



Göteborgs-Posten



Så snart Jacob Larsson fått på sig träningskläder vet Elliot vad som gäller, och är peppad redan när de går ut. Bild: Anna Tärnhuvud



Den här artikeln kan bara du som prenumererar läsa.

Jacob vill inspirera andra att träna ihop med sin hund

Livsstil • Efter två månaders träning nådde Jacob och hunden Elliot målet – att springa sju kilometer ihop. En ny studie visar på flera goda hälsoeffekter av att träna ihop med sitt husdjur.

– Hunden är troligen den ultimata träningskompisen, säger forskaren Klara Smedberg.



Dela



Spara

Maria Backman

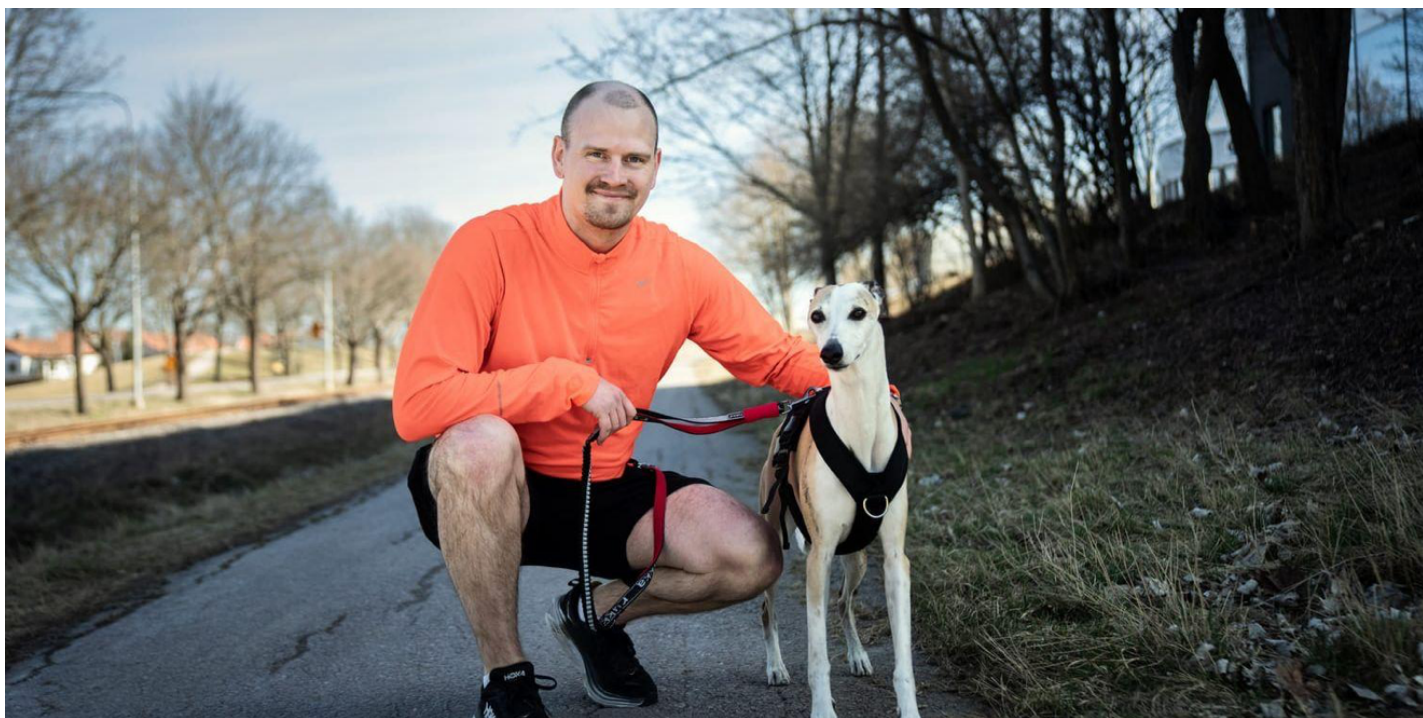
Uppdaterad: 2025-04-18 | Publicerad: 2025-04-18

ANNONS

21/04 - 27/04

då mat är ett sätt att kommunicera med sin hund, tillägger Klara Smedberg.

ANNONS



Jacob Larsson vill uppmuntra fler att springa med sin hund: "Jag och Elliot har blivit ett bra team". Bild: Anna Tärnhuvud

De är två av författarna bakom de nya SLU-studier där hundar och hundägare under åtta veckor deltog i ett gemensamt träningsprogram. 22 ekipage fullföljde programmet som blandade gång, löpning och cirkelträning.

Upplägget bygger på Svenska Brukshundklubbens träningsprogram "Upp och hoppa–Sund med hund". Målet var att kunna springa en viss sträcka med sin hund den åttonde veckan. Upplägget var anpassat utifrån deltagarnas individuella förutsättningar, och de kunde välja en sträcka på mellan två till tio kilometer.

– Det finns en del tidigare studier där man tittat på överviktiga hundar och antingen lagt till fysisk aktivitet eller ändrat dieten plus aktivitetsnivån. Men så vitt vi vet är detta den

första studien där man har ett detaljerat gemensamt träningsupplägg för både ägare och hundar, berättar forskarna.

Gemensam träning för hund och människa ger positiva hälsoeffekter hos båda, visar Josefin Söders och Klara Smedbergs forskning. Bild: Anna Sellberg

Resultatet beskrivs som superpositivt

Innan studien startade utfördes kroppsmätningar och hundägarna fick svara på enkätfrågor. Detsamma skedde i slutet av studien. Hundarna, som var av många olika raser, undersöktes och bedömdes alla vara friska och smärtfria.

Resultaten visar på ökad livskvalitet hos ägarna, medan hunden minskar sitt hull. Hundarna minskade också i bröst- och bukomfång, medan lårmuskternas omfång hade ökat. Trots att hundägarnas kroppsmått inte förändrades efter träningsprogrammet beskrev de en ökad kroppsacceptans. Deras motivation för att fortsätta träna tillsammans med sin hund ökade.

Elliot blir harmonisk av att löpträna, berättar hussen Jacob Larsson. Bild: Anna Tärnhuvud

En relativt liten mängd ökad fysisk aktivitet under en kort period verkar alltså kunna ge en omfördelning mellan hundens fett- och muskelmassa, konstaterar forskarna och beskriver resultatet som ”superpositivt”.

Samtidigt påpekar de att resultaten behöver bekräftas i större studier.

– Det här är en liten pilotstudie där vi lade till fysisk aktivitet och inte ändrade kosten. Det vore spännande att följa upp med en större studie där vi också har en kontrollgrupp med hundar och hundägare som inte tränar, säger Klara Smedberg.

Studien blev en morot

Två av deltagarna var Jacob Larsson och han whippet Elliot, sju år.

– Jag fick förfrågan om att delta och tänkte det vore kul och motiverande. Dessutom känns det bra att kunna bidra till forskningen, säger han och berättar att de båda redan sen tidigare är aktiva ihop.

– Det här blev en morot för att gå ut ännu mer. Jag är lite tävlingsinriktad, och nu blev jag motiverad att faktiskt göra det. Och det blev ännu roligare när jag såg Elliot bli så glad. Whippets är ju sprinters och älskar att springa. Han drar mig den första kilometern och jag drar honom de andra, skrattar Jacob Larsson.

– Vi har blivit ett bra team. Vi ska ju ändå ut, så nu kör vi!

Vill uppmuntra fler

När han skulle välja sträcka funderade han på vad som var ett realistiskt mål, och valde sju kilometer.

– Det kändes som en utmaning. Vi hade inte sprungit så långt innan, så vi ökade gradvis så det kändes bra. Första träningspasset kände vi på hur det var och sen sprang vi två-tre kilometer första veckan för att mjuka upp lederna. Vecka två och tre sprang vi fyra kilometer, sen ökade vi på till sex kilometer och sista veckan till sju.

Jacob och Elliot lever mer hälsosamt sedan de började träna ihop. Bild: Anna Tärnhuvud

Sju kilometer var ett jättebra mål, tycker Jacob.

– Under vintern har vi inte varit ute och löptränat lika ofta, utan det blev mer sporadiskt. Det är lättare att springa under sommarhalvåret. Vi brukar springa fyra-fem kilometer, ibland sex.

Innan joggingturerna har de en speciell ritual.

– Vi tar alltid en lite kortare kiss- och bajs promenad först, där Elliot även får nosa av sig lite. Sen gör jag alltid samma tecken: han får sätta sig ner och får lite extra klappar. Men så fort jag fått på mig träningskläder vet han vad om gäller och är peppad redan då vi går ut. Han älskar att springa, så det är den bästa timmen för oss båda två. Hans glädje smittar av sig. Allt man gör med sin hund är ju roligt! Och när Elliot sprungit ser han så lugn och harmonisk ut. Det är verkligen en *win win*, ett hälsosammare liv som gynnar oss båda två.

ANNONS

Träningen blev roligare när Elliot blev så glad, berättar Jacob Larsson, en av deltagarna i SLU:s träningsprogram.
Bild: Anna Tärnhuvud

Jacob Larsson vill uppmuntra fler att springa med sin hund.

– Jag tycker att det gav väldigt mycket, och du får en väldigt harmonisk hund. Vad du

väljer att göra får förstås anpassas efter din och din hunds hälsotillstånd. För en del kan det handla om att ta en lite längre promenad.

Hundens glädje motiverar

Josefin Söder och Klara Smedberg vill gärna följa upp studien.

– Förhoppningen är att den gemensamma träningen kan stärka relationen mellan ägare och hund. Här vore det väldigt intressant att göra en kvalitativ djupdykning med exempelvis intervjuer. Vi hade deltagare som berättade att deras hund älskade träningsprogrammet, medan de själva från första början inte var så pigga på upplägget. Men hundens glädje motiverade dem att fortsätta, säger Josefin Söder.

Fakta: Studierna

Studierna [A pilot study of a joint outdoor exercise program for dog owners and dogs](#) och [Effects of a physical exercise programme on bodyweight, body condition score and chest, abdominal and thigh circumferences in dogs](#) har finansierats av Agria och Svenska kennelklubbens forskningsfond, SLU Future One Health, Uppsala Diabetescentrum och Fakulteten för veterinärmedicin och husdjursvetenskap, SLU.

Tidigare forskning visar att det är motiverande och socialt stödjande att träna med andra. Träningskompisen ska gärna vara på samma nivå eller ännu hellre lite sämre, berättar Klara Smedberg.

– Hittills finns inga studier som undersökt hunden som träningskompis, men min upplevelse är att den kan vara det ultimata sällskapet. Den tackar aldrig nej, ger 100 procent socialt stöd och det är ingen konkurrens om vem som är bäst. Den är en icke-dömande varelse som älskar dig oavsett hur du presterar eller vilka träningskläder du har på dig.

Samtidigt behöver vi tillgodose hundens behov och villkor. Det är viktigt att fånga upp hundens intresse och hur den upplever och påverkas av träningen, påpekar forskarna.

– Vi kan göra både och. Detta upplägg är kanske inte för alla hundägare eller hundar. De flesta ordentligt överviktiga hundar har exempelvis problem med lederna, så hur ska de träna och på vilken nivå? Här handlar det kanske först om att få hunden att gå ner i vikt med hjälp av en diet, säger Josefin Söder.

Så kan du löpträna med din hund

Exempel på pass med målsättningen att kunna jogga 7,5 kilometer med sin hund efter ått...



Läs mer

Så tolkar du hundens signaler

Rödljusterapi – dyrt, ovetenskapligt och ibland farligt

Att dricka kaffe minskar risken för diabetes typ 2

Maria Backman

livsstil@gp.se

Följer

Senaste nytt - Livsstil





2025-04-20

Ibland är Joy en sexåring – ibland heter hon Jonas



2025-04-19

Trenden: Härma en påskkärring



2025-04-18

Kristna fastan sprids bland unga på sociala medier



2025-04-17

Emily Dahl: Därför kostar din studentmössa plötsligt 4 000 kronor

Läs mer

ANNONS



Grundades 1810 som Göteborgs-Posten.
Chefredaktör och ansvarig utgivare: Christofer Ahlqvist

Adress: Göteborgs-Posten, Polhemsplatsen 5
405 02 Göteborg Sverige

Telefon: 031-62 40 00

Mina Sidor

[Prenumerera](#)
[E-tidning](#)
[Kundservice](#)
[Aktivera konto](#)

Sociala medier

[Facebook](#)
[Instagram](#)
[Twitter](#)

Om GP

[Annonsera företag](#)
[Annonsera privat](#)
[Lediga tjänster](#)
[Regler & Villkor](#)
[Cookieinställningar](#)
[Integritetspolicy](#)
[Om GP](#)

Göteborgs-Posten ingår i mediakoncernen Stampen Media tillsammans med Alingsås Tidning, Bohusläningen, Hallands Nyheter, Hallandsposten, Härryda-Posten, Kungsbacka-Posten, Kungälv-Posten, Lerums Tidning, Mark-Posten, Melleruds Nyheter, Mölndals-Posten, Partille Tidning, ST-tidningen, Strömstads Tidning, TTELA och Distributions- och logistikföretaget VTD.

Build: cd9b8f9

Aktivera Talande Webb