

2020-04-29 07:47 CEST

Experter och coach från GIH i SVT:s ”Bästa träningen”

”Bästa träningen” görs av SVT och handlar om fyra otränade par som under åtta veckor får prova på vars sin träningsform. En av coacherna är Cassandra Spoonberg, tidigare student på hälsopedagogprogrammet på GIH. Ansvariga för de fysiska och mentala testerna deltagarna genomför innan och efter träningen är docenterna Elin Ekblom Bak och Örjan Ekblom vid GIH samt professor Mats Börjesson, tidigare GIH-anställd och numera vid Sahlgrenska akademien i Göteborg.

SVT:s ”Bästa träningen” är en programserie som ger en populärvetenskaplig bild av träningens hälsoeffekter. Fyra otränade par får under åtta veckor följa varsin coach som tränar dem i antingen yoga, kampsport, löpning eller inom vardagsmotion. Dessa par följs i vardagens med- och motgångar samt mäts i hur träningen påverkar deras kroppar. Syftet är att hitta den individuella träningsform som bäst passar i vardagen för att komma i form.

En vecka innan och i slutet av träningsperioden hade alla deltagare en accelerometer på sig i sju dagar som mäter rörelser och sömn. Innan och efter de åtta veckorna genomför de fyra paren även fysiska och mentala tester på GIH. Örjan Ekblom ansvarar för mätning av den kognitiva förmågan, välmående och sömn. Elin Ekblom Bak ansvarar för de fysiska testerna och mätningen av det dagliga fysiska rörelsemönstret. Mats Börjesson ansvarar för de medicinska testerna. I sista programmet får de fyra paren resultaten av testerna.

– Även om programmet inte är en vetenskaplig studie så är det en seriös satsning på att beskriva fysiska aktiviteter som fungerar i vardagen. Det har också varit väldigt roligt och imponerande att ta del av deltagarnas reaktioner och hur de tog sig an uppgiften, säger Örjan Ekblom.

Elin Ekblom Baks tester har bestått av att mäta balansen, bålstyrkan, hur högt de kan hoppa, två olika rörelsetester och ett konditionstest på löpband.

– Paren provade på olika träningsformer, så vi valde ett brett spektrum av fysiska tester för att kunna fånga eventuella förändringar. Jag tyckte utvecklingen i några av parens dagliga fysiska rörelsemönster var mycket intressant, säger Elin Ekblom Bak.

En av coacherna är Cassandra Spoonberg, som tidigare varit GIH-student på hälsopedagogprogrammet, tränare för aktiva seniorer på Fri träning och FaR-lots på Friskvårdslotsmottagningen vid GIH. I programmet coachade hon Edna och Tobias i vardagsmotion där hon uppmuntrade dem att ställa bilen, ta trapporna och hitta aktiviteter som fungerar i vardagen.

– Vi tog gemensamt fram mål för de åtta veckorna för hur de skulle kunna röra på sig mer. Dessa kunde bestå av att gå 12 000 steg per dag, att de skulle gå med sonen till skolan och sedan fortsätta till arbetet. Edna och Tobias skulle sedan promenera tillsammans på kvällen och i hemmet försöka minska stillasittandet.

De andra coacherna i programmet är Abbe Joof tränare i thaiboxning, Angelica Majoros yoga och Peppe Lindholm löpning. Programmet ”Bästa träningen” sänds i SVT1 på torsdagar den 7, 14 och 21 maj med start kl. 20. Det första programmet finns även tillgänglig på [SVT Play från den 3 maj](#), det andra från 10 maj och det tredje från 17 maj.

För mer information kontakta:

Elin Ekblom Bak, docent GIH, e-post: elin.ekblombak@gih.se tel: 070-789 59 17

Örjan Ekblom, docent GIH, e-post: Orjan.ekblom@gih.se tel: 072-541 83 35

Cassandra Spoonberg, hälsopedagog e-post: info@aktivitetskompaniet.se tel: 070-744 77 41

Louise Ekström, pressansvarig GIH, e-post: louise.ekstrom@gih.se tel: 070-202 85 86

Gymnastik- och idrottshögskolan, GIH, är världens äldsta idrottshögskola. Lärosätet ligger vid Stockholms Stadion och är Sveriges främsta kunskapscentrum för idrott, fysisk aktivitet och hälsa. Här utbildas lärare i

idrott och hälsa, tränare, hälsopedagoger, sport managers, idrottsvetare och forskare. GIH bedriver idrottsvetenskaplig forskning, ofta i nära samarbete med andra lärosäten och intressenter i samhället, på både nationell och internationell nivå. GIH har idag 140 medarbetare och cirka 1 000 studenter.

Kontaktpersoner



Louise Ekström

Presskontakt

Pressansvarig

louise.ekstrom@gih.se

070 202 85 86