

# **HAPPY SENIOR**

2023

Forskningsprojekt

# ÖVERSIKT

01.

INTRODUKTION - 1

02.

SYFTE - 3

03.

STUDIEN - 4

04.

OBSERVATIONER OCH  
UPPLEVELSER - 7

05.

SAMMANSTÄLLNING - 10



*Ett samarbetsprojekt  
mellan Linnéuniversitetet,  
Mörbylånga kommun och  
Omnigym*



Under 2023 genomfördes projektet Happy Senior ute på Mörbylånga. Under studien lånades ett komplett utegym med nio maskiner till Linnéuniversitet och Mörbylånga kommun. Omnigym vill vara med och bidra med vilka hälsofördelar styrketräning kan ge äldre.

## INTRODUKTION

Projektet Happy Senior representerar ett samarbete mellan Linnéuniversitetet, Mörbylånga kommun och Omnigym, med fokus på att studera förändringar i muskelfunktion hos individer över 65 år genom regelbunden styrketräning på utomhusgym. Projektets övergripande mål är att undersöka de upplevda psykiska och sociala hälsoeffekterna av träningen på äldre personer.



## MILJÖSKYDD 2018



“*Jag har fått mer styrka i kroppen och  
träffat nya vänner, mycket skratt*  
- Ulla, 71

”



# SYFTET

Studiens övergripande syfte är att öka förståelsen för de hälsofrämjande effekterna av styrketräning för personer över 65 år. Genom att systematiskt analysera förändringar i muskelfunktion och utforska de psykiska och sociala aspekterna av regelbunden utomhusträning hoppas vi kunna identifiera och förstå hur träningen påverkar äldre individers övergripande hälsa och välbefinnande.

En specifik frågeställning som kommer att adresseras är: "Kan styrkeutveckling uppnås genom att träna en dag i veckan?" Denna fråga kommer att vara vägledande i analysen av träningens påverkan.



# STUDIEN

Studiens metod omfattar en randomiserad kontrollerad interventionsstudie som sträcker sig över 18 veckor. Deltagarna fördelas mellan en interventionsgrupp och en kontrollgrupp. Interventionsgruppen genomgår regelbunden, progressiv och handled styrketräning på utomhusgym, med olika träningsgrupper baserade på om de tränade en dag i veckan eller två dagar i veckan. Under de inledande veckorna får deltagarna instruktioner och handledning från en personlig tränare. Därefter följer individuellt anpassade träningsprogram baserade på deltagarnas kapacitet. Datainsamling genomförs före och efter interventionen för att möjliggöra en jämförelse av resultaten.



# “KOM IGEN, KOM IGEN, KÄMPA”

I projektets inledning genomfördes isometriska maxtester för att mäta maximal styrka. Deltagarna höll en position statiskt och utövade maximalt tryck. Mot slutet av perioden upprepades samma tester för att utvärdera eventuell utveckling av styrkan.

På bilden ser ni testet utföras i i bänkpressen. Gunnel trycker allt vad hon orkar hävarmen uppåt.

På universitetet genomfördes fler tester för att få en helhetsbild. Om du vill veta mer kan du se webinarer på youtube: Happy Senior Webinar



*“Det är fantastiskt att  
ligga i bänkpressen och se  
fåglarna flyga över en”  
-Gunnel, 74*





“ Jag hade ont i mina knän, men inte så mycket längre. Visst har jag ont ibland men inte på samma sätt” - Helen, 90 ”



## Forskarnas obeservationer av deltagarna var: Ökad rörelsesäkerhet, bättre balans/ styrka och nya vänskapsrelationer.

Forskarnas observationer vid utegymmet avslöjade flera positiva resultat och förbättringar bland deltagarna. Nedan presenteras de viktigaste observationerna:

- Ökad social sammanhållning: En tydlig förbättring i deltagarnas sociala interaktion noterades. Utegymmet fungerade som en mötesplats där deltagarna kunde interagera, dela erfarenheter och stödja varandra. Den ökade sociala sammanhållningen bidrog till en positiv atmosfär och ökade trivseln bland deltagarna. Vid tillfällena brukade deltagarna också fika tillsammans.
- Positiv inställning hos deltagarna: Deltagarna uppvisade en märkbar förändring i sin instälning. Träningen på utegymmet genererade positiva känslor och en ökad glädje bland deltagarna. Den positiva inställningen hade en påtaglig inverkan på deras välbefinnande och motivation.
- Upplevelse av ökad styrka: Observationerna visade att deltagarna rapporterade en ökad känsla av styrka efter att ha deltagit i träningen.
- Kraftfullare rörelser: Forskarna noterade förbättringar i deltagarnas rörelsemönster. De uppträdde mer kraftfullt och koordinerat under träningen.
- Förbättrat utförande: En tydlig ökning i den övergripande prestationen noterades. Deltagarna visade förbättrat utförande av olika övningar och utmaningar på utegymmet.
- Minskad rörelseosäkerhet: Forskarna observerade en minskad rörelseosäkerhet bland deltagarna. Träningen på utegymmet bidrog till ökad stabilitet, balans och självförtroende i rörelserna.

---

*“Jo men jag tycker att jag har blivit starkare, mitt mål är att fortsätta träna på utegymmet”*  
- Birgitta, 76

---



“ Vi har det roligt tillsammans samtidigt som vi är här och gympar, det är bara positivt det här. Man blir både starkare och säkrare och balansen blir bättre. - Stig, 82 ”







# SAMMANSTÄLLNING

Happy Senior projektet har framstående positiva resultat för seniora deltagare genom seniorträning på utegym. Effekterna inkluderar ökad social sammanhållning, positiv inställning, upplevelse av ökad styrka, kraftfullare rörelser, förbättrat utförande, och minskad rörelseosäkerhet. Dessa observationer understryker vikten av regelbunden seniorträning på utegym för äldres fysiska och mentala välbefinnande.

## Framtidsutsikter:

En mer omfattande analys, inklusive all data, kommer att presenteras i sin helhet vid slutet av maj. Den kompletta rapporten kommer att ge djupare insikter och förhoppningsvis inspirera till ytterligare forskning och initiativ för att främja seniorträning och välbefinnande hos äldre.



