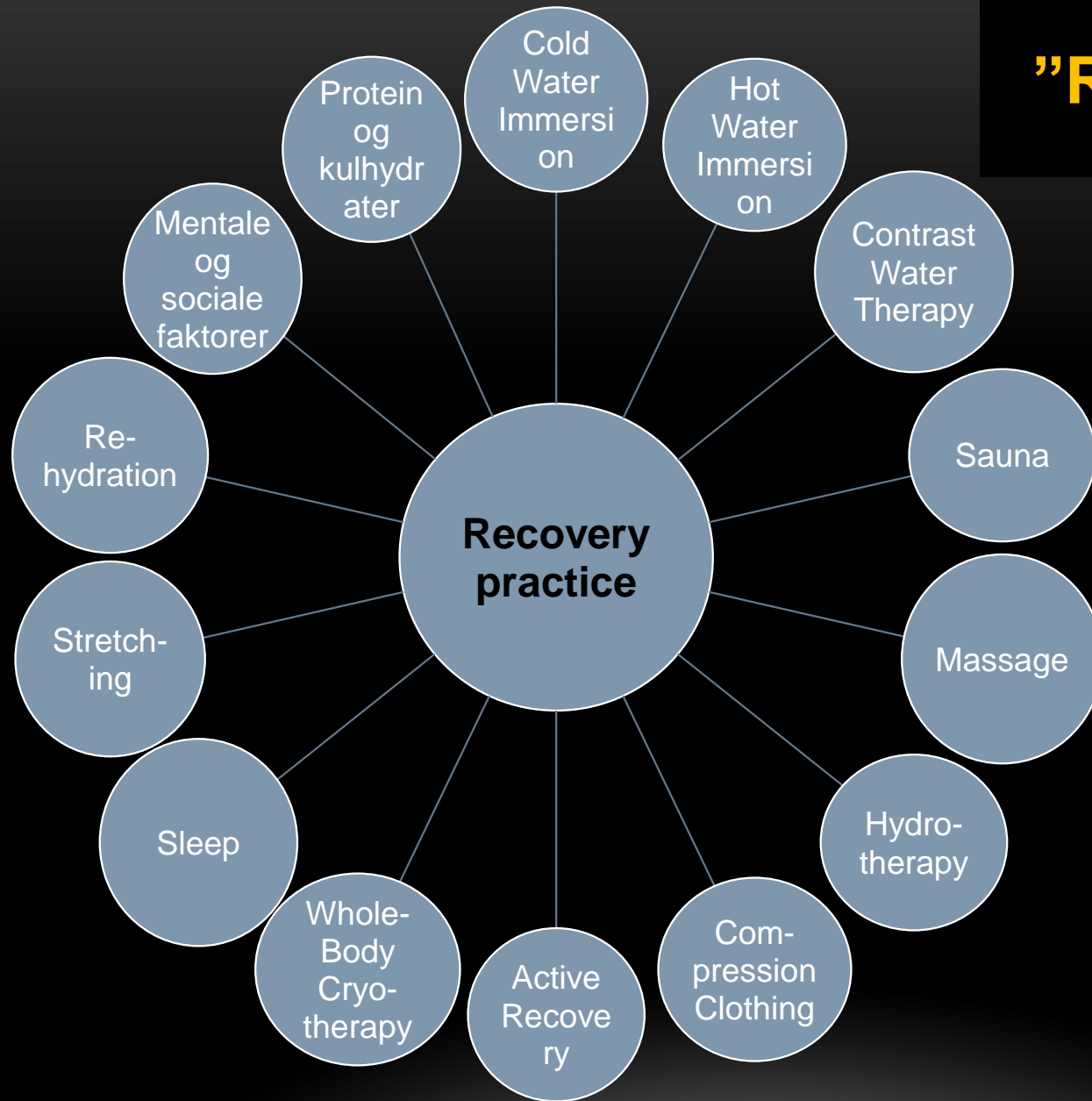


# RESTITUTIONSDEFINITION

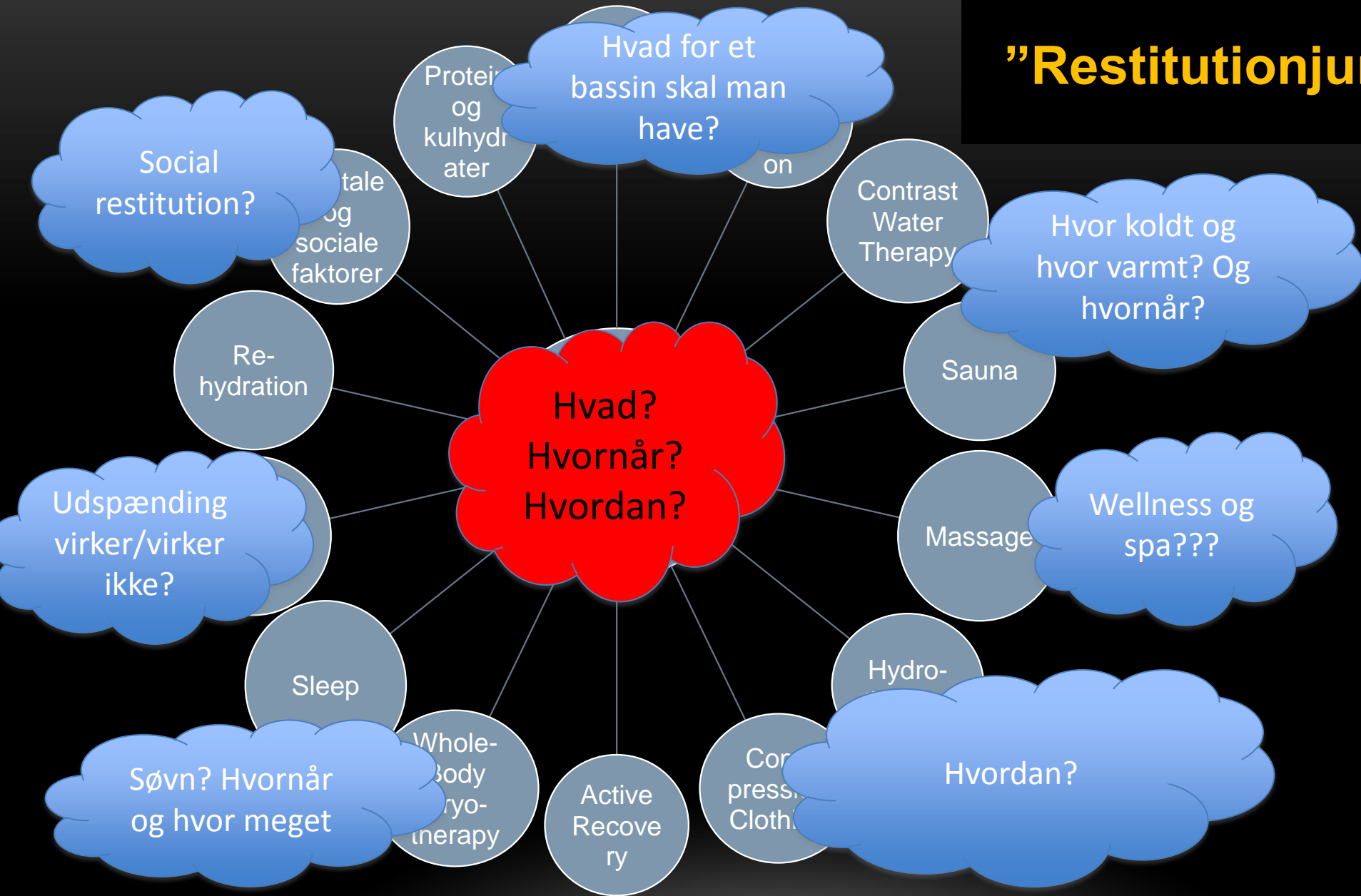
EN INTER- OG INTRA-INDIVIDUEL MULTIFACETERET PROCES  
(PSYKOLOGISK, FYSIOLOGISK OG SOCIAL) RETTET MOD RE-  
ETABLERING AF PRÆSTATIONSEVNE/HOMEOSTASE!

ALT DET DER FOREGÅR MELLEM  
TRÆNINGSPAS/KONKURRENCER

# "Restitutionjunglen"



# "Restitutionjunglen"







## FORMÅL MED RESTITUTIONSKONCEPTET:

At udforme konkrete anbefalinger for restitutionstiltag med baggrund i:

- Videnskabelig evidens for effekt af specifikke tiltag
- Erfaringer og eksisterende praksis i forskellige træningsmiljøer
- Anvendelsesmuligheder for tiltagene i en dansk kontekst



# Team Danmarks Restitutionskoncept

## TOPPRÆSTATION

**1. STATISK UDSPÆNDING**  
3 x 10-15sek stræk af de store muskelgrupper

**2. KONTRAST- /KULDEBEHANDLING (BASSIN /BALJE/HAV/SØ/BRUSER)**  
Kontrast: 8-14min skiftevis koldt (10-15°C) og varmt vand (38-40°C) i forholdet 1:1  
Kulde: 7-15min i koldt vand (10-15°C)

**3. KOMPRESION**  
Brug beklædningsdele med fuld længde mellem træningspas/konkurrencer – så længe som muligt (minimum 30min)

**4. SUPPLERENDE RESTITUTIONSTILTAG**  
Massage – Biofeedback – Game Ready – Mindfulness – Afspænding

### NØGLEORD

- Planlægning
- Gentagelse
- Fokus

TRÆNING/  
KONKURRENCE

PASSIV  
RESTITUTION

AKTIV  
RESTITUTION

ERNÆRINGSMÆSSIG  
RESTITUTION

1. 10min let til moderat aktivitet ved 50-60% af maxpuls

**1. RESTITUTIONS-MÅLTID:**  
Protein: ~0,25g/kg kropsvægt  
Kulhydrat: ~0,5-1,0g /kg kropsvægt

**2. VÆSKE:**  
Erstat 120-150% af tabt væskemængde indenfor 0-4 timer

### KOST

Ernæringsstrategi – sammensætning, mængde og timing af kost og væske i forhold til individuel målsætning

### SØVN

Søvnhygiejne – timing, mængde og kvalitet af søvn

### GENOPLADNING

Mental og social genopladning i hverdagen - prioriter aktiviteter der lader dine batterier op

# TOPPRÆSTATION

Toppræstationer er resultatet af nøje tilrettelagt træningsindsats.

For at kunne tåle – og respondere som planlagt på – denne træning, skal den bygges på et fundament bestående af:

## KOST

Ernæringsstrategi – sammensætning, mængde og timing af kost og væske i forhold til individuel målsætning



# TOPPRÆSTATION

Toppræstationer er resultatet af nøje tilrettelagt træningsindsats.

For at kunne tåle – og respondere som planlagt på – denne træning, skal den bygges på et fundament bestående af:

## KOST

Ernæringsstrategi – sammensætning, mængde og timing af kost og væske i forhold til individuel målsætning

## SØVN

Søvnhygiejne – timing, mængde og kvalitet af søvn

# TOPPRÆSTATION

Toppræstationer er resultatet af nøje tilrettelagt træningsindsats.

For at kunne tåle – og respondere som planlagt på – denne træning, skal den bygges på et fundament bestående af:

## KOST

Ernæringsstrategi – sammensætning, mængde og timing af kost og væske i forhold til individuel målsætning

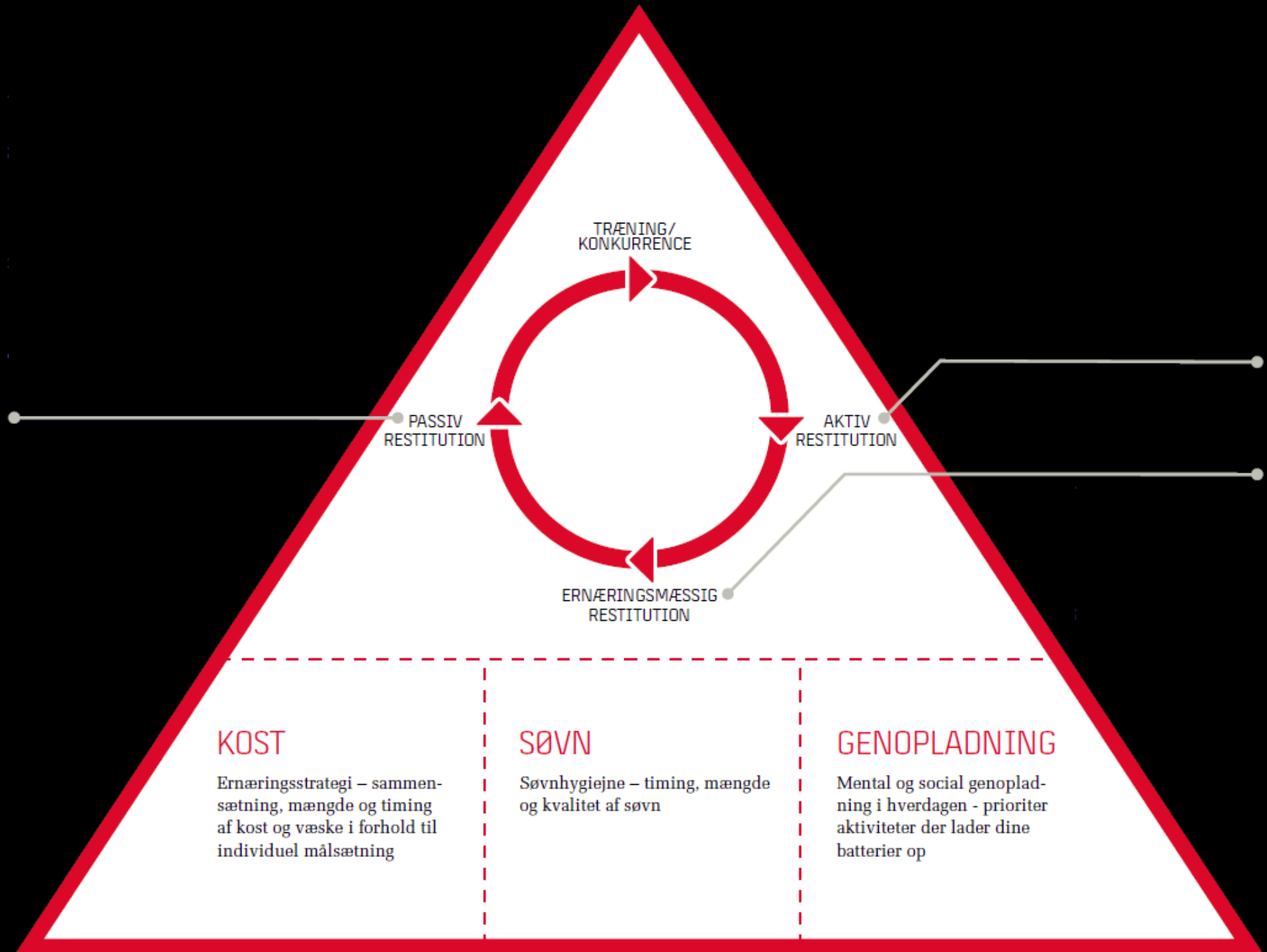
## SØVN

Søvnhygiejne – timing, mængde og kvalitet af søvn

## GENOPLADNING

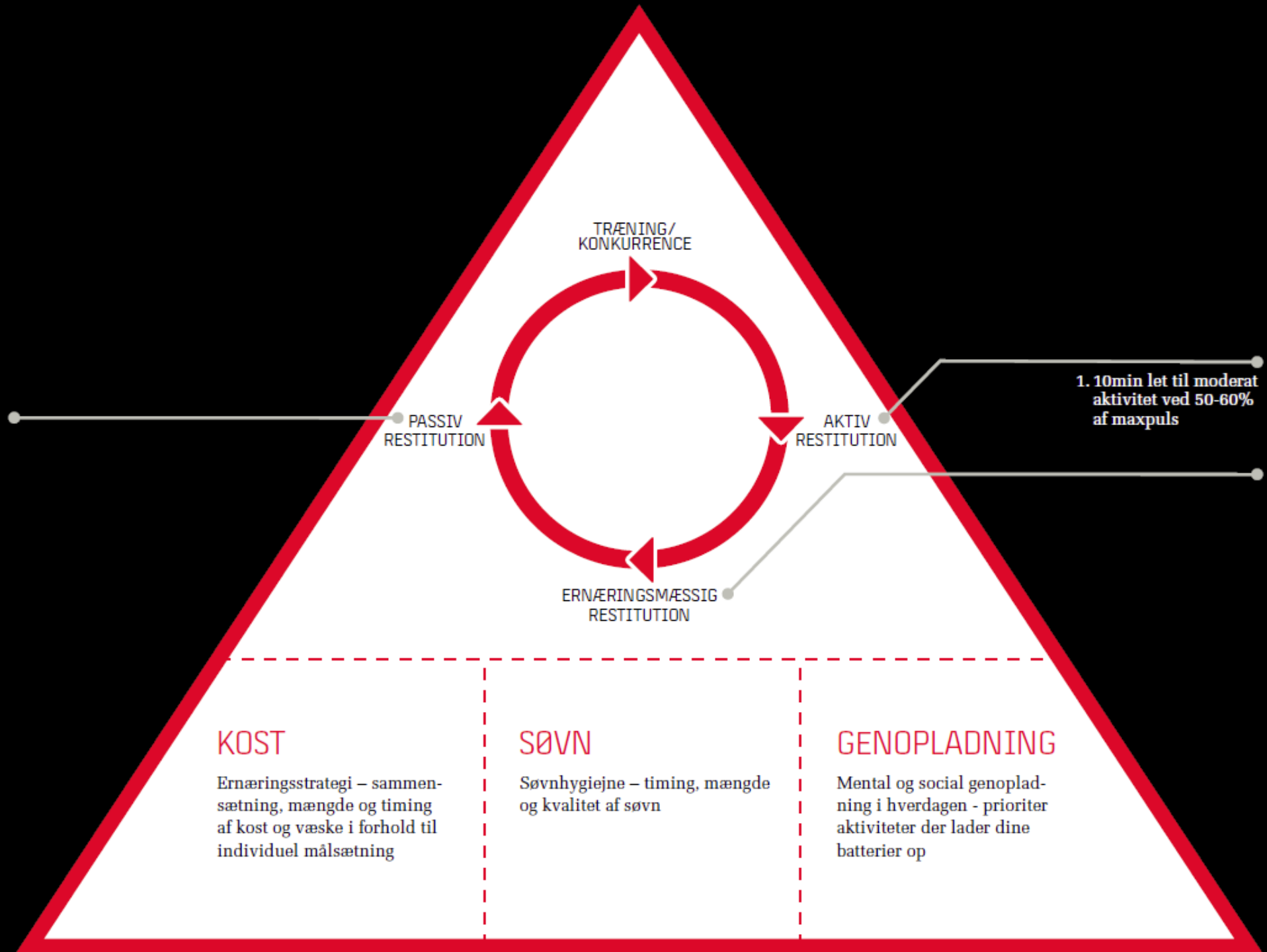
Mental og social genopladning i hverdagen - prioriter aktiviteter der lader dine batterier op

# TOPPRÆSTATION

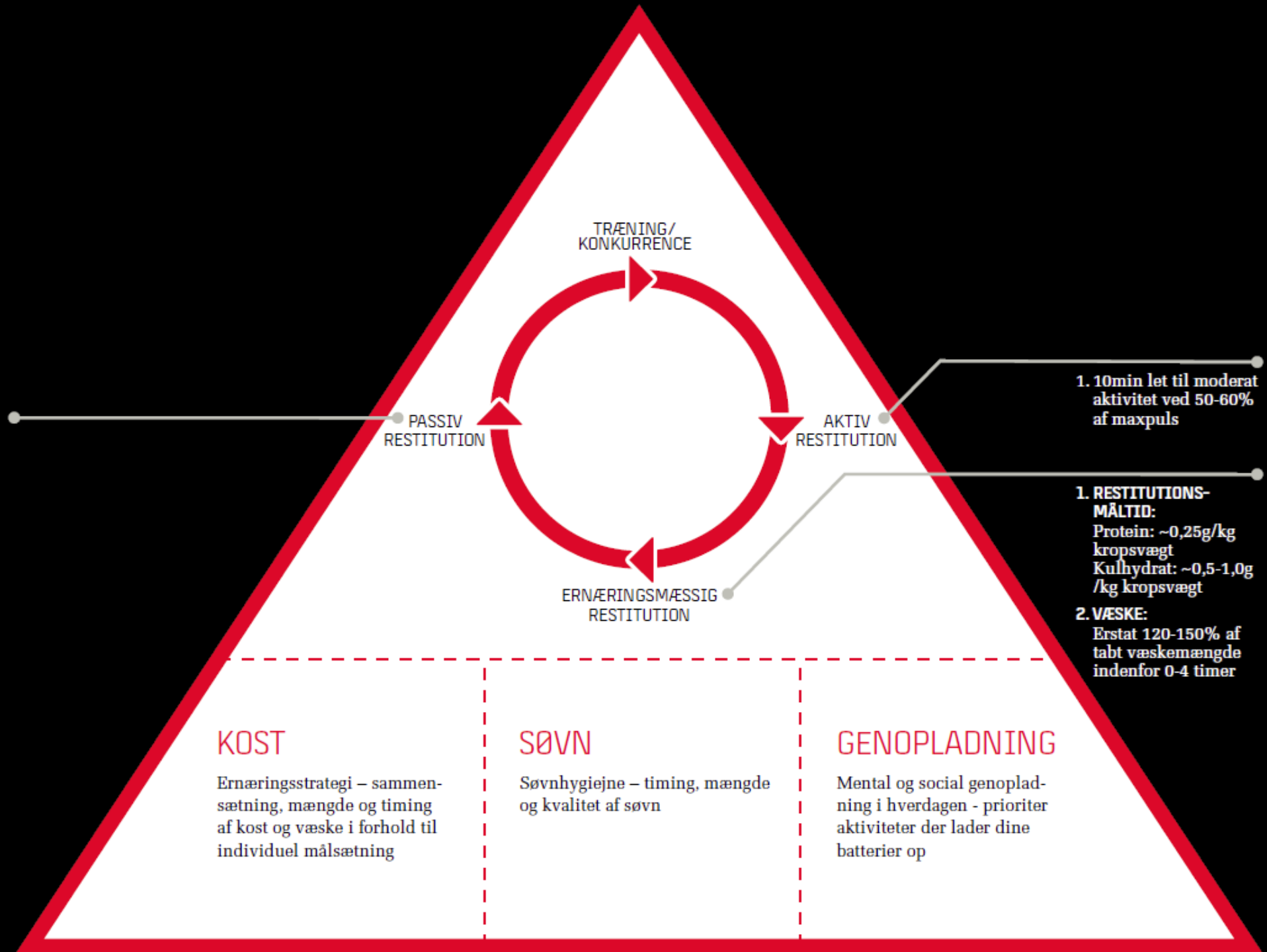




# TOPPRÆSTATION



# TOPPRÆSTATION



# TOPPRÆSTATION

## 1. STATISK UDSPÆNDING

3 x 10-15sek stræk af de store muskelgrupper

## 2. KONTRAST- / KULDEBEHANDLING

(BASSIN/BALJE/HAV/SØ/BRUSER)

Kontrast: 8-14min skiftevis koldt (10-15°C) og varmt vand (38-40°C) i forholdet 1:1

Kulde: 7-15min i koldt vand (10-15°C)

## 3. KOMPRESION

Brug beklædningsdele med fuld længde mellem træningspas/konkurrencer – så længe som muligt (minimum 30min)

## 4. SUPPLERENDE RESTITUTIONSTILTAG

Massage – Biofeedback – Game Ready – Mindfulness – Afspænding

TRÆNING/  
KONKURRENCE

PASSIV  
RESTITUTION

AKTIV  
RESTITUTION

ERNÆRINGSMÆSSIG  
RESTITUTION

1. 10min let til moderat aktivitet ved 50-60% af maxpuls

1. RESTITUTIONS-  
MÅLTID:  
Protein: ~0,25g/kg  
kropsvægt  
Kulhydrat: ~0,5-1,0g  
/kg kropsvægt

2. VÆSKE:  
Erstat 120-150% af  
tabt væskemængde  
indenfor 0-4 timer

## KOST

Ernæringsstrategi – sammensætning, mængde og timing af kost og væske i forhold til individuel målsætning

## SØVN

Søvnhygiejne – timing, mængde og kvalitet af søvn

## GENOPLADNING

Mental og social genopladning i hverdagen - prioriter aktiviteter der lader dine batterier op



# TOPPRÆSTATION

## 1. STATISK UDSPÆNDING

3 x 10-15sek stræk af de store muskelgrupper

## 2. KONTRAST- / KULDEBEHANDLING (BASSIN/BALJE/HAV/SØ/BRUSER)

Kontrast: 8-14min skiftevis koldt (10-15°C) og varmt vand (38-40°C) i forholdet 1:1

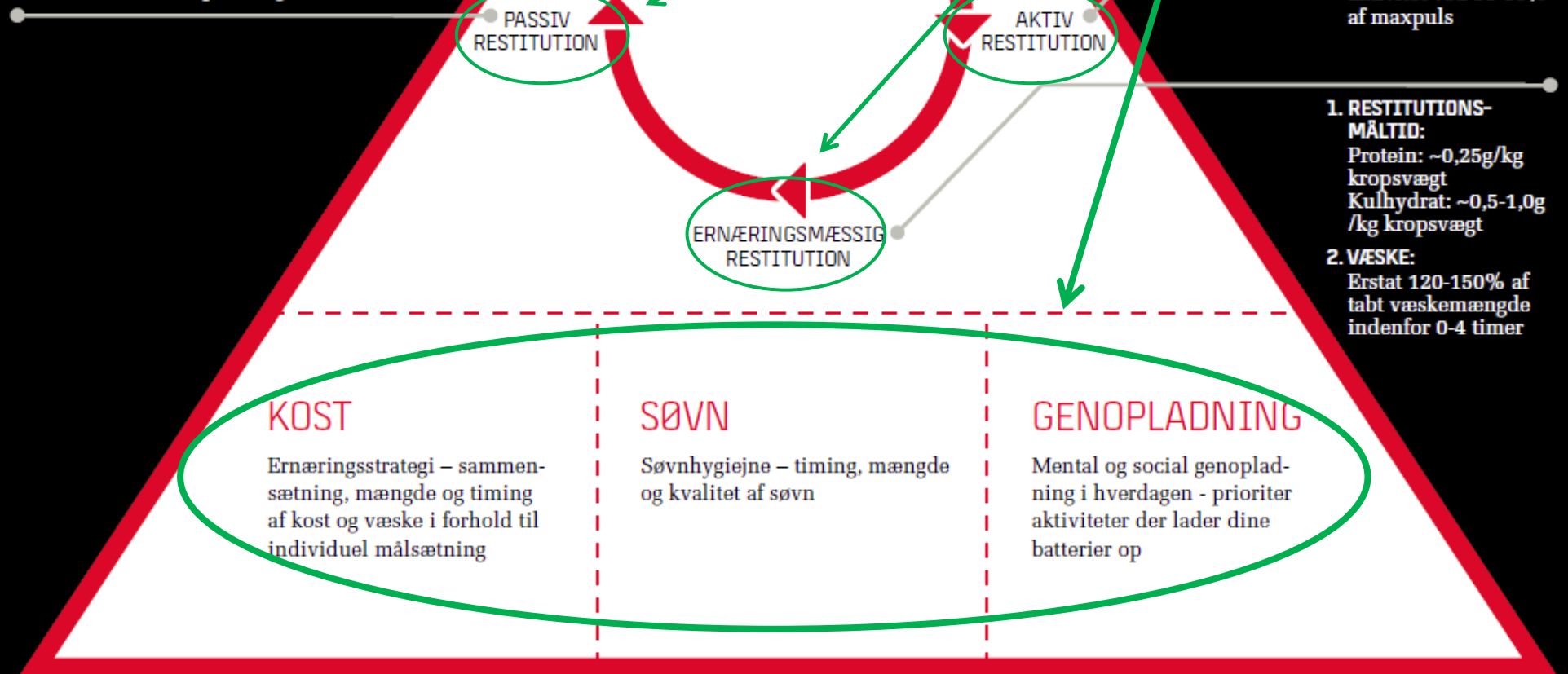
Kulde: 7-15min i koldt vand (10-15°C)

## 3. KOMPRESION

Brug beklædningsdele med fuld længde mellem træningspas/konkurrencer – så længe som muligt (minimum 30min)

## 4. SUPPLERENDE RESTITUTIONSTILTAG

Massage – Biofeedback – Game Ready – Mindfulness – Afspænding





# RESTITUTIONSKONCEPTET

Virker kun hvis du aktivt bruger det!

Det er enkle tiltag - gør det planlagt, gentaget og med fuldt fokus

- Har du forberedt dit restitutionsmål tid før din træning/konkurrence?
- Har du sat tid af til aktiv og passiv restitution efter træning/konkurrence?
- Sikrer du at du får væske nok når du træner/konkurrerer og i løbet af dagen?
- Har du planlagt hvornår du skal i seng i aften og hvornår du skal op i morgen?
- Genoplader du med kvalitet? Er du fuldt tilstede i det du gør, hvad enten det er træning, restitution eller genopladning?



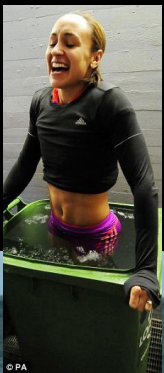
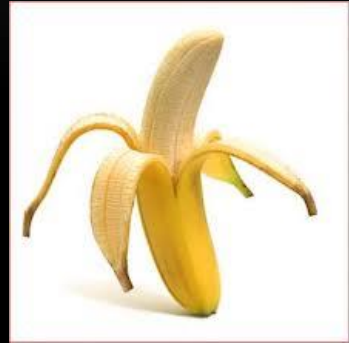
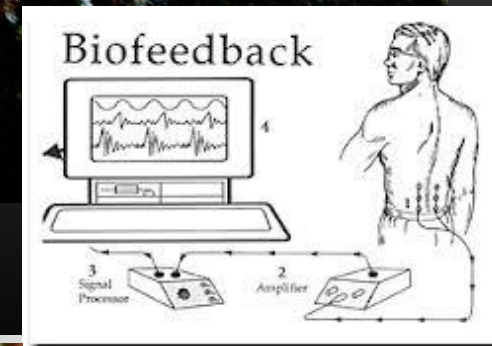
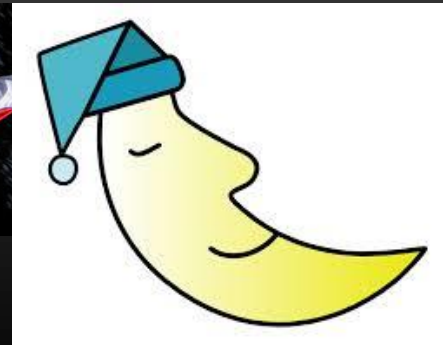
## Hvorfor er vi endt med dette koncept?

- 1) Anbefalingerne bygger på videnskabelige evidens af effekt på området samt praktiske erfaringer  
Ja, det er simple tiltag men det virker når de bruges kontinuerligt (netop fordi det er simpelt)
- 2) Anbefalingerne stemmer godt overens med nuværende praksis i forskellige træningsmiljøer  
De fleste tiltag er velkendte i miljøet (praksis forstyrres ikke så meget)
- 3) Restitutionstiltagene kræver et minimum af teknologi/faciliteter og kan derfor anvendes (næsten) overalt  
No Excuses – mulighed for kontinuitet i praksis



# Med andre ord.

- Vi ved det virker
- Det er velkendte tiltag
- Det kan gøres overalt





## OVERORDNET MÅL MED RESTITUTIONSKONCEPTET:

Akut effekt > < Effekt over tid

Koncept:

Når disse tiltag anvendes kontinuerligt, medvirker de til, at man over tid tåler, og responderer hensigtsmæssigt på, træningen





# OVERORDNET MÅL MED RESTITUTIONSKONCEPTET:

Opbyg en restitutionkultur der matcher  
træningskulturen

## Forskellige "lag" i restitutionsstrategier

- Niveau 1 – Team Danmarks Restitutionskoncept
  - ***Et godt sted at starte!***
  - Basale generelle, tiltag som med fordel kan implementeres, hvor der ikke allerede benyttes andre eller mere specifikke restitutionsstrategier
- Niveau 2 – Individualiserede specifikt målrettede tiltag
  - ***Næste skridt når Niveau 1 er implementeret og afprøvet gennem en periode***
  - Strategier udarbejdes, målrettet specifikke situationer, med særlige krav til – og rammer for – restitutionstiltag)





KEEP IT SIMPLE – OG POSITIV ENERGI!



TAK 😊