THE HEALTHIER & HAPPIER REPORT 2025

NORDIC TRAINING STATS

SATS

CONTENTS

Introduction 3

Methodology 4

A word from the CEO 5

Key findings 6

Motivation: Health and happiness 13

Looking ahead 17

Swedish report 22

About SATS 35

Contact information 36

SATS

WE ARE HAPPY TO PRESENT THE HEALTHIER & HAPPIER REPORT 2025

Welcome to The Healthier & Happier Report 2025 by SATS. This report provides an in-depth analysis of training habits, motivations, and the current state of physical activity across the Nordic countries.

Through the report we hope to spark conversations and highlight gyms crucial role in improving public health, emphasizing their accessibility, inclusivity, and importance in fostering healthier, more active communities.

METHODOLOGY

The study was conducted via Norstat's web panel across the Nordic countries from October 28th to November 6th, 2024, targeting respondents aged 15–85.

Total respondents: 4,193
Norway: 1,069
Sweden: 1,045
Denmark: 1,046
Finland: 1,033

Respondents answered in their local language about their training and activity habits*.The report highlights significant differences, meaning differences that are statistically significant at the 5% level. Non-significant (Ns) differences indicate observable trends without statistical significance.

*The question generally asked includes exercise and some form of physical activity.

A WORD FROM THE CEO

For the past 30 years, SATS has been dedicated to improving public health and making people healthier and happier.

Yet, physical inactivity is still evident as a global challenge, with profound implications for individual health and society as a whole. An inactive society is not only unhealthy but also costly; the World Health Organization (WHO) estimates that inactivity costs the public health system USD 27 billion annually and contributes to up to five million unnecessary deaths each year.* To address these issues, we must understand the barriers that prevent more people from becoming active.

Our findings show that gyms are fundamental to fostering healthier lifestyles. Across the Nordics, 30% of the respondents prefer working out at gyms. With its accessibility, strong community and expertise, we are part of the solution and play a key role as a public health player.

Moreover, mental health has emerged as a growing priority, with 44% citing it as one of their primary reasons for working out. These insights reinforce the role of gyms not only as locations for working out, but as central hubs for well-being.

By using the insights of this report, we can better understand the current trends and challenges that are shaping our public health. In 2025, SATS will continue to elevate the fitness experience with expanded services tailored to the needs of our members. Together with our 10,000 SATS employees, we are dedicated to helping our members improve their physical health, mental well-being, and overall quality of life.

Sondre Gravir

*Treatment costs of around US$ 27 billion annually if there is no change in the current prevalence of physical inactivity (see p3):
https://www.who.int/publications/i/item/9789240060449

KEY FINDINGS

30%

In the Nordic countries, 30% of people most often choose gyms as their primary exercise option.

20%

20% of people report exercising more now than they did a year ago.

44%

44% of people say improved mental health is an important reason for working out.

35%

35% of Norwegians highlight the sense of community with other members as a key reason for using a gym.

36%

Strength training is the top choice in Norway, with 36% of Norwegians prioritizing weight training compared to 29% across the Nordic countries.

54%

Finns stand out when it comes to sleep benefits, with 54% linking exercise to better sleep. This compares to 44% in Sweden, 38% in Norway and 33% in Denmark.

Women report experiencing more positive effects from exercise compared to men.

23% are completing 3–4 exercise sessions a week.

3–4 sessions

73 % ARE EXERCISING MORE OR AS MUCH AS THEY WERE A YEAR AGO

You need look no further than the Summer and Winter Olympics to understand that staying in shape is something that the Nordic countries have in common.

And when one in five people state that they now work out and exercise more than they did the previous year, this demonstrates that the Nordics have now upped the pace even more. Whether this is at a local gym or on a forest trail, it is clearly apparent that looking after our health has become a major priority for Nordic citizens.

Be it a short hike, a yoga session, or lifting weights, the Nordic countries are demonstrating that every step, bend, and lift counts in our effort to create a healthier region.

For increasingly more people, exercise regimes are becoming important. Over half the population states that they stick to a fixed regime and maintain it over an extended period.

Nevertheless, the figures in this survey show that there are interesting differences and some reassuring similarities in the exercise habits of the four countries: Norway, Sweden, Denmark, and Finland.

20% Around 20% of the population in the Nordic region report exercising more than they did a year ago, highlighting a positive trend across all countries.

17% Finland leads in daily activity, with 17% of Finns exercising every day, compared to 10% of Norwegians, 9% of Danes, and 15% of Swedes.

25% Despite the overall positive trends, 25% report exercising less, reflecting time constraints, health challenges, or lifestyle changes.

53% A consistent 53% of the Nordic population maintain their previous activity levels, emphasizing a fundamental commitment to regular exercise.

IN THE NORDIC COUNTRIES, 30% OF PEOPLE MOST OFTEN PREFER GYMS

This is where we are at our most active. As a case in point, one-third of the population reports that gyms are their favourite place to exercise/work out.

What is it that distinguishes gym members from people who are physically active in other arenas? They exercise more, and they exercise more routinely: Across the Nordics, people who use gyms are more likely to work out three to four times per week than those who don't use gyms.

The Swedes are the keenest of all: Well over 50% who use gyms visit them three times per week or more.

Fixed routines, a variety of activities, and a sense of community mean that gyms offer more than a lifestyle that merely builds muscles: good health that lasts and a social environment.

30%

30% of the Nordic exercise population most often choose gyms, with Swedes leading at 34%, followed by Danes at 33%, Norwegians at 30%, and Finns at 22%.

57%

Swedes are also the most consistent gym-goers, with 57% of Swedish gym members training three times a week or more.

71%

Finnish gym participation is lower but is compensated by a higher preference for outdoor training, with 71% mostly exercising outdoors.

WHY PEOPLE CHOOSE GYMS : COMMUNITY, CONVENIENCE, AND FLEXIBILITY

In the Nordics, gyms have become an integrated lifestyle choice for many people.

Accessibility and proximity are critical factors for ensuring that exercising and working out become a habit – exercise close to work, school or home, make it easier to prioritize physical activity.

Efficiency is the key for Swedes and Danes. For them, it's important that their exercise experience is seamless and practical. Clean premises, state-of-the-art equipment, and trouble-free access are some of the key factors that ensure they return again and again.

Norwegians have turned gyms into social arenas. For many, spending time with friends, family, or colleagues is just as important as completing their daily workout. A sense of community and working out together mean that a gym is more than just somewhere to engage in physical activity – it is also an important social arena.

In Finland, flexibility is key. Extended opening hours and a wide range of activities contribute to Finns enjoying their workouts. For them it is important that their exercise regime can form part of a busy and varied day.

35%

of Norwegians highlight community with other members as a reason for using a gym.

THREE TO FOUR VISITS PER WEEK IS NORMAL, AND SOME FINNS TAKE IT EVEN FURTHER

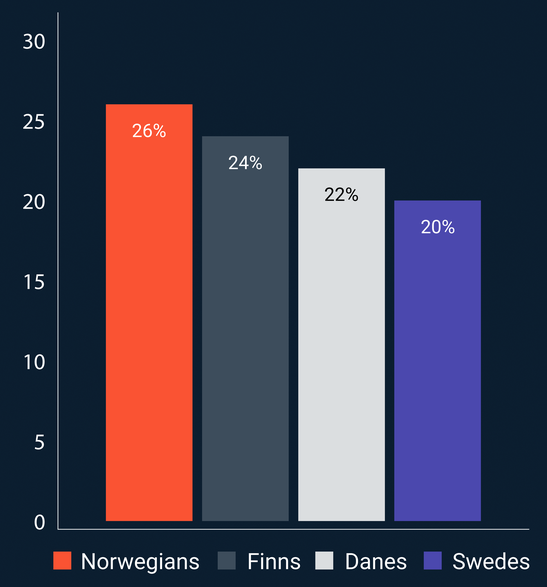
For many people living in Nordic countries, their optimal exercise frequency is three to four times per week, just enough to keep you strong and motivated, without overdoing it.

In many cases, people between 60 and 84 years of age also exercise at this level, so it is clear that this balanced approach has become a lifestyle choice, especially in Norway and Finland, where the figures are quite stable.

Finns also go the extra mile: One-third of Finns exercise more than four times per week, and 17% are active every single day.

And what about those who choose gyms?

It is much more likely that they will exercise three to four times per week, compared to those who exercise at home, outdoors or in other locations.



The most common workout frequency is 3–4 times a week, with 26% of Norwegians and 24% of Finns leading this habit.

Finns stand out as the most active overall, with 30% exercising more than four times a week and 17% training daily.

Gym-goers in the Nordic region are significantly more likely to achieve this frequency compared to those training at home or outdoors.

SATS

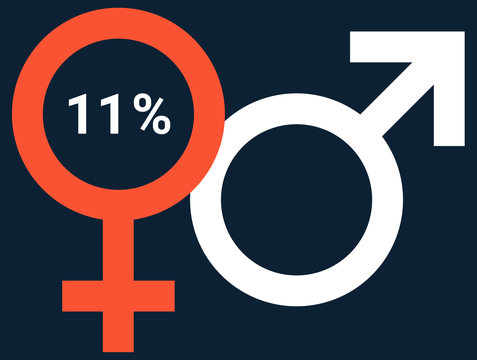
WOMEN EXPERIENCE MORE BENEFITS: INCREASED ENERGY, WELL-BEING AND SOCIAL CONNECTION

Women experience more positive effects from exercise compared to men. Group exercise plays a vital role in women's physical activity.

In Norway, 66% of women say they gain more energy from working out, compared to 53% of men. In Sweden, 65% of women report an overall sense of well-being (compared to 55% of men), and in Denmark, the pattern is similar: (61% of women vs. 45% of men).

In Finland, 61% of women say they feel increased joy from exercise, compared to 49% of men.

Group classes seem to play a vital role in women's physical activity. Women excel at taking advantage of the varied social offerings, whether it's pilates, dance, or anything that combines sweating with socializing.



Women in Denmark report a greater increase in activity levels compared to men.

Women dominate participation in group training, especially in Sweden and Denmark, where 11% regularly attend classes.

Across the Nordics, women are more likely than men to prioritize exercise for mental health benefits and social connection.

Norwegian women lead the way in combining gym workouts with outdoor activities, showcasing a versatile approach to fitness.

SATS

STRENGTH TRAINING MOST POPULAR IN NORWAY

Norwegians top the list when it comes to prioritizing strength training in the Nordics.

36% of Norwegians who actively use gyms state that this form of exercising and working out is high on their list.

In Sweden and Denmark, exercise habits are more balanced – in which a combination of group sessions, conditioning and strength are key. In Finland we see a clear predilection for outdoor activities such as running and cycling.

36%

Norwegians prioritize weight training.

Weight training is most popular in Norway, where 36% of Norwegians prioritize it, compared to 29% across the Nordic countries.

25%

of Finns prioritize weight training.

They emphasize outdoor activities such as cycling and running, while less focus is placed on weight training at 25%.

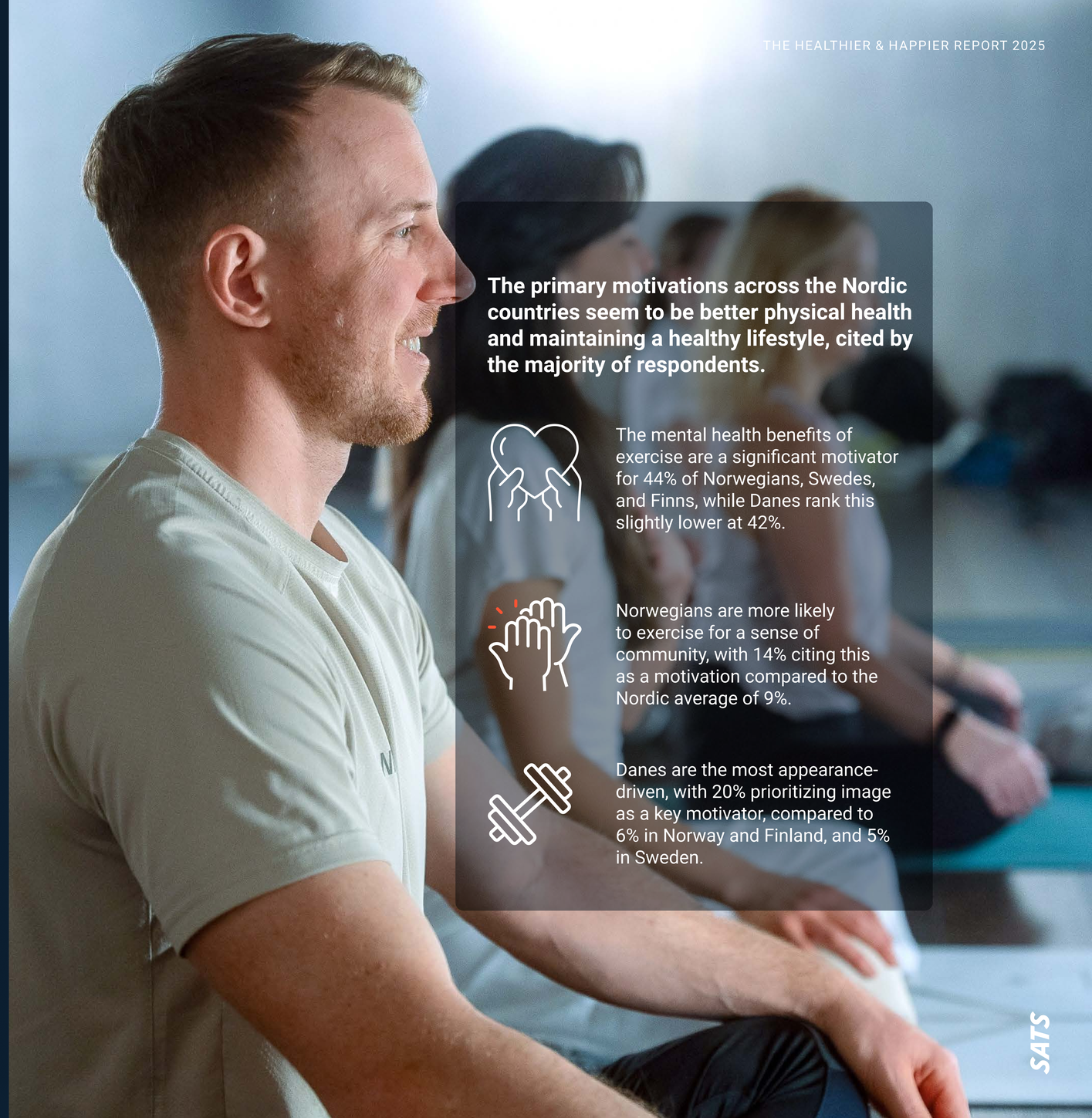
SATS

REASONS TO HIT THE GYM: MENTAL HEALTH, HAPPINESS, AND A SENSE OF COMMUNITY

Many people highlight mental health as a very important aspect of their motivation to exercise. 44% of Norwegians, Swedes, and Finns closely associate their workouts with the positive effects they experience on their mind and mental well-being afterward.

In Norway, the social aspect is also highlighted as a key source of motivation. Whether group sessions, outdoor exercise, or exercising at a gym, many Norwegians use physical activity as an arena for meeting other people.

In Denmark, one specific aspect emerges more than in the other Nordic countries: Image. 20% of people in Denmark state that image is part of their motivation – which is considerably higher than in the neighbouring countries. 6% in Norway and Finland, and 5% in Sweden. The extent to which their exercise habits match their self-image and how they are perceived by others is important.



The primary motivations across the Nordic countries seem to be better physical health and maintaining a healthy lifestyle, cited by the majority of respondents.

The mental health benefits of exercise are a significant motivator for 44% of Norwegians, Swedes, and Finns, while Danes rank this slightly lower at 42%.

Norwegians are more likely to exercise for a sense of community, with 14% citing this as a motivation compared to the Nordic average of 9%.

Danes are the most appearance-driven, with 20% prioritizing image as a key motivator, compared to 6% in Norway and Finland, and 5% in Sweden.

EXERCISE AS THERAPY: GYM GOERS BOOST MENTAL HEALTH AND BETTER SLEEP

In the Nordic countries, physical activity is more than just about the physical aspect. It is a tool for achieving a better version of yourself, and movement turns out to be a form of therapy.

44% of the people we surveyed directly connected exercising with improved mental health.

Finns highlight better sleep as a significant benefit of exercising, more so than the neighbouring countries.

These benefits are experienced significantly more by people who use gyms. The established routines and social interaction contribute to a better mood and reduced stress.

Outdoor activity also has the same effect. Stress reduction and an increased sense of well-being is also highlighted by people who use nature to engage in physical activity.

44%

Across the Nordics, 44% of respondents say that exercise improves their mental health, with consistent responses across all countries.

54%

Improved sleep quality is a unique benefit for Finns, with 54% linking exercise to better sleep, compared to 44% in Sweden, 38% in Norway and 33% in Denmark.

MIXING IT UP: BLENDING OUTDOOR ADVENTURES WITH INDOOR WORKOUTS

Nature's role as a training arena in the Nordic countries remains strong, and the many beautiful surroundings are an important part of people's exercise regimes.

57% of the Nordic population choose hiking along paths and roads as their primary activity.

In Finland, exercising outdoors is particularly popular: 71% of Finns primarily train outdoors, turning every forest, plain, and hilltop into workout equipment. Finns also rank highest in cycling and running.

Norwegians are good at combining outdoor and indoor exercise, and one in ten choose a varied exercise regime that includes exercising outdoors, working out at a gym, as well as exercising at home. Young adults in particular combine multiple activities to achieve a varied training programme.

Finns lead in outdoor training

– with 71% training outdoors, compared to 55% of Norwegians, 50% of Swedes, and 44% of Danes.

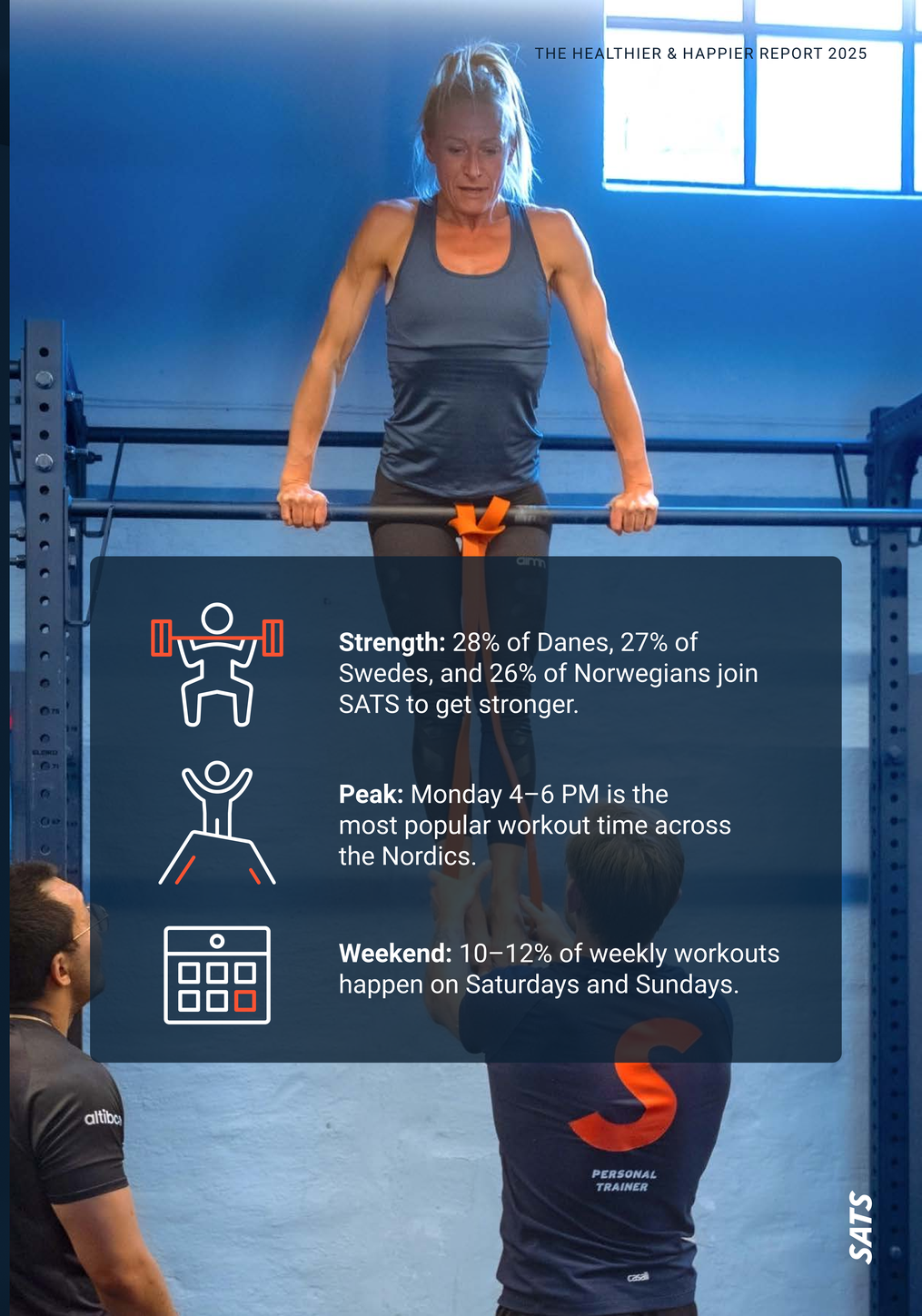
SATS MEMBERS* WANT TO GET STRONGER

Becoming stronger is the main reason members join SATS in Denmark, at 28%, followed closely by Norway at 26% and Sweden at 27%. In Finland, the primary motivation is improving physical health, at 27%, though strength remains important for 21%. Better mental health is another key reason, cited by 19% of members in Finland, 16% in Norway and Sweden, and 13% in Denmark.

The number of SATS members who train individually at the gym has increased since 2019, and more and more choose group classes as part of their membership. A combination of individual training and group classes is common.

SATS members train the most at the beginning of the week, with Monday being the most popular day, followed by Tuesday. Monday between 4 PM and 6 PM is the most popular training time across the Nordics, a trend that has remained relatively stable. On weekends, early morning between 9 AM and 12 PM is preferred, although Danish and Swedish members often start slightly earlier than Norwegians and Finns.

Despite activity decreasing somewhat as the week progresses, SATS members keep training going through the weekend. Friday training accounts for 12–13% of the week's visits, while Saturday and Sunday ensure additional activity with 10–12% of the visits. This shows that many Nordic members still prioritize exercise as the week winds down, with weekend mornings being a favorite for most.



Strength: 28% of Danes, 27% of Swedes, and 26% of Norwegians join SATS to get stronger.

Peak: Monday 4–6 PM is the most popular workout time across the Nordics.

Weekend: 10–12% of weekly workouts happen on Saturdays and Sundays.

*Survey among SATS members only

SATS LOOKING AHEAD:
THE MAIN TRENDS FOR 2025

SATS

“We expect to see a holistic approach to training in the years to come. People are visiting SATS both for tough hi-intensity or strength workouts but also for relaxing and taking care of body and mind. People expect more than just a workout; community, atmosphere and entertainment are important keys to success.”

Ellen Marie Vanberg,
Nordic Chief Product Officer

A HOLISTIC APPROACH TO OWN HEALTH

Looking into 2025, we expect to see a holistic approach to training also in the year to come. People visit the gym both for tough high-intensity or strength workouts but also to learn techniques to stress down, relax, and take care of their body and mind.

Calm and gentle classes are growing in popularity, and in 2024 we introduced the wellness bundle: a bundle of four calm classes to meet the need for relaxation in a hectic everyday life. The biggest hit so far is the class Aroma Relax, which is a calm yoga class with a focus on soft movements, stretches, and deep relaxation, supported by essential oils from diffusers. In 2025 we are expanding it further with a Breathing for Stress Relief class which focuses on breathing techniques to calm the nervous system and reduce stress.

PILATES STILL TRENDING

We expect to see a continued demand for pilates in all forms and shapes. Everything from classic pilates classes to HIIT and Power Pilates and also lifting it to the next level with reformer pilates. Q1 2025 we are launching our Reformer concept studio with a variety of classes in a modern, flexible, and inspiring space in Norway and in Sweden.

In Denmark we already have a reformer concept called Gravity which has been one of our most popular classes for some years and that we will further develop in the coming year. We have seen this trend for some years in boutique gyms, and we are so happy to finally launch our own version also in Norway and Sweden.

Pilates visits at SATS in Sweden have increased from 34,998 visits in January 2024 to 53,386 visits in January 2025, representing a 52% growth.

Additionally, we have increased the capacity for our Pilates classes by 40%. Despite this expansion, the load factor has remained consistent, indicating that classes are just as full as before. This confirms a significant rise in attendance compared to previous years.

RUNNING AND STRENGTH TRAINING

Running and strength training are workouts that we expect will continue to be popular also in 2025. Our indoor running classes are by far the most popular group exercise classes, and we expect this popularity to continue. High Intensity Interval training, either in a strength HIIT room, on a bike or on a treadmill, is more popular than ever, and we will continue to expand our HIIT concept with even more classes within this segment.

The focus on experience-driven fitness is more important than ever and people expect more than just a workout – where community, atmosphere, and entertainment are important keys to success.

We look forward to continuously expanding our product offer, building a strong and supportive community, and creating an inspiring atmosphere at our clubs, in order to make people healthier and happier.

THE HEALTHIER & HAPPIER REPORT 2025

NORDIC TRAINING SATS – SVERIGE

SATS

SVERIGE INTRODUKTION:

Den svenska befolkningen prioriterar hälsa, och allt fler inkluderar träning i vardagen. Trots detta visar vår rapport att faktorer som tidsbrist, brist på motivation och kostnader fortfarande hindrar vissa grupper från att nå sin fulla potential.

SATS spelar en nyckelroll i att främja fysisk aktivitet och mentalt välbefinnande i Sveriges största städer.

Nyckelfynd:

44% 44 % av de tillfrågade svenskarna tränar tre till fyra gånger i veckan eller oftare, vilket är ett tecken på ett starkt engagemang för regelbunden träning.

57% Användare av gym är mer aktiva: 57 % tränar minst tre gånger i veckan, jämfört med 42 % av de som inte använder gym.

18% 18 % uppger att de tränar mer än förra året, där yngre åldersgrupper är extra representerade.

44% Mental hälsa spelar en allt viktigare roll, med 44 % som lyfter det som en huvudmotivation för fysisk aktivitet.

89 %

89 % av svenskarna prioriterar tillgänglighet när de väljer gym. Kvinnor betonar hygien och underhåll något mer än män.

44 %

Styrketräning ökar i popularitet: 44 % av gymanvändarna prioriterar detta högre än bland de som tränar utanför gymmet.

44%

Trots positiva trender anger 44 % brist på motivation och 16 % upplever jobbstress som ett hinder. Personligt anpassade lösningar kan hjälpa fler att bli mer aktiva.

SVENSKARNAS TRÄNINGSVANOR

I de nordiska länderna är levnadsstandarden hög och hälso- och sjukvården väl utbyggd. Trots det är stillasittande och otillräcklig fysisk aktivitet en av de största hälsoutmaningarna i Sverige, vilket har stora konsekvenser för folkhälsan.

De totala kostnaderna för att många människor motionerar för lite är betydande. Regelbunden fysisk aktivitet är en känd skyddsfaktor för icke-smittsamma sjukdomar såsom hjärt-kärlsjukdom, typ 2-diabetes och vissa cancerformer. Fysisk aktivitet bidrar också till att minska risken för övervikt och fetma hos barn, vuxna och gravida, och risken för fallolyckor hos äldre.

Därför är det positivt att se att fysisk aktivitet inte bara är en trend, utan en allt viktigare del av vardagen för många svenskar. 44 % motionerar minst tre till fyra gånger i veckan vilket visar på en ökad förmåga och vilja att prioritera den egna hälsan.

Människor i alla åldrar har blivit bättre på att etablera och behålla goda träningsvanor. Att ta hand som sin hälsa är fortfarande för många människor den främsta motivationen att gå till gymmet, men den mentala biten och den sociala gemenskapen spelar också en betydande roll.

Siffrorna understryker den viktiga roll som aktörer som SATS har för att främja regelbunden motion.

Medlemmar på gym är betydligt mer fysiskt aktiva än de som inte är det, och många nämner andra positiva effekter av medlemskapet, som socialt umgänge och förbättrad mental hälsa.

Rapporten visar hur viktigt det är att förbättra folkhälsan och minska de socioekonomiska kostnader som följer av otillräcklig fysisk aktivitet. Främjande av regelbunden motion och en inkluderande träningsmiljö som är tillgänglig för alla är avgörande för att ta itu med dessa utmaningar.

Nästan **44 %** av svenskarna motionerar tre till fyra gånger i veckan eller oftare.*

Att förbättra den fysiska hälsan fortsätter att vara den främsta motivationen för att motionera regelbundet.

Andelen personer som motionerar varje dag och minst tre till fyra gånger i veckan är större i åldersgruppen 60 till 85 år än i åldersgruppen 15 till 59 år.

*Gäller endast de som har svarat på rapporten.

ÄLDRE ÄR MER NÖJDA MED LIVET

41 % av befolkningen uppger att de på det hela taget är nöjda med livet. Bland personer över 60 år uppger 52 % att de i hög grad är nöjda med livet, vilket tyder på att livskvaliteten kan förbli hög även vid högre ålder.

För personer över 60 år är ett allmänt ökat välbefinnande en viktig motivation för att prioritera träningen. Träningen i sig behöver inte vara rolig, för personer över 60 år är det snarare konsekvenserna av träningen som lyfts: att må bättre, ha mer energi och känna sig stark både fysiskt och psykiskt.

För åldersgruppen 15-59 år är det viktigt att själva träningen upplevs som rolig, exempelvis med upplevelsebaserad träning.

52%

52 % över 60 år uppger att de är mycket nöjda, vilket gör denna grupp till den mest nöjda.

18 % TRÄNAR MER I DAG ÄN FÖR ETT ÅR SEDAN

Tid är dyrbart för svenskar, och hur vi väljer att använda den speglar vad vi prioriterar i livet. Bara att avsätta några timmar i veckan åt träning har stor effekt, både för individen och för samhället.

18 % uppger att de tränar mer i dag än de gjorde för ett år sedan.

Bland de yngre, åldersgruppen 15 till 44 år, har 25 % ökat träningsmängden, vilket bådar gott för framtiden.

Bland kvinnor uppger 19 % och bland män uppger 18 % att de tränar mer i dag än de gjorde för ett år sedan.

Sammantaget tränar ungefär hälften av alla svenskar lika mycket som för ett år sedan, medan 27 % tränar mindre.

18% 18 % tränar mer i dag än för ett år sedan.

34% tränar oftast på ett gym.

Yngre åldersgrupper går i spetsen: *en av fyra personer i åldern 15 till 29 år uppger att de tränar mer i dag än för ett år sedan.*

ATT GÅ PÅ GYM LEDER TILL MER TRÄNING

De som går på gym är bättre på att träna regelbundet än de som inte gör det. 23 % av de som går på gym uppger att de tränar mer idag än för ett år sedan, vilket kan jämföras med 18 % i hela befolkningen.

Andelen personer som tränar mer än fyra gånger i veckan är också större bland gymmedlemmar. Samma sak gäller när man tittar på andelen personer som tränar minst tre till fyra gånger i veckan. Att träna på gym är lika vanligt bland kvinnor som bland män. Det är dock vanligare att yngre gör det, 51 % går på gym.

Att 57 % av de som går på gym tränar minst tre gånger i veckan visar tydligt att ett gymmedlemskap bidrar till att upprätthålla goda träningsvanor.

57%

57 % av de som går på gym tränar tre gånger i veckan eller mer, jämfört med 42 % av dem som inte går på gym.

27%

27 % svarar att gemenskapen med andra medlemmar är skälet till att de vill träna på ett gym, 26 % svarar att det är för att umgås med familj och vänner.

77%

77 % tränar på gym för att det är en viktig del av deras vardag.

SVENSKAR FOKUSERAR PÅ STYRKA

Allt fler väljer styrketräning. Bland de som besöker ett gym fokuserar 44 % på styrketräning och att stärka sin core.

Kvinnor föredrar till viss del sociala träningsaktiviteter, som till exempel gruppklasser i yoga eller pilates. Samtidigt väljer många svenskar fortfarande att vistas ute i naturen för att hålla sig i form. Många motionerar utomhus – promenader är populärt. Betydligt fler av de som tränar på ett gym deltar i någon form av gruppträning, 15 %, jämfört med 9 % av de som inte tränar på gym.

44 % av de som tränar på ett gym prioriterar styrketräning, vilket är en betydligt större andel jämfört med 18 % av de som inte tränar på ett gym.

SATS

SVENSKARNA PRIORITERAR TILLGÄNGLIGHET, RENLIGHET OCH URVAL

Tillgänglighet, renlighet och utbud av träningsutrustning – det är de viktigaste faktorerna för svenskar när vi väljer gym.

89 % tycker att det är viktigt att gymmet ligger nära hemmet, jobbet eller skolan, så att det blir lätt att göra träningen till en del av vardagen.

Att det är rent och snyggt på gymmet är något viktigare för kvinnor än för män. Städade lokaler och välskött utrustning gör att denna grupp kommer tillbaka. På vilka tider gruppträningsklasser erbjuds är också viktigare för kvinnor.

För svenskar är gymmet inte bara en plats för fysisk aktivitet, det är också en viktig social arena. 44 % i åldersgruppen 15 till 29 år tycker det är viktigt vilka andra som går på gymmet, i åldersgruppen 45 till 59 år är samma siffra något lägre på 25 %.

89 %

av respondenterna prioriterar närhet till hem eller arbete när de väljer gym.

44 %

44 % av respondenterna i åldersgruppen 15 till 29 år tycker det är viktigt vilka andra som tränar på gymmet.

SATS

UPPLEVD EFFEKT AV TRÄNINGEN

Svenskarna är tydliga med de fysiska effekterna av träning: ökat välbefinnande, mer energi och bättre rörlighet är viktigt. 60 % svarar att de tydligaste effekterna av träning är ökat välbefinnande, medan 56 % svarar mer energi.

De upplevda fördelarna är mycket fler än vad man kanske skulle kunna förvänta sig. Bättre sömn, minskad stress och ökad glädje är bland de vanligaste effekterna svenskar nämner, vilket pekar på att regelbunden fysisk aktivitet förbättrar flera olika aspekter av människors liv.

De som tränar på gym upplever effekterna ovan i större utsträckning – 47 % uppger att de upplever sig mindre stressade, jämfört med 35 % av de som inte tränar på ett gym.

Både de som tränar på gym och de som tränar utomhus lyfter fram lägre stressnivåer. Ökat välbefinnande, mer energi och bättre rörlighet är viktigt.

41 %

41 % uppger att regelbunden träning gör att de känner sig gladare.

44 %

44 % uppger att de upplever en koppling mellan sina träningsvanor och bättre sömn.

BÄTTRE MENTAL HÄLSA ÄR EN STOR DRIVKRAFT FÖR SVENSKAR

Begränsad tid och brist på motivation är vanliga hinder för att motionera. Människors drivkrafter att röra på sig varierar och är ofta kopplade till personliga mål, som att förbättra den fysiska och psykiska hälsan eller vara en del av en social gemenskap.

Att hålla sig i form är det vanligaste skälet till att svenskar motionerar. 61 % uppger att de motionerar för att de vill förbättra sin fysiska hälsa.

Psykiskt välbefinnande är viktigt för alla åldersgrupper. 44 % uppger att ökat psykiskt välbefinnande är ett viktigt skäl att motionera. De vanligaste anledningarna till att människor tränar är ofta detsamma oavsett om de tränar på ett gym eller inte. De som tränar på gym uppger fler drivkrafter jämfört med de som inte går på gym.

SOCIALA MEDIER PÅVERKAR VÅRA TRÄNINGSVANOR

Teknikens intåg i människors vardag påverkar också svenskarnas träningsvanor. Det kommer hela tiden nya verktyg som ger oss nya möjligheter att mäta våra framsteg, hämta inspiration och upptäcka nya trender.

22 % uppger att de söker inspiration på Instagram. Lika många säger att de först och främst hämtar inspiration från vänner, familj och bekanta. Dessa två inspirationskällor toppar listan och därefter följer YouTube, TikTok och träningsappar som Runkeeper/ Strava.

30 % av kvinnorna hämtar inspiration på Instagram, vilket är en betydligt större andel än de 14 % som gör det bland män. Det kanske mest slående bland män är att så många som hälften inte söker inspiration alls från någon av de uppräknade inspirationskällorna.

De mest tekniskt intresserade personerna testar nya verktyg, appar och artificiell intelligens i jakt på de senaste inspirationskällorna, men hittills har bara 3 % planerat och effektiviserat sin träning med hjälp av AI.

Sociala medier: Personer i åldern 15 till 44 år hämtar i större utsträckning än äldre inspiration från Instagram och TikTok.

13 %
av de som tränar på gym hämtar inspiration från träningsappar.

Äldre förlitar sig mer på vänner och familj för att hämta inspiration för träning.

SKRÄDDARSYDDA LÖSNINGAR KAN FÅ FLER ATT MOTIONERA

Trots alla positiva trender tycks bristande motivation, tidsbrist och kostnader fortfarande vara de största hindren för en ökad fysisk aktivitet i alla åldersgrupper.

44 % av de som inte motionerar uppger att de inte är motiverade. 16 % säger att jobbet tar för mycket tid och är för stressigt, medan 22 % uppger att de inte kan träna på grund av sjukdom eller skada.

16 % uppger också att de inte tränar för att de inte har någon att träna med, och lika många uppger att de inte vet var de ska börja.

Svaret på hur man får fler människor att motionera tycks vara skräddarsydda lösningar som tar hänsyn till dessa hinder – som ökad tillgänglighet, flexibla erbjudanden, gruppträningsklasser och en ökad användning av digitala verktyg.

44%

44 % anger brist på motivation som det största hindret.

16%

16 % tycker att jobbet tar för mycket tid och är för stressigt.

“Den svenska befolkningen prioriterar hälsa, och allt fler inkluderar träning i sin vardag. Samtidigt visar rapporten att hinder som tidsbrist, motivation och kostnader fortfarande påverkar vissa grupper. SATS spelar en nyckelroll i att öka den fysiska aktiviteten och det mentala välbefinnandet i Sverige.

Genom våra gym och insikterna i denna rapport ser vi hur regelbunden träning, särskilt bland våra medlemmar, bidrar till ett hälsosammare samhälle. Vi är stolta över att vara en viktig aktör för att inspirera ännu fler att prioritera sin hälsa.”

Karolina Gutke,
Landschef, SATS Sverige

ABOUT SATS

The Group, through our brands and concepts SATS, ELIXIA, Fresh Fitness, SATS Yoga, and SATS Online, is the leading provider of fitness and training services in the Nordics with 273 clubs, 10 000 employees, and 728 000 members.

Everyone is welcome at SATS, and our members have full flexibility to tailor packages that address their individual needs. We offer cutting-edge studio facilities for individual training, the broadest offering of group training with superior programming, and highly qualified personal trainers for specialized training and individual coaching. We also have a strong focus on supporting our members through the use of online training and digital tools for when they are not able to physically visit our club facilities. We are constantly working with trend research and innovation to be the industry's best and most forwardlooking fitness chain.

CONTACT INFORMATION

If you're interested in covering a stat in the report, or wanted to know more about other data we may have, please contact press@sats.no and a member of the team will get back in touch soon.

SATS