

## Vil du høre mere?

Ønsker du yderligere information om projektet – eller vil du gerne tilmelde dig, enten som handiatlet, løber eller pårørende – så kontakt gerne forskerne bag projektet:

Andreas Jørgensen, ph.d-studerende, email [ajor@sdu.dk](mailto:ajor@sdu.dk) eller tlf: 6550 7718.

Mette Toftager, projektleder, email [mto@sdu.dk](mailto:mto@sdu.dk) eller tlf: 6550 7853.

**SDU** 

STATENS INSTITUT FOR  
FOLKESUNDHED

AKTIV  
SUNDHED



 **TEAMTVILLING®**  
WE RUN TOGETHER

## Når Bevægelse Bevæger

Er du ny i Team Tvilling – som enten handiatlet, løber eller pårørende? Så vil vi gerne invitere dig med i forskningsprojektet *Når Bevægelse Bevæger*. Her undersøger vi, hvilken betydning det har for den enkelte - mentalt, socialt og fysiologisk - når man gennem et træningsfællesskab bevæges gennem andre eller selv bevæger andre.

I denne folder kan du læse mere om projektet.





## Hvad er *Når Bevægelse Bevæger*?

*Når Bevægelse Bevæger* er et forskningsprojekt, der undersøger, hvad det betyder fysiologisk, mentalt og socialt for *handiatleter*, der ikke selv kan bevæge sig, at blive bevæget gennem andre.

Vi undersøger også, hvad det betyder for *løbere*, både fysiologisk og mentalt, at bevæge andre, og hvad det betyder for *pårørende*, når bevægelseshæmmede indgår i fællesskaber med fokus på fysisk aktivitet og bevægelse.

Projektet tager udgangspunkt i Team Tvillings eksisterende initiativ, som har til formål at skabe livskvalitet, fællesskab og glæde for personer, der bevæger andre og bevæges gennem andre.

## Hvad skal deltagerne i projektet?

Som deltager i projektet skal du medvirke i de træninger, som i forvejen afholdes i de respektive Team Tvilling-foreninger rundt om i landet.

Som enten *handiatlet* eller *løber* skal du som minimum gennemføre 8-10 træningspas i perioden fra juni og frem til oktober 2021, hvilket svarer til en træningsperiode på minimum 3 måneder.

## Indsamling af data

Under træningen vil både *løbere* og *handiatleter* blive udstyret med en bevægelsesmåler, som måler puls, bevægelse og intensitet af træningen.

Inden det første træningspas skal alle *handiatleter* have foretaget fysiologiske målinger på Rigshospitalet. Det indebærer blodprøver, kropsscanning og glukose-tolerance-test.

Endvidere skal alle udfylde et spørgeskema både før og efter træningsperioden.

Desuden vil der være mulighed for både *handiatleter*, *løbere* og *pårørende* at deltage i fokusgruppeinterviews under og efter projektperioden.

## Hvornår starter og slutter projektet?

Projektet vil forløbe hen over forår og sommer 2021. Det præcise tidspunkt afhænger af træningsopstart i din lokale Team Tvilling-forening.