

ISSN 1652-7224 • Publicerad den 21 september 2011

[Klicka här för utskriftsvänlig pdf-fil](#)[Läs mer om idrott och hälsa på idrottsforum.org](#)[Läs mer om idrott och fysisk bildning på idrottsforum.org](#)

Motorikträning utomhus för vuxna



Ingegerd Ericsson

Institutionen för idrottsvetenskap, Malmö högskola

Vi har med sömngångaraktig envishet ständigt återkommit till den numera allmänt accepterade kopplingen mellan fysisk aktivitet och hälsa, och därmed sammanhängande frågeställningar, framför allt frågan om hur man får folk aktiva, och aktiva hela livet. Är det i skolan ett sådant vanebeteende grundläggs? Kan kanske skolämnet Idrott och hälsa bidra på något sätt? Och hur ska det i så fall utformas? Kring detta råder kontroverser, men också en del klara insikter. Forskningen och debatter ångar på.

Mindre kontroversiellt är det att hävda att det handlar om att skapa så få hinder som möjligt mellan mig och mina möjligheter att röra på mig. Den insikten har ännu inte satt stopp för rulltrappor och självöppnande dörrar i varuhus och gallerior, men den märks på andra sätt. Häromdagen rapporterade lokaltidningen här att Malmö stad tror på spontanidrottsplatser, och att de som nu finns ska kompletteras i ett ganska ambitiöst program. Vi publicerar för övrigt [en recension av en bok om just detta](#), omgivningens betydelse för fysisk aktivitet och hälsa i denna uppdatering, signerad [Karin Book](#).

Ett med spontanidrottsplatser besläktat fenomen är friluftsgym för vuxna i olika åldrar. De växer fram i gott tempo i Sverige, och finns sedan tidigare i flera andra länder. Det är lite som en motorikleksplats, där vuxna kan aktivera sällan använda muskler och på det viset träna upp koordination och balans, och kanske rent av stimuleras till ytterligare, mer konditionskrävande fysiska aktiviteter.

Det finns sådana här motorikleksplatser i bland annat Umeå men också i spanska Torre Vieja, och **Ingegerd Ericsson**, med ett stort och aldrig sinande engagemang för motorikträning hos såväl unga och äldre vuxna som barn, har varit på bägge platserna. Hennes presentation av konceptet innehåller bildbevis på detta, bilder som väl illustrerar vilka träningsredskap som erbjuds på vuxenlekplatserna.

I Umeå finns ett friluftsgym för vuxna, som ligger alldeles intill barnens lekplats i Västra Hagaparken. Idén om denna "lekpark för vuxna" kom ursprungligen som ett medborgarförslag och den invigdes hösten 2010. Toini Gustafsson-Rönnlund invigningstalade och demonstrerade motorikövningarna. När man blir äldre tappar man muskelceller, balans och koordination så det behöver tränas, menar Toini Gustafsson-Rönnlund, som förutom att ha varit en framgångsrik skidlöpare också är sjukgymnast, specialiserad på neurologi.

Tanken med placeringen intill den befintliga lekparken är att skapa gemenskap mellan generationerna. När mormor tar med sig barnbarnet till lekparken skapas en naturlig mötesplats för ung och gammal, menar stadsträdgårdsmästare Anna Flatholm. Där finns det något att göra för alla åldrar. Barn kan också ha stor glädje av "friluftsgymmet", även om inriktningen är balans- och rörelseövningar för vuxna. På det här sättet utnyttjas ytorna bättre och en naturlig mötesplats skapas.

Jag besökte "motoriklekplatsen" första gången i samband med en föreläsning för *Rörelseverkstan* och föreningen Attention; då var det en av åhörarna som berättade om den. Under vårens EASS-konferens blev även forskare från Slovenien intresserade. De hade funderingar kring lite mer specifika anvisningar, exempelvis antal gånger som respektive övning bör upprepas för bästa effekt.

Jag söker lite bakgrundsinformation om denna, i mitt tycke, utmärkta träningsplats för vuxna. Jag är intresserad utifrån mitt eget forskningsområde som rör medveten motorisk träning (se exempelvis Ericsson, 2008; 2010; 2011; Ericsson, I., Grahn, P. & Skärbäck, E., 2009; Ericsson, I., & Karlsson, M., 2010). Det händer att jag får förfrågningar om hur en utemiljö och motoriklekplats borde var konstruerad för att stimulera motoriska basfärdigheter såsom att rulla, åla, krypa, klättra, snurra, gunga, stödja, hänga, springa (se gärna information om forskning och motorikträning på www.mugi.se). Denna typ av träningsplats skulle kunna stimulera såväl barn som vuxna till balans- och koordinationsträning, tänker jag.

Firman Lappset, som konstruerat och uppfört lekplatsen, skriver på sin hemsida att träningen kan hjälpa människor "att utveckla balans, koordination och förmåga att klara av olika sorters underlag. Tack vare dessa övningar underlättar det för de äldre att utföra vardagliga uppgifter som att duscha, gå i trappor, sitta ner och resa sig. Övningarna stimulerar också minnet, observationsförmågan och den visuella koordinationen. Förmågan att klara sig själv ökar och självförtroendet växer varje gång de äldre motionerar" (Lappset, 2011).

Frågor som uppstår är om det finns belägg och vetenskapliga studier som visar dessa positiva resultat. Vem har konstruerat redskapen? Vilka principer ligger till grund för utformningen? Hur många liknande lekplatser för vuxna finns uppförda och var? Finns det statistik som visar vilka, hur många som tränar och varför, exempelvis på lekplatsen i Umeå? Vad säger Folkhälsoinstitutet om konceptet?

Enligt Flatholm (2011) har de större bostadsföretagen i Göteborg och Stockholm en del liknande anläggningar. Det finns ännu ingen statistik från lekplatsen i Umeå, eftersom den blev klar i höstas, men på sikt kan det vara intressant att räkna antalet besökare, svarar Flatholm. Här kan finnas en del uppslag och passande forskningsfrågor för examensarbeten för intresserade studenter, tänker jag.

Katja Skånér (2011) som är marknadschef på Lappset informerar om att seniorredskapen är konstruerade i samarbete med Lapplands universitet i Finland. I Sverige finns ett 40-tal senioranläggningar, varav ett tiotal är specialanpassade efter kundens önskemål. I Enköping är det organiserad träning en gång i veckan med en instruktör. Men det finns ingen statistik på hur många som tränar eller varför de gör det.

I Spanien, där seniorträningen är mer etablerad, finns flera hundra anläggningar. I Torrevieja, som jag besökte i våras, finns träningsredskap för vuxna i flera parker. Jag har aldrig tidigare prövat denna typ av träning som innebär symmetriska rörelser utan någon som helst belastning. Tyvärr fanns varken firmabeteckning eller några instruktioner att läsa vid dessa redskap, men min tolkning är att övningarna syftar till balans och koordination med hjälp av bilateral träning, dvs. symmetriska rörelser med armar respektive ben.

I en rapport från European Network for Action on Ageing and Physical Activity (EUNAAPA) framgår att forskningsresultat om fysisk aktivitet bland äldre människor inte verkar omsättas i praktiken. Evidensbaserade mätinstrument behövs, men även den praktiska användningen måste betonas, särskilt på kommunnivå. Det finns också ett behov av att utbilda fler idrottslärare för arbete med äldre, menar Tak, de Vreede, Akkermans och Hopman-Rock (2008).

En aktiv livsstil anses allmänt vara en av de viktigaste faktorerna för att bevara en oberoende livsstil och att självständigt kunna utföra aktiviteter i vardagslivet. I Nederländerna är äldre vuxna en snabbt växande del av befolkningen, som är i riskzonen att utveckla en stillasittande livsstil (de Vreede, Jans, Jongert, & Hopman 2007). I kommuner finns ofta en brist på ordentlig utrustning för fysiska aktivitetsprogram för seniorer och kostnaderna för dessa program är höga. I Rotterdam har därför möjligheten att använda lekredskap på en lekplats i ett träningsprogram för äldre vuxna

undersökts. En grupp äldre personer (n=13) i genomsnittsåldern 72 år genomförde ett träningsprogram på en offentlig lekplats med lekutrustning från Lappset två gånger i veckan under en tio-veckorsperiod. Övningarna syftade till att förbättra balansförmåga, koordination och flexibilitet. Träningen övervakades av en sjukgymnast och en idrottslärare.

Resultaten från studien i Rotterdam visade att programmet var genomförbart och uppskattades av deltagarna. Närvaron var hög (i genomsnitt 92%) och deltagarna fortsatte träna på eget initiativ efter att projektet avslutats. Resultaten visade också att träningsprogrammet kan öka äldre vuxna balans och minska deras rädsla för att falla. Dock bör den ökade halkrisken uppmärksammas under fuktiga väderleksförhållanden, enligt de Vreede, Jans, Jongert och Hopman (2007).

Författarnas slutsatser är att användning av lekplatser och utrustning från Lappset erbjuder ett nytt och billigt sätt att tillhandahålla ett program för fysisk aktivitet för äldre vuxna. Dessa lekplatser kan uppfylla en ny social roll och ge nya möjligheter att främja fysisk aktivitet bland äldre. Mer forskning med en större undersökningsgrupp behövs för att avgöra effekter på kondition, välbefinnande och oberoende bland äldre vuxna (de Vreede, Jans, Jongert, & Hopman, 2007).

I Folkhälsoinstitutets rikstäckande initiativ "Ett friskare Sverige" fanns seniorsport med som ett av de viktigaste områdena (Skånér, 2011). En reflektion är att det antagligen inte är endast äldre vuxna som kan använda motorikredskapen med behållning. Även äldre barn och ungdomar som "vuxit ur" vanliga lekplatser kan säkerligen ha både nytta och glädje av att träna på "utomhusgym". En mamma till en pojke med diagnosen ADHD uttryckte att sonen gärna vill fortsätta att leka och träna på lekplatsen i området, men att redskapen där nu känns lite små och barnsliga. Samtidigt är han ännu inte tillräckligt stor för att passa in och kunna träna på ett vanligt motionsgym. Här skulle således motoriklekplatser utomhus kunna fylla en funktion. Önskvärt vore att de installerades som en naturlig del av utomhusmiljön på varje skolgård och inom varje bostadsområde, inte bara i anslutning till äldreboenden. Det är inte orimligt att tänka sig att motoriklekplatser i skolgårdsmiljöer skulle kunna främja kontakt och social samvaro mellan generationer, dvs. mellan elever och lärare samt föräldrar och andra vuxna, intresserade av att träna sina motoriska färdigheter. Ytterligare ett plus är att dessa permanenta motoriklekplatser kan användas alla tider, oberoende av årstid; se bifogade bildillustrationer.



Lappsets anvisningar i Umeå för elva olika motorikövningar. Foto: Birgitta Lilja.



Träning av dynamisk balansförmåga. Foto: Göran Sundeby.



Balans- och styrkeövningar. Foto: Birgitta Lilja.



Öga-hand-koordination. Foto: Göran Sundeby.



Bilateral koordinationsträning genom symmetriska gångrörelser. Foto: Christer Ericsson.



Träning av rörlighet i axlar genom symmetriska armrörelser. Foto: Christer Ericsson.

Referenser

- Ericsson, I. (2008). Motor skills, attention and academic achievements - an intervention study in school year 1-3. *The British Educational Research Journal*, 34(3), 301-313.
- Ericsson, I. (2010). Motorik kan utvecklas genom träning. *Modern psykologi*, (mars 2010), 89.
- Ericsson, I. (2011). Effects of increased physical activity on motor skills and marks in physical education: an intervention study in school years 1 through 9 in Sweden. *Physical Education & Sport Pedagogy*, 16(3), 313-329. Available online: 21 Jun 2011.
- Ericsson, I., Grahn, P. & Skärbäck, E. (2009). *Närmiljöns betydelse* och hur den kan påverkas. *Educare*, (1), 80-101. Tillgänglig 2009-06-08 på <http://www.mah.se>; 2010-01-20 på <http://pub-epsilon.slu.se>.
- Ericsson, I., & Karlsson, M. (2010). Effects of Increased Physical activity and Motor training on Motor Skills and Self-esteem: An Intervention Study in School years 1 through 9. Accepted for publication in *International Journal of Sport Psychology*.
- Flatholm, A. (2011). Stadsträdgårdsmästare i Umeå. Personlig mailkontakt i maj 2011.
- Lappset (2011). 0-100 produkterna för seniorer är en hit för tre generationer! Tillgänglig 2011- 07-25 på http://www.lappset.com/se/sv/Produkter/Finno/0-100/Exempel_Spanien.iw3
- Skånér, K. (2011). Marknadschef Lappset. Personlig mailkontakt i juni 2011.
- Tak, E., de Vreede, P., Akkermans, H., & Hopman-Rock, M. (2008). *Implementation and Dissemination of Physical Activity Promotion for Older Persons. A policy analysis. National Report - The Netherlands*. Leiden: EUNAAPA. Available 2011-06-20 on http://www.eunaapa.org/media/dutch_national_report_dissemination_and_implementation.pdf
- de Vreede, P., Jans, M., Jongert, T., & Hopman, M. (2007). *TNO-rapport, KvL/B&G 2007.027, Ouderen in Beweging! in Hillesluis*. Available 2011-06-22 on http://www.tno.nl/downloads/KvL-PZ-ouderen_beweging_hillesluis_maart_2007.pdf

Copyright © Ingegerd Ericsson 2011

