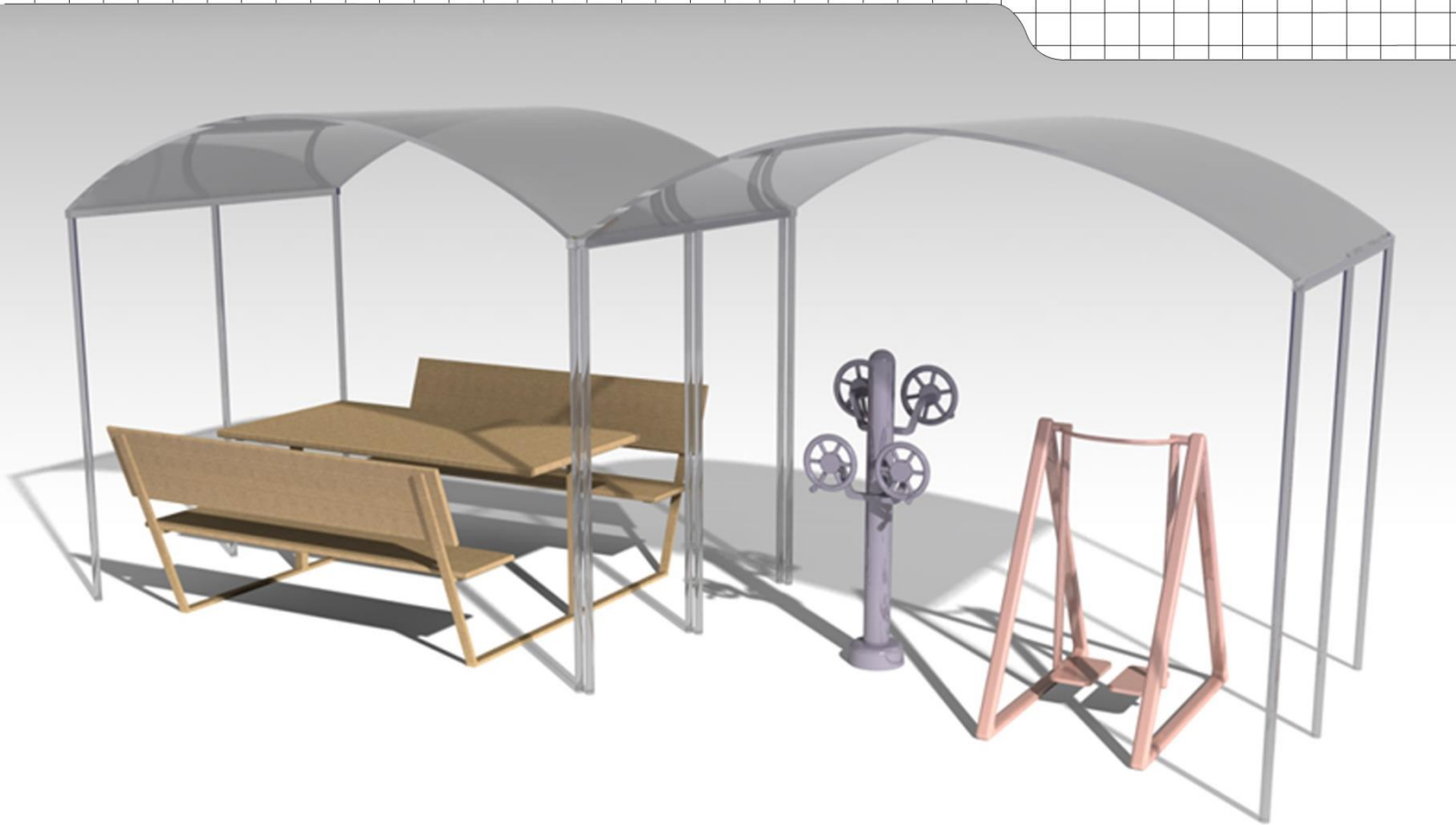


CHALMERS



Gestaltning av utegym för Halmstad kommun

Design of outdoor gym for the municipality of Halmstad

Examensarbete inom högskoleingenjörsprogrammet Designingenjör

ELIN NORÉN

JESSICA SCHUMACHER

Institutionen för Produkt- och produktionsutveckling

Avdelningen för produktutveckling

CHALMERS TEKNISKA HÖGSKOLA

Göteborg, Sverige 2014

Gestaltning av utegym för Halmstad kommun
Design of outdoor gym for the municipality of Halmstad
Elin Norén & Jessica Schumacher

Institutionen för Produkt- och produktionsutveckling
Avdelningen för produktutveckling
Chalmers tekniska högskola
SE-412 96 Göteborg
Sverige

Omslag: Visualisering av konceptet *Mötesplatsen*.

© Elin Norén och Jessica Schumacher, 2014.

FÖRORD

Vi som utfört detta examensarbete heter Elin Norén och Jessica Schumacher och studerar den treåriga högskoleutbildningen Designingenjör på Chalmers tekniska högskola. Arbetet omfattar 15 högskolepoäng och utfördes under den sista terminen på vår utbildning, våren 2014. Examensarbetet utfördes under ledning av organisationen Hälsoteknikcentrum och med viss medverkan från Eleiko-gruppen (Eleiko Sport AB, Exceed Performance AB).

Vid eftersökning av intressanta företag och organisationer att samarbeta med under examensarbetet hittade vi Hälsoteknikcentrums hemsida och drogs direkt till möjligheten att få vara med och utforma något som faktiskt kan förbättra individens vardag. Idén till examensarbetet kom efter ett första möte med den externa handledaren där möjliga områden för projekt presenterades och där utegym stod ut som ett ämne som verkade roligt och lärorikt att få arbeta med.

Vi vill tacka Hans Eriksson, examensarbetets handledare och examinator från institutionen Produkt- och produktionsutveckling, samt Anne-Christine Hertz, verksamhetsansvarig på Hälsoteknikcentrum samt extern handledare.

Vi vill även tacka Therese Schumacher och Anderas Bring som korrekturläste rapporten.

Elin Norén

Jessica Schumacher

Göteborg, maj 2014

SAMMANFATTNING

Halmstad kommun och Region Halland vill motivera människor i olika åldersintervall till ökad fysisk aktivitet genom att tillsammans med organisationen Hälsoteknikcentrum och Eleiko-gruppen konstruera utegym. Examensarbetet *Gestaltning av utegym för Halmstad kommun* utfördes på Chalmers Tekniska Högskola av Elin Norén och Jessica Schumacher. Arbetets roll och syfte var att under ledning av Hälsoteknikcentrum undersöka hur människor kan motiveras till ökad fysisk aktivitet och hur ett utegym kan konstrueras utifrån denna information.

Utifrån en litteraturstudie skapades en teoretisk referensram som sedan tillsammans med en genomförd intressentanalys låg till grund för de primära aspekterna för projektet. En workshop utfördes tillsammans med bland annat personer från Hälsoteknikcentrum och Eleiko Sports AB för att generera idéer. Ytterligare brainstorming kompletterade dessa och åtta koncept togs därefter fram. Konzepten genomgick två utvärderingar; först en elimineringsmatris där variablerna i matrisen grundade sig i de primära aspekter som tidigare tagits fram från den teoretiska referensramen och därefter en användarutvärdering där Halmstadsinvånare fick rösta på det koncept som tilltalade dem mest. De tre koncept med flest röster visualiserades därefter ytterligare. Dessa koncept stod som resultat för projektet.

Mindfulness är ett koncept där funktionell träning, avslappning och yoga står som centrala begrepp. Konzeptet motverkar risken för överbelastning genom lätt motstånd på utrustningen och tydliga instruktioner som minskar felanvändning. Konzeptet *Musik och dans* utnyttjar positivt gruppsytryck och socialt stöd för att motivera människor till ökad fysisk aktivitet. Individer blir påminda om träning genom musik i stadsmiljön och en årlig hälsofestival arrangeras för att öka medvetenheten om träning och hälsa. *Mötesplatsen* är ett koncept som beskriver en utformning där människor i ett stort åldersspann och med olika intressen kan mötas och tillsammans utföra aktiviteter och träning. Konzeptet kombinerar gymredskap med närhet till lekplatser, fikabord och andra aktiviteter som exempelvis boule och volleyboll.

De tre koncepten representerar olika sätt att motivera och locka individer som i dagsläget är otillräckligt fysiskt aktiva. Konzepten är dock inte uteslutande av varandra utan kan kombineras för att motivera och attrahera en så stor målgrupp som möjligt. Tillsammans beskriver de ett nytt förhållningssätt till träning i en urban utomhusmiljö.

ABSTRACT

The municipality of Halmstad and Region Halland aim to make people in a wide variety of ages more physically active by, in cooperation with the organization Hälsoteknikcentrum and the Eleiko-group, the construction of outdoor gyms. The thesis *Design of outdoor gym for the municipality of Halmstad* was carried out at Chalmers University of Technology and is written by Elin Norén and Jessica Schumacher. The aim of the thesis was to examine how people can be motivated into increased physical activity and how an outdoor gym can be constructed by this information.

The primary aspects of the project originated from the theoretical framework, which was created based on a study of literature, and an implemented stakeholder analysis. A workshop was held with people from Hälsoteknikcentrum and Eleiko Sports AB among others, with the aim to generate ideas. Additional brainstorming supplemented these and eight concepts were created. The concepts underwent two different evaluations, first an elimination matrix where the variables in the matrix originated from the theoretical framework followed by a user evaluation where residents of the city of Halmstad voted on the most appealing concept. The three concepts with the highest votes were thereafter visualized and represented the result of this thesis.

Mindfulness is a concept which uses functional training, relaxation and yoga as the main notions. This concept counters the risk of straining muscles by using little resistance on the equipment and clear instructions that minimizes misuse. The concept *Musik och dans* uses positive peer pressure, social support and music to motivate people to an increased physical activity. A yearly festival of health is also arranged. *Mötesplatsen* is a concept that uses a layout where people in a wide variety of ages and interests can meet. The concept combines gym equipment with a close proximity to playgrounds, picnic tables and other recreational activities.

The three concepts represent different ways to motivate and attract individuals who are insufficiently active. The concepts are not mutually exclusive but may be combined to motivate and attract as big a target group as possible. Together the concepts describe a new approach to outdoor exercise in an urban environment.

This report is written in Swedish.

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1	Inledning	1
1.1	Bakgrund.....	1
1.2	Syfte	1
1.3	Avgränsningar	2
1.4	Frågeställningar	2
1.5	Rapportens disposition	2
2	Teoretisk referensram.....	4
2.1	Fysisk aktivitet	4
2.1.1	Resultat av fysisk aktivitet	5
2.1.2	Orsaker till fysisk inaktivitet	6
2.1.3	Trender inom fysisk aktivitet	7
2.2	Beteendeförändring och motivation	8
2.2.1	Transteoretiska modellen.....	8
2.2.2	The Elaboration Likelihood Model (ELM).....	10
2.2.3	Gruppsyck	10
2.2.4	Ytterligare modeller och strategier	11
2.2.5	Förändring på samhällsnivå	12
2.2.6	Färgers betydelse.....	14
2.2.7	Musik som motivationsmetod.....	14
2.2.8	Design för alla	14
3	Metodik.....	16
4	Nulägesanalys	22
4.1	Befintliga utegym.....	22
4.2	Olika sorters utegym.....	23
4.3	Tidigare studier.....	24
4.4	Spelifiering och applikationer.....	25
4.5	Nuläget i Halmstad	25
4.5.1	Hälsoarbete.....	26

4.5.2	Stadsbild	27
5	Primära aspekter	29
6	Resultat.....	31
6.1	Intressentanalys	31
6.2	Målgrupp	31
6.3	Funktionsanalys.....	36
6.4	Kravspecifikation.....	36
6.5	Idégenerering	36
6.6	Elimineringsmatris: befintliga utegym.....	39
6.7	Konceptgenerering	41
6.8	Konceptutvärdering	43
6.8.1	Elimineringsmatris: genererade koncept.....	43
6.8.2	Första visualisering	45
6.8.3	Användarnas utvärdering i Halmstad.....	45
6.9	Materialval.....	46
6.10	Slutgiltigt framtagna koncept.....	48
6.10.1	Mindfulness	48
6.10.2	Mötesplatsen	51
6.10.3	Musik och dans.....	53
7	Diskussion och vidare rekommendationer	57
	Referenser.....	61
	Bilagor	67
	Bilaga A – Intressentanalys	
	Bilaga B – Funktionsanalys	
	Bilaga C – Kravspecifikation	
	Bilaga D – Planscher över koncept för invånarutvärdering	

1 INLEDNING

Genom ett samarbete mellan Hälsoteknikcentrum, Halmstad kommun, Region Halland och företagen Eleiko Sports AB, Exceed Performance AB och Hans Blomberg AB ska Halmstad-modellen tas fram. Målet med Halmstad-modellen är att aktivera människor i olika åldersintervall till fysisk aktivitet genom anläggning av utegym. Under 2014 ska ett utegym konstrueras och byggas för att det senare ska kunna utföras studier på hur utegym påverkar hälsan hos Halmstads befolkning. Examensarbetet utfördes under ledning av Hälsoteknikcentrum och det är även där den externa handledaren är verksam.

1.1 BAKGRUND

Enligt FYSS (Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling), en informationsbank skapad av Yrkesföreningar för Fysisk Aktivitet, är det allmänt accepterat att fysisk aktivitet minskar risken för bland annat hjärtkärlsjukdomar, typ 2 diabetes, stroke, hjärtinfarkt, fetma, olika typer av cancer, benbrott och psykisk ohälsa (FYSS, 2014). World Health Organization (WHO) har identifierat fysisk inaktivitet som den fjärde största riskfaktorn för dödlighet i världen (WHO, 2014). Även de anser att fysisk aktivitet kan minska risken för de ovan nämnda sjukdomarna.

I projektbeskrivningen av Halmstad-modellen har det identifierats en brist på alternativ som inte kräver medlemskap eller fasta tider men ändå erbjuder ett individuellt anpassat upplägg (Högskolan i Halmstad, 2014). Noga anpassade redskap, tydliga instruktioner och möjlighet att träna på obestämda tider ses som vitala aspekter. Moderna utegym som stimulerar och motiverar individer som i dagsläget inte är aktiva ses som en möjlighet att öka välbefindandet hos individerna i kommunen. Halmstad kommun vill erbjuda varierade aktiviteter till invånare och besökare och skapa en atmosfär som ger livslust genom aktivitet, gemenskap och livskvalitet.

1.2 SYFTE

Syftet med examensarbetet var att utveckla koncept till utegym med utgångspunkt i en teoretisk grund om hur människor kan motiveras till ökad fysisk aktivitet.

1.3 AVGRÄNSNINGAR

Projektet avgränsades till Hallands region och specifikt Halmstad kommun och stad. Trender och befintliga utegym har undersökts i ett brett perspektiv men fokus låg inom Sverige.

Projektet behandlar inte inomhusgym. Koncept anpassades för individer från fjorton år och uppåt. Exakt design och konstruktion av gymtrustning skedde inte, utan koncept från ett helhetsperspektiv utvecklades, med fokus på uttryck och vision.

Målgrupp för koncepten begränsades utifrån den framtagna teoretiska referensramen till individer som inte är tillräckligt fysiskt aktiva.

1.4 FRÅGESTÄLLNINGAR

Huvudfrågeställningen för examensarbetet var: hur konstrueras och anläggs ett optimalt utegym som har potential att attrahera och motivera en stor variation av individer till ökad fysisk aktivitet?

Andra frågor som behandlats är:

1. Vad motiverar till motion och träning?
2. Vilka metoder är lämpliga att använda för att öka motivation? Är tillämpande av spelmekanik, spelifiering, en av dem och hur kan det i så fall implementeras i träningsssammanhang?
3. Vilka typer av utegym finns på den svenska marknaden idag? Hur ser det ut i andra länder?
4. Vilka trender finns inom träning?
5. Arbetar Halmstads kommun med att förbättra invånarnas hälsa idag?
6. Hur kan man få utegymmet att representera Halmstad och hur implementeras det estetiskt i stadsmiljön?
7. Hur kan man utforma ett gym med tanke på Design för alla?
8. Hur har tidigare studier på utegym utförts?

1.5 RAPPORTENS DISPOSITION

Kapitel 1, *Inledning*, beskriver bakgrund och syfte till projektet. Även avgränsning och frågeställningar behandlas här.

I kapitel 2, *Teoretisk referensram*, presenteras viktiga aspekter att förstå och ta hänsyn till för utformandet av utegym.

Kapitel 3, *Metodik*, visar tillvägagångssättet, både visuellt och i text.

Kapitel 4, *Nulägesanalys*, tar upp väsentliga aspekter som till exempel vad som finns på marknaden i form av utegym idag och hur området spelifiering och andra applikationer används inom hälsoområdet. Även information rörande Halmstad kommun tas upp i form av hälsoarbete och stadsbild.

I Kapitel 5, *Primära aspekter*, har de viktigaste faktorerna från den teoretiska referensramen och nulägesanalysen sammanställts i punktform för en tydligare överblick och förståelse.

Kapitel 6, *Resultat*, visar resultatet av de metoder som tillämpades under projektet och som lade grund till framtagandet och utvärderingen av koncept.

I kapitel 7, *Diskussion och vidare rekommendationer*, diskuteras resultatet och hur vidare arbete bör fortlöpa. Därefter följer referenslista samt bilagor.

2 TEORETISK REFERENS RAM

I den teoretiska referensramen presenteras värdefull information om träning, motivation, teorier och trender som var till nytta vid utformandet av ett utegym. Färger behandlas kort och följs av aspekter inom Design för alla.

2.1 FYSISK AKTIVITET

Peter Hassmén och Nathalie Hassmén anger fysisk aktivitet som all kroppsrörelse som ökar energiomsättningen och hit hör även rörelser och förflyttning i vardagen (Hassmén & Hassmén, 2005). Det klargörs också att all typ av fysisk aktivitet är bättre än inaktivitet. Även vardagsrörelser som hushållsarbete, trädgårdsarbete, förflyttning med kroppsrörelse till arbetet, aktivitet i arbetet och att promenera med hund innebär fysisk aktivitet. En motionsaktivitet utförs däremot regelbundet och med syftet att uppnå fysisk och/eller psykisk hälsa. Hassmén och Hassmén (2005) definierar motion som en fysisk aktivitet som genomförs regelbundet, ökar energiomsättningen med minst 50 procent och pågår under minst 20-30 minuter. De största hälsoeffekterna uppnås när fysisk inaktivitet övergår i regelbunden vardagsaktivitet och ökar ännu mer med regelbunden motionsaktivitet. Vidare övergång till träning eller hård träning ger däremot inte markanta hälsoeffekter och kan till och med leda till försämrad hälsa vid överträning. Detta stöds även av rapporten *Fysisk aktivitet och folkhälsa* från Statens Folkhälsoinstitut (Faskunger & Schäfer Elinder, 2006).

World Health Organization definierar fysisk aktivitet som en kroppsrörelse som kräver energiförbrukning och kan innebära aktiviteter som arbete, lek, hushållsarbete, resor och fritidsaktiviteter (WHO, 2014). Organisationen rekommenderar minst 60 minuters aktivitet per dag för barn och ungdomar samt 150 minuters aktivitet per vecka för vuxna.

Nationalencyklopedin definierar motion som en aktivitet som förbättrar hälsa, fysisk kapacitet och välbefinnande (Engström, 2014). Förändrade levnadsförhållanden med mindre krav på fysisk prestationsförmåga beskrivs som orsaken till att det i dagsläget diskuteras motion och hur individer kan öka den fysiska aktiviteten. Fysisk aktivitet är nödvändigt för att upprätthålla en normal funktionsförmåga. Nationalencyklopedin styrker även att flera sjukdomar är relaterade till otillräcklig fysisk aktivitet.

2.1.1 RESULTAT AV FYSISK AKTIVITET

Hassmén och Hassmén (2005) beskriver ett allt mer stillasittande liv med minimalt rörelsebehov där kollektivtrafik, bilar, onlinebeställning av mat och produkter, stillasittande arbete och fritid ses som orsaker till beteendet. Det har enligt författarna blivit ett normaltillstånd att vara fysiskt inaktiv tack vare ny underhållningsteknik och att människor inte betraktar rörelse som en normal och viktig del av vardagen. Men enligt Örjan Ekblom, forskare inom fysiologi, är en sådan livsstil med dålig kondition lika farlig och dödlig som ett liv med regelbunden rökning (Kjerkegaard, 2014). Detta styrks av Mats Börjesson, överläkare på Karolinska sjukhuset och professor vid Gymnastik- och idrottshögskolan (Sjöblom, 2011).

Antalet fysiskt inaktiva människor ökar globalt enligt WHO. De ser inaktivitet under fritid, stillasittande på arbetet och i hemmamiljö samt passiva transportaktiviteter som orsaker till minskad fysisk aktivitet. Organisationen identifierar även omvärlds- och miljöfaktorer, så som dålig luftkvalitet, rädsla för kriminalitet i utomhusmiljöer, tung trafik och brist på parker, trottoarer och aktivitetsfaciliteter som bidragande faktorer till inaktivitet (WHO, 2014).

Västra Götalandsregionens vårdguide anger att blodcirkulation ökar vid motion och kroppens celler kan ta upp mer syre (Roos, 2013). Detta sänker stresshormoner och förbättrar humör och sömn. Vid motion ökar energiförbrukning och blodsockernivåer sjunker. Vårdguiden anser vidare att fysisk aktivitet kan komplettera eller helt ersätta medicinering med läkemedel. Signalsubstanser som dopamin, serotonin och endorfiner, vilka kan motverka depression och smärta, frigörs vid fysisk aktivitet. Den ökade blodcirkulationen i hjärnan förbättrar arbetskapacitet, problemlösning, minne och koncentrationsförmåga (Roos, 2013).

Negativa aspekter med fysisk aktivitet anses vara skaderisk, exempelvis belastningsskador och stukningar. Detta kan orsakas av hård träning, ensidig belastning eller otillräcklig tid för kroppen att vänja sig vid ökad fysisk aktivitet. För personer med övervikt är risken för överbelastning större (Wikland, u.å.). Enligt Hassmén och Hassmén (2005) bör träning inledas försiktigt för att motverka skador och undvika överträning på ovana muskler. För att muskelstyrka och syreupptagningsförmåga ska öka måste kroppen belastas till en högre nivå än den har anpassat sig till. För en tidigare inaktiv person kommer korta men regelbundna promenader ge en

träningseffekt. Hjärta och lungor svarar snabbt på ökad fysisk aktivitet men musklers anpassning tar längre tid och benstomme och ligament tar ännu längre tid. Detta gäller framförallt för äldre och helt otränade individer. Överbelastning anses därför vara vanligt i början av träning, när kondition blir bättre men kroppens andra delar inte genomgår lika snabb förbättring. Hassmén och Hassmén (2005) anser att det är svårt att orka börja träna igen efter en rehabiliteringsperiod och det är därför att blanda olika typer av motion för att undvika ensidig belastning. Detta belyser vikten av att utforma ett utegym med olika belastningsnivåer.

Läkare, sjuksköterskor och sjukgymnaster kan skriva ut recept på fysisk aktivitet, FaR, som är anpassat efter individens förutsättningar. Exempel på aktiviteter är promenader, simning och styrketräning. På receptet anges tid och frekvens för aktiviteten (Roos, 2013). Enligt Läkartidningen skrevs drygt 49 000 recept på fysisk aktivitet ut under 2010 vilket var en tredubbling sedan 2007. Läkartidningen anser dock att FaR är en resurs som behöver utnyttjas ännu bättre (Kallings, 2012).

2.1.2 ORSAKER TILL FYSISK INAKTIVITET

Hassmén och Hassmén (2005) anger att den vanligaste orsaken till fysisk inaktivitet är tidsbrist. Även kostnader, skaderisk, brist på lämpliga lokaler, rädsla för olyckor, brist på stöd och uppmuntran och ingen barnvakt är frekvent förekommande orsaker. Även aspekter som dålig fysisk form, hög ålder, okunskap om motion och att fysisk aktivitet inte känns naturligt kan leda till att individer inte rör sig mer än nödvändigt. Författarna ser även en koppling mellan inkomst- och utbildningsfaktorer och inaktivitet, där tillgång till bil, gymavgifter, barnpassning, mindre flexibilitet på arbetet är bidragande faktorer. Detta stöds av Folkhälsomyndigheten som fastställt att det finns samband mellan lägre fysisk aktivitetsnivå, fetma och dålig hälsa hos personer med lägre inkomst (Folkhälsomyndigheten, u.å.).

En artikel från nyhetskanalen CNN beskriver en studie som undersökte varför vissa individer och grupper är mer aktiva än andra. Studien visade att personer som var män, unga eller välbärgade tenderade att vara mer fysiskt aktiva, samt att det påverkades av hälsostatus, familj och samhällsstöd (Sloane, 2012). Studien ansåg att det är viktigt att hitta vilka faktorer som orsakar inaktivitet för att kunna förbättra och designa effektiva sätt att öka den fysiska aktiviteten. Studiens rapport påstår att inaktivitet borde ses som en pandemi och behandlas därefter.

De sex vanligaste orsakerna till fysisk inaktivitet är enligt hemsidan WebMD (en hemsida som styrs av läkare med fokus på hälsa och livsstil) tidsbrist, trötthet, ingen barnvakt, inställning om att fysisk aktivitet är tråkigt, ovilja att röra på sig och tidigare dåliga erfarenheter av träning (Springen, 2012). Tidningen Men's Health anger bland annat dåligt väder, sömnbrist, dåligt gym, uteblivna träningsresultat, brist på energi, skaderisk, smärta, uttråkning, okunskap, dålig självkänsla och ovilja att träna ensam som orsaker (Quill, u.å.). Värt att nämna är att tidningen främst riktar sig mot träningsintresserade män.

Omvänt så är de vanligaste orsakerna till fysisk aktivitet, enligt Hassmén och Hassmén (2005), önskan om viktminskning, högt blodtryck, rädsla för hjärtsjukdomar, nöje, socialt utbyte, vilja att minska stress och förhindra depression, förbättrat utseende och ökad prestationsnivå. Vidare skriver de att goda förutsättningar och motivatorer för rörelse och motionerande är närhet till lokal eller anläggning, tid, självförtroende, socialt stöd, motionskamrater, ekonomi, grad av kontroll, strategier, attityd samt om man är i en riskgrupp för livsstilssjukdomar.

2.1.3 TRENDER INOM FYSISK AKTIVITET

En träningsform som har ökat i popularitet det senaste året är löpning, däribland långdistanslöpning där tävlingslopp har nått rekordanmälningar (Frygell, 2012). Även tävlingslopp inom Extremsporter som triathlon har visat en ökad trend på anmälningar (Wyckman, 2014). Det är dock främst redan aktiva löpare som intresserar sig för dessa tävlingsformer.

En kommande träningstrend för år 2014, enligt American College of Sports Medicine (ACSM) och Cincinnati Post, är mer personanpassad träning, med bland annat personliga tränare och personanpassade gruppträningar (Thompson, 2013) (Pennebaker, 2014, January 1). De spår att det kommer finnas mer träning anpassad både för seniorer, men även för barn i syfte att motverka övervikt. Fler motionärer kommer dessutom mäta sina träningsresultat med hjälp av olika mätmetoder, exempelvis pulsmätare och mobilapplikationer, för att se hur man individuellt utvecklas och hur man ska optimera sin träning.

Både ACSM och Cincinnati Post förutspår att träningen blir mer intensiv och effektiv, för att kompensera för den tidsbrist många lider av. Exempel på effektiva träningsformer är högintensiv intervallträning och fusion fitness

där den senare kombinerar två olika träningsformer, exempelvis boxning och pilates, för att få ut så stor effekt som möjligt under kort tid. Även boot-camps, som är en högintensiv träningsform baserat på militära övningar, förväntas få fler träningsdeltagare.

Yoga och funktionell träning är två allt mer populära träningsformer som är inriktade på att minska risken för skador och öka hela kroppens styrka. Vid funktionell träning förbättras styrkan tillsammans med rörlighet, koordination och balans genom att göra övningar som aktiverar så många muskler som möjligt samtidigt. Träningen anses därför bli mer naturlig och efterliknande vardagliga rörelsemönster.

Ytterligare en trend enligt ACSM är fysisk aktivitet och träning utomhus (Thompson, 2013).

2.2 BETEENDEFÖRÄNDRING OCH MOTIVATION

För att konstruera ett utegym som kan öka allmänhetens fysiska aktivitet och hälsa är det viktigt att förstå grundläggande motivationsfaktorer. Den transteoretiska teorin förklarar vilka olika stadier till förändring som sker innan fysisk aktivitet har blivit till en vana. Andra teorier och modeller som behandlas är The Elaboration Likelihood model (ELM) och gruppsyck. Dessa och ytterligare modeller gällande motivation presenteras kortfattat. Kapitlet *Förändring på samhällsnivå* beskriver vad ett samhälle kan göra för att motivera invånare till fysisk aktivitet. Även viktiga aspekter inom ergonomiområdet Design för alla presenteras.

2.2.1 TRANSTEORETISKA MODELLEN

Hassmén och Hassmén (2005) beskriver teorin för motivation enligt transteoretiska modellen. Den har som utgångspunkt att människor befinner sig i olika stadier utifrån vilken benägenhet de har att förändra sig. Modellen kan tillämpas på alla slags beteendeförändringar som exempelvis sluta röka, ändra kost, minska vikt, börja eller fortsätta motionera. Författarna anger att färre än 50 procent av de som börjar träna fortsätter efter sex månader. Den största andelen slutar under de första tre månaderna. Om träningen upprätthålls i mer än nio månader så är utsikterna goda för fortsatt motionerande i framtiden. För att få en uppfattning om vilket stadie en person befinner sig i kan individen besvara ett antal påståenden med ja eller nej. Detta leder till ett svar om vilket stadie individen är i (Statens folkhälsoinstitut, 2008).

I det första stadiet, förnekelsestadiet, har individen inga tankar på att förändra sitt nuvarande beteende och inga planer på att börja inom sex månader. I det stadiet är det viktigt att ge information om hälsoeffekter av motion och att framhålla de omedelbara effekterna på livskvaliten. Det är relevant att understryka individens egna villkor och att även lågintensiv träning är effektiv. I detta stadie vill man förändra individens attityd mot motionerande genom trovärdig, saklig information med positiva budskap och humor, utan övertalning. En tro på den egna förmågan är nödvändig innan individen kan ta sig till nästa stadie.

I nästa stadie, begrundandestadiet, har tanken på att börja motionera kommit, men det kan dröja upp till sex månader innan individen börjar. Övertygande om individens kapacitet och möjlighet är viktigt här. Det är viktigt att individen själv vill förändras och att förändringen inte sker endast för att tillmötesgå andra.

För personer i tredje stadiet har förberedelserna kommit igång och individen är inställd på att börja motionera relativt snart. Detta kallas därför förberedelsestadiet. I detta stadie har individen kommit fram till att fördelarna är större än nackdelarna och beslut om när och hur motionen ska ske är istället aktuellt. Om personen tvivlar på sin förmåga att klara av de uppställda målen är risken stor för återgång till tidigare stadier.

Individer i de två sista stadierna har påbörjat en beteendeförändring och ökat sin fysiska aktivitet. Under de första sex månaderna efter att regelbunden motion har påbörjats befinner sig individen i handlingsstadiet. Risk för avbrott och återgång till tidigare stadier är stort under det första halvåret. I detta stadie är det viktigt att underlätta fortsatt aktivitet genom att minimera problem och faktorer som kan hota motivationen. I det sista stadiet, underhållsstadiet, har en permanent beteendeförändring uppstått och motionsbeteendet är fast rotat. Risken för avbrott finns fortfarande men är lägre än i föregående stadie eftersom motionen enligt teorin har blivit en vana.

Modellen visar på vikten av att designa och optimera ett utegym som underlättar för personer i de olika stadierna att börja eller fortsätta motionera. Personer i de tre första stadierna anses dock vara viktigast att optimera för eftersom de kräver en större insats för att engageras.

2.2.2 THE ELABORATION LIKELIHOOD MODEL (ELM)

ELM anger att möjligheten till övertalning är beroende av sannolikheten att mottagaren kommer engagera sig och tänka på informationen angående frågan (O'Keefe, 1990). Beroende på engagemanget hos mottagaren kan två olika övertalningsprocesser användas, centrala- och perifera vägen. Enligt O'Keefe (1990) innefattar den centrala vägen ett systematiskt tänkande och används om mottagarens engagemang är högt. Övertalning genom den centrala vägen sker genom att mottagaren själv engagerar sig i ämnet och granskar informationen.

Vidare beskrivs att om mottagarens engagemang är lågt används den perifera vägen som innefattar kognitiva genvägar. Vid övertygelse genom den perifera vägen har mottagaren vanligtvis övertalats med hjälp av utomstående faktorer som i sig själva är irrelevanta för den egentliga informationen. Mottagaren tar beslut efter faktorer som attityd och tro snarare än ämnesrelevanta faktorer (O'Keefe, 1990). Beslut kan exempelvis tas på grund av vad mottagaren tycker om kommunikatören eller dess trovärdighet.

ELM påvisar att människor med lågt engagemang för fysisk aktivitet inte kan övertalas med hjälp av endast ämnesrelevant information. Även andra attribut som uppmärksammar, lockar och övertalar måste användas.

2.2.3 GRUPPTRYCK

Gruppsyck definieras som den effekt en grupp har på en individs beteende (Nationalencyklopedin, u.å.). Ett företag, We+, använder sig av positivt gruppsyck i sitt onlineverktyg för att framkalla en förändring i motionsbeteende (Wiman, 2013). Tanken är att deltagarna ska motivera varandra för att öka den fysiska aktiviteten. Idén till företaget är hämtad från missbruksvårdens metoder som lägger stor vikt vid gruppdynamik där alla deltagare har ett gemensamt mål. Kunder till företaget beskriver den sociala aspekten och samhörigheten som vital.

Gruppsyck kan dock leda till konformitet som innebär att individer förändrar sitt beteende eller åsikter för att bättre passa in i en grupp och dess normer (Brehm & Kassin, 2005). Detta innebär att det finns en betydande skillnad i vad gruppen anser och vad individen egentligen har för egna åsikter (Nationalencyklopedin, u.å.).

Om man kan få en ökad fysisk aktivitet att bli en norm i ett samhälle eller i en stad kanske gruppsytryck leder till att fler börjar röra på sig mer för att passa in och känna tillhörighet. Gruppsytrycket bör dock inte leda till konformitet utan uppmuntra individens egna åsikter och värderingar.

2.2.4 YTTERLIGARE MODELLER OCH STRATEGIER

Det finns fler modeller som behandlar motivation, bland annat Hälso-bedömningsmodellen. Den beskriver att en människa i riskzon för sjukdom som väger för och nackdelar med hälsa och träning mot varandra, antagligen anser att fördelarna är fler och större än nackdelarna (Hassmén & Hassmén, 2005). Omvänt kommer en frisk människa antagligen att bedöma risken för sjukdom i framtiden som låg, och därmed finna nackdelarna med aktivitet större än fördelarna. Detta påverkar motivationen till motion och fysisk aktivitet.

En annan modell som behandlar motivation är återgångspreventionsmodellen (Hassmén & Hassmén, 2005). Den beskriver att om det finns en plan eller strategi för att hantera motverkande faktorer är risken för avbrott mindre. Om en individ exempelvis börjat träna på sommaren kan en motverkande faktor vara att vintern börjar. Om personen har planerat för en ersättning, exempelvis inomhusgym, är risken för avbrott lägre. Modellen används även vid behandling av alkohol- och drogmissbrukare för att hjälpa individer förutse och hantera återfall. Modellen syftar till att individen blir medveten om återfallsprocessen och hittar sätt att motverka de situationerna (Larimer, Palmer & Marlatt, 1999).

Ytterligare en teori är inlärningsteorin, som förespråkar att man ska börja med små steg och långsamt avancera mot sitt mål för att kunna förändra sitt beteende inom fysisk aktivitet (Marcus & Forsynth, 2003). Vid för snabb utveckling och höga mål blir personen frustrerad eller skadad innan hen har hunnit komma in i en vana. Genom att ha lättuppfyllda mål känner personen att hen har presterat och kan långsamt ändra sitt beteende och lära sig överkomma de barriärer som finns. En målstrategi med mål som är Specifika, Mätbara, Aktionsinriktade, Realistiska, Tidseffektiva samt Accepterade beskrivs med förkortningen SMARTA (Johansson, 2013). Om de uppställda målen följer dessa riktlinjer så är de lättare att uppnå och utvärdera.

Enligt Marcus och Forsyth (2003) finns det olika strategier för att förändra individers beteende till ökad fysisk aktivitet. Strategierna är uppdelade i

kognitiva- och beteendesstrategier. Kognitiva strategier innebär att individen ska öka sin kunskap och förståelse för att förändras. Beteendesstrategier är sådant som individen kan justera hos sitt beteende för att uppnå en förändring. Strategierna presenteras nedan.

Kognitiva strategier

- **Öka kunskap:** uppmuntra individen att läsa och tänka på fysisk aktivitet.
- **Vara medveten om risker:** ge information om de risker som finns med att vara inaktiv och hur ohälsosamt det är.
- **Bry sig om konsekvenserna för andra:** hjälpa individen att förstå hur hens inaktivitet påverkar de som finns runt om.
- **Förstå fördelar:** hjälpa individen att förstå de personliga fördelarna av att vara fysiskt aktiv.
- **Öka hälsosamma möjligheter:** hjälpa individen att bli medveten om vilka möjligheter det finns att bli mer fysiskt aktiv.

Beteendestrategier

- **Ersätta alternativ:** uppmåna individen att delta i fysisk aktivitet även vid trötthet, stress eller andra situationer där hen vanligtvis inte skulle vara fysiskt aktiv.
- **Värva socialt stöd:** uppmåna individen att hitta någon vän som kan vara till stöd för att bli mer fysiskt aktiv.
- **Belöna sig själv:** uppmåna individen att uppskatta och belöna sig själv för att ha varit fysiskt aktiv.
- **Göra åtaganden:** uppmåna individen att bestämma planer och lova sig själv att bli mer fysiskt aktiv.
- **Påminna sig själv:** instruera individen om hur hen kan påminna sig själv att bli mer aktiv, exempelvis genom att alltid ha tränings skor i bilen.

2.2.5 FÖRÄNDRING PÅ SAMHÄLLSNIVÅ

Enligt Marcus och Forsyth (2003) har ett samhälle stor möjlighet att påverka befolkningen till ökad fysisk aktivitet, men det kan vara svårt att möta behoven och utforma program som når alla grupper av individer som ryms inom ett samhälle. Samhällskampanjer om ökad fysisk aktivitet tenderar ofta att rikta sig mot individer med ett generellt budskap, oberoende av i vilken fas till förändring de olika samhällsgrupperna befinner sig i. Studier visar att

en mer effektiv metod är att dela upp befolkningen i undergrupper efter vilken fas de befinner sig i och anpassa information och budskap för varje grupp (Marcus & Forsyth, 2003). Detta överensstämmer med den tidigare beskrivna transteoretiska modellen, där individer befinner sig i olika stadier av förändring. Arbets sättet kan följaktligen även appliceras i ett samhällsperspektiv för att uppnå en positiv beteendeförändring.

För att nå individer som inte är fysisk aktiva, och som inte heller planerar att bli mer fysiskt aktiva, är det primärt att öka medvetenheten och framhålla fördelarna med fysisk aktivitet. Samhället kan uppmana människor att tänka på fysisk aktivitet och lyfta fram kortsiktiga fördelar så som bättre sömn och minskad stress, hellre än långsiktiga fördelar (Marcus & Forsyth, 2003). Det kan även anordnas hälsokontroller där bland annat blodtryck, träningstest och fett-procent i kroppen mäts och därtill ge information hur dessa värden är kopplade till fysisk aktivitet.

För den del av befolkningen som planerar att bli fysiskt aktiva är det viktigt att öka kunskap om fördelarna av fysisk aktivitet men dessutom få personer att faktiskt prova ett nytt beteende med mer fysisk aktivitet (Marcus & Forsyth, 2003). Detta kan göras genom att ge tips om olika aktiviteter som de flesta kan delta i och om hur motion kan implementeras i vardagen. I detta skede är det positivt att uppmana till små förändringar och att långsamt öka mängden fysisk aktivitet.

Den del av befolkningen som ägnar sig åt måttlig fysisk aktivitet är mottagliga och öppna för mer information och budskap om fysisk aktivitet. Det viktiga för de som är i denna fas är att uppmana till att öka den fysiska aktiviteten de redan håller på med genom att lyfta fram fördelar med att ha små, specifika och realistiska mål, vilket överensstämmer med SMARTA-akronymen, och ge idéer om hur träning kan göras roligare (Marcus & Forsyth, 2003).

För de som redan tränar regelbundet och på tillräcklig nivå, är det centrala att uppmuntra till fortsatt träning och fysisk aktivitet.

Exempel på ett samhälle som har arbetat för ökad fysisk aktivitet och hälsa hos befolkningen är São Paulo i Brasilien. En kampanj sattes igång där fler gång- och cykelvägar byggdes och befolkningen uppmanades att motionera på måttlig nivå i en halvtimme per dag, minst fem dagar i veckan (Fioravanti, 2012). År 2011, fyra år efter att kampanjen startade, hade enligt

Fioravanti (2012) antalet sjukhusbesök på grund av högt blodtryck i São Paulo halverats.

2.2.6 FÄRGERS BETYDELSE

Studier av människors hjärn- och hjärtaktivitet i testrum med olika färger visade att hjärnan aktiveras mer i ett färgrikt rum än i ett grått. Ett rött rum gav mer hjärnaktivitet än ett blått. För mycket olika färger kan upplevas stressande och inte bara färgen utan även tonen på färgen spelar stor roll (Målaremästarna, 2014).

I området där två färger möts och ger kontrast påverkas intrycket av dem och skillnaden mellan dem förstärks. Effekten är oftast starkast för den mindre av de två färgytorna. En yta ser mörkare ut mot ljus bakgrund än mot mörk bakgrund. En yta upplevs starkare kulört mot en ljus bakgrund än mot en intensiv bakgrund i samma toner.

Enligt Målaremästarna (2014) har forskare inom miljöpsykologi visat att en fasadfärg upplevs positiv eller negativ beroende på kontrast mellan hus och omgivningen. Även förväntningar och normer påverkar uppfattningen. Vid val av färger till utegym bör beaktas vilka färger som finns i omgivningen och hur färgvalet påverkar uppfattningen av strukturen.

2.2.7 MUSIK SOM MOTIVATIONSMETOD

Enligt Björn Vickhoff, forskare vid Sahlgrenska akademien, får musik kroppen att förbereda sig på aktivitet genom att pulsen stiger, andningen blir snabbare och handsvetten ökar (Sats, 2013). Det är främst snabb musik med markerad rytm som har störst effekt men även emotionella kopplingar till musiken påverkar motivationsgraden. Musik kan således uppfattas annorlunda för olika individer.

2.2.8 DESIGN FÖR ALLA

Målen med svensk funktionshinderpolitik är en samhällsgemenskap med mångfald som grund, att samhället utformas så att de med funktionsnedsättning blir fullt delaktiga i samhällslivet samt jämlikhet i levnadsvillkor för kvinnor och män med funktionsnedsättning (Handisam, 2010). Denna vision anses viktig att ta hänsyn till vid konstruktion av allmänna utegym. Nedan listas olika funktionsnedsättningar och faktorer som bör beaktas vid utveckling av utegym.

Allergi

Allergier som måste tas hänsyn till vid anläggning av utegym är olika typer av kontaktallergier och växt/pollenallergier. De vanligaste kontaktallergierna är allergi mot nickel och krom och dessa ämnen bör därför undvikas i kontaktytor (Lidén, 27 november). Nickelallergi är vanligast hos kvinnor, där 10 till 15 procent är allergiska, medan allergin är betydligt lägre bland män. Växter med mycket pollen och starka dofter, exempelvis björk, prästkrage, hyacint och syren, bör undvikas (Astma-och Allergiförbundet, 2014).

Rullstol

Undvik trösklar och ha en så jämn markbeläggning som möjligt för att underlätta för rullstolsburna (Svensson, 2012). Detta gäller även för de som är beroende av att stödja sig på rullator, då även mycket små trösklar kan vara svåra att ta sig över. Rullstolsburna får lägre ögonhöjd vilket bör beaktas vid placering av skyltar och information.

Käpp

Springor i golv får max vara 5 millimeter så att det inte finns risk att en käpp fastnar (Svensson, 2012). Det underlättar även om det finns möjlighet att ställa ifrån sig käppen utan att den faller.

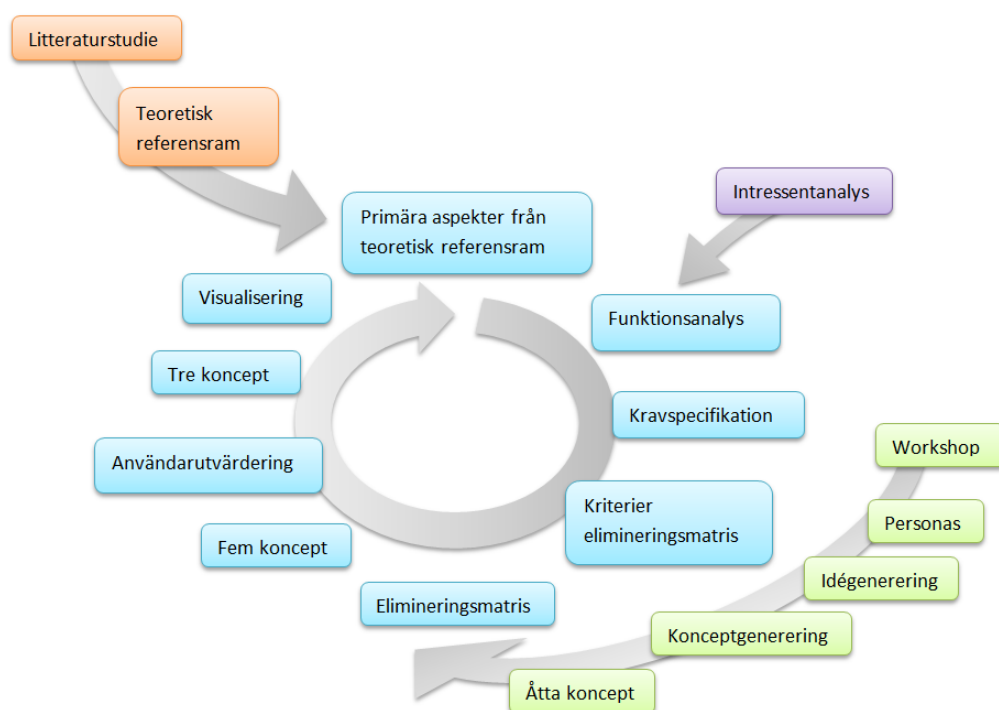
Nedsatt syn

De som har nedsatt syn måste förlita sig på sin inre, mentala karta och det är därför viktigt med en logisk och enkel planlösning. Därför bör färgsättning och belysning som förtydligar rumsuppfattningen användas, exempelvis kontrastskillnader vid lister. Även tydliga och konsekvent placerade skyltar bör finnas, med möjlighet till taktil (känsl) eller verbal (hörsel) information (Svensson, 2012). Även ledstråk bör finnas och hinder på gångytor bör undvikas.

Avvikande färgseende kallas färgblindhet och är nästan alltid medfött (CapiroMedocular, 2014). Cirka sju procent av alla män och mindre än en procent av alla kvinnor är färgblinda. Den vanligaste färgblindheten, röd-grönfärgblindhet, innebär att inte kunna se skillnad på rött och grönt. De flesta färgblinda ser färger men på ett annat sätt. Total färgblindhet är ovanligt och människor med åkomman har dålig syn och är känsliga mot starkt ljus. Vid färgkodning av utrustning och på instruktionsskyltar är detta en viktig aspekt att tänka på.

3 METODIK

Den övergripande metodiken för arbetet var att utifrån den teoretiska referensramen sätta upp kriterier och krav för utegymmen. Med workshop som grund och därefter ytterligare idégenerering togs åtta koncept fram som utvärderades i en elimineringsmatris. Variablerna i matrisen grundade sig i de kriterier som tidigare togs fram från den teoretiska referensramen. De fem koncept som fick högst poäng i elimineringsmatrisen utvärderades vidare genom att Halmstads invånare fick rösta på det koncept som tilltalade dem mest. De tre koncept med flest poäng visualiserades därefter. Nedan visas en överskådlig figur över metoden (figur 3.1).



Figur 3.1: Översiktlig bild av arbetets upplägg

Litteraturstudie

Projektet inleddes med en litteraturstudie som låg till grund för den teoretiska referensramen. I databasen *Summon* från Chalmers Bibliotek användes sökordet *gamification*. I de båda databaserna från Göteborgs Universitet och Göteborgs Folkbibliotek användes sökorden *fysisk aktivitet*, *physical activity* samt *design för alla*. På Google användes sökorden *trender inom träning*, *utegym*, *outdoor gym*, *färg*, *musik*, *Halmstad* och *Region Halland*.

Intressentanalys

En intressentanalys upprättades för att identifiera viktiga intressenter och vad de hade för betydelse i projektet. Som grund för intressentanalysen användes en mall från Lunds Universitet (Westerlund, 2014). Metoden går ut på att identifiera intressenter till projektet och sedan formulera varför de är intressenter. Därefter uttrycks vad intressenten förväntas önska och vad den har för betydelse. Ytterligare en kategori är *Hantering av intressent*. Denna bortsågs dock från eftersom detta ansågs irrelevant och för abstrakt för projektet. Intressenterna identifierades utifrån projektbeskrivningen av Halmstad-modellen (Högskolan i Halmstad, 2014) samt mallbeskrivningen av metoden från Lunds Universitet.

Workshop

En workshop genomfördes i samarbete med Hälsoteknikcentrum för att få fram idéer och lösningsförslag till ett optimalt utegym. Till den bjöds Eleiko-gruppen in och därifrån medverkade Erik Blomberg (VD Eleiko sports), Stefan Berg (produktutvecklare), Anders Ericsson (VD Exceed performance) och Ann-Sofie Peterson (marknadschef). Även Åsa Lewin (funktionär från gymkedjan Friskis & Sveltis), Urban Johnsson (forskare inom psykologi med inriktning mot idrottspsykologi på Halmstad Högskola) och Anna-Lena Gyllén (kommunkoordinator på Hälsoteknikcentrum) medverkade under dagen. Workshopen hölls av Ann-Christine Hertz och Emma Börjesson från Hälsoteknikcentrum. Workshopen inleddes med mentala uppvärmningsövningar för att öka kreativiteten och skapa en trygg och gemytlig känsla i gruppen. Därefter fick alla medverkande individuellt skriva sina egna idéer på notislappar. Dessa gick igenom i grupper om tre personer och värderades med avseende på kategorierna *nyttänkande* eller *sett innan*. Nya idéer togs sedan fram i grupp med hjälp av associationskort. Även tre olika personas användes för att belysa viktiga variationer hos individgrupper. Dessa användes för att generera ytterligare idéer anpassade till respektive persona. Workshopen avslutades med presentation av de två bästa koncepten från varje grupp som därefter verbalt utvärderades.

Personas

För att strukturera de olika brukarkategorierna och göra dem hanterbara användes fyra Personas som konkret beskrev individer som rymdes inom målgruppen. Tre av dessa (en småbarnsförälder, en pensionär och en yngre individ med mycket datoranvändande) användes tidigare under work-

shopen men utvecklades därefter mer detaljerat. Ytterligare en persona, en karriärsinriktad individ i medelåldern, skapades som ansågs vara en viktig målgrupp. Till hjälp användes en mall från företaget Crisp (Crisp, u.å.). Beskrivningarna visar arketyper som är möjliga användare av utegym och som alla har egna förutsättningar och behov. Trots att de beskrivna individerna är schablonartade så är Personas ett användbart sätt att hantera den individuella variationen hos en målgrupp och göra den hanterbar.

Funktionsanalys

Utifrån intressentanalysen, den teoretiska referensramen, workshopen och de fyra personas skapades en funktionsanalys för att fånga upp väsentliga önskemål och krav på utegymmet. Metoden baseras på att varje funktion förklaras med endast ett verb och ett substantiv för att ge en snabb, konkret och överskådlig bild. I en funktionsanalys värderas funktionerna enligt *nödvändigt*, *onödigt* eller *önskvärt* (Johannesson, Persson & Pettersson, 2004). Detta skedde genom att personer från Eleiko, Hälso- och teknikcentrum, Halmstad kommun samt sex stycken utomstående personer ombads besvara en enkät där de fick värdera varje funktion utifrån egen uppfattning. De medverkande hade dessutom möjlighet att lägga till egna funktioner som de ansåg fattades. Totalt nio svar genererades och statistiken över svaren låg till grund för den slutliga funktionsanalysen. Enkäten gjordes i Google Drives program *Formulär*. En del funktioner som var väldigt snarlika sammanfattades i en och samma fråga. Samma svar användes då i samtliga av dessa funktioner.

Kravspecifikation

Funktionsanalysen användes som bas till kravspecifikationen. En kravspecifikation listar de slutgiltiga krav som ställs på projektet och används ofta som ett ramverk och dialogverktyg mellan tillverkare och beställare (Johannesson, Persson & Pettersson, 2004). Kraven i specifikationen värderas enligt *Bör* eller *Skall*, alltså krav som bör uppfyllas och krav som skall uppfyllas. *Bör*-krav värderas dessutom på en skala mellan 1-5 som beskriver hur viktigt kravet är.

Halmstad stadsbild

För att besvara frågan hur utegymmet skulle passa in i Halmstad stad så studerades utmärkande byggnader och drag i stadsmiljön. Observationer gjordes vid besök i staden och egna foton togs som sedan användes i visualiseringen. Avsnittet *Stadsbild* i nulägesanalysen låg också till grund för

de slutliga val som gjordes angående ute-gymmets design och utformning. Detta för att besvara frågeställning nummer sex.

Idégenerering

Resultaten från den tidigare workshopen utnyttjades som en del av projektets idégenerering. Utöver workshopen utfördes även en brainstorming, där inga utomstående deltog, för att komplettera dessa idéer och lösningar. Brainstormingen innefattade idéer som uppstod under arbetet med den teoretiska referensramen och personans men även nya idéer kom fram. Idégenereringen resulterade i fem tankekarter med de olika delområdena *Design för alla, Uttrycka Halmstad, Användning, Motivation* och *Övrigt*.

Elimineringsmatris

För att se vad som fattas på befintliga utegym idag analyserades tre anläggningar med hjälp av en elimineringsmatris. Anläggningarna som jämfördes var Kaknäs utegym i stål och Eriksdal utegym i trä belägna i Stockholm och ett City Art Gym i Malmö. De valda utegymmen har olika egenskaper och utseende och utsågs som representationer av befintliga utegym på dagens marknad. I denna matris elimineras inget utan den används som en utvärdering av de befintliga utegymmen.

Faktorerna som användes i matrisen togs från sammanfattningen av den teoretiska referensramen och kravspecifikationen. Om faktorerna fanns på gymmen så gavs poäng mellan ett till fem, där ett visar att faktorn uppfylls men inte helt tillfredsställande och fem visar att faktorn uppfylls mycket tillfredsställande. Summa poäng beräknades därefter för att kunna jämföra de befintliga gymmen med de koncept som sedan togs fram.

Konceptgenerering

Konceptgenereringen utfördes med grund i idégenereringens tankekarta. Lösningar och idéer kombinerades från de olika faktorerna. Samtliga *Skallkrav* från kravspecifikationen skall uppfyllas vid den slutliga konstruktionen av utegymmen i Halmstad för en framgångsrik anläggning. Åtta koncept skapades och beskrevs i textform.

Konceptutvärdering och val

De åtta beskrivna koncepten fördes in i en elimineringsmatris med samma faktorer som i den tidigare matrisen. Även här värderades faktorerna utifrån poäng mellan ett till fem, där ett visar att faktorn uppfylls men inte helt

tillfredsställande och fem visar att faktorn uppfylls mycket tillfredsställande. Poäng räknades samman och de fem koncept med högst poäng valdes ut för vidare visualisering.

Visualisering av fem koncept

Visualisering av de fem koncept med högst poäng från elimineringsmatrisen skedde genom handskisser som beskrev särskiljande delar och detaljer av koncepten. Bilderna skannades sedan in i dator och bearbetades i programmen Adobe Photoshop och Adobe Illustrator. Detta resulterade i en plansch i A3-format för varje koncept, där namn på koncept samt beskrivande text i punktform fanns med tillsammans med färglagda bilder och ritningar.

Användarnas utvärdering

För att reducera de fem koncepten till tre koncept undersöktes vilka koncept som upplevdes mest attraktiva för Halmstads invånare. Detta skedde genom att planscherna från visualiseringen presenterades i Halmstad Stadsbibliotek där besökare fick rösta på koncept de ansåg lovande. Beroende på kön och ålder fick de olika färger på de klisterlappar som representerade en röstning. Tillståndet att ställa ut i Stadsbiblioteket gavs av Pia Törnqvist som är lokalansvarig för biblioteket. Bord ställdes ut i entrén till biblioteket och planscherna fästes på svarta kapaskivor med två koncept på varje. De placerades så förbipasserande såg dem vid anländande och lämnande av biblioteket. Instruktioner till röstningen gavs verbalt och i text. Utställningen gjordes måndagen den 14 april, från klockan tio till två på dagen. En A3-plansch beskrev var examensarbetet utfördes och vad som önskades av besökarna, samt vilka faktorer som stod som krav på samtliga koncept. Besökarna hade möjligheten att rösta på fler än ett koncept. Totalt genererades 33 röster.

Utvärderingen indikerade att det vore fördelaktigt med tydligare information om syftet med utställningen och vår roll i det hela. Beskrivning av instruktioner till röstningen borde ha varit i större textstorlek för att underlätta uppfattningen. Det borde även ha framgått tydligare var examensarbetet utfördes, exempelvis med tröjor med Chalmers logotyp.

Det framgick även att rubriker och namn på koncept spelade stor roll för den vidare uppfattningen av dem. Vid ett försök att lämna platsen för utställningen och låta koncepten tala för sig själva visade sig att fler besökare gick fram och läste på planscherna, men de tog oftast inte steget att rösta. Av

de personer som kom fram medan vi stod vid koncepten så röstade näst intill alla.

Det var flest män som röstade och valet av bibliotek som utställningsplats påverkade antagligen resultatet. I gruppen kvinnor under 30 år röstade enbart en person, trots att många observerades på biblioteket.

Om utvärderingen skulle göras om borde instruktioner varit tydligare och självförklarande. Dessutom borde plats för utställningen variera, förslagsvis bibliotek, rådhus och köpcenter. För att uppmuntra röstning skulle en belöning kunna ges, exempelvis i form av gratis kaffe.

Materialval

För att välja passande material till koncepten användes programmet CES Edupack 2013 som innehåller databaser över material. Databas level 3 användes. För att utvärdera material som är lämpliga i kontaktytor filtrerades material enligt tre faktorer: värmeledning (lägre än 10 W/m. grader Celsius), arbetstemperatur (ner till minus 70 grader Celsius) samt ekologiskt fotavtryck (mindre än 1 kg koldioxidekvivalenter per kg producerat material).

För att utvärdera material som är lämpliga till konstruktion filtrerades material enligt fyra faktorer: utmattning (klarar av minst 10 MPa i 10^7 cykler), brottseghet (klara av minst 1 MPa.m^{0,5}), UV- och färskvattenresistens (med *utmärkta egenskaper* som urvalsfaktor) samt ekologiskt fotavtryck (mellan 1-10 kg koldioxidekvivalenter per kg producerat material och med pris upp till 50 kr/kg). Där inte annat anges är högsta pris på utvärderade material 100 kr/kg.

Visualisera tre slutliga koncept

Den slutliga visualiseringen gjordes i programmen CATIA V5R19 och Adobe Photoshop. Samtliga koncept placerades in i miljöer fotograferade i Halmstad. Dessutom skapades detaljbilder över särskilt viktiga element i koncepten.

4 NULÄGESANALYS

I det här kapitlet redogörs för några befintliga utegym, olika sorters utegym och hur tidigare studier angående användningsfrekvensen har mätts. Även begreppet spelifiering och dess tidigare applikationsområden presenteras. Slutligen beskrivs nuläget i Halmstad kommun angående dess arbete för invånarnas hälsa och stadens utmärkande drag och stadsbild.

4.1 BEFINTLIGA UTEGYM

Idag finns det utegym på flera ställen i Sverige och över hela världen. Kina är ett exempel på ett land med många utegym, där alla anläggningar tillsammans täcker en yta på drygt 20 miljoner kvadratmeter över hela landet (The Embassy of the People's Republic of China in the United States of America, 2008). Utegymsen installerades inför de olympiska spelen i Beijing 2008 och nästan en tredjedel av befolkningen har svarat vid undersökning att de olympiska spelen inspirerade dem till att öka sin fysiska aktivitet.

Camden i London är ett annat område med många utegym, där åtta utegym installerades under 2009 på sådant sätt att alla invånare fick tillgång till ett gym inom 20 minuters avstånd (Kelly & Fry, 2011). Enkätundersökningar från *the London Borough of Camden Active Health Team* visade att 26 procent av de som använde gymmen aldrig hade tränat tidigare och att 46 procent hade ökat sin fysiska aktivitet sedan gymmen installerades (Kelly & Fry, 2011).

Ett område i Sverige med många utegym är Stockholm, där det finns 27 anläggningar placerade över hela staden, varav två speciellt anpassade för seniorer (Stockholms Stad, 2013).

Ett företag som tillverkar utegym, TGO – The Great Outdoor Gym Company (2013), beskriver i en av sina blogginslag att den engelska staden Hull använde sig av åtta gymstationer runt om i staden för att förbättra invånarnas hälsa. Stationerna kallas AdiZone och förutom gymutrustning finns det områden för dans och klätterväggar samt instruktörer. Under sommaren erbjöds ett kostnadsfritt träningsprogram. Gyminstruktörer och enkla instruktioner framställs som bidragande faktorer till framgång. Invånarna får även tillgång till dietister och coacher vid vissa tillfällen (City Health Care Partner-ship, u.å.). Resultat från studier om AdiZone-stationerna visar övervägande positiva svar och att zonerna haft en positiv inverkan på samhället de finns i.

4.2 OLIKA SORTERS UTEGYM

En vanlig variant av utegym i Sverige är de som är gjorda av trä. Dessa är de vanligaste utegymmen i Stockholm där 21 av de 27 anläggningarna är gjorda av trä (Stockholms Stad, 2013). Trägymsmen består ofta av bland annat stockar för tyngdlyftning, plank för situps och ribbredskap för armgång. Ett gym byggt i trä kan tänkas passa bra in i park och naturmiljö.

En annan typ av utegym som kan tänkas passa bättre in i en stadsmiljö är de som är gjorda i stål (figur 4.1). Denna typ är mer lik det klassiska inomhusgymmet med skillnaden att den egna kroppsvikten används som tyngd istället för fria vikter (Kronqvist, 2013). Redskapen är dessutom mer kompakta och stabila vilket i kombination med att det inte finns några lösa delar gör att gymmet klarar av en utomhusmiljö.

En variant av utegym i stål är de klassiska kinesiska utegymmen, som ofta har starka färger med vissa utmärkande redskap som exempelvis tai chi-rattar (figur 4.2). Denna typ av gym kallas ibland för *Kinagym* och det finns ett gym av den sorten i Stockholm (Stockholms Stad, 2013).



Figur 4.1: Utegymsredskap i stål



Figur 4.2: Exempel på tai chi-rattar

I Stockholm finns det även två exempel på utegym anpassade för seniorer, vilka är utrustade med flera olika sorters balansövningar med räcken och redskap för lätta styrkeövningar. En tillverkare av gym med den inriktningen är företaget Lappset, som anser att deras gym för seniorer inspirerar till lek och utmaning både fysiskt och psykiskt (Lappset, 2013).

Ett utegymsföretag som satsar på estetiskt uttryck är City Art Gym, där gymmet med samma namn är en kombination av konst och träningsredskap (figur 4.3). Gymmet är utrustat med tre skulpturer gjorda i rostfritt stål. Dessa benämns bollen, barren och bron (City Art Gym, 2012). Skulpturen bollen kan användas som en pilatesboll för att göra bland annat situps. Barren är till för både stretching och exempelvis armhävningar. Bron kan användas för att vila på, göra stegövningar eller olika typer av armhävningar.



Figur 4.3: City Art Gym, beläget i parkmiljö i Malmö (Jorchr, 2013)

4.3 TIDIGARE STUDIER

För att besvara frågeställning nummer åtta, *hur har tidigare studier på utegym utförts*, undersöktes hur tidigare studier på utegym har genomförts. Studien på utegym i Camden utfördes genom sammanlagt 249 intervjuer som genomfördes under fem dagar (Kelly & Fry, 2011). Enkäterna hade två inriktningar. En enkät handlade om användandet och upplevelsen av utegymmet och fysisk aktivitet. Den andra enkäten fokuserade på detaljer kring användaren så som ålder, kön och etnicitet. Enligt Kelly och Fry (2011) utfördes även observationer under en femdagars-period där totalt 518 personer observerades medan de använde utrustningen.

Även företaget TGO utförde en intervjustudie om användning och resultat av 10 AdiZones-stationer i Storbritannien. Under studien genomfördes nästan 500 intervjuer på fem minuter vardera (TGO, 2010). TGO skriver även att i en studie från staden Hull användes så kallade case studies där tre deltagare fick beskriva sina resultat.

4.4 SPELIFIERING OCH APPLIKATIONER

Spelifiering innebär att man använder sig av spelbaserad teknik och ett spel-tänkande för att engagera och motivera människor. Spelelement som nivåer, belöningar, poängsystem och tidsgränser används tillsammans med ett spel-tänkande där vardagliga uppgifter blir till sociala sammanhang i form av tävlingar, samarbeten och upptäckter. Kapp (2012) understryker att framgången hos spelifiering inte ligger i medaljer, poäng och belöningar utan det viktiga är engagemang, historieberättande, karaktärer och problemlösning.

Spelifiering har visats användbart för att öka människors fysiska aktivitet, vilket blev tydligt i en tunnelbanestation i Stockholm där trappan bredvid rulltrappan gjordes om till ett piano med en tangent per steg. Denna förändring ändrade människors beteende och ökade andelen personer som tog trapporna istället för rulltrappan med 66 procent (Kapp, 2012). Spelifiering för ökad motion har även applicerats i andra områden, som i mobilapplikationen *Zombies, Run!*, utvecklad av beteendevetenskapsforskaren Elizabeth Lyons från University of Texas (Stanton, 28 June). I applikationen spelar användaren en karaktär i en zombievärld som ska utföra uppdrag och springa till vissa platser (Kapp, 2012). Applikationen säger till användaren vart den ska springa och när hen måste öka farten för att zombies närmar sig. Utvecklarens syfte med applikationen var att motivera människor till ökad fysisk aktivitet (Stanton, 28 June).

Enligt Henriks och Lindströms (2013) enkätstudie om spelifiering inom träningsapplikationer är statistik över träning, belöningar och tävlingar mot andra de spelmoment som flest personer vill ha med i en träningsapplikation för att bli motiverade (Henrik & Lindström, 2013). Det framgår dock inte vilka enkäten riktades till eller vilka grupper av individer som besvarade den.

Det finns ett stort utbud av träningsapplikationer som kan användas för att motivera till förbättrad hälsa. Sökning i Apples applikationsmarknad med nyckelord: *hälsa* gav 233 träffar, *träning* 2178 träffar, *health* 2200 träffar och *training* 2189 träffar.

4.5 NULÄGET I HALMSTAD

Det bor cirka 94 000 invånare i Halmstad kommun, varav drygt 60 000 i Halmstad stad. Enligt kommunens egen hemsida är det en av Sveriges största turistorter (Johnsson, 2014). Kommunen har enligt statistiska central-

byrån flest arbetstillfällen inom vård och omsorg, tillverkning och utvinning, handel och utbildning (SCB, 2012). Nästan 45 000 av kommunens befolkning var sysselsatta år 2010.

4.5.1 HÄLSOARBETE

För att besvara frågeställning nummer fem, *arbetar Halmstad kommun med att förbättra invånarnas hälsa idag*, undersöktes hälsoarbetet inom Region Halland och mer specifikt Halmstad kommun. Halmstad kommun samarbetar med Region Halland för att förbättra folkhälsan och välfärden i kommunen. De anser att en förbättrad folkhälsa ger en ekonomisk vinst för samhället (Khorramshahi, 2013). Region Halland arbetar med FaR för att förbättra människors levnadsvanor (Khorramshahi, 2012). Region Halland vill öka patienters kunskap om individens egen möjlighet att påverka sin hälsa. De beskriver fyra riskfaktorer som försämrar befolkningens hälsa, nämligen användandet av tobak och alkohol samt övervikt och fysisk in-aktivitet.

Region Halland har som vision att Hallands län ska bli den bästa platsen att bo, leva och vara verksam i (Persson, 2014). De vill skapa möjligheter för trygghet och hälsa samt för utveckling och tillväxt. Region Halland har formulerat sina viktigaste mål och strategier för verksamheten. Utifrån dessa mål fattar regionfullmäktige beslut om budget och ekonomi. De mest relevanta målen för rapporten var: *hälsan i befolkningen ska vara jämlik och bland de tre bästa i Sverige, invånarna ska erbjudas god och jämlik hälso- och sjukvård och invånarna ska ha stort inflytande och vara mer delaktiga i vården.*

Den befintliga hälsan i Region Halland har undersökts med hjälp av statistik om ohälsotal från försäkringskassan. Ohälsotal är ett mått på utbetalda dagar med sjukpenning eller sjukersättning för personer mellan 16-64 års ålder. År 2013 hade Hallands län ett ohälsotal på 24,9 dagar, vilket innebär att endast Stockholms och Uppsalas län med ohälsotal på 21,7 respektive 24,1 har lägre värden (Försäkringskassan, 2013). Region Hallands mål om att hälsan ska vara bland de tre bästa länen i Sverige verkar vara uppnått ur denna aspekt. Däremot är det viktigt att poängtera att äldre och unga inte räknas in vid mätning på ohälsotal och dessa är två viktiga åldersgrupper ur ett hälso-perspektiv. Dessutom verkar ohälsotalen inom Region Halland ha en stor varians. I Halmstad stad är ohälsotalet så högt som 28,1 vilket överstiger genomsnittet i Sverige som är 26,8 (Försäkringskassan, 2013). Det är därför av stor betydelse att öka hälsan i Halmstad stad och på så sätt jämna ut och sänka ohälsotalet inom hela Region Halland.

4.5.2 STADSBILD

Enligt Nationalencyklopedin (2014) präglas Halmstads stadskärna främst av arbeten från slutet av 1500-talet samt en stadsplan efter en brand i staden 1619. Denna plan gav staden raka gator och fyrkantiga torg. Stadskärnan är en blandning av en småskalig bebyggelse från en förindustriell stad och en mer storskalig bebyggelse från tidigt 1900-tal. Ett flertal skulpturer finns i staden, bland annat *Europa och Tjuren* av Carl Milles och en 15 meter hög skulptur föreställande ett kvinnoansikte av Pablo Picasso. Detta pekar på ett intresse i staden för konst och estetik.

Halmstad kommun har över 20 mil cykelväg och 4,5 mil badstränder (Text-Media i Halland AB, 2011). En av Hallands fyra åar, Nissan, rinner genom staden. Högskolan i Halmstad har över 15 000 studenter och märks ut av byggnaden Trade Center (figur 4.4). Halmstads stadsbibliotek invigdes år 2006 (figur 4.5) och har drygt 3000 kvadratmeter glasfasad och är nästan 6000 kvadratmeter stort. Det är delvis byggt över ån Nissan och har över 600 000 besökare om året. Designen anges komma från de träd som står på området (Halmstad biblioteken, 2012). Andra utmärkande byggnader är bland annat Halmstad slott, Halmstad Arena och Martin Luthers kyrka med sin fasad i rostfritt stål.



Figur 4.4: Högskolan i Halmstad (Christel, 2009)



Figur 4.5: Stadsbiblioteket i Halmstad (Ericsson, 2008)

Sammanfattningsvis präglas Halmstad stad av design med moderna inslag som glas och stål men med naturnära känsla, ofta med koppling till vatten och växtlighet. Stadens koppling till vatten sker både genom badstränder längs kusten samt ån genom staden. Den röda färgen från hjärtan i Halmstads stadsvapen återfinns även på Halmstad slott.

5 PRIMÄRA ASPEKTER

Här presenteras viktiga aspekter från teoriavsnittet och nulägesanalysen. Påståenden har ursprung i tidigare kapitel.

Hälsoeffekter

- Störst hälsoeffekt uppnås när fysisk inaktivitet övergår till regelbunden motionsaktivitet
- Orsaker till fysisk inaktivitet: upplevd tidsbrist, kostnader, skaderisk, dålig tillgänglighet, brist på barnvakt och okunskap om träning och hälsa
- Orsaker till aktivitet: förbättra hälsa, nöje, minska stress och depression och förbättra utseende
- Förutsättningar för motionerande: närhet till anläggning, tid, självförtroende samt socialt stöd och motionskamrater

Trender

- Löpning
- Anpassning för stor åldersmålgrupp
- Möjlighet att mäta prestationer och resultat
- Intensiva och effektiva träningsformer
- Yoga och funktionell träning
- Utomhusträning

Beteendestrategier

- Ge information om hälsoeffekter och framhålla kortsiktiga hälsovinnningar
- Övertyga om individens kapacitet och ge självförtroende
- Använd enkla och uppnåeliga mål enligt SMARTA-teorin
- Öka medvetenhet om möjligheter till fysisk aktivitet
- Använd både direkt information och andra attribut som lockar och övertalar
- Underlätta träning i grupp för att motivera
- Utforma för att minska hinder till träning, exempelvis väderskydd
- Ge tips på hur träning kan implementeras i vardagen

Design för alla

- Använd inte krom eller nickel på kontaktytor
- Undvik allergena växter som björk, prästkraige, hyacint och syren

- Undvik trösklar, breda springor och ojämn markbeläggning
- Utforma med logisk planlösning
- Använd färgsättning och belysning som förtydligar rumsuppfattningen med hjälp av exempelvis skarpa kontraster
- Ha skyltar i olika höjd och med taktil eller verbal information

Faktorer från utegym med tidigare positiva resultat

- Tillgång till gym för alla inom 20 minuters avstånd
- Stort utbud av aktiviteter
- Tillgång till instruktörer, dietister och coacher
- Kostnadsfritt träningsprogram

Tidigare studier

- Tidigare studier om användningsfrekvens och hälsovinning har använt sig av kvalitativa och kvantitativa intervjuer

Spelifiering

- Statistik över träning
- Belöningar
- Tävlingar mot andra
- Historieberättande
- Karaktärer
- Problemlösning

Utmärkande för Halmstad

- Konst
- Glas
- Vattendrag och stränder
- Hjärtsymbol
- Röd färg
- Cykelvägar

6 RESULTAT

Nedan beskrivs resultatet av genomförda analyser och utvärderingar. Målgruppen beskrivs utefter fyra personor och intressentanalysen visar på särskilt viktiga intressenter. I funktionsanalysen presenteras resultaten av den utskickade enkäten och kravspecifikationen listar *bör-* och *skall-*krav. Idégenereringen visualiseras i fem tankekartor. För att utvärdera befintliga utegym skapades en elimineringsmatris som även tillämpades för att utvärdera de åtta genererade koncepten. Ytterligare utvärdering skedde genom röstning på koncept av invånare i Halmstad. I programmet CES Edupack 2013 studerades lämpliga material inför de slutliga koncepten som därefter visualiserades och beskrevs i text.

6.1 INTRESSENTANALYS


De intressenter som ansågs ha stor betydelse för utegymmet var användarna, Hälsoteknikcentrum, Eleiko-gruppen, Halmstad stad, region Halland och Högskolan i Halmstad (bilaga A). Förväntade önskemål från dessa intressenter användes för att senare komplettera funktionsanalysen, där det främst var användarnas och kommunens önskemål som gav störst underlag. Dessa två intressenters önskemål ansågs vara särskilt viktiga för att locka användarna, öka invånarnas hälsa och möjliggöra forskning på utegymmet.

6.2 MÅLGRUPP

Enligt den teoretiska referensramen var det viktigast att fånga upp personer som befinner sig i de första stadierna till förändring. Detta gav en primär målgrupp som inriktade sig mot personer som i nuläget inte tränar eller endast funderar på att börja. Utegymmet hade dock målet att passa och attrahera alla typer av individer i Halmstad. Nedan presenteras fyra Personor som alla rymdes inom den primära målgruppen.


För individer som personen Pia, vilka befinner sig i begrändningsstadiet, är det viktigt att framhäva att träning kan utföras på ett säkert sätt och med små risker för skador (tabell 6.1). Det är viktigt för dessa individer att våga träna och lita på sig själva och sin förmåga att klara av fysisk aktivitet. Ett utegym bör möjliggöra träning i olika nivåer och former.

Tabell 6.1: Beskrivning av personen Pia

<p>Namn: Pia</p> 	<p>Min motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Vänner • Symöten och bokklubbar • Barn och barnbarn 	<p>Mina användarmål</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ökad rörelseförmåga • Bättre hälsa • Längre liv 	<p>Mina problemområden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Skaderisk • Rutiner • Okunskap • Begränsad rörlighet
<p>Citat Den som lever får se.</p>	<p>Personlighet Pia är gift sedan 50 år tillbaka och spenderar mycket av sin tid med sina barn och barnbarn och sina väninnor. Hon har svårt att gå i trappor och längre sträckor på grund av en tidigare höftskada och hon har värk i sina leder. Pia har bott i städer hela sitt liv men uppskattar parkmiljöer. Hon är av normalvikt men skulle behöva stärka kroppens muskulatur. Hon vågar dock inte ta ut sig för mycket vid träning. Pia hade under sin karriär ett stillasittande jobb men minns en tid då hon höll på mycket med vintersporter. Hon unnar sig ett glas rödvin och mörk choklad då och då.</p>	<p>Egenskap: Orolig Låg X Hög</p>	
<p>Ålder: 71 år Relation: Gift Arbete: Pensionerad Boende: Radhus centrala Halmstad Transport: Bil Ekonomi: Stadig men låg</p>		<p>Egenskap: Social Låg X Hög</p>	
		<p>Egenskap: Tålmodig Låg X Hög</p>	
		<p>Vår största utmaning Att få Pia till att öka sin fysiska aktivitet utan att hon skadar sig eller oroar sig för det.</p>	


Den största utmaningen för individer som personen Sture, som befinner sig i förnekelsestadiet, är att medvetandegöra riskerna med en ohälsosam livsstil och visa på att träning kan utföras tillsammans med barn (tabell 6.2). En lekplats bredvid ett gym gör det möjligt för småbarnsföräldrar att träna och vara aktiv samtidigt som barnen leker vid lekplatsen. Det är viktigt att uppmärksamma Sture på att man kan ha en dålig hälsa även om man är smal och framhäva att fysisk aktivitet ökar chansen för att han ska finnas där så länge som möjligt för sina barn.

Tabell 6.2: Beskrivning av personen Sture

<p>Namn: Sture</p> 	<p>Min motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Familj • Stundvis nya hobbyer • Vill träffa nya människor 	<p>Mina användarmål</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bygga muskler och stärka kroppen • Umgås med sina barn • Hobby 	<p>Mina problemområden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rutiner • Tidsbrist vid hand om barnen • Introvert och skygg • Inte medveten om sin egen hälsa
<p>Citat Brustet rep kan knytas ihop, men knuten sitter kvar.</p>	<p>Personlighet Sture bor i en liten villa utanför Halmstad och har sina två döttrar på två och fem år varannan vecka. Han är frånskild sedan ett år tillbaka. Med skiljsmässan försvann också de flesta vännerna och nu umgås han mest med sina syskon och sina föräldrar. Sture jobbar på kontor och gärna enskilt, han uppskattar ensamheten. Han vill gärna träffa en ny livspartner och är medlem i en dejttingsida, men tycker det är påfrestande att träffa nya människor. Sture har varit smal hela sitt liv och tror egentligen inte att han ska få problem med hälsan. Sture uppskattar en bra film men tar sig sällan tid att laga middag när han är själv utan köper mycket snabbmat.</p>		<p>Egenskap: Lyhörd Låg X Hög</p> <p>Egenskap: Ensamvarg Låg X Hög</p> <p>Egenskap: Omtänksam Låg X Hög</p> <p>Vår största utmaning Att få Sture att kunna vara aktiv även när han har hand om sina barn och att få honom att förstå hälsoriskerna med sin livsstil.</p>
<p>Ålder: 35 år Relation: Frånskild Arbete: Kontor Boende: Litet hus med trädgård Transport: Bil Ekonomi: God</p>			


Personan Karin visar på individer som har en stressig tillvaro och där träning har en låg prioritet (tabell 6.3). Karin befinner sig i förberedelsestadiet men har svårt att sätta igång med träning. För dessa individer är det viktigt att bryta vardagsmönster och motverka hinder som kan dyka upp. Karin vill gärna se snabba resultat vilket gör det väsentligt att framhäva de kortsiktiga fördelarna med träning och möjliggöra tidseffektiv träning.

Tabell 6.3: Beskrivning av personan Karin

<p>Namn: Karin</p> 	<p>Min motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Status • Vara på topp • Karriär • Erkännande 	<p>Mina användarmål</p> <ul style="list-style-type: none"> • Komma igång med träningen • Bättre hälsa • Mer energi 	<p>Mina problemområden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Lite tid • Prioriterar annat • Hittar lätt hinder för att inte träna • Rutiner • Ej motiverad
<p>Citat Jag begär ingenting, men jag vill ha allt.</p>	<p>Personlighet Karin lägger mycket tid på sitt jobb och orkar inte med så mycket annat på sin fritid. När hon kommer hem sätter hon sig helst i soffan och kollar på TV, samtidigt som hon skickar jobbmail och kollar igenom det sista för dagen. På helgerna är Karin gärna ute och dricker ett glas vin eller tar en fika med sina tjejkompisar. Hon har hela sitt liv försökt banta bort sin måttliga övervikt utan resultat. Hon försöker alltid med nya mirakeldieter som hon har läst om i någon hälsotidning och vill se snabba resultat utan att behöva anstränga sig för mycket.</p>	<p>Egenskap: Driven Låg X Hög</p> <p>Egenskap: Otålig Låg X Hög</p> <p>Egenskap: Gillar rutiner Låg X Hög</p> <p>Vår största utmaning att få Karin att bryta sina vardagsmönster och se vikten av att träna.</p>	
<p>Ålder: 48 år Relation: Singel Arbete: Bankdirektör Boende: Takvåning centrala Halmstad Transport: Bil Ekonomi: God</p>			

Personan Bert befinner sig i förnekelsestadiet och individer som honom behöver ändra sin attityd till hälsa och börja tänka på framtiden (tabell 6.4). Här kan långsiktiga effekter av dålig hälsa vara bra att framhäva för att få tankar om hur dagens livsstil kan påverka längre fram. Bert som är en väldigt social person kan bli inspirerad till att träna genom att möjliggöra träning ihop med andra. Sociala medier är viktigt för dessa individer och kan vara ett hjälpmedel för att öka motivationen och göra träning mer trendigt.

Tabell 6.4: Beskrivning av personan Bert

<p>Namn: Bert</p> 	<p>Min motivation</p> <ul style="list-style-type: none"> • Uppmärksamhet • Trender • Träffa människor 	<p>Mina användarmål</p> <ul style="list-style-type: none"> • Förbättra utseende • Träffa kompisar • Bli medveten 	<p>Mina problemområden</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ointresserad av sin hälsa • Mycket stillasittande vid sin dator • Röker
<p>Citat Min tid är nu.</p>	<p>Personlighet Bert bor ensam och tillbringar mycket tid framför sin dator för att blogga. Han har full koll på de senaste trenderna och vill alltid vara först med det nya i sin umgängeskrets. För att få ihop ekonomin arbetar Bert deltid på ett lager. På kvällar tillbringar han mycket tid på olika pubar och dricker öl. Han har stor umgängeskrets och är inte rädd för att prata med nya människor. Bert anser att hans bästa tid är nu och tänker inte så mycket på framtiden eller hans hälsa. Han äter ofta snabbmat ute och allt öldruckande gör att han börjar få ölmage och är i riskzonen för övervikt.</p>		<p>Egenskap: Utåtriktad Låg X Hög</p> <p>Egenskap: Trendmedveten Låg X Hög</p> <p>Egenskap: Lat Låg X Hög</p> <p>Vår största utmaning Att få Bert att tänka framåt och ändra sin åsikt om hälsa</p>
<p>Ålder: 24 år Relation: Singel Arbete: Bloggare och lagerarbetare Boende: Liten etta i centrala Halmstad Transport: Lokaltrafik Ekonomi: Räcker precis till</p>			

6.3 FUNKTIONSANALYS

På de flesta av faktorerna i enkäten gav nästan alla deltagare samma svar och de hade därmed liknande uppfattning om hur faktorerna skulle värderas. Bland annat blev samtliga svar *nödvändigt* för faktorerna att vara *rökfritt*, *användarvänligt*, *ergonomiskt flexibel* och *kostnadsfri*. I de fall där svaren inte hade en tydlig majoritet åt en viss värderingsgrad användes information från den teoretiska referensramen som grund till beslut. Ett exempel på en sådan faktor var *vara estetisk*, där svaren varierade från *onödigt*, *önskvärt* till *nödvändigt*. Den slutliga viktningen för faktorerna syns i den bifogade funktionsanalysen (bilaga B).

6.4 KRAVSPECIFIKATION

I kravspecifikationen listades 45 krav som ställdes på koncepten (bilaga C). 29 av dessa var *skall*-krav som ansågs särskilt viktiga att uppfylla för ett lyckat resultat. Av *bör*-kraven hade 10 stycken krav lägre värde än fem. Endast ett krav fick lägre värde än tre, nämligen *Konceptet ska vara estetiskt tilltalande*. Detta eftersom kravet inte ansågs påverka användningen av utegymmet i någon större utsträckning. För en del av kraven kan det vara svårt att kontrollera uppfyllnadsgraden, exempelvis *Konceptet ska långsiktigt minska sjukfrånvaro och sjukvård på grund av livsstilsjukdomar*, men dessa ansågs ändå viktiga för ett bra resultat.

6.5 IDÉGENERERING

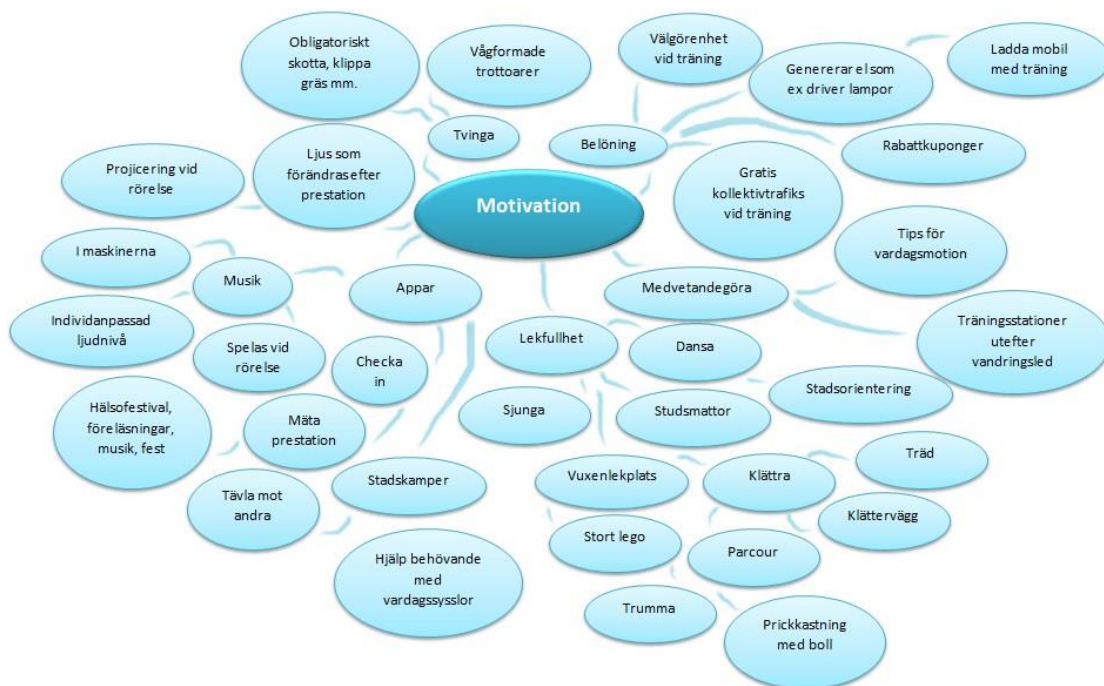
På tankekartorna är idéerna uppdelade i fem olika faktorer, representerade i olika färger; *Uttrycka Halmstad*, *Motivation*, *Design för alla*, *Användning*, och *Övrigt*. Tanken var att hitta olika idéer som kunde uppfylla dessa kravområden. Utifrån kravspecifikation framgick att 29 krav är *skall*-krav och således måste uppfyllas av samtliga koncept.

Kategorin *Uttrycka Halmstad* bestod främst av idéer gällande material och naturelement som skulle kunna integreras i utegymmen, där bland annat sten, vatten och bäckar kom till användning i senare konceptförslag (figur 6.1). Även hjärtat från stadsvapnet ansågs vara en symbol som tydligt uttrycker Halmstad och togs tillvara för vidare konceptutveckling.



Figur 6.1: Tankekarta över kategorin "Uttrycka Halmstad"

Inom kategorin *Motivation* togs främst idéer om att medvetandegöra, musik, lekfullhet, applikationer och vuxenlekplats tillvara för utveckling av koncept (figur 6.2). Även idéen om en hälsfestival spelar en central roll i senare koncept.



Figur 6.2: Tankekarta över kategorin "Motivation"

Design för alla inkluderade idéer som gör det möjligt för så många som möjligt att använda gymmet oberoende tidigare förutsättningar (figur 6.3). De flesta idéerna från denna kategori tas hänsyn till i alla koncept, med bland annat olika svårighetsgrader, bra belysning, kontraster och starka färger.



Figur 6.3: Tankekartan över kategorin "Design för alla"

Kategorin *Användning* behandlade idéer som motverkar hinder och förenklar användning, exempelvis användarvänlighet, ont om tid, ingen barnvakt och anslutande aktiviteter (figur 6.4). Flera idéer lade grund till senare koncept så som mötesplats, pistfärgkodning för olika svårighetsgrader och tillgång till instruktörer.



Figur 6.4: Tankekartan över kategorin "Användning"

I kategorin *Övrigt* placerades de idéer som inte passade in i någon av de andra tankekartorna (figur 6.5). De idéer som användes i senare koncept var yoga med lekplatsunderlag och förvaringskåp med hänglås. Idén om gymnastikredskap bearbetades inte vidare eftersom den kräver lösa föremål.



Figur 6.5: Tankekarta över kategorin "Övrigt"

6.6 ELIMINERINGSMATRIS: BEFINTLIGA UTEGYM

Elimineringsmatrisen från befintliga anläggningar visade att det är många viktiga faktorer från referensramen (kapitel 2) och nulägesanalysen (kapitel 4) som fattas på dagens utegym (tabell 6.5). Det var främst faktorerna för motivation och praktiska faktorer som förvaringsmöjligheter och väderskydd som fattades på samtliga av de jämförda utegymmen.

Samtliga av de befintliga utegymmen fick höga poäng på genusneutralitet och de var alla helt kostnadsfria. Alla tre gym uppfyllde även kriteriet om olika svårighetsgrader men med få valmöjligheter vilket ledde till låga poäng. Både utegymmet i Kaknäs och i Malmö uppfyllde de flesta av tillgänglighetskraven men däremot hade Eriksdals utegym stora brister i denna kategori.

Tabell 6.5: Elimineringssmatris av tre befintliga utegym där 1 visar att faktorn uppfylls men inte helt tillfredsställande och 5 att faktorn uppfylls mycket tillfredsställande.

Faktorer	Kaknäs, Stockholm	Eriksdal, Stockholm	Malm ö
Tillgänglighet			
Senioranpassad	3		2
Tröskel- och höjdskillnadsfri	5		5

Kontrastrik	2		
Bra belysning	3		
Tillgängliga instruktionsskyltar			
Olika svårighetsgrader	2	2	2
Genusneutral	5	5	5
Trygg omgivning		3	4
Instruktionsskyltar	3	4	2
Motivation			
Mätbara prestationer			
Information om träning och hälsa			
Snabba hälso- och träningsresultat			
Belönande för utförd träning			
Lekfullhet	1		1
Användarintressen			
Kostnadsfri	5	5	5
Geografiskt tillgänglig	3	3	3
Barnanpassat			1
Ger möjlighet till möten	3		
Träningsaspekter			
Variation av aktivitetsutbud		3	
Möjlighet till träningsprogram			
Löpspår	5		
Instruktörer			
Gruppträning		3	
Uppmuntra till vardagsmotion			2
Stretchyta		5	3
Övriga faktorer			
Möjlighet till förvaring			
Väderskydd			
Resultat	40	33	35

6.7 KONCEPTGENERERING

Konceptgenereringen resulterade i åtta olika koncept som beskrivs nedan. Dessa representeras i elimineringsmatrisen i kapitel 6.8.1 med respektive bokstav. Bokstäverna som representerar utegymmen användes endast i dessa två kapitel och frångicks sedan när antalet koncept blev mer hanterbart. Koncepten beskriver olika förhållningssätt till motivation, tillgänglighet och fysisk aktivitet.

A: Mindfulness

Halmstadsinslag så som sten, vatten och hav tillsammans med idén om yogamatta och trämaterial gav grund till detta koncept. Träning ska kombineras med avslappning utan prestationskrav och tävlingsmoment. Yogaplatsen består av ett gummiunderlag som även kan användas som område för stretching. Utegygmet domineras av klara, inbjudande färger och träningsredskapen har inslag av ljusa träslag. Mellan träningsredskapen är marken täckt av klappersten och runt om gymmet rinner bäckar med vatten. Det finns information tillgänglig om hälsa och träning samt tydliga instruktioner för redskap och yogaövningar. Yogainstruktörer kommer finnas på plats på utvalda tider. Gymmet är även utrustat med ett tak i segelform som ger skydd mot regn. Konceptet ger ett nytt uttryck till utegym som förväntas tilltala andra målgrupper än vad dagens utegym gör.

B: Hinderbana

I detta koncept kan deltagare tävla mot varandra genom att snabbast ta sig genom en hinderbana med moment innehållande bland annat klättring och balansövningar. Hinderbanan liknar en militärbana fast med ett mer inbjudande och roligare uttryck med starka färger. Hinderbanan är uppdelad i olika färger efter svårighetsgrader och gör det därmed möjligt för människor i olika åldrar och med olika förutsättningar att tävla mot varandra. Konceptet passar exempelvis föräldrar och barn som vill kunna träna och tävla tillsammans. Motivationsmetoden i det här konceptet är lekfullhet där fokus inte ligger på träning utan på att det ska vara roligt.

C: Musik och dans

Detta koncept ska motivera Halmstads invånare till träning och rörelse med hjälp av musik och dans. En hälsofestival anordnas med bland annat Zumba-träningar, föreläsningar om hälsa och musikkonsserter. Intill utegymmet sker regelbundna gruppträningsspass med Zumba och aerobics och ur utegymmets redskap spelas musik som sätts igång när maskinen används. Detta

koncept ger Halmstad en stark hälsoimage och uttrycker stadens fokus på träning och hälsa.

D: Individ i fokus

Detta koncept är fokuserat på att anpassas efter individen och ger tydlig feedback på personens resultat. Intill utegymmet finns en informationsskylt med ett trädigram där användaren kan svara på frågor för att få fram aktuell träningsnivå. Träningsnivåerna är uppdelade efter olika färger som sedan fortsätter genom gymmet för att visa vilka maskiner som är lämpliga för vilka nivåer. Även en och samma maskin kan delas upp efter olika nivåer och färger med exempelvis olika tyngd beroende på var personen greppar maskinen. Konceptet innehåller en applikation som ytterligare hjälpmedel, där användaren kan följa sina prestationer och träningsresultat. För att tydligt visa resultat finns en karaktär i applikationen som växer och blir starkare ju mer användaren tränar.

E: Medvetande

Med hjälp av hälsokontroller, broschyrer och informationsskyltar ska medvetenheten om träning och hälsa öka i Halmstad. Invånarna kan även få möjlighet att träffa coacher, dietister och instruktörer vid utegymmet för att öka kunskap och motivation. Invånarna ska bli påmind om träning med hjälp av skyltar i form av hjärtan som tydligt känns igen och även uttrycker Halmstad då hjärtformen kommer från Halmstads stadsvapen. Tillsammans med broschyrer innehållande information om utegymmen och friskvård skickas även träningsdagböcker ut.

F: Mötesplatsen

Utegymmet ska fungera som en mötesplats i närheten till bostadsområden där flera generationer kan umgås över olika sorters aktiviteter. Gymmet kan med fördel placeras i närheten till ett ålderdomshem eller till flexlinjer och busshållplatser. I anslutning till utegymmet finns bland annat lekplats, fikabord och andra aktiviteter så som boule och volleyboll. Över valda delar av området finns transparenta tak som skydd för regn. I området finns dessutom möjlighet till trådlös internetanslutning och foodtrucks (ambulerande bilar som säljer mat) för att öka attraktionen.

G: Vardagsmotion

För att motverka långvarigt stillasittande ska Halmstadsborna motiveras till vardagsmotion och till att öka den fysiska aktiviteten under hela dagen.

Invånarna ska påminnas och uppmuntras om enkla vardagstips för att få in motion i vardagen, exempelvis att ta trapporna istället för hissen och byta ut stilasittande möten till promenadmöten. Vid busshållplatser finns träningsstationer för enkla träningsmoment och även skyltar med uppmaning om att promenera till nästa hållplats i väntan på bussen. För att integrera träning i vardagen kan även torg och trottoarer utformas för att öka fysisk aktivitet, exempelvis genom vågformat underlag.

H: Roligt

Genom att utforma stationer som är lekfulla och roliga kan invånarna lockas till rörelse och fysisk aktivitet. Stationerna ska ge direkt belöning på rörelse, exempelvis med ljus som ändras vid träning och stationer där användaren kan ladda mobilen genom att träna. Träningen kan även användas för att ge användaren en bussbiljett eller rabattkuponger efter ett antal träningsmoment. Vid gymmet projiceras ljus på marken som interagerar med användaren som lockar fler till att testa gymmet. Gymmet kan även ligga i anslutning till andra roliga träningsmoment så som studs mattor, kanotpaddling och skridskoåkning på ån Nissan.

6.8 KONCEPTUTVÄRDERING

De åtta koncepten genomgick två utvärderingar, först en elimineringsmatris med samma variabler som den tidigare matrisen och sedan en utvärdering med hjälp av invånare i Halmstad. De fem koncept med högst poäng visualiserades inför invånarutvärderingen med skisser.

6.8.1 ELIMINERINGSMATRIS: GENERERADE KONCEPT

De fem koncept som fick högst poäng i elimineringsmatrisen var koncepten *A: Mindfulness*, *C: Musik och dans*, *D: Individens fokus*, *E: Medvetande* och *F: Mötesplatsen*. Poängen från elimineringsmatrisen visade att samtliga koncept fick bättre resultat än de befintliga utegym som tidigare värderades. Speciellt kategorin *Tillgänglighet*, som fick relativt låga poäng hos de redan befintliga ute-gymmen, uppfylls av koncepten med övervägande goda resultat. Ett flertal av variablerna i kategorin *Tillgänglighet* fick högsta poäng i samtliga koncept, exempelvis bra belysning, tillgängliga instruktionsskyltar och genusneutrala utegym. Dessa variabler ansågs särskilt viktiga för ett utegym.

Koncept G, *Vardagsmotion*, fick sämst poäng där variabler i framförallt kategorierna *Motivation* och *Användarintressen* fick framför allt låga eller inga poäng. Däremot stod variabeln *uppmuntra till vardagsmotion* i kategorin

Användarintressen ut med högsta poäng. Även variablerna *kostnadsfri* och *geografisk tillgänglig* fick högsta poäng. Detta fick dock samtliga koncept på grund av vikten att motverka träningshindrena *ekonomi* och *tidsbrist*.

Koncept H, *Roligt*, fick 64 poäng och koncept A, *Mindfulness*, fick 70 poäng vilket eliminerade det förstnämnda konceptet. Marginalen var liten och kom sig av något lägre poäng i kategorierna *Tillgänglighet* och *Övrigt*. Konzepten er-höll dock samma poäng i kategorin *Motivation*.

Tabell 6.6: Elimineringssmatris av åtta koncept där 1 visar att faktorn uppfylls men inte helt tillfredsställande och 5 att faktorn uppfylls mycket tillfredsställande.

	A	B	C	D	E	F	G	H
Tillgänglighet								
Senioranpassad	3	1	2	5	4	4	2	
Tröskel- och höjdskillnadsfri	5		5	5	5	5	5	
Kontrastrik		5	5	4	3	4	5	5
Bra belysning	5	5	5	5	5	5	5	5
Tillgängliga instruktionsskyltar	5	5	5	5	5	5	5	5
Olika svårighetsgrader	1	3	1	5	2	2		
Genusneutral	5	5	5	5	5	5	5	5
Trygg omgivning	5	5	5	5	5	5	5	5
Instruktionsskyltar	5	1	1	5	5	1	3	1
Motivation								
Mätbara prestationer		3		5				
Information om träning och hälsa	4		4		5		2	
Snabba hälso- och träningsresultat				3				
Belönande för utförd träning			3					5
Lekfullhet		5	3					5
Användarintressen								
Kostnadsfri	5	5	5	5	5	5	5	5

	A	B	C	D	E	F	G	H
Geografiskt tillgänglig	5	5	5	5	5	5	5	5
Barnanpassat		5				5		3
Ger möjlighet till möten		1	2			5		1
Träningsaspekter								
Variation av aktivitetsutbud	2		2		1	5		3
Möjlighet till träningsprogram			2	5	4			
Löpspår				3	3	3		
Instruktörer	3		4		5			
Gruppträning	3		4					
Uppmuntra till vardagsmotion					1	2	5	3
Stretchyta	5		3	3	3	3		3
Övriga faktorer								
Möjlighet till förvaring	5	5	5	5	5	5		5
Väderskydd	4		4	3		3		3
Resultat	70	59	80	81	85	86	52	64

6.8.2 FÖRSTA VISUALISERING

I bilaga D visas visualiseringen av de konceptplanscher som senare användes i invånarutvärderingen. På samtliga planscher finns rubrik, textruta med viktiga aspekter och detaljbilder på särskilt utmärkande delar. Fyra av planscherna har även en enkel ritning ovanifrån där utegymmets placering och layout visas. Alla koncept förutom *Musik och dans* har en bild på en instruktionsskylt som ger information om utegymmet, om träning och hälsa eller specifik information om användning och tillgång på platsen.

6.8.3 ANVÄNDARNAS UTVÄRDERING I HALMSTAD

Invånarnas röster i Halmstads stadsbibliotek resulterade i tre koncept som utvecklades vidare. Konceptet med övervägande flest röster blev *Musik och dans* med 14 röster (tabell 6.7). *Musik och dans* följdes sedan av koncepten *Mötesplatsen* med åtta röster och *Mindfulness* med fem röster. Koncepten

Individen i fokus och *Medvetande* valdes därmed bort och vidarebehandlades inte. I ålderskategorin 14-30 år hos både män och kvinnor var antalet röstande personer lågt, vilket kan ha påverkat utgången av röstningen. Av de 33 som svarade var 19 män, med en majoritet på drygt 58 procent. Även detta kan ha påverkat utfallet av röstningen.

Tabell 6.7: Resultat från användarutvärdering

	Man			Kvinna			
Ålder	14 – 30	30 – 60	> 60	14 – 30	30 – 60	> 60	Antal röster/ koncept
Mindfulness		2	2		1		5
Mötesplatsen		2	2		1	3	8
Medvetande			1		1	1	3
Musik och dans	2	3	3	1	2	3	14
Individen i fokus		1	1			1	3
Antal röster/ åldersgrupp	2	8	9	1	5	8	33

6.9 MATERIALVAL

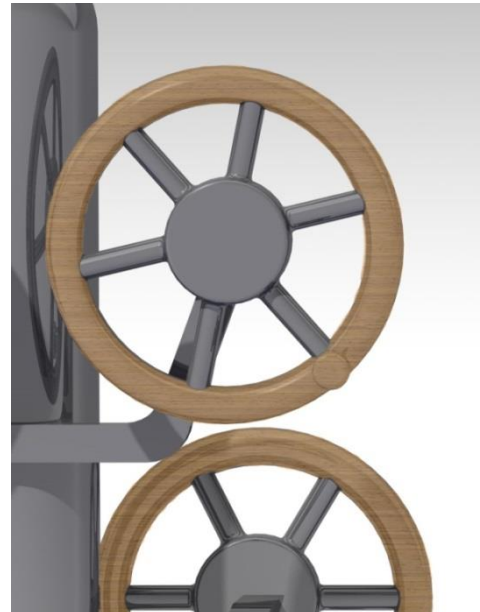
Vid sökning i CES Edupack efter material med egenskaper som passar till kontaktytor genererades främst olika träsorter så som ask, asp, björk, ceder, kastanj, gran, ek och pil samt gräset bambu. Materialen har låg värmeledningsförmåga vilket innebär att de inte tar upp eller avger värme eller kyla. De klarar temperaturer ner till minus 70 grader Celsius och genererar mindre än 1 kg koldioxidekvivalenter per kg producerat material. Materialen har även ett pris på högst 100 kronor per kilogram material.

Vid ytterligare sökning efter material med egenskaper som passar för konstruktion genererades främst olika metaller, däribland gjutjärn, rostfritt stål, aluminium, glas och laminerat glas, zink och mässing. Dessa material har god utmattningsresistens och hög brottseghet. De tål även UV-ljus och vatten samt kostar högst 50 kronor per kilogram material.

Utifrån materialsökning valdes stålkonstruktion i kombination med detaljer i ljusa trämaterial (figur 6.6). Detta ger hållbara konstruktioner i rimliga prisnivåer som är enkla att rengöra och reparera. Stålkonstruktion med detaljer av trä anses även ge utegymmen ett annorlunda uttryck än befintliga utegym (figur 6.7). Trä i kontaktytor ger ett behagligare grepp än stål och kan dessutom kompletteras med värmeslingor för behagligare träning under vinterhalvåret (figur 6.8).



Figur 6.6: Exempel på träningsredskap med trädetaljer



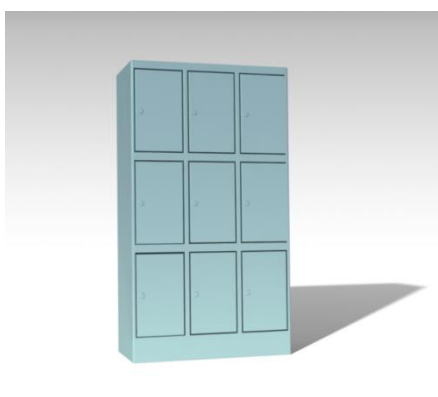
Figur 6.7: Detalj över trähandtag till tai chi-ratt



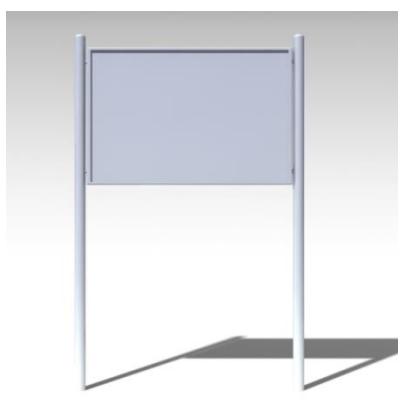
Figur 6.8: Detalj över trähandtag till träningsredskap

6.10 SLUTGILTILIGT FRAMTAGNA KONCEPT

Nedan presenteras de tre slutliga koncepten i text och visuellt. Gemensamt för dem alla är möjligheten till förvaring av kläder eller dylikt i anslutning till utegymmen (figur 6.9). Även instruktions skyltar och informationsskyltar är viktiga inslag i alla koncept (figur 6.10). Koncepten har inga trösklar eller springor och all information och instruktioner ska ges både visuellt och med förklarande text. De tre koncepten utesluter inte varandra utan kan och bör kombineras för optimal utformning och största möjliga målgruppsanpassning.



Figur 6.9: Exempel på förvaringsskåp att placera vid utegym



Figur 6.10: Informationsskylt att placera i anslutning till utegym

6.10.1 MINDFULNESS

Konceptet *Mindfulness* visar på ett nytt uttryck för utegym där träning blir till en upplevelse och ett tillfälle för avkoppling (figur 6.11). För många är stress och tidsbrist ett hinder för träning vilket visar på betydelsen av en träningsplats utan ytterligare krav och där motion på egna villkor kan ske i samband med stillhet och återhämtning.



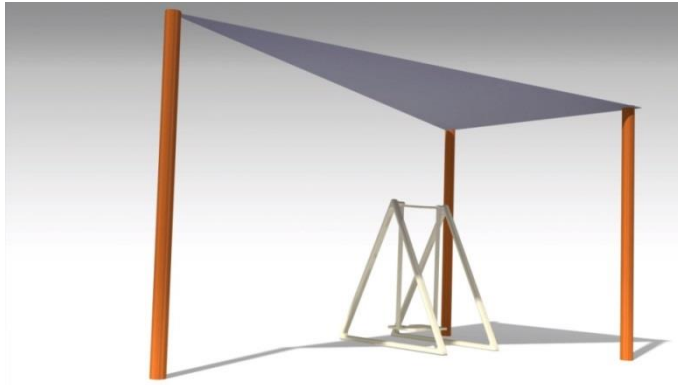
Figur 6.11: Vy över koncept "Mindfulness"

Konceptet ska främst locka de individer som befinner sig i de första stadierna av den transteoretiska modellen. Det är dessa individer som är i störst behov av att börja motionera och det är i övergång från de tidiga stadierna med fysisk inaktivitet till regelbunden aktivitet som den största hälsoeffekten uppnås. Fysiskt inaktiva personer ska lockas genom att konceptet erbjuder lättare träning utan höga prestationskrav. Personlig utveckling kan ske i små steg, vilket förespråkas av inlärningsteorin.

De individer som befinner sig i det första stadiet, förnekelsestadiet, ska motiveras genom att få information om träning och hälsa på skyltar vid utegymmet. Informationen ska betona kortsiktiga positiva förbättringar av livskvaliteten och effekten av även lågintensiv träning. Eftersom engagemanget hos personer i detta stadie är lågt kan det vara lämpligt att enligt ELM använda sig av den perifera vägen av övertygelse. För att informationen ska nå fram bör den alltså presenteras på ett sätt som uppmärksammar och lockar.

För individer i det andra stadiet, begrundandestadiet, finns redan tankar om motion vilket betyder att de har något högre engagemang än individerna i det tidigare stadiet. Däremot har de ännu inte satt igång med träningen och den effektivaste metoden är troligtvis fortfarande att använda sig av den perifera vägen.

Ett urval av orsaker till fysisk inaktivitet är skaderisk, rädsla för olyckor och okunskap om motion. Dessa orsaker ska motverkas med hjälp av tydliga instruktioner som gör att även oerfarna gymbesökare förstår utrustningen och inte är rädda för att prova nya övningar och maskiner. Tydliga instruktioner motverkar dessutom skador som kan uppstå på grund av felanvändning och överbelastning. Träningsredskapen ska vara av den typ som är lätta att förstå och med fokus på funktionell träning. Redskapen kan bland annat bestå av balansbollar, cross trainers, tai chi-rattar och redskap för kroppsviktsträning. Vid yogaområdet finns instruktioner för både yoga och funktionell träning. För att minimera träningshindret *dåligt väder* har vissa delar av gymmet täckts av tak som påminner om stora segel (figur 6.12). Segeltaken ger en återkoppling till Halmstads närhet till havet.



Figur 6.12: Exempel på segeltak som skydd mot väder

Orsaker till fysisk aktivitet är bland annat önskan om att förbättra både fysisk och psykisk hälsa, där specifikt psykisk hälsa handlar om att minska stress och förhindra depression. Detta koncept har fokus på både fysisk och psykisk hälsa, där den senare kan förbättras genom att erbjuda meditationsmöjligheter och avkopplande övningar.

De trender som nämns i den teoretiska referensramen är bland annat personanpassad träning för en stor variation av användare. Utegygmet ska passa individer i olika träningsnivåer och åldrar. Ytterligare trender som nämns är yoga och funktionell träning som dessutom passar otränade individer, då de minskar risken för skador och tränar stora delar av kroppen.

Mellan träningsredskapen är marken täckt med klappersten och runt om gymmet finns bäckar med vatten (figur 6.13). Dessa naturelement påminner om stränder och hav som är utmärkande för Halmstad.



Figur 6.13: Detaljvy över klappersten och bäckar intill utegym

Detta koncept riktar sig mot både personan Pia och Karin. De behöver både information om träning och hälsa där främst Pia är i behov av tydliga instruktioner så att det känns säkert att utföra träningsövningarna. För personan Karin motiverar detta koncept genom att det är en låg tröskel till att börja träna tack vare möjlighet till lågintensiv träning.

6.10.2 MÖTESPLATSEN

Mötesplatsen är ett koncept där utegym placeras i anslutning till andra aktiviteter för att skapa en plats där individer i olika generationer och med olika intressen kan mötas och umgås (figur 6.14). *Mötesplatsen* blir en plats där träningen kan ske spontant i samband med andra aktiviteter i området i en trygg tillvaro bland människor. När en individ befinner sig på platsen i syfte att utföra en annan aktivitet är hindren små för att även prova på gymredskapen.



Figur 6.14: Vy över koncept "Mötesplatsen"

Anläggningarna ska placeras i bostadsområden spridda över Halmstad för att skapa närhet till så många som möjligt. Närheten motverkar hindret *tidsbrist*, som tillsammans med *ingen barnvakt* nämns som hinder till träning av flera olika källor i den teoretiska referensramen. Tidsbrist motverkas även genom att platsen är ett alternativt ställe att umgås på, där träningen enkelt kan implementeras mellan utövandet av andra aktiviteter. Genom att ha lekplatser i anslutning till utegymmen motverkas hindret *ingen barnvakt* eftersom föräldrarna kan träna medan barnen leker.

En orsak till fysisk aktivitet är för många individer det sociala utbytet, vilket detta koncept lägger stor vikt vid. Under ett besök på *Mötesplatsen* tillsammans med vänner och familj kan många få uppmuntran och stöd som anses viktigt enligt den transteroretiska modellen. Även teorin om positivt grupptryck kan appliceras på detta koncept. Eftersom gymmet syns av många kan de som tidigt börjar använda gymmet skapa en trend och få fler att prova på. På gymmet kan deltagarna även motivera och uppmuntra varandra.

Konceptet ska locka och integrera deltagare i en stor åldersspridning vilket stämmer in på den ökande trenden med träning för äldre. Konceptet ska även locka en stor spridning av människor oberoende av hur fysiskt aktiva de är i dagsläget. För individer som befinner sig i förnekelsestadiet blir konceptet en påminnelse och tankeväckare till träning. Eftersom området ska vara en plats där många rör sig kan utegymmet ge idéer och motivera till att börja träna.

För de individer som befinner sig i begrundandestadiet och redan tänker på träning är detta utegym en perfekt möjlighet till att prova på träningsredskapen. De andra aktiviteterna som finns omkring ger ytterligare träningsmöjligheter och kan ändra attityd till fysisk aktivitet.

Vid samtliga utegym ska det finnas en lekplats och fikabord eftersom dessa ses som primära faktorer för att locka barnfamiljer och äldre. Andra aktiviteter runt om gymmet kan variera beroende på dess placering. Vid ett barnfamiljstätt område är en skateboardpark och innebandyrink lämpliga för att locka ungdomar till mötesplatsen. För ett gym som är placerat i närheten av äldreboende kan en boulebana vara lämplig. Andra förslag på aktiviteter är volleybollplan och minigolf, som med fördel kan placeras vid ett gym som är centralt beläget. Vid ett mer centralt gym kan det även finnas foodtrucks (ambulerande lastbil som säljer snabbmat) och trådlös internetanslutning för att locka lunchgäster och de som vill kunna arbeta eller studera i området.

De transparenta taken över området återkopplar till Halmstads ofta förekommande byggnader med stora glaspartier, som bland annat syns hos stadsbiblioteket och Trade Center (figur 6.15).



Figur 6.15: Exempel på skyddande tak för koncept "Mötesplatsen"

Träningsredskap vid detta koncept ska vara utformade för att möjliggöra träning i grupp. Exempelvis kan redskap där flera besökare tränar bredvid varandra vara en fördel för konceptet. Även träningsredskap som är anpassade för äldre bör finnas, så som balansövningar och lätta styrkeövningar med räcken (figur 6.16).



Figur 6.16: Exempel på balansövningsredskap

Eftersom detta utegym ska passa en stor målgrupp så anses både personan Pia, Sture och Bert vara exempel på typiska användare av utegymmet. Pia lockas av detta koncept eftersom det är anpassat för äldre och det finns människor runt omkring som gör att det känns tryggt och säkert att träna där. Utegymmet passar även småbarnsföräldern Sture eftersom han kan besöka mötesplatsen tillsammans med sina barn och passa på att träna medan barnen leker. Den sociala Bert kan tänkas vara på platsen för att umgås med vänner vilket underlättar för att även prova gymredskapen.

6.10.3 MUSIK OCH DANS

Detta koncept ger Halmstad en tydlig hälsoimage och uttrycker stadens fokus på träning och hälsa. Genom en årlig festival med fokus på hälsa som marknadsförs runt om i staden ska information om träning och hälsa nå invånarna. Under festivalen, som kan pågå i en eller flera dagar, finns möjlighet att träffa dietister och coacher samt göra en hälsokontroll. Festivalen ska förändra negativa attityder till träning och motverka inställningen att fysisk aktivitet är tråkigt och enformigt. Även föreläsningar om hälsa och musikkonserter hålls. Hälsofestivalen sammanfaller med fördel med exempelvis löpartävlingar i Halmstad som *Vårruset* eller *Prinsens Minne*. Triathlon i olika svårighetsnivåer där löpning i parkmiljö, simning i strandmiljö och cykling i stadsmiljö kombineras kan hållas under hälsofestivalen.

Gruppträning som exempelvis aerobics, dans, träningsformen Zumba och funktionell träning till musik arrangeras vid utegymmet med varierande svårighetsgrader. Träningen kan variera mellan pass på tio minuter med enkel koreografi till längre pass med mer utvecklande dans- och träningsrörelser. Genom att variera gruppträningspass och träningsmaskiner undviks ensidig belastning och kroppen hinner vänja sig i takt med träningsutvecklingen (figur 6.17). Gruppträningen ger socialt stöd och utbyte med positivt grupstryck som möjlig motivationsfaktor, där invånarna uppmuntrar och stödjer varandra. Det gör det även enklare att hitta motionskamrater som ytterligare motiverar till regelbunden aktivitet genom stöd och uppmuntran.



Figur 6.17: Vy över koncept "Musik och dans"

Utegygmen och hälsofestivalen ska vara kostnadsfria vilket underlättar för personer med svag ekonomi att kunna vara aktiva. Även barn kan dra nytta av gruppträningspass och därmed minskas behovet av barnvakt för att kunna träna.

Korta och effektiva pass motverkar träningshindret tidsbrist samtidigt som funktionell träning och dans med kroppen som tyngd ökar koordination, rörelseförmåga och balans samt aktiverar många muskler. Det efterliknar dessutom vardagsrörelser i större utsträckning än enbart träningsmaskiner med tyngder och är därför även anpassat till seniorer och barn.

Staden och kommunen förser invånarna med information om hälsoeffekter av träning och motion genom utskick, på publika platser och som en del av hälso- och sjukvård. Informationen som ges ut bör vara anpassad för

personer med olika förutsättningar och i olika stadier av förändring. Den omedelbara hälsoeffekten på livskvaliteten bör framhållas för att locka personer i de första stadierna av förändring. Det bör likaså framhållas att även lågintensiv träning ger förbättrade resultat på hälsan. Informationen ska inte avse att övertala individer till träning utan vara saklig med positiva budskap och humor. Informationen ska syfta till att övertyga individer om den egna kapaciteten och bör understryka möjligheten att medverka på enkla, lågintensiva pass. Enligt ELM beror mottagarens beslut om förändrat beteende på kommunikatorens trovärdighet, vilket ytterligare förespråkar information given av kommunen.

Med informationen kan även motionsplaner ges ut med strategier och variationer för att förhindra avbrott i träningen. Scheman för gruppträning och träningsdagböcker kan komplettera motionsplanerna. De kognitiva strategierna bör även få individen att tänka på fysisk aktivitet och påminna om utegymmen. Detta kan göras genom exempelvis musik på utvalda gatuplattor i staden som aktiveras när man trampar på dem samt belönande musik vid användning av cykelställ. En pianotrappa centralt samt musik som spelas vid övergångsställen i väntan på grönt för gående och cyklister ger ytterligare påminnelse om fysisk aktivitet.

Träningsutrustningen på utegymmen ska ha möjligheten att spela musik vid användning. Musiken kan ha olika teman beroende på vart utegymmet är placerat, exempelvis klassisk musik i en parkmiljö och modern musik i närhet till studentbostäder. Elektronik i maskinerna ska drivas av solceller eller av den manuella rörelsen av maskinella delar och ha en ljudnivå med räckvidd av några meter. Användaren bör ha möjlighet att koppla in egna hörlurar och byta mellan olika låtar eller stänga av musiken för en mer individuellt anpassad upplevelse.

Detta koncept är tänkt att passa samtliga personor men anses särskilt ha möjlighet att motivera individer som liknar personan Bert och personan Karin. Personan Bert träffar gärna människor och vill inte missa trender som kan beskrivas på sociala medier och bloggar. Informationen som skickas ut gör Bert medveten om sin livsstil och får Bert att tänka på fysisk aktivitet. Konceptet erbjuder personan kostnadsfri och effektiv träning samtidigt som det är trendigt och modernt och ett sätt att träffa nya människor. Personan Karin har svårt att få tiden att räcka till och lockas av korta gruppträningsspass och närhet till utegymmen. Konceptet påminner personan

Karin om fysisk aktivitet genom den utskickade informationen, den årliga hälsofestivalen och musiken på gatuplattorna och i den övriga stadsmiljön.

7 DISKUSSION OCH VIDARE REKOMMENDATIONER

Fysisk aktivitet med fokus på motivation är ett brett område med många olika faktorer att ta hänsyn till. Vad som motiverar en person är beroende på personens tidigare erfarenheter och personlighet vilket gör det svårt att ta fram koncept som kan motivera och passa alla. De slutgiltiga koncepten som togs fram ansågs locka ett stort spektra av individer men de kommer ändå utesluta vissa grupper. För att locka en så bred grupp som möjligt bör flera koncept kombineras så att flera grupper av individers intressen blir tillgodosedda.

Huvudresultat

Projektet resulterade i tre koncept till utegym som kan användas var för sig eller kombineras. Syftet med examensarbetet, *att utveckla koncept till utegym med utgångspunkt i en teoretisk grund om hur människor kan motiveras till ökad fysisk aktivitet*, anses vara uppfyllt, dels genom utvecklingen av idéer och koncept och dels genom den teoretiska referensramen. Samtliga koncept anses attrahera och motivera personer i de tidiga stadierna av beteendeförändring, vilka identifierades som den viktigaste målgruppen.

Delområdena som undersöktes bedöms även vara uppfyllda till stor utsträckning. Delfråga nummer åtta, *vad har resultatet varit från tidigare utegym*, var dock svår att besvara fullständigt eftersom det inte fanns tillräcklig information om tidigare studier och användning tillgängligt.

Resultaten av projektet innebär förslag till utformning av utegym men även viktiga aspekter att tänka på vid konstruktion av utegym i Halmstad kommun. Även om de specifika koncepten frångås kan förhoppningsvis delar av den teoretiska referensramen eller nulägesanalysen vara till hjälp vid vidare utveckling av Halmstadmodellen.

Val av metod

Den övergripande metoden var att utifrån litteraturstudien ta fram den teoretiska referensramen som sedan resulterade i ett antal primära aspekter. Genom att ta hänsyn till de aspekterna i konceptutvecklingen verifierades det att den teoretiska referensramen låg som grund för utformandet av koncepten. De primära aspekterna användes dessutom som bas till faktorerna i den elimineringsmatris som utfördes i första koncept-

utvärderingen. Det blev därmed möjligt att få ett objektiva resultat med teorin som grund för utvärdering och val av koncept.

Den andra konceptutvärderingen, *Användarnas utvärdering i Halmstad* som presenteras i kapitel 6.8.3, var inte grundad i teorin utan i Halmstadinvånarnas uppfattning om koncepten och deras personliga önsningar. Den här metoden var mer känslig än den tidigare utvärderingen och utomstående faktorer kan ha haft stor inverkan på resultatet. Bland annat kan presentationen av koncepten, val av plats för utvärdering och deltagarnas helhetsintryck av presentationen påverkat. Även faktorer som deltagarnas humör, personliga åsikter om träning och intryck av oss som presentatörer kan ha haft en inverkan på resultatet. Trots detta upplevdes metoden som positiv och givande för att få en direkt återkoppling från användarna. Utförandet var även lärande och gav bra insikt i hur denna typ av metod bör genomföras för framtida projekt.

Workshopen genererade många idéer tack vare den breda kunskapsgrunden och variationen av deltagare. Idéerna kan dock ha påverkats av deltagarnas personligheter och roll i sammanhanget samt utformningen av idégenereringen. Brainstorming i grupp kan leda till att vissa idéer inte tas upp eller uppmärksammas, men inledande övningar och spelregler inför workshopen verkade för att förhindra detta. Resultatet kan även ha influerats av att majoriteten av deltagarna hade ett stort intresse för träning, vilket troligtvis påverkade idéerna till att passa redan fysiskt aktiva. Användandet av personas tvingade dock deltagarna till att se i ett större perspektiv och hitta lösningar för människor med andra intressen och för-utsättningar.

Återkoppling till primära aspekter

Samtliga koncept hade som mål att ta hänsyn till så många av de primära aspekterna från den teoretiska referensramen som möjligt. Ett fåtal av aspekterna övergavs dock och finns inte representerade i något av de tre slutgiltiga koncepten. Det var främst faktorer inom kategorin *Spelifiering* som inte behandlades. För att kunna använda spelifiering ansågs det nödvändigt med en applikation, vilket vi valde att inte arbeta vidare med eftersom det kräver ett eget projekt i sig. Däremot visades ett enkelt förslag till applikation i konceptet *Individen i fokus*, där applikationen spelade en central roll. Detta koncept valdes emellertid bort i den andra konceptutvärderingen vilket visade att intresset för en applikation var lågt bland Halmstads invånare. Det

är viktigt att poängtera att konceptutvärderingen skulle kunna fått ett annat resultat vid en större variation och antal av deltagare.

Aspekterna i kategorin *Hälsoeffekter* har däremot tagits hänsyn till hos samtliga koncept. Alla koncept syftade till att locka fysiskt inaktiva, motverka orsaker till inaktivitet och möjliggöra för att uppfylla anledningar till fysisk aktivitet. Arbetet har inte kunnat ta hänsyn till placering av anläggningen och därmed inte kunnat påverka närhetsfaktorn till utegymmet. Även aspekterna inom kategorin *Design för alla* behandlas av samtliga koncept vilket kan visas tydligare i vidare utveckling av koncepten. Inom kategorin *Beteendestrategier* har de flesta aspekter behandlats i de slutgiltiga koncepten. Den enda aspekt som inte nämns i något av de framtagna koncepten är strategin om uppnåeliga mål enligt SMARTA-teorin. Denna aspekt ansågs vara svår att uppfylla eftersom det krävs att målen är personanpassade för varje individ så att de varken blir för svåra eller för lätta. Det skulle kunna möjliggöras om kommunen erbjuder möten med dietister och personliga tränare som tillsammans med individen kan formulera uppnåeliga mål.

Ytterligare en aspekt som var problematisk att uppfylla var intensiva och effektiva träningsformer i kategorin *Trender*, som hör ihop med mångas upplevda tidsbrist. Vid fokus på intensiv träning är det svårt att locka de individer som är fysiskt inaktiva och befinner sig i de tidiga stadierna av den transteoretiska modellen. Inte heller trenden att mäta prestationer och resultat finns representerat i något av de slutgiltiga koncepten men var en central del i konceptet *Individen i fokus* som valdes bort i den andra konceptutvärderingen.

Vidare utveckling

Vid vidare utveckling av utegymmen bör det undersökas hur anläggningens placering påverkar användningen. När den mest lämpliga platsen är bestämd kan utegymmen utvecklas för att passa in i omgivningen. De slutgiltiga koncepten kan kombineras och viktiga faktorer från alla tre kan lyftas fram och användas i ett och samma utegym för att locka fler individer. För att ytterligare utveckla koncepten kan en applikation implementeras för att inkludera området spelifiering. En applikation kan även användas som en motivationsfaktor för att mäta individernas resultat och utveckling samt mäta användningsfrekvensen av utegymmet för att möjliggöra framtida forskning.

Utveckling av instruktioner är ett väsentligt område att studera vidare på för att öka utegymmens attraktionsgrad. Instruktionerna bör vara lättförståeliga och intuitiva och utveckling av dem spelar in på området psykologi och kognition, ämnen som inte berörs nämnvärt i projektet. Detta gäller även den information som ska skickas ut.

Tillgång till personliga instruktörer hade varit till stor fördel för utegymmet, men en hållbar finansiering måste utvecklas. Ideella idrottsklubbar som exempelvis Korpen skulle kunna samverka med gymmen för ökad användning och stöd. Eventuellt skulle gymkedjor som Friskis & Svettis kunna vara intresserade av att hålla i gruppträningar vid utegymmen. Detta ger företagen marknadsföring och möjliggör en enklare övergång till inomhusträning inför vinterhalvåret för användarna.

Ytterligare ett område som bör studeras vidare är design och utformning av gymutrustningen. Projektet avgränsades från detta område på grund av ett stort behov av vidare undersökning om träningsmaskiners konstruktion och människokroppens påverkan av dessa. Detta är dock antagligen en viktig faktor till hur stor användningen av utegym blir. Vidare utveckling bör innefatta användarinvolvering där utrustning testas. Det bör även säkerställas att informationen från den teoretiska referensramen stödjer utformningen. Eventuellt kan modularisering användas, där delar av utegymmen kan bytas ut och förnyas, för att motverka att användarna tappar intresset.

REFERENSER

- Astma- och Allergiförbundet. (2014). Växter utomhus. Hämtad 27 februari, 2014, från Astma- och Allergiförbundet, <http://www.alltomallergi.se/default.aspx?mid=100&did=99>
- Brehm, S. & Kassin, S. (2005). *Social psychology*. USA: Boston.
- CapioMedocular. (2014). *Ögonfakta – Testa om du är färgblind*. Hämtad 3 april, 2014, från <http://www.medocular.se/Ogonfakta/Tester/Fargblindhet/>
- Christel (2009). *Högskolan i Halmstad* [fotografi].
http://commons.wikimedia.org/wiki/File:H%C3%B6gskolan_i_Halmstad.jpg [2014-05-01]
- City Art Gym. (2013). *About City Art Gym*. Hämtad 3 mars, 2014, från City Art Gym, <http://www.cityartgym.com/cag/index.php/about-city-art-gym>
- City Health Care Partnership. (u.å.). Why Hull is winning the Olympic health legacy race.
<http://server26.sitewizard.co.uk/sites/tgogc/images/files/Hull%20case%20study.pdf>, hämtad 3 mars 2014
- Crisp. (u.å.). *Personas mall – Som PDF*. Hämtad 18 mars, 2014, från <http://www.crisp.se/gratis-material-och-guider/mall-for-att-skapa-personas>
- Engström, L-M. (2014). *Motion*. Hämtad 24 februari, 2014, Nationalencyklopedin, <http://www.ne.se/lang/motion/259469>
- Ericsson, J. (2008) *Halmstad bibliotek-4* [fotografi].
http://sv.wikipedia.org/wiki/0_%2B_0_%3D_8 [2014-05-01]
- Faskunger, J. & Schäfer Elinder, L. (2006). *Fysisk aktivitet och folkhälsa*. Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. Från http://www.nynashamn.se/download/18.19abfca31197776dea580002701/1365694198000/R200613_Fysisk_aktivitet_0701.pdf
- Fioravanti, C. (2012, 21 juli). Brazilian fitness programme registers health benefits. *The Lancet* (380). Hämtad från <http://www.thelancet.com>
- Folkhälsomyndigheten. (u.å.). *Attityder till fysisk aktivitet*. Folkhälsomyndigheten. Från <http://www.folkhalsomyndigheten.se/far/rekommendationer/attityder-till-fysisk-aktivitet/>

- Frygell, M. (2012, 28 maj). Löpning – en glödhet fluga. *Västerbottensytt*. Hämtad från <http://www.svt.se/nyheter/regionalt/vasterbottensnytt/lopning-en-glodhet-fluga>
- FYSS. (2014). *FYSS: Fysisk aktivitet i Sjukdomsprevention och Sjukdomsbehandling*. Hämtad 24 februari, 2014, från FYSS, <http://www.fyss.se/>
- Försäkringskassan (2013). *Ohälsotalet med fördelning efter kommun, år och åldersgrupp*. Hämtad 4 april, 2014, från Försäkringskassan, <http://www.forsakringskassan.se/statistik/sjuk/ohalsomatt/ohalsotalet/>
- Halmstad biblioteken. (2012). Om Stadsbiblioteket. Hämtad 25 februari, 2014, från Halmstad biblioteken, <http://bibliotek.halmstad.se/web/arena/om-stadsbiblioteket>
- Handisam, Myndigheten för handikappolitisk samordning. (2010). *Underlag till strategi för funktionshinderpolitiken* (serie A, nr 2010:10). Johanneshov: Handisam. Hämtad från <http://www.handisam.se>
- Hassmén, P. & Hassmén, N. (2005). *Hälsosam motion: Lindrar nedstämdhet och depression*. Stockholm: SISU idrottsböcker.
- Henriks, O. & Lindström, D. (2013). Gamification inom träningsapplikationer. Examensarbete, Kungliga Tekniska Högskolan, Datavetenskap och kommunikation. Från <http://www.csc.kth.se>
- Högskolan i Halmstad. (2014). *Förslag till insats inom Forskning för innovation 2015 (VP4)*. Halmstad.
- Johannesson, H., Persson, J-G. & Pettersson, D. (2004). *Produktutveckling: Effektiva metoder för konstruktion och design*. Stockholm: Liber AB.
- Johansson, L. (2013, 3 december). Sätt smartare mål. *VD tidningen*, hämtad från <http://vdtidningen.se/satt-smartare-mal/>
- Johnsson, C. (2014). *Om Halmstad*. Hämtad 25 februari, 2014, från Halmstad kommuns hemsida, <http://www.halmstad.se/omkommunen/omhalmstad.143.html>
- Jorchr. (2013). *City Art gym av Catarina Rolfsdotter-Jansson, Malmö* [fotografi]. http://commons.wikimedia.org/wiki/File:City_Art_gym_av_Catarina_Rolfsdotter-Jansson,_Malm%C3%B6.jpg [2014-05-01]

- Kallings, L. V. (2012, 18 december). Fysisk aktivitet på recept: En underutnyttjad resurs. *Läkartidningen*, (51), Hämtad från <http://www.lakartidningen.se/07engine.php?articleId=19030>
- Kelly, B. och Fry, J. (2011). *Camden outdoor gyms evaluation: Phase 1*. London: NHS Camden. Från <http://www.camdendata.info>
- Khorramshahi, N. (2013). *Folkhälsoarbete i Halmstad*. Hämtad 25 februari, 2014, hämtad från Halmstad kommuns hemsida, <http://www.halmstad.se/omsorgstod/trygghetochfolkhalsoarbetaihalmstad.1845.html>
- Khorramshahi, N. (2012). *Hälsofrämjande hälso- och sjukvård*. Hämtad 25 februari, 2014, hämtad från Halmstad kommuns hemsida, <http://www.halmstad.se/omsorgstod/trygghetochfolkhalsoarbetaihalmstad/halsoframjandehalsoochsjukvard.2916.html>
- Kjerkegaard, S. (2014). *Börja träna – Hjälp Sveriges ekonomi!* Hämtad 17 mars, 2014, från Gymnastik- och idrottshögskolan, <http://www.gih.se/OM-GIH/200ar/Almedalen-20131/Borja-trana/>
- Kronqvist, T. (2013). *Utegym i staden: attraktiva för alla*. (Examensarbete, Sveriges lantbruksuniversitet, fakulteten för lanskapsplanering). Från http://stud.epsilon.slu.se/5564/7/kronqvist_t_130429.pdf
- Lappset. (2013). *Aktivt åldrande*. Hämtad 3 mars, 2014, från Lappset, <http://www.lappset.se/web/aktivt-aldrande/>
- Lidén, C. (2007, november 27). Nya åtgärder mot gamla kontaktallergener. *Läkartidningen* (48). Hämtad från www.lakartidningen.se
- Marcus, B. & Forsyth L. (2003). *Motivating People to Be Physically Active*. Förlag: Human Kinetics
- Målaremästarna. (2014). *Färg och måleri: Färger berör oss*. Hämtad 3 april, 2014, från <http://www.maleri.se/Farg-och-maleri/Farg-som-synintryck/Farger-beror-oss/>
- Nationalencyklopedin. (2014). *Gruppsyck*. Hämtad 11 mars, 2014, från Nationalencyklopedin, <http://www.ne.se/lang/gruppsyck>
- Nationalencyklopedin. (2014). *Halmstad*. Hämtad 25 februari, 2014, från Nationalencyklopedin, <http://www.ne.se/lang/halmstad/197738>

- Nationalencyklopedin. (u.å.). *Konformitet*. Hämtad 11 mars, 2014, från Nationalencyklopedin, <http://www.ne.se/lang/konformitet/228703>
- O'Keefe, D. J. (1990). *Persuasion: Theory and research*. Newbury Park: Sage Publications.
- Pennebaker, H. (2014, January 1). Top 9 Fitness Trends for 2014: Out with some old and in with some new. *Cincinnati Post*. Hämtad från <http://www.wcpo.com>
- Persson, Y. (2014). Om Region Halland: Mål och uppdrag. Hämtad 25 februari, 2014, från Region Halland, <http://www.regionhalland.se/om-region-halland/mal-uppdrag/>
- Quill, S. (u.å.). 21 Ways to Overcome Exercise Excuses. *Men's Health*, hämtad från http://www.menshealth.com/mhlists/overcome_exercise_excuses/
- Roos, I.S. (2013). Hälsa och livsstil: FaR – fysisk aktivitet på recept. Hämtad 24 februari, 2014, från 1177 vårdguiden, <http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/Halsa/Motion-och-rorelse/Motion-och-traning/FaR---fysisk-aktivitet-pa-recept/>
- Roos, I.S. (2013). *Hälsa och livsstil: Rörelse är livsviktigt*. Hämtad 24 februari, 2014, från 1177 Vårdguiden, <http://www.1177.se/Vastra-Gotaland/Tema/Halsa/Motion-och-rorelse/Motion-och-traning/Rorelse-ar-livsviktigt/>
- Sats (2013, 14 februari). Motivera med musik. Hämtad från <http://www.sats.fi/sv/lar-dig-om/tema/motivation/musik/>
- SCB. (2012). *Halmstad: kommunfakta 2012*. Hämtad 25 februari, 2014, från Halmstad kommuns hemsida, <http://www.halmstad.se/download/18.2a6655cf1385cbac811800016860/1367928552143/Halmstad+Fakta+2012.pdf>
- Sjöblom, L. (2011). *Mer motion – Mindre statsskuld*. Hämtad 17 mars, 2014, från Riksgälden, <https://www.riksdagen.se/sv/omriksdagen/Pressrum/eveneman/Mer-motion---mindre-statsskuld/>
- Sloane, M. (2012, 26 juli). Physical inactivity causes 1 in 10 deaths worldwide, study says. *CNN*, hämtad från <http://edition.cnn.com/2012/07/18/health/physical-inactivity-deaths/>

- Springen, K. (2012, 11 april). Top 6 Exercise Excuses and How to Beat Them: How to stop making excuses and start getting fit. WebMD, hämtad från <http://www.webmd.com/fitness-exercise/guide/the-top-6-exercise-excuses-and-how-to-beat-them>
- Stanton, R. (2013, 28 juni). Running from zombies can get you in shape. *Chron*. Hämtad från <http://chron.com>.
- Statens folkhälsoinstitut. (2008). *FYSS 2008: Fysisk aktivitet i sjukdomsprevention och sjukdomsbehandling*. Statens folkhälsoinstitut. Från <http://fyss.se/wp-content/uploads/2011/02/4.-Att-bli-fysiskt-aktiv.pdf>
- Stockholms Stad. (2013). *Hitta och jämför utegym*. Hämtad 24 februari, 2014, från Stockholm Stad, <http://www.stockholm.se/-/Jamfor/?enhetstyp=96a67da3938b487eac3449b155cb277b&slumpfro=648548244>
- Svensson, E. (2012). Bygg ikapp: För ökad tillgänglighet och användbarhet för personer med funktionsnedsättning. Stockholm: Sv Byggtjänst AB.
- Text-Media i Halland AB. (2011). *Halmstad: Kommunfakta i korthet*. NRS Tryckeri. Från www.halmstad.se
- TGO – the great outdoor gym company. (2013, 10 september). Hull_Wellness Zones. The Great Outdoor Gym Company. <http://www.tgogc.com/Blog/Hull--Wellness-Zones.html>. Hämtad 3 mars 2014
- TGO – the great outdoor gym company. (2010). The AdiZone programme: A team effort. <http://server26.sitewizard.co.uk/sites/tgogc/images/files/adiZone%20impact%20study.pdf>. Hämtad 3 mars 2014
- The embassy of the People's Republic of China in the United States of America. (2008). *Olympic passion turns into "exercise fervor" in China*. Hämtad 24 februari, 2014 från The embassy of the People's Republic of China in the United States of America, <http://www.china-embassy.org>
- Wehlin, M. (2013). *Ohälsotal*. Hämtad 25 februari, 2014, från Halmstad kommuns hemsida, <http://www.halmstad.se/omkommunen/omhalmstad/statistik/ohalsotal.879.html>

- Westerlund, J. (2014). *Projektkontorets mallar – Mall intressentanalys*. Hämtad 20 mars, 2014, från Lunds Universitet, <http://www5.lu.se/o.o.i.s/3228>
- WHO. (2014). *Health topics: Physical activity*. Hämtad 24 februari, 2014, World Health Organization, http://www.who.int/topics/physical_activity/en/
- WHO. (2014). *Media centre: Physical activity*. Hämtad 24 februari, 2014, World Health Organization, <http://www.who.int/mediacentre/factsheets/fs385/en/>
- Wikland, M. (u.å.). Om fysisk aktivitet. Hämtad 24 februari, 2014, från Stockholms läns landsting, <http://www.folkhalsoguiden.se/upload/Fysisk%20aktivitet/Om%20fysisk%20aktivitet.pdf>
- Wiman, E. (2013, 22 oktober). Öka motivationen – med "positivt grupptryck". *Motivation.se*. Hämtad från <http://www.motivation.se/hr/halsa-pa-jobbet/oka-motionen-med-positivt-grupptryck>
- Wyckman, C. (2014). *Triathlon: en idrott på frammarsch bland löpare – nybörjare som proffs*. Hämtad från <http://www.alltomloppning.se/index.php?special=article&id=948>

Figurer, tabeller och fotografier utan referering tillhör och är skapade av Elin Norén och Jessica Schumacher.

BILAGOR

A

Intressentanalys

Intressent	Varför intressent?	Intressentens önskan	Intressentens betydelse
Användare	De som utnyttjar funktionen. Påverkas mycket av tagna beslut och förändringar.	Ökad hälsa, gratis träningsmöjlighet, mötesplats för socialt utbyte. Gym som är enkelt att förstå, användar-vänligt, inbjudande och belönande.	Stor
Projektmedtagare Hälsoteknikcentrum, Halmstad Högskola	Bidrar med resurser och kompetens i projektet.	Öka konkurrenskraften hos regionens hälsoteknikföretag.	Stor
Partner/leverantörer Eleiko-gruppen	De som levererar och utvecklar gymutrustningen till utegymmet.	Vill sälja sina produkter, uttrycka och marknadsföra sitt varumärke. Långvarigt samarbete.	Stor
Partner/leverantörer Hans Blomberg Produktion	Levererar mobilapplikation till utegymmet.	Vill marknadsföra sitt varumärke och sälja applikationer.	Liten
Politik Halmstad kommun och Region Halland	Delinvesterar i projektet.	Vill öka invånarnas hälsa och minska livsstilsjukdomar, vilket ger minskade sjukvårdskostnader. Ge Halmstad ett starkt varumärke och ökad konkurrenskraft, ökad turism. Svenska lagstiftningen har lagar om tillgänglighet på allmänna platser som måste följas.	Stor
Media	Invånarna är mottagare av media.	Livsstilstidningar har intresse av ökade träningstrender för fler	Ingen

		läsare.	
Forskning och utbildning Högskolan i Halmstad	Bidrar med resurser och kompetens i projektet.	Projektet används till forskningsmaterial. Stärkt varumärke.	Stor
Intressegrupper WHO, personliga tränare, gym	Blir påverkade av en trend mot ökad träning.	WHO är intresserade av ökad hälsa över hela världen. Inomhusgym kan få fler medlemmar vid ökande träningstrender, utegymmen kan även bli deras konkurrent.	Ingen
Allmänheten	Befinner sig runt om utegymmen.	Estetiska gym som passar in i stadsplaneringen, fler människor som befinner sig utomhus kan öka tryggheten, ökad turism, underhållning.	Medel
Medarbetare	Påverkar deras organisations uttryck.	Ökad erkändhet och status av organisationen, varumärkesspridning.	Medel

B Funktionsanalys

Verb	Subjektiv	Ö = önskvärd N = nödvändig O = onödig	Kommentar
Huvudfunktion			
Öka	Fysisk aktivitet		
Delfunktioner			
Halmstad kommun och Region Halland			
Passa	Stadsbild	Ö	
Förenkla	Underhållsarbete	N	Enkel att underhålla
Uttrycka	Halmstad	Ö	
Främja	Turism	Ö	
Marknadsföra	Halmstad	Ö	
Vara	Kostnadseffektiv	Ö	
Minska	Sjukvårdskostnader	Ö	
Förnya	Kulturliv	Ö	
Ge	Konkurrenskraft	Ö	För Halmstad Kommun
Vara	Energieffektiv	Ö	Mer energi-effektivt än inomhusgym
Erbjuda	Instruktörer, dietister och coacher	Ö	
Erbjuda	Träningsprogram	Ö	
Hälsoeffekter			
Framhålla	Kortsiktig hälsovinning	N	
Minska	Sjukfrånvaro	Ö	
Ge	Belastning	N	För muskler
Förbättra	Hälsa	N	
Minska	Stillasittande	N	
Förbättra	Livskvalitet	Ö	
Förhindra	Träningsavbrott	Ö	
Minska	Skaderisk	N	
Stärka	Benstomme	Ö	
Minska	Hjärt-och kärlsjukdomar	Ö	
Öka	Blodcirkulation	Ö	
Minska	Nedstämdhet	Ö	

Ge	Kunskap	Ö	
Minska	Stress	Ö	
Öka	Självförtroende	Ö	
Förbättra	Rörelseförmåga	Ö	
Vara	Rökfri	N	
Ge	Energi	Ö	
Öka	Muskulatur	N	
Hälsoteknikcentrum			
Vara	Mätbar	N	
Möjliggöra	Forskning	N	Hälsa- och beteendeforskning
Design- och motivationsaspekter			
Vara	Användarvänlig	N	
Öka	Motivation	Ö	
Vara	Instruktiv	N	
Vara	Lätförståelig	N	
Attrahera	Inaktiva	N	
Vara	Ergonomisk	N	
Vara	Mötesplats	Ö	
Erbjuda	Variation	Ö	
Uttrycka	Lekfullhet	Ö	
Vara	Inbjudande	N	
Uttrycka	Enkelhet	Ö	
Vara	Intuitiv	N	
Ge	Upplevelse	Ö	
Vara	Innovativ	Ö	
Öka	Träningsstankar	Ö	
Uppmuntra	Fysisk aktivitet	N	
Vara	Estetisk	Ö	
Uppmuntra	Samarbete	Ö	
Uppmuntra	Samträning	Ö	
Förenkla	Utomhusaktivitet	Ö	
Förändra	Beteende	Ö	
Öka	Medvetenhet	Ö	
Ge	Kunskap	Ö	
Sporra	Träning	Ö	
Vara	Genusneutral	N	
Verka	Belönande	Ö	
Vara	Påminnande	Ö	Om fysisk aktivitet
Uppmuntra	Självförtroende	Ö	
Erbjuda	Träningsplats	N	
Vara	Flexibel	N	
Breda	Målgrupp	N	För fysisk

			aktivitet
Erbjuda	Vatten- och vindskydd	Ö	
Underlätta	Gruppmotionerande	Ö	
Vara	Trendig	O	
Erbjuda	Vinterträning	Ö	
Vara	Väderbeständigt	N	
Motverka	Skadegörelse	N	Inga lösa delar som kan förstöras
Tillgänglighet			
Vara	Senioranpassad	N	
Vara	Tillgänglighetsanpassad	N	
Motverka	Allergier	N	Material, växter
Undvika	Trösklar	N	
Undvika	Elevationer	N	Ramp istället för trappa
Vara	Färgkodad	Ö	För att underlätta för synnedsetta och för kognition
Vara	Kontrastrik	N	
Utnyttja	Ledstråk	Ö	
Tillgänglig	Information	N	Taktil och/eller verbal
Användarintressen			
Medge	Trygghet	N	
Vara	Underhållande	Ö	
Ersätta	Alternativ	Ö	
Vara	Kostnadsfri	N	
Vara	Tidseffektiv	Ö	
Erbjuda	Barnaktivitet	Ö	Lekplats vid bredvid gymmet
Förenkla	Träningsplanering	Ö	Via ex broschyrer
Anslutande	Aktiviteter	Ö	Ansluta till andra fritidsaktiviteter, ex boule eller promenadstråk
Finnas	Nära	Ö	
Förbättra	Utseende	O	
Erbjuda	Prestationslogg	Ö	I applikation eller broschyr
Möjliggöra	Tävlingsmoment	Ö	

C

Kravspecifikation

Nr.	Kriteriebeskrivning	Bör (Graderas 1-5, 5 = viktigast)					Skall
		1	2	3	4	5	
Huvudfunktioner							
HF1	Öka fysisk aktivitet hos Halmstads befolkning						•
A Kommun och region							
A1	Konceptet ska passa in i Halmstads stadsbild och uttrycka staden				•		
A2	Konceptet ska vara möjligt att rengöra och reparera på ett enkelt sätt						•
A3	Konceptet ska vara ekonomiskt genomförbart						•
A4	Belysning och möjliga uppvärmda ytor ska vara energieffektiva och från förnyelsebar energi				•		
B Hälsoeffekter							
B1	Konceptet ska verka belastande för att öka muskelstyrka						•
B2	Konceptet ska minska stillasittande bland befolkningen						•
B3	Konceptet ska motverka skaderisk på grund av felanvändning och överbelastning						•
B4	Delar av konceptet ska verka för en starkare benstomme					•	
B5	Användare av konceptet ska kunna förbättra sin kondition						•
B6	Konceptet ska öka användarens kunskap om hälsa och livsstil					•	
B7	Konceptet ska långsiktigt minska sjukfrånvaro och sjukvård på grund av livsstilsjukdomar				•		
B8	Hälsoteknikcentrum och Halmstad högskola						

B9	Användningen av konceptet ska vara mätbart							•
B10	Konceptet ska möjliggöra forskning om användarfrekvens och hälsa							•
C	Design- och konstruktionsaspekter							
C1	Konceptet ska vara användarvänligt genom att vara lättförståelig och instruktivt							•
C2	Konceptet ska vara ergonomiskt utformat							•
C3	Konceptet ska vara inbjudande för användaren							•
C4	Konceptet ska uppmuntra till fysisk aktivitet							•
C5	Området kring konceptet ska vara rökfritt							•
C6	Konceptet ska vara genusneutralt							•
C7	Konceptet ska vara en plats för träning							•
C8	Konceptet ska vara flexibelt angående belastningsnivå och kroppstyp							•
C9	Konceptet ska attrahera en bred målgrupp med olika krav och behov							•
C10	Konceptet ska vara gjort i väderbeständiga material och vara tåliga							•
C11	Konceptet ska inte innehålla lösa delar							•
C12	Konceptet ska erbjuda väderskydd				•			
C13	Konceptet ska vara estetiskt tilltalande		•					
C14	Konceptet ska erbjuda variation i träningsutbud				•			
C15	Konceptet ska förenkla möjligheten att vara fysiskt aktiv utomhus							•
C16	Konceptet ska erbjuda träning på vinterhalvåret						•	
D	Motivationsaspekter							
D1	Konceptet ska framhålla kortsiktiga hälsovinningar med ökad fysisk							•

	aktivitet						
D2	Konceptet ska underlätta träning i grupp				•		
D3	Konceptet ska möjliggöra möten mellan människor			•			
D4	Konceptet ska öka medvetenhet och kunskap om hälsa					•	
D5	Konceptet ska vara enkelt att nå för alla i Halmstad stad				•		
E	Tillgänglighet						
E1	Konceptet ska möjliggöra träning i ett brett åldersintervall, från 14 år och uppåt						•
E2	Konceptet ska vara fritt från allergiframkallande material och växter (nickel, krom, koda, syren, björk, prästkrage, hyacint)						•
E3	Konceptet ska inte ha trösklar högre än 1 cm eller ojämnt och glatt underlag						•
E4	Konceptet ska vara kontrastrikt och färgkodat för att förenkla visuell uppfattning					•	
E5	Skyltar ska finnas i olika höjder och med verbal eller taktil information						•
E6	Ramper ska ha en lutning på max 1:12 och helst 1:20 eller flackare						•
E7	Konceptet ska utnyttja ledstråk					•	
F	Användarintressen						
F1	Konceptet ska medge trygghet genom att ej vara för avskilt, dolt eller dåligt upplyst						•
F2	Konceptet ska vara kostnadsfritt						•
F3	Konceptet ska erbjuda aktivitet för barn i anslutning till gym				•		

D

Planscher över koncept för invånarutvärdering

Mötesplatsen

- Mötesplats för flera generationer
- Stort aktivitetsutbud
- Utegym, beachvolleybollplan, bouleplan, fikatbord och food-trucks
- Nära till bostadsområde och busshållplats
- Glastak över valda områden
- Wifi över hela området

Labels in illustration: Fikatbord, Boule, Volleyboll, Gym, Lekplats, Busshållplats

Signage: Här hittar du dessa aktiviteter: Utegym, Lekplats, Boule, Volleyboll, Food Trucks

Mindfulness

- Träning kombinerat med avslappning
- Yogainstruktörer på utvalda tider
- Tydliga instruktioner
- Information om hälsa och träning
- Skydd mot väder
- Underlag passande för stretch och yoga
- Vatten, bambu, klappersten
- Ljusa färger

Labels in illustration: Stretch- och yogaområde, Träningsområde, Skyddande tak, Breda gångbroar, Vattendrag, klappersten och gröna växter, Träningsområde

Signage: Mindfulness
Träning och hälsa
Yoga
Kost

Individen i fokus

- Träningsdagbok i mobilen
- Feedback i mobilen
- Karaktär som växer och blir starkare ju mer man tränar
- Information om träningsnivå
- Olika svårighetsgrader med färgkodning

Labels in illustration: Löpspår med olika längd och stigning, beroende på nivå; Grupper med maskiner i olika svårighetsgrader, beroende på nivå

Signage: Vilken nivå är du på? Kolla här!

Musik och dans

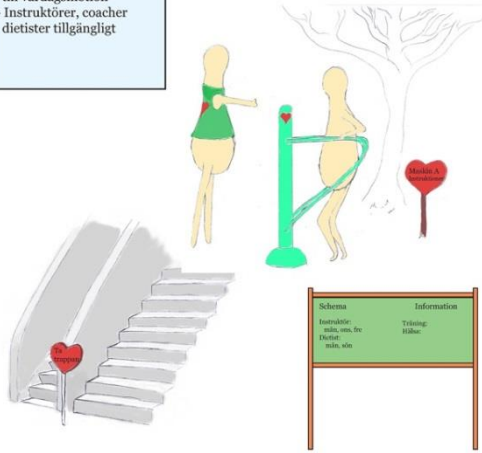
- Hälsöfestival med föreläsningar, gruppträning och musikkonserter
- Regelbundna gruppträningspass vid utegymmet
- Zumba och aerobics
- Musik spelas ur gymutrustningen vid användning
- Hälsöimage i Halmstad, fokus på träning och hälsa

Labels in illustration: Gruppträningsområde med mjukt underlag; Träningsområde med gymutrustning; Hälsöfestival i Halmstad Sommaren 2015

Medvetande

- Öka medvetandet om träning och hälsa
- Broschyrer med information och träningsdagböcker delas ut
- Skyltar som uppmanar till vardagsmotion
- Instruktioner, coacher dietister tillgängligt

Information	Träningsdagbok
Det bästa sättet att börja träna är att göra små och enkla övningar.	Dag 1: Datum: Tid: Dag 2: Datum: Tid:



Schema	Information
Träning: tid, var, fre	Träning: tid, var, fre