

TRÄNING OCH LIVSSTILSRAPPORT HÖSTEN 2012

FÖRORD

Den här rapporten presenterar inte VAD vi vill göra när vi tränar, dvs de senaste träningsflugorna. Den här rapporten presenterar HUR vi förhåller oss till vår kropp och hur vi därför vill träna nu och i framtiden.

Under de senaste fem åren har jag varje år presenterat en rapport kring träningsrender. Då i rollen som generalsekreterare för Friskis&Svettis och framför allt i syfte att sprida den internt inom organisationen.

Mitt intresse för hur skeendena i samhället påverkar hur vi människor vill träna fortsätter att intressera mig. Därför presenterar jag nu en ny träning och livsstilsrapport. Denna gång gör jag det som fristående spanare. Den bygger på iakttagelser och spaningar i vår omvärld under flera år.

Jag vill tacka Mats Dafnäs (varumärkesstrateg och omvärldsanalytiker) för värdefulla samtal och återkoppling på innehållet.

Catarina Arfwidsson (chef för Forskning, fakta och analys på Riksidrottsförbundet) har läst rapporten och återkommit med konstruktiv feedback. Tack för det.

Anna Iwarsson
2012-10-18

Fakta om Anna Iwarsson

Anna är rådgivare om framtidens ledarskap inom föreningar, företag och andra organisationer. Den 31 maj 2012 lämnade hon uppdraget som generalsekreterare för Friskis&Svettis efter 12 år. Under 90-talet arbetade Anna som leg sjukgymnast inom akutmedicin på Huddinge sjukhus och senare som chefsjukgymnast på Rehabiliteringsmedicinska kliniken på Danderyds sjukhus. Anna har över tjugo års erfarenhet av värderingsarbete och ledarutveckling samt som expert och rådgivare för förtroendevalda styrelser och chefer.

I det skrivprojekt som Anna genomför nu under hösten behövde hon fördjupa sig i varför träning som livsstil har fått så stort fokus under de senaste åren. Denna rapport är således ett stickspår från hennes skrivprojekt om framtidens ledarskap.

SAMMANFATTNING

Riskkapitalisterna utmanar idrottsrörelsen och staten på samma sätt som de utmanar barn- och äldreomsorgen, förskola och skola samt hälso- och sjukvården.

De nya elitmotionärerna utmanar ledarskapet inom organisationer, företag och myndigheter.

Om du inte hinner läsa rapporten kommer här en kort-kort sammanfattning:

- Vi vill dö friska.
- Vi söker träningsupplevelser som står fria från fitnessens yta och myndigheternas pekpinar.
- En ny träningsbransch är etablerad. Sveriges största träningsorganisationer leder träningsutvecklingen.
- Allt fler vänder blickarna mot de hälsosamma svenskarna.
- Vi attraheras av de idrottsföreningar och träningsorganisationer som har en hög trovärdighet och som lyckas erbjuda sin verksamhet med en hög närvaro i mötet.
- De sociala mediernas möjligheter sporrar svenska folket att träna.
- Idrottsrörelsen tappar medlemmar och de kommersiella krafterna utmanar.
- Riskkapitalisterna tjänar pengar på svenskarnas långa tradition av att ha en aktiv livsstil. En lång tradition, men nu i en helt ny förpackning.
- De nya elitmotionärerna inspirerar men de blir också en symbol för den nya hälsohetsen som nu når sin kulmen.
- Hälsa är komplext och det finns en stor risk att man lutar sig mot olika tyckanden eller kommersiella krafter.
- De initiativ som regeringen tar i syfte att inspirera till goda matvanor och en fysiskt aktiv livsstil kommunicerar med de redan aktiva.
- Att samla in fakta och debattera om ohälsa är lätt. Det olyckliga sker när man med ohälsa som enda kunskapsunderlag börjar debattera hälsa.

På sista sidan kan du ta del av mina förslag på vad man kan göra.

TRÄNING OCH LIVSSTILSRAPPORT

HÖSTEN 2012

En ny bransch har vuxit fram

Under 2000-talet har den allsidiga träningen fått ett stadigt fäste i Sverige. Svenska folket har ett gott rykte i övriga Norden och Europa om att vara en aktiv befolkning med träning som en del av sin livsstil.

I Sverige har vi en gedigen tradition av motion, hälsa, friskvård och tävlingsidrott kopplat till samhället och Sveriges stora idrottsrörelse. Under 80- och 90-talet präglades motionsidrotten av influenser från framför allt USA. Då var branschen uppdelad i fitness och idrott. Branschen fitness växte fram ur en bodybuilding-kultur med ett tydligt budskap om att skulptera sin kropp. Under början av 2000-talet växte branschen wellness fram som en naturlig motreaktion till den kroppsfixerade fitnessträningen. Under de senaste åren har fitness/wellnessbranschen och idrottsrörelsen gått varandra till mötes. Det nya begrepp och den nya bransch som vuxit fram och som idag känns helt naturligt för oss är **träningsbranschen**.

Den nya träningsbranschen erbjuder effektiv och rolig träning för kropp och själ genom alla åldrar oavsett vilka förkunskaper eller förutsättningar man har. Varje förening eller företag präglar sin verksamhet utifrån sina värderingar, sin idé och sitt ändamål. Svenska folket har idag ett brett utbud att välja från.

Den starka träningstrenden är etablerad

Idag går utvecklingen av träningsnyheter och nya träningsflugor snabbt. Den tid då Sveriges många träningsorganisationer kunde presentera nya träningsnyheter en eller två gånger per år är passé. Numera presenteras nya sätt att träna och utmana sin kropp utifrån olika åldrar och olika behov löpande under året.

I framtiden kommer den funktionella träningen ännu mer möta en spridning genom alla åldrar. Barn, tonåringar och äldre kommer att erbjudas nya utvecklade metoder och mer raffinerade koncept hur man kan träna och bygga en välmående kropp. Många myter kommer att prövas som t ex myten om att det är farligt för barn och unga att belasta sina kroppar med styrketräning¹.

Tidigare hämtade träningsbranschen influenser och inspiration från framför allt USA, men även Europa och Asien. Idag ser det annorlunda ut. De största träningsorganisationerna i Sverige har idag tagit ett eget initiativ att leda träningsutvecklingen på ett mer offensivt sätt. Detta är också helt naturligt eftersom svenska folket har sin gedigna tradition av motion, idrott och en aktiv livsstil. Sveriges träningskultur är en annan än t ex i USA. Idag leder därmed de största träningsorganisationerna i Sverige helt naturligt träningsutvecklingen för svenska folket. I framtiden kommer således allt fler länder vända sina blickar mot de hälsosamma svenskarna.

De kommersiella krafterna ökar

Antalet kommersiella träningsaktörer har blivit fler. Flera av de största aktörerna har vuxit genom förvärv av mindre lokala gym samt via nyetableringar. Ett flertal nya riskkapitalister har gett sig in i den nya attraktiva hälsobranschen eftersom det finns pengar att tjäna på svenska folkets nya motionsvanor.

Antalet sportkedjor (Stadium, Inter Sport, Team Sportia, XXL Sport & Vildmark, Decathlon, Usports etc) har mer än fördubblats under 2000-talet. Sport har blivit en del av svenskarnas vardagsliv och marknaden har varit en av de bäst växande i världen. Totalt omsätter sporthandeln 20 miljarder årligen.²

Svensk idrott utmanas

Svensk idrott engagerar 20 000 idrottsföreningar i 69 olika specialidrottsförbund⁴. Tillsammans har svensk idrott över 5,2 miljoner medlemmar (en person kan vara medlem i flera idrottsföreningar). Antalet medlemmar inom de största idrotterna är fortsatt stabil. Oroväckande är dock att 2/3 av specialidrottsförbunden har tappat medlemmar eller har en stillastående medlemsutveckling under 2000-talet. Endast 1/3 har ökat i medlemsantal. Nästan hälften (45%) av specialidrottsförbunden har tappat medlemmar sedan år 2000 fram till idag och 21% har en stillastående medlemsutveckling⁵. De idrotter som visat på procentuell högst medlemsutveckling under 2000-talet är:

| IDROTT | Antal medl. 2000 (st) | Antal medl. 2011 (st) | Antal ökning (st) | Procentuell ökning |
|-----------------|-----------------------|-----------------------|-------------------|--------------------|
| Innebandy | 166 618 | 213 465 | 46 847 | 28% |
| Ishockey | 64 968 | 150 000 | 85 032 | 31% |
| Taekwondo | 5 805 | 9 166 | 3 361 | 57% |
| Korpen | 166 341 | 281 875 | 115 534 | 69% |
| Bandy | 38 000 | 75 000 | 37 000 | 97% |
| Friskis&Svettis | 206 916 | 506 091 | 299 175 | 145% |
| Triathlon | 3 000 | 8 500 | 5 500 | 183% |
| Landhockey | 1 134 | 4 283 | 3 149 | 277% |

Många idrottsföreningar brottas med att man inte lyckas behålla ungdomarna när de kommer i tonåren samt att man har en hög medelålder i styrelser och ledning. Av tradition ligger stort fokus på tävling och prestation inom de respektive förbunden. Drömmen om att få håva hem ädla medaljer till svenska folket blir en drivkraft som får konsekvenser i ledarskapet. Svensk Idrott står inför utmaningen att på ett attraktivare sätt kunna erbjuda sin breda verksamhet till svenska folket genom alla åldrar. Det ideella engagemanget är fortsatt stort⁶ vilket är en viktig förutsättning inför framtidens idrottsföreningar.

De största idrotterna/träningsorganisationerna i Sverige⁷

| Idrottsföreningar i Sverige med över 100 000 medlemmar | Antal medlemmar år 2011 | Antal medlemmar år 2000 |
|--|---|--|
| Fotboll | 1 050 000 | 1 008 415 |
| Golf | 533 339 | 511 500 |
| Friskis&Svettis ⁸ | 506 091 | 206 916 |
| Friidrott ⁹ | 514 629 (varav hälften är inrapporterade medlemmar från Friskis&Svettis) | 282 333 (antalet medlemmar från Friskis&Svettis är okänt) |
| Korpen | 281 875 | 166 341 |
| Gymnastik | 213 732 | 272 407 |
| Innebandy | 213 465 | 166 618 |
| Skolidrott | 209 900 | 285 744 |
| Skidor | 184 231 | 190 268 |
| Ridsport | 166 442 | 215 101 |

| Idrottsföreningar i Sverige med över 100 000 medlemmar | Antal medlemmar år 2011 | Antal medlemmar år 2000 |
|--|-------------------------|-------------------------|
| Ishockey | 150 000 | 64 968 |
| Motorcykel och snöskoter | 128 989 | 114 933 |
| Segling | 127 940 | 124 000 |
| Simning | 118 310 | 114 611 |
| Handboll | 110 000 | 110 000 |
| Bilspport | 104 436 | 113 500 |
| Tennis | 104 686 | 105 000 |
| Kommersiella träningsföretag | Antal kunder | |
| SATS ¹⁰ | 140 000 | Startade i Sverige 1999 |
| Sportlife ¹¹ | 200 000 | Bildades 2000-talet |
| Actic ¹² | 135 000 | Tidigare Nautilus |
| Fitness24Seven ¹³ | 100 000 | Bildades 2000-talet |

Vi vill dö friska

Våren 2012 frågade Kairos Future svenska folket i åldern 35-75 år hur man tänker om sin framtid som äldre. Det visade sig att i alla åldersgrupper drömmer man om att vara frisk när man tänker på sin framtid som äldre. I undersökningen konstaterar man att *hälsa har gått från att handla om att undvika sjukdom till att må bättre än bra. Vi ställer högre krav på hälsan än tidigare. Det har också gjort hälsan mer subjektiv och mer av en ideologi, en livsstil sammanknuten med livsstilskonsumtionen*¹⁴.

Människan genomlever just nu en dramatisk livsstilsförändring. Förutsättningarna förändras i och med att vi blir allt fler invånare och får en medellivslängd som blir högre när varannan 2-åring beräknas bli över 100 år. Svenska folket är en välmående befolkning. Medellivslängden är det mest använda måttet på hur folkhälsan utvecklas. Det användas därför ofta när man jämför olika länder. I ett internationellt perspektiv är medellivslängden hög i Sverige. Svenska mäns medellivslängd är bland de högsta i världen och svenska kvinnors medellivslängd är bland de tio högsta i världen¹⁵. Medellivslängden för män är idag 79,55 år och för kvinnor 83,45. Medellivslängden beräknas bli ännu högre¹⁶.

De vanligaste dödsorsakerna i Sverige är hjärt- och kärlsjukdom samt cancer. Med stigande ålder ökar riskerna för att avlida i dessa sjukdomar. Under de senaste femtio åren har dödsorsaksmönstret förändrats. Risken för hjärt- och kärlsjukdomar har minskat medan antalet personer per 100 000 invånare som dör i cancer inte har minskat. Hjärt- och kärlsjukdomarna kommer i högre ålder än förut¹⁷. Genetisk ärftlighet är en riskfaktor som individen kan lära sig att förhålla sig till. Ett flertal studier visar att en aktiv livsstil är den viktigaste friskfaktorn för att motverka att förskjuta dessa folksjukdomar framåt i tiden.

Människan har genom alla tider utsatt sig för en hög arbetsbelastning. Idag ser arbetssituationerna dock annorlunda ut. Vi har en mer stillasittande vardag och utsätter oss för en extremt hög tillgänglighet till vår omvärld via bl a de sociala medierna. Den tid vi tidigare avsatte för egen tid eller familjetid delar vi nu med många andra via Facebook, bloggar och twitter. En del upplever det som avkoppling att sitta och arbeta eller

surfa på nätet framför kvällens tv-underhållning samt att avsluta och börja dagen med att läsa av sin jobb-mail. Vilan och återhämtningen får dessvärre motsatt effekt. I det samhälle vi lever i idag provas våra biologiska system.

Vi vet att kroppen rent biologiskt vill röra på sig. Kroppen är en fantastisk manick som gillar att utmanas i flera dimensioner. I våra biologiska system behöver vi känna fara och hot liksom vi behöver vila och återhämta oss. Man kan jämföra det med en EKG-kurva där kroppen behöver sina toppar och dalar. Kroppen och knoppen älskar påfrestningar under förutsättning att den får återhämtning. Att träna har därför blivit ett av våra nya sätt att hålla koll på vårt biologiska system. Att träna ger oss friheten och möjligheten till egen tid. För dem som väljer den individuella träningen kan det bli den enda stunden på en hel dag eller en hel vecka då man inte kommunicerar med andra. Dessutom anses det legitimt av andra att man går och tränar, vilket skapar ännu bättre förutsättning att ge sig själv en paus. Vi gillar den utmanande och intensiva träningen eftersom när man pressar sig och tänjer på sina gränser hjälper det till att avgränsa och fokusera på sig själv. På samma sätt har de lugna och meditativa träningsformerna fått ett starkt fäste eftersom de attraherar många på samma sätt som den högintensiva träningen. Via de helt olika träningsupplevelserna får man möjligheten att utforska sig själv. Man känner att man har en kropp som fungerar. Man möter sig själv och känner att man lever.

Människan är av naturen en bekräftelseknarkare. Det är helt normalt att man vill bli bekräftad, omtyckt och känna samhörighet med andra. Under 2000-talet har de sociala medierna skapat helt nya möjligheter att erhålla bekräftelse. Den feed-back man får från andra efter ett genomfört träningspass samt att man använder fler av sina sinnen, dvs skriver och läser om sin egen träningsutveckling gör att man erhåller bekräftelse. Att man tränar och har en aktiv livsstil leder till många positiva reaktioner från omgivningen. De sociala mediernas betydelse är således en mycket viktig inspirationskälla som gör att man fortsätter att träna. Man kan inte "svika" sina följare om man en gång har skrivit på Face-book eller twitter om sina träningsresultat.

I framtiden kommer vi utveckla nya och ännu mer raffinerade sätt att träna för att på riktigt kunna känna oss som levande organismer i den miljö vi lever i. I hela världen är intresset för ekologi och klimat stort. Därför är det också helt naturligt att vi nu tar egna initiativ att träna för att utveckla oss till hållbara människor. Vi tränar ekologiskt därför att vi vill dö friska.

Enligt Wikipedia betyder ekologi vetenskapen som behandlar samspelet mellan de levande organismerna och den miljö de lever i.

Närhet gör det enkelt

Bor man nära en tennisplan, en fotbollsplan eller en specifik träningsaktör ökar möjligheterna att man väljer att träna det som ligger i anslutning till där man bor. Att träna är en del av vår vardag som måste passa in i vardagen om det ska ske regelbundet. Den som tränar regelbundet och som känner att hen inte kan vara utan sin regelbundna träning förflyttar sig gärna för att kunna åstadkomma ett bra och effektivt träningstillfälle.

Allra närmast är den miljö som finns utanför dörren där man bor. Därför är det också helt naturligt att vi nu väljer träningsaktiviteter som vi kan göra i vår närmiljö och/eller som en del av resan till och från skola/högskola/arbete. En annan anledning till att vi väljer att träna ute beror också på att det är för de allra flesta den enda stunden då man får vara fri med sin egen kropp och sin egen andning. Fri från ev familj, arbetskamrater och de sociala medierna. Man får egen tid att tänka och bara vara med sig själv.

Eftersom närhetsprincipen är så pass viktig behöver landets kommuner och statsplanerare alltid ha detta i åtanke. Traditionellt satsar man oftast på arenor som gynnar pojkar/killarnas/männens klassiska idrottsgrenar. Traditionellt har flickorna, tjejerna och kvinnorna varit hänvisade till ridsporten eller gymnastiken med ortens lokala föreningar. Den tiden är dock för länge sedan passé. Landets kommuner och statsplanerare ligger tyvärr inte i samma fas. En framtida debatt kommer troligtvis att handla om hur man på ett bättre sätt kan gynna flickorna/tjejernas/kvinnornas möjligheter att träna. Mångfaldsperspektivet och ett inkluderande samhälle förstärks när man tränar tillsammans.

Fyra grupper har blivit fem

Traditionellt kan man dela in svenska folkets träningsvanor i fyra grupper; elit, livsstil, skulle vilja och inaktiva. Man ingår inte statistiskt i en av grupperna utan det kan vara individuella förändringar under ens livstid allt att man beroende på livssituation glider mellan två grupper. Under de senaste åren har en ny grupp utvecklats, de nya elitmotionärerna.

1. Elit



Har träning, tävling och prestation som sitt yrke. Kroppen är ett redskap för att uppnå sina fastställda mål. Elitidrottaren tränar, återhämtar sig, äter, vilar, tränar igen och sover efter ett strukturerat schema. Allt anpassat efter att bygga och utveckla en fysiskt och mentalt stark kropp som ska kunna prestera på topp när det gäller.

2. Livsstil



Den som har träning som sin livsstil kan inte tänka sig ett liv utan att regelbundet vara i aktivitet och träna. De allra flesta har med sig från tidig ålder och genom hela sin uppväxt att man regelbundet rör på sig. Att träna är något helt naturligt och ses inte som att det tar tid från annat. Man känner lust till sin träning och prioriterar det för att känna att man blir starkare och mår bra. Barn till föräldrar som har en aktiv livsstil kommer troligtvis ha en aktiv livsstil som vuxna.

3. Skulle vilja



Flera faktorer kan göra att man upplever att man inte har tid eller ork att träna. Olika livsfaser såsom övre tonåren, småbarnsperioden, runt 50 och sent i livet är perioder då träningen ofta kan bli eftersatt. Man får andra intressen eller bedömer att man inte hinner på grund av andra prioriteringar.

Samtidigt attraheras denna grupp av magasin och tv-program som berättar hur vi kan träna, äta och leva för att må bra. Skulle vilja-gruppen läser magasinen, tittar på hälsoprogrammen och sportkanalerna och pratar gärna med kollegorna eller vännerna om att träna. Det stannar ofta vid att prata med andra eftersom man får en viss tillfredsställelse av det när man samtidigt tänker att "det kan jag göra sen".

I skulle vilja-gruppen finns också de som upplever att de faktiskt har en bra grundkondis eftersom de t ex spelade fotboll extremt mycket för några år sedan. De upplever således själva att de fortfarande har en vältränad kropp. När de tänker efter lite närmare kommer de dock på att det ju faktiskt var mer än 10 år sedan de tränade regelbundet.

Längtan finns men yttre faktorer gör att man inte upplever att man kan eller hinner. Man pratar med andra om att man borde och konsumerar med ögonen utan att gå till action.

4. Inaktiva



De helt inaktiva kan inte tänka sig att träna. De ser inte vinsten med det och kan inte tänka sig att anstränga sig eftersom de inte ser nyttan med det. De har inte med sig det från sin uppväxt eller har vid något skeende i livet slutat träna som en direkt motreaktion till t ex en extremt tränande närstående.

De helt inaktiva ser det som helt motbjudande att träna och bli svettig och särskilt tillsammans med andra.

Det som kan få en helt inaktiv individ att genomföra en förändring är om ohälsa kommer nära. Att man t ex drabbas av diabetes, hjärtinfarkt eller stroke alternativt att en närstående drabbas som gör att man börjar fundera över sin egen livsstil.

5. De nya elitmotionärerna



Traditionellt har man kunnat dela in svenska folket i fyra grupper. Under de senare åren har dock de nya elitmotionärerna fått en tydligare profil. Sverige har under 2000-talet fått en utpräglad grupp elitmotionärer som dessutom präglar många i sin omgivning eftersom en stor andel har ledande befattningar.

De nya elitmotionärerna är oftast i åldern 30-50 år och är en målgrupp som vill träna, äta och sova som en elitidrottsman/kvinna. Träningsmängden är ofta extrem. Man kan följa de nya elitmotionärernas tider, placeringar, hur de tränar och vilken utrustning de använder på Facebook, bloggar och twitter.

Det är idag helt naturligt att ta med sina tävlingsmeriter i sitt CV. Att träna målmedvetet och målinriktat uppfattas att man har en god förmåga till struktur, handling och målpuppfyllelse. Särskilt i chefsbefattningar.

Rekordsiffror igen och igen

Tävlingsloppen såsom Vasaloppet, Stockholm Maraton, Vätternrundan, Lidingöloppet etc har sedan några år tillbaka blivit fulltecknade varje år. Tävlingsarna upplevs av de nya elitmotionärerna som en viktig målsättning att utgå ifrån när man planerar sin träning för det närmaste halvåret eller året.

Vid genomgång av de största arrangemangen i Sverige den 1 september 2012 såg det ut så här:

- Stockholm Marathon och Jubileumsmarathon 2012 blev fulltecknade. Max antal till Stockholm Marathon 2013 (Jubileumsloppet 35 år) är 21 500 deltagare.
- 32 500 personer är anmälda till Vasaloppets vintervecka 2013. Då både Vasaloppet och StafettVasan blev fulltecknade redan den 1 april i år kommer man erbjuda ytterligare en skidvecka 2013.
- 25 761 deltagare genomförde Tjejmilen 2012
- 37 182 deltagare var anmälda till höstens Lidingölopp. Blev fullt i augusti.
- 16 586 deltagare är anmälda till Stockholm Halvmarathon hösten 2012 (max 16 500)
- 47 000 personer är redan anmälda till Göteborgsvarvet 2013 (tak 60 000)
- 20 000 personer får plats på Vätternrundan 2013 (anmälan öppnar 1 okt)

I augusti 2013 är det premiär för Stockholm Ultra Marathon. Denna tävling är ett exempel på den framtidsutveckling vi kommer att se. De nya elitmotionärerna kommer att vilja ha mer så länge kroppen håller sig skadefri. (En skadad elitmotionär kommer dock troligen att falla in i Skulle vilja-gruppen och inte i Livsstilsgruppen som antagligen skulle vara mer hälsosamt i ett längre perspektiv.)

I stort sett samtliga arrangörer erbjuder i samband med sin tävling kortare/anpassade tävlingar samt tävlingar för barn/unga. Den nya trenden är också att tävlingsarrangören samarbetar med en välgörenhetsorganisation. Det blir en win-win situation. Deltagaren känner att man gör något bra för andra och arrangören bygger sitt varumärke. Detta är en trend som nu anammats i Sverige och som varit vanligt förekommande i bl a USA i många år.

Med tanke på silvermedaljen i triathlon i OS och den inspiration det kommer att ge de nya elitmotionärerna är det högst troligt att fler kommer att träna mer extremt och mer multi. Enligt uppgift från Triathlonförbundet har man idag 1100 licensierade triathleter. I år genomför man 60-70 tävlingar i Sverige med ca 9000 deltagare. Enligt e-postkontakt den 3 september meddelar de att: *Vi har den senaste tiden märkt av ett ökat intresse när det gäller triathlon och vi hoppas naturligtvis att detta håller i sig!*

De nya elitmotionärerna upplever således att:

"Jag vill träna mig stark och välmående. Jag tar ett eget ansvar för min hälsa och vill samtidigt vara med och påverka att andra mår bra. Jag bidrar till en bättre och friskare värld."

Riskkapitalisterna tjänar pengar på den nya hälsotrenden



Eftersom hälsa är en av de starkaste trenderna just nu växer det också fram många budbärare av den trenden. Budbärarna är (som oftast inom hälsobranschen) personer som via en specifik metod fått förbättrad livskvalitet och som vill sprida detta vidare till andra. Längtan efter att bli en framgångsrik tränare eller inspiratör gör att man vill nå ut med sitt budskap om hur man bäst kan få en stark och hållbar kropp. Människans längtan efter bekräftelse och framgång är en viktig drivkraft.

En riskkapitalist som ser investeringen för egen del gör att många både seriösa och oseriösa erbjudanden dagligen erbjuds svenska folket. Budbäraren känner en tillfredsställelse att nå ut med sitt budskap medan riskkapitalisten tjänar pengar. Under 2000-talet har det vuxit till en högst tveksam marknad. Här har vi bara sett början.

Att träna sig smal och därmed lycklig fortsätter att påverka oss eftersom medias maktfaktor som budbärare för detta är så pass stor. Massmedia och sociala medier är den största maktfaktorn när det gäller att kommunicera snabba lösningar för den perfekta kroppen. Eftersom den starkaste trenden i samhället just nu är *hälsa* är detta givetvis också en marknad för riskkapitalister som ser möjligheten att nå framgång och tjäna mycket pengar i egen ficka. Under 2013 kommer vi fortsätta att se mängder av nya träningsböcker lanseras. Svenska folket kommer stegvis komplettera alla sina kokböcker med den nya trenden *träningsboken*.

Regeringens ansatser är förlegade

År 2001 utlyste regeringen ett rörelseår i Sverige, Sätt Sverige i rörelse 2001. Under de senaste två åren har Statens folkhälsoinstitut och Livsmedelsverket återigen fått regeringens uppdrag att samordna en uppmärksamhetsvecka inom området matvanor och fysisk aktivitet. Nu när man genomför detta för tredje gången den 15-21 oktober 2012 har man anslagit 3 mKr¹⁸. Detta är exempel på aktiviteter som kommunicerar med de redan aktiva.

I maj 2012 gjorde socialminister Göran Högglund ett utspel i media att han vill stoppa fetmaepidemin¹⁹. Göran Högglund utlovade bland annat ett möte med representanter från staten, livsmedels- och byggbranschen, landsting, kommuner och ideella organisationer för samtal hur man kan få stopp på fetmaepidemin. Mot bakgrund av alla de möten som genomfördes med motsvarande organisationer (och som jag själv närvarade vid i mitt uppdrag som generalsekreterare för Friskis&Svettis) inför den stora satsningen rörelseåret 2001 är det förvånande att man kör på i gamla hjulspår.

I sammanhanget lyfter socialministern fram bland annat hur man agerar i andra länder med motsvarande överviktsproblematik. Det är givetvis utmärkt att man hämtar inspiration från omvärlden. Detta kan dock endast bli fruktbart under förutsättning att man samtidigt har full koll på sin invärld, dvs sveriges befolkning. Det har skett en extrem utveckling under 2000-talet av svenskarnas livsstilsvanor. Hälsa är komplext och det finns en stor risk att man lutar sig mot olika tyckanden och kommersiella krafter. Att samla in fakta och debattera om ohälsa är mycket enklare. Det olyckliga sker när man med ohälsa som enda kunskapsunderlag börjar debattera hälsa. Mot bakgrund av den utveckling som nu sker är det därför av största vikt att regeringen inhämtar en ny livsstilsrapport med fokus på hälsa grundad på väldokumenterade fakta.

Debatten om hälsohetsen når sin kulmen

Under de senaste två åren har vi hyllat alla dem som lyckats med sina fantastiska tränings- och tävlingsprestationer. Nu kommer dock den naturliga motreaktionen i form av debatter och inlägg om den nya hälsohetsen. Vi ser konsekvenserna av den hälsohets som bl a de nya elitmotionärerna upplevs generera.

Människan har i alla tider bantat. Människan har i alla tider sportat. De flesta av de nya elitmotionärerna upplever i början en stark eufori när de ständigt når sina måluppfyllelser. Bekräftelsen från både sig själv och omgivningen gör att man bygger sin image som en tränande atlet. De kan i dessa sammanhang upplevas som rent odrägliga av delar av sin omgivning. Tolkningen i omvärlden får motsatt effekt beroende på vem som är mottagaren.

Debatten och budskapet kommer nu att övergå till att mer beröra att det inte spelar någon roll vilken kosthållning eller träningsmetod man väljer. *Bara det fungerar för dig*. Budskapet framöver kommer således bli att åter hittas tillbaka till lusten och glädjen i att träna och ha en kropp som fungerar. Stillasittandet kommer särskilt att lyftas fram som den största riskfaktorn för ohälsa. Ur hälsosynpunkt är det bättre att vara mullig och ha en aktiv livsstil än mager och inaktiv²⁰.

De som anser sig vara tränings/kost-proffs kommer dock fortsätta debattera vilken träningsmetod eller kosthållning man anser vara mest rätt och riktig. Dessutom kommer nya budbärare (och riskkapitalister) regelbundet försöka attrahera med nya metoder och modeller hur man snabbt kan uppnå ett lyckligt liv. Liksom i alla tider.

Det är dags att modernisera och uppdatera svensk folkhälsa till vad den är idag

Det finns så många som vill oss väl när det gäller träning och hälsa. Men att vilja väl är inte detsamma som att göra gott. Pekpinnarna viner och erbjudandena haglar. Under de senaste tio åren har det skett en extrem förändring av svenska folkets livsstilsvanor. Hälsa har vuxit till den starkaste trenden i samhället. Riskkapitalisterna utmanar idrottsrörelsen och staten och de nya elitmotionärerna utmanar ledarskapet hos Sveriges chefer och ledare.

Det här kan du göra om du är...

SOCIALMINISTER GÖRAN HÄGGLUND. Inhämta en ny livsstilsrapport med fokus på hälsa som underlag inför framtida beslut. Det är dags att modernisera och uppdatera svensk folkhälsa till vad den är idag.

LOKALPOLITIKER OCH STATSPLANERARE. Följ närhetsprincipen när ni planerar för nya tränings- och motionsarenor, cykelbanor, utemiljöer etc och ryck upp er när det gäller att skapa ännu bättre förutsättningar för flickor, tjejer och kvinnor att träna. Ni har allt att vinna på att alla invånare har en aktiv livsstil. Mångfaldsperspektivet och ett inkluderande samhälle förstärks och vi människor blir snällare mot varandra.

SVENSK IDROTT. Fortsätt arbetet med att diskutera framtidens föreningar. Spana offensivt in omvärlden och de nya värderingstrender som växer fram. Låt ledarskapet utvecklas i alla föreningsledningarna så att verksamheten ännu bättre kan inkludera alla barn, unga och vuxna medborgare genom hela livet.

CHEF/LEDARE. I grund och botten tycker jag att du inte ska behöva tänka på hur jag som medarbetare äter, tränar och lever mitt liv så länge jag gör ett bra jobb som uppskattas av dig och andra. Om du ändå på ett seriöst sätt vill åstadkomma en träningskultur på arbetsplatsen är enda vägen att se till varje individ - varför, vad, när och hur var och en kan tänkas börja eller fortsätta att träna. Skippa det kollektiva tänket. Alla vill inte hänga med på de erbjudanden ni som organisation erbjuder. Subventionerna på träningskortet, träna på arbetstid, den stående innebandytiden, de nyinköpta cyklarna och stegräkningstävlingarna nyttjar med glädje de som har träning som sin livsstil. De som skulle vilja träna köper träningskortet och går sedan runt med det i plånboken tills det går ut. Du kan bjuda på mängder av erbjudanden, hot och inspiration men det allra viktigaste är att du börjar med dig själv. Om du vill att dina medarbetare ska träna är det bara att börja med ditt förhållningssätt till din egen träning. Det kommer synas på dig när du tränar och mår bra. Med "walk your talk" blir du trovärdig. Då blir du en bra förebild för oss andra.

CHEF/LEDARE OCH TILLHÖRANDE GRUPPEN NYA ELITMOTIONÄRERNA. Jag som träffar dig blir inspirerad av din eufori och av den passion jag känner att du förmedlar av ett lyckat träningspass eller när du uppnår dina fastställda mål. Men, jag vill inte börja tävla med dig och börja träna med dig. Fortsätt att inspirera mig med din passion och låt mig vara aktiv på det sätt som jag gillar mest.

FÖRÄLDER ELLER MOR/FARFÖRÄLDER. Du kan våga vägra oseriösa häloserbjudanden. Man blir lätt förvirrad av den hälsodebatt och alla de erbjudanden som haglar. Innerst inne har du antagligen ganska bra koll. Ladda på med din självförtroende och fortsätta vara en bra förebild för dina barn och barnbarn.

CHEF/LEDARE INOM REKLAM OCH MEDIKommunikation Inse att ni är den största maktfaktorn när det gäller att kommunicera snabba lösningar för den perfekta kroppen. Genomför en intern etikdiskussion hur ni vill förhålla er till den accelererande kommersialiseringen av hälsa. I de diskussionerna kommer ni garanterat upptäcka nya dimensioner av hur kulturen kring träning och livsstil är på er egen arbetsplats.

REFERENSER

Samtliga bilder är hämtade från Google bilder; <http://www.google.com/imghp?hl=sv&tab=ii>

1 Professor Michail Tonkonogi, Högsolan i Dalarna. Ex. <http://www.svt.se/nyheter/sverige/styrketraining-okar-bland-unga>

2 Dagens Industri, vecka 43/2011, <http://www.di.se/artiklar/2011/10/25/sportjattarna-utmanar-i-sverige/>

3 Svenska Dagbladet Näringsliv, 2011-11-24, http://www.svd.se/naringsliv/nya-sportkedjor-i-tuff-kamp_6658704.svd

4 Riksidrottsförbundets hemsida, <http://rf.se>

5 Enligt sammanställning av medlemsutvecklingen 1997-2010 som erhållits från statistikansvarig Jesper Thiborg, Riksidrottsförbundet samt Idrotten i siffror 2011, http://rf.se/ImageVault/Images/id_26278/scope_0/ImageVaultHandler.aspx

6 Lars Svedberg, Svenskarnas ideella engagemang är större än någonsin, 2010.
<http://www.regeringen.se/content/1/c6/13/69/01/32bb5d2f.pdf>

7 Idrotten i siffror; http://rf.se/ImageVault/Images/id_26278/scope_0/ImageVaultHandler.aspx

8 Friskis&Svettis faktaakut, http://web.friskissvettis.se/faktaakut_2036.aspx 538 870 medlemmar i nio länder; varav 506 091 medlemmar i 112 föreningar i Sverige.

9 Friskis&Svettis svenska föreningar är medlemmar i Svenska Friidrottsförbundet med en frivillig inrapportering av medlemsantalet till Friidrottsförbundet. Friskis&Svettis riksorganisation har den totala överblicken av alla Friskis&Svettis-föreningar.

10 Enligt e-postkontakt Helena Åkerblad VD/HR assistent SATS Sverige, 2012-09-03. 270 000 i Norden varav 140 000 i Sverige.

11 Sportlife hemsida 2012-08-31, <http://www.sportlife.se/default.asp>

12 Actic hemsida 2012-08-31, <http://www.actic.se/se/Site/Foretagsinformation-om-actic/> 37 anläggningar i sex länder med totalt 195 000 medlemmar; varav 135 000 medlemmar i Sverige

13 E-postkontakt Fitness24Seven 2012-08-31. Från hemsidan: 80 anläggningar i Sverige, Norge och Finland, varav 64 i Sverige.

14 Kairos Future, Framtidens äldre - en studie om livet och drömmarna på tröskeln till den andra frihetstiden, 2012-05-23

15 Folkhälsorapporten 2009, Socialstyrelsen, Folkhälsan i översikt.

16 Statistiska centralbyrån, Befolkningsstatistik

17 Folkhälsorapporten 2009, Socialstyrelsen, Folkhälsan i översikt

18 Regeringsbeslut 2011-09-15, Socialdepartementet

19 Dagens Nyheter; 2012-08-05, <http://www.dn.se/nyheter/sverige/sa-vill-hagglund-krympa-svenskarnas-midjematt>

20 Prof Bente Klarlund Pedersen, Vi er skabt til at bevæge os, Københavns Universitet. <http://sund.ku.dk/profilen/benteklarlund/>