



***LIIKUNTA-
TRENDIT
2026***

SISÄLLYSLUETTELO

Johdanto	3
Toimitusjohtajan terveiset	4
Tietoa kyselytutkimuksesta	5
Johtopäätökset ja tulokset: Suomi	6
Johtopäätökset ja tulokset: Pohjoismaat	41
Liikuntatrendit 2026	82
Tietoa SATSista	87

TERVETULOA LIIKUNTATRENDIT 2026 -RAPORTTIIN

Meille ELIXIALla liikkuminen on elinehto ja olemme kiinnostuneita tietämään miksi, miten ja missä ihmiset harrastavat liikuntaa. Ymmärtääksemme, miten pohjoismaalaiset liikkuvat, voivat ja mikä heitä motivoi, olemme suorittaneet kattavan kyselytutkimuksen koskien ihmisten liikuntatottumuksia ja terveyttä Pohjoismaissa. Tutkimuksen tulokset esitetään vuosittaisessa liikuntatrendiraportissamme.

Liikkumisesta on tullut viime vuosikymmeninä itsestään selvä osa monien elämää. Riippumatta siitä, onko motivaationa fyysinen voima, henkinen tasapaino tai yhteisöllisyys, harjoittelusta on tullut selvästi luonteva osa arkea. Tämänvuotisessa raportissa kartoitamme muun muassa pohjoismaalaisten liikuntatottumuksia, esteitä ja motivaatiota, sekä esittelemme maiden, ikäryhmien ja sukupuolten välisiä eroja.

Tutkimus kattaa 4 002 ihmisen vastaukset Ruotsista, Norjasta, Suomesta ja Tanskasta. Verian on toteuttanut satunnaishaastattelut verkkopaneelinsa kautta. Tulokset antavat ainutlaatuisen katsauksen siihen, miten liikunta edistää sekä kansanterveyttä että ihmisten hyvinvointia.

Mukavia lukuhetkiä!





TOIMITUSJOHTAJAN TERVEISET

SATS (ELIXIAN emoyhtiö) on ollut viimeisen 30 vuoden ajan omistautunut ihmisten terveyden parantamiseen ja onnellisuuden lisäämiseen. Liikkumattomuus on yhä maailmanlaajuinen haaste, ja tiedämme, miten kalliiksi se tulee sekä yksilölle että yhteiskunnalle. Tämän vuoden tulokset antavat meille syytä toiveikkuuteen: yhä useammat ihmiset ottavat askeleita kohti pysyviä ja kestäviä elintapoja, jotka tukevat sekä terveyttä että onnellisuutta.

Vuoden 2026 raporttimme osoittaa, että kuntosalit ovat edelleen keskeisessä roolissa terveempien elämäntapojen edistäjinä kaikissa Pohjoismaissa. Henkinen hyvinvointi on edelleen yksi vahvimista kannustimista liikkua. Tänä vuonna 76 % vastaajista pitää liikkumista tärkeänä henkisen hyvinvoinnin edistämiseksi.

Kuntosalit eivät ole pelkästään paikkoja, joihin mennään harjoittelemaan – ne ovat myös tärkeitä yhteisöllisiä paikkoja, joissa ihmiset voivat tavata muita, ladata akkuja ja kokea kuuluvansa joukkoon. Joka kolmas vastaaja ilmoittaa, että yhteisöllisyys auttaa heitä säilyttämään motivaation, ja ryhmissä

liikkuvat kokevat vahvempia mielenterveyshyötyjä. Tämä näkyy myös ELIXIAlla: ryhmäliikuntatuntien suosio on kasvanut 10 % viime vuoteen verrattuna, mikä osoittaa, että halu treenata yhdessä on voimakkaampi kuin koskaan.

Myös siinä, miten ihmiset haluavat sisällyttää liikunnan osaksi arkeaan, on nähtävissä muutos. Lähes puolet pohjoismaisista vastaajista ilmoittaa haluavansa treenata enemmän työajalla. Tämä on selkeä merkki siitä, että terveys ja hyvinvointi ovat yhä tärkeämpi osa modernia työ kulttuuria.

Ymmärtämällä näitä trendejä voimme jatkaa esteiden madaltamista ja inspiroida yhä useampia liikkumaan. Vuonna 2026 ELIXIA keskittyy edelleen siihen, mikä todella merkitsee: auttamaan ihmisiä parantamaan fyysistä terveyttä, henkistä hyvinvointia ja kokonaisvaltaista elämänlaatua.

Sondre Gravir
SATS Groupin toimitusjohtaja

TIETOA **KYSELYTUTKIMUKSESTA**

Tutkimus suoritettiin Verianin verkkopaneelin kautta Pohjoismaissa ajalla 10.–21. syyskuuta 2025, ja sen kohderyhmänä olivat 16–84-vuotiaat. Vastaajat vastasivat omalla kielellään treeni- ja liikuntatottumuksia koskeviin kysymyksiin.

Raportissa tuodaan esiin merkittäviä eroja, eli eroja, jotka ovat tilastollisesti merkittäviä 5 %:n tasolla.

Vastaajien kokonaismäärä: 4 002

 Tanska: 1 000

 Suomi: 1 001

 Norja: 1 000

 Ruotsi: 1 001

ELIXIA

Selvitys **suomalaisten**
liikuntatottumuksista



SUOMI

ELIXIA



JOHTOPÄÄTTÖKSET: ***SUOMI***

ELIXIA



LÄHES KAIKKI SUOMALAISET *LIKKUVAT*

89 % suomalaisista treenaa tai kuntoilee. Aktiivisesta elämäntavasta ja liikkumisesta on todella tullut kansanliike maassamme.

Liikunnan myönteinen vaikutus kehoon ja mieleen on tehnyt kuntoilusta ja harrastamisesta monille elämäntavan. Itsestä huolehtimisesta on tullut normi, ja säännöllistä liikkumista pidetään usein merkinä vastuullisuudesta ja menestyksestä, mikä on lisännyt yleistä kiinnostusta harjoittelua kohtaan. Liikunnasta on tullut itsestään selvä osa monien arkea – sekä sosiaalisena aktiviteettina että terveyttä tukevana valintana.





USEIMMAT HARJOITTELEVAT KUNTOSALILLA

Suomessa 67 % harjoittelee kuntokeskuksessa/kuntosalilla ainakin joskus. Tämä jakautuu tasaisesti naisten (66 %) ja miesten (67 %) kesken.

Kuntokeskuksessa/kuntosalilla treenaavat pääasiassa nuoret (16–29-vuotiaat). Heistä peräti 81 % ilmoittaa tekevänsä niin. Pääkaupunkiseutu on tässä ylliedustettuna: 75 % ilmoittaa treenaavansa kuntokeskuksessa/kuntosalilla, kun taas Itä- tai Pohjois-Suomessa asuvista näin tekee 60 %.



67 %

**SUOMALAISISTA TREENAA
KUNTOKESKUKSESSA/
KUNTOSALILLA AINAKIN JOSKUS.**

ELIXIA



VOIMAHARJOITTELU ON YLEISINTÄ KUNTOSALILLA

Kuntokeskuksessa/kuntosalilla yleisin treenimuoto on voimaharjoittelu, jota suosii 51 %.

Voimaharjoittelua arvostavat erityisesti nuoremmat henkilöt. 16–29-vuotiaista 64 % ilmoittaa suosivansa voimaharjoittelua. Nuorista miehistä peräti 67 % ilmoittaa tekevänsä niin. Joogan ja Pilateksen osalta naiset ovat yliedustettuina (10 % harrastaa Pilatesta ja 12 % joogaa). Vastaavat luvut miehillä ovat 3 %/1%.



51 %

***SUOSII VOIMAHARJOITTELUA
KUNTOSALILLA.***



YLI KOLMASOSA SAA MOTIVAATIOTA MUIDEN KANSSA TREENAAMISESTA

36 % pitää yhteisöllisyyttä tärkeänä kuntosaliharjoittelussa.

Näkemyks yhteisöllisyyden merkityksestä treenin yhteydessä ei eroa merkittävästi naisten (36 %) ja miesten (35 %) välillä. Sen sijaan Suomessa, toisin kuin Ruotsissa, on havaittavissa, että erityisesti nuorimmat pitävät sitä tärkeänä. 16–29-vuotiaista 46 % pitää sitä tärkeänä, kun taas 65–84-vuotiaiden keskuudessa vastaava osuus on 36 %.



36 %

**SAA MOTIVAATIOTA MUIDEN
KANSSA TREENAAMISESTA.**



HARJOITTELU ON TÄRKEÄÄ *HENKISELLE HYVINVOINNILLE*

82 % pitää liikuntaa melko tai erittäin tärkeänä henkiselle hyvinvoinnille.

Naisista 85 % vastaa liikunnan olevan melko tai erittäin tärkeää henkiselle hyvinvoinnille, kun taas miehistä näin ajattelee 78 %. Naiset ilmoittavat myös useammin harjoittelevansa stressin vähentämiseksi, kun taas miehet treenaavat useammin tullakseen paremmaksi kumppaniksi tai kollegaksi.



82 %

***PITÄÄ LIIKUNTA MELKO TAI
ERITTÄIN TÄRKEÄNÄ HENKISELLE
HYVINVOINNILLE.***

ELIXIA



LIIKUNTA PARANTAA TUOTTAVUUTTA TÖISSÄ

65 % uskoo, että mahdollisuus harjoitella työajalla parantaisi heidän tuottavuuttaan töissä.

Tässä on jonkin verran eroa miesten ja naisten välillä. Naisista 69 % uskoo harjoittelun työajalla parantavan tuottavuutta töissä. Vastaava luku miesten osalta on 62 %.



65 %

*uskoo, että mahdollisuus liikkua
työajalla parantaisi tuottavuutta
töissä.*

ELIXIA



MOTIVAATION PUUTE ON SUURIN ESTE HARJOITTELULLE

Suurimmat esteet treenaamiselle ovat motivaation puute (45 %), ajanpuute (35 %) sekä fyysiset rajoitteet (24 %).

Nuoret ovat ylliedustettuina ajanpuutteen osalta. 16–29-vuotiaista 45 % ja 30–49-vuotiaista 49 % ilmoittaa sen esteeksi. Yli 65-vuotiaista sitä pitää esteenä vain 7 %.



45 %

***KERTO MOTIVAATION
PUUTTEEN OLEVAN SUURIN ESTE
HARJOITTELULLE.***



LIKKUMINEN AUTTAA TORJUMAAN *STRESSIÄ*

47 % vastanneista kokee liikunnan vähentävän stressiä.

Naiset kokevat liikunnan vähentävän stressiä miehiä useammin (52 prosenttia verrattuna miesten 41 prosenttiin). 30–49-vuotiaat kokevat myös muita ikäryhmiä useammin, että treenaaminen auttaa stressin hallitsemisessa (52 %).



47 %

**VASTANNEISTA KOKEE LIKUNNAN
VÄHENTÄVÄN STRESSIÄ.**

ELIXIA



KUNTOSALIHARJOITTELU YLEISINTÄ SUOMESSA

Kuntokeskukset/kuntosalit ovat Pohjoismaissa edelleen suosittuja. Treenaamista/kuntoilua harrastavista suomalaisista 67 % ilmoittaa treenaavansa kuntokeskuksessa/kuntosalilla.

Vastaavat luvut ovat Norjassa 58 % ja Ruotsissa 56 %. Tanskassa kuntosalilla treenaavia on hieman vähemmän. Tanskalaisten osalta luku on 48 %.



67 %

***LIIKUNTAA HARRASTAVISTA
SUOMALAISISTA ILMOITTA
A HARJOITTELEVANSA
KUNTOKESKUKSESSA/
KUNTOSALILLA.***

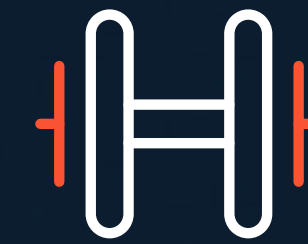
ELIXIA



SUOMALAISET KOKEVAT LIKKUMISEN ERITYISEN HYÖDYLLISEKSI

Suomessa asuvat kokevat treenaamisen erityisen hyödylliseksi. Liikunnan hyödyistä on kuitenkin erilaisia käsityksiä.

Liikunta auttaa hallitsemaan stressiä - erityisesti suomalaiset kokevat niin (47 prosenttia verrattuna Tanskan 30 prosenttiin). Suomessa on myös suurin osuus vastaajia, jotka kokevat suoriutuvansa paremmin työtehtävistään liikkuessaan säännöllisesti (39 prosenttia verrattuna Tanskan 20 prosenttiin). Ruotsi erottuu siinä, että ruotsalaiset vastaajat kokevat treenaamisen tekevän heistä paremman kumppanin tai kollegan. 39 prosenttia ruotsalaisista sanoo näin, kun taas Tanskassa vastaava osuus on 24 prosenttia.



47 %

***SUOMALAISISTA KOKEE, ETTÄ
LIKUNNAN AUTTAVAN STRESSIN
HALLINNASSA.***

ELIXIA



YHTEENVETO

Yhteenvetona voidaan todeta, että Suomessa liikutaan aktiivisesti, ja nuorimmat ikäryhmät ovat ylliedustettuina kuntosaleilla, erityisesti pääkaupunkiseudulla. Vaikka ulkona liikutaan paljon, myös kuntosalit ovat suosittuja.

36 % pitää yhteisöllisyyttä tärkeänä kuntosaliharjoittelussa. Naiset suosivat joogaa ja Pilatesta miehiä enemmän. Kuntosalin sijainti kodin läheisyydessä on tärkeä valintakriteeri, samoin hinta. Miehet arvostavat suurempaa laitevalikoimaa. Naisille tärkeämpää on ryhmäliikuntamahdollisuus. Nuorille harjoittelu on tärkeää myös yhteisöllisyyden ja yhdessäolon vuoksi. Pääsääntöisesti treenaamisen ensisijainen tavoite on fyysisen voiman saavuttaminen. Sekä miehet että naiset kokevat liikunnan parantavan heidän tehokkuuttaan töissä. Lisäksi naiset korostavat, että treenaaminen auttaa parantamaan liikkuvuutta ja hallitsemaan stressiä ja on auttanut heitä selviytymään vaikeista tilanteista elämän varrella.

89 %

89 PROSENTTIA SUOMALAISISTA LIIKKUU TAI KUNTOILEE.

67 %

67 PROSENTTIA SUOMALAISISTA ILMOITTAÄ HARJOITTELEVANSA KUNTOKESKUKSESSA AINAKIN JOSKUS.

51 %

51 PROSENTTIA SUOSII VOIMAHARJOITTELUA KUNTOSALILLA.

36 %

36 PROSENTTIA SAA MOTIVAATIOTA MUIDEN KANSSA TREENAAMISESTA.

82 %

82 PROSENTTIA PITÄÄ HARJOITTELUA MELKO TAI ERITTÄIN TÄRKEÄNÄ HENKISELLE HYVINVOINNILLE.

65 %

65 PROSENTTIA USKOO, ETTÄ MAHDOLLISUUS LIIKKUA TYÖAJALLA PARANTAISÄ TUOTTAVUUTTA TÖISSÄ.

ELIXIA



TULOKSET: ***SUOMI***

ELIXIA

***SUOMALAISTEN
LIIKUNTATOTTUMUKSET
KUINKA USEIN
TREENAAT?***



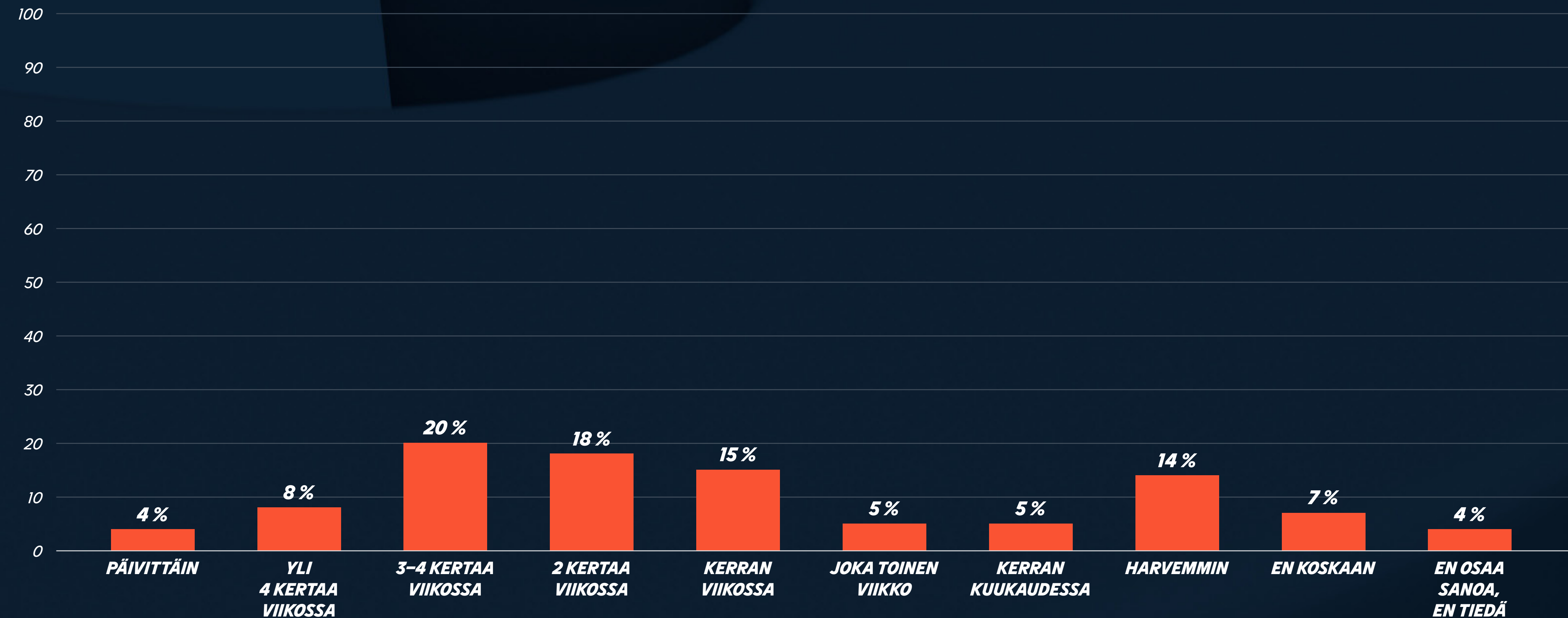
dn 00:00

ELIXIA



PERUSJOUKKO: KAIKKI

KUINKA USEIN TREENAAT TAI KUNTOILET? (VALITSE VAIN YKSI VAIHTOEHTO)



***SUOMALAISTEN
LIIKUNTATOTTUMUKSET
KENEN KANSSA
TREENAAT?***

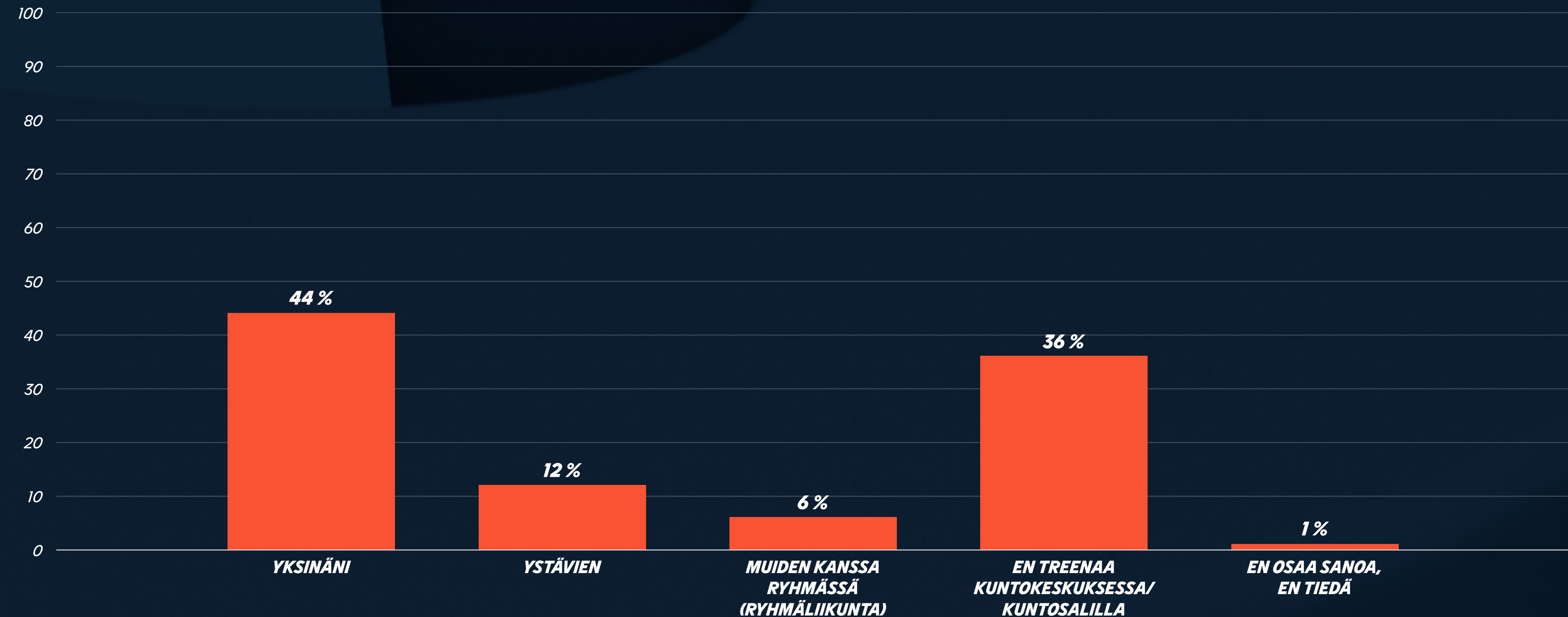


ELIXIA



PERUSJOUKKO: KAIKKI

KENEN KANSSA TREENAAT MIELUITEN HARJOITELLESSASI KUNTOSALILLA? (VALITSE VAIN YKSI VAIHTOEHTO)





***SUOMALAISTEN
LIIKUNTATOTTUMUKSET
MISSÄ TREENAAT?***



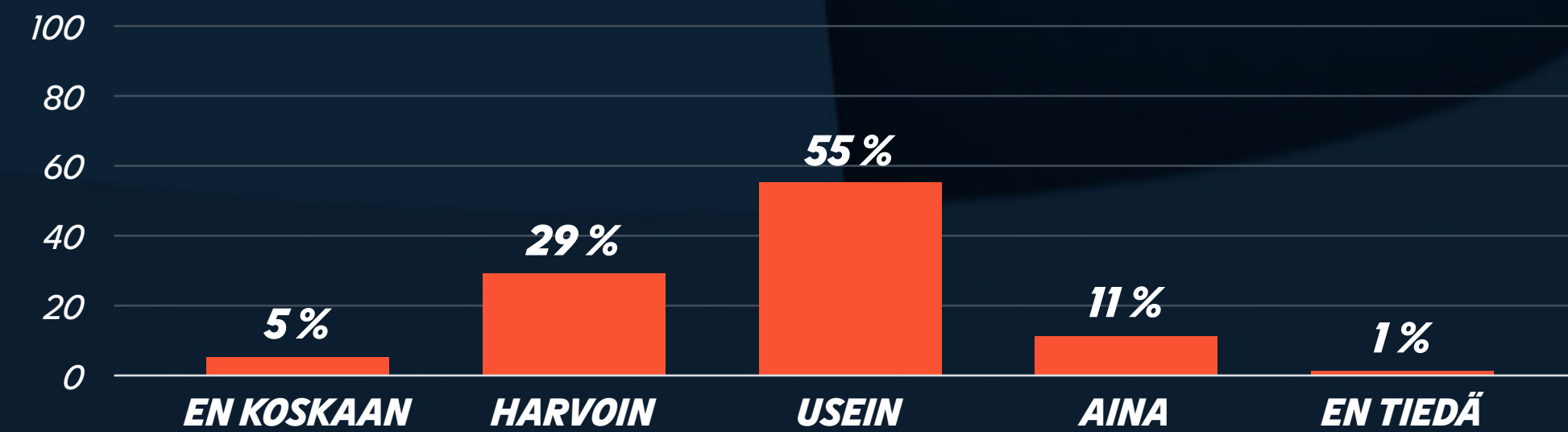
ELIXIA



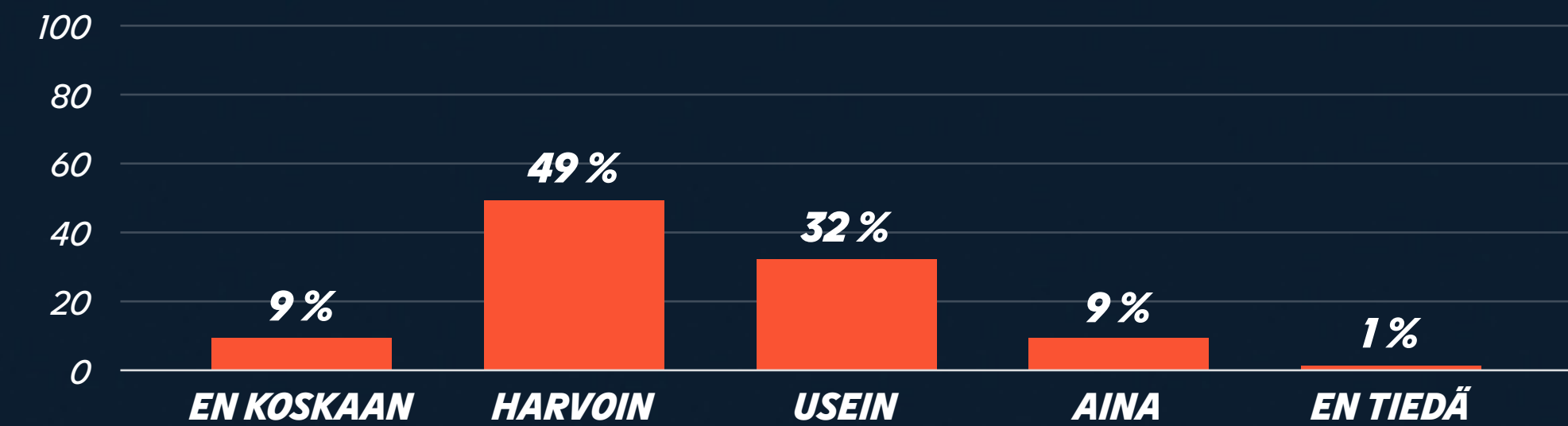
PERUSJOUKKO: HENKILÖT, JOTKA TREENAAVAT/KUNTOILEVAT

KUINKA USEIN TREENAAAT SEURAAVISSA PAIKOISSA?

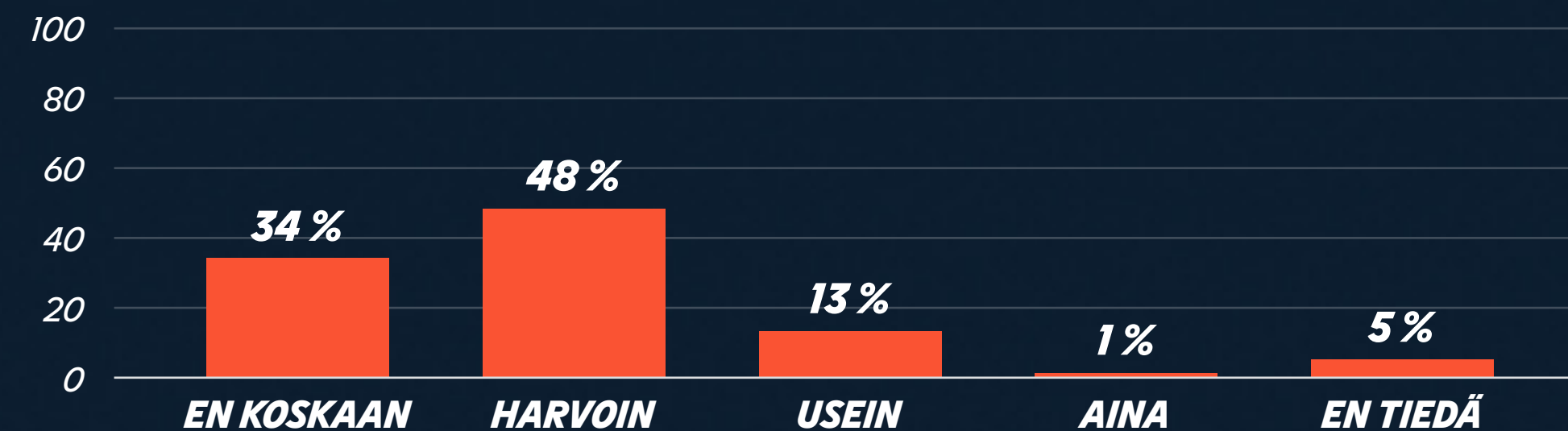
ULKONA



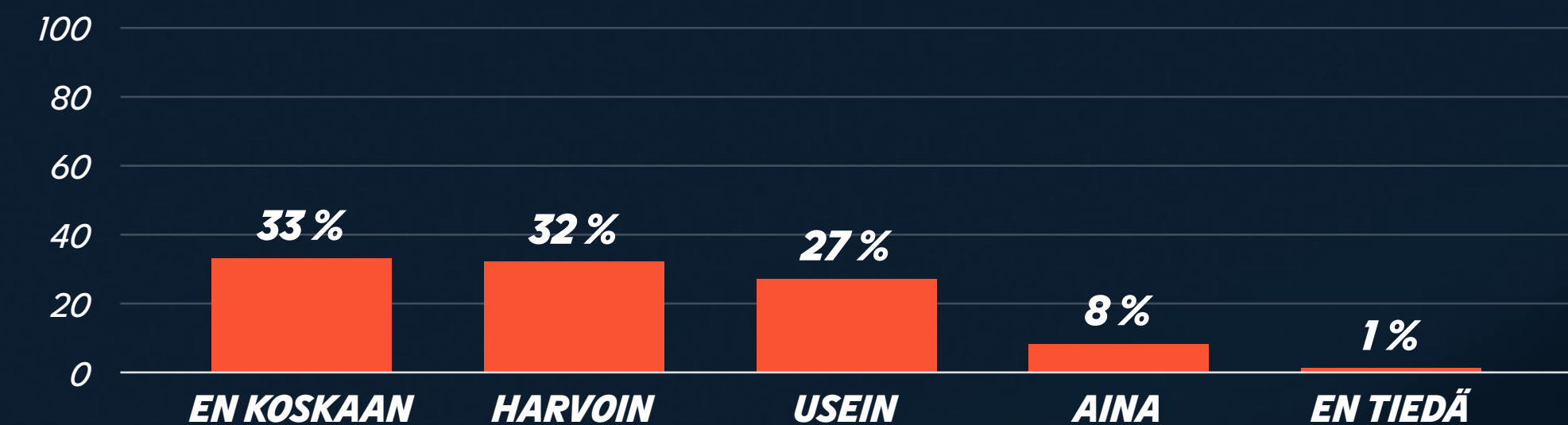
KOTONA



MUUSSA SISÄTILASSA



KUNTOKESKUKSESSA/KUNTOSALILLA



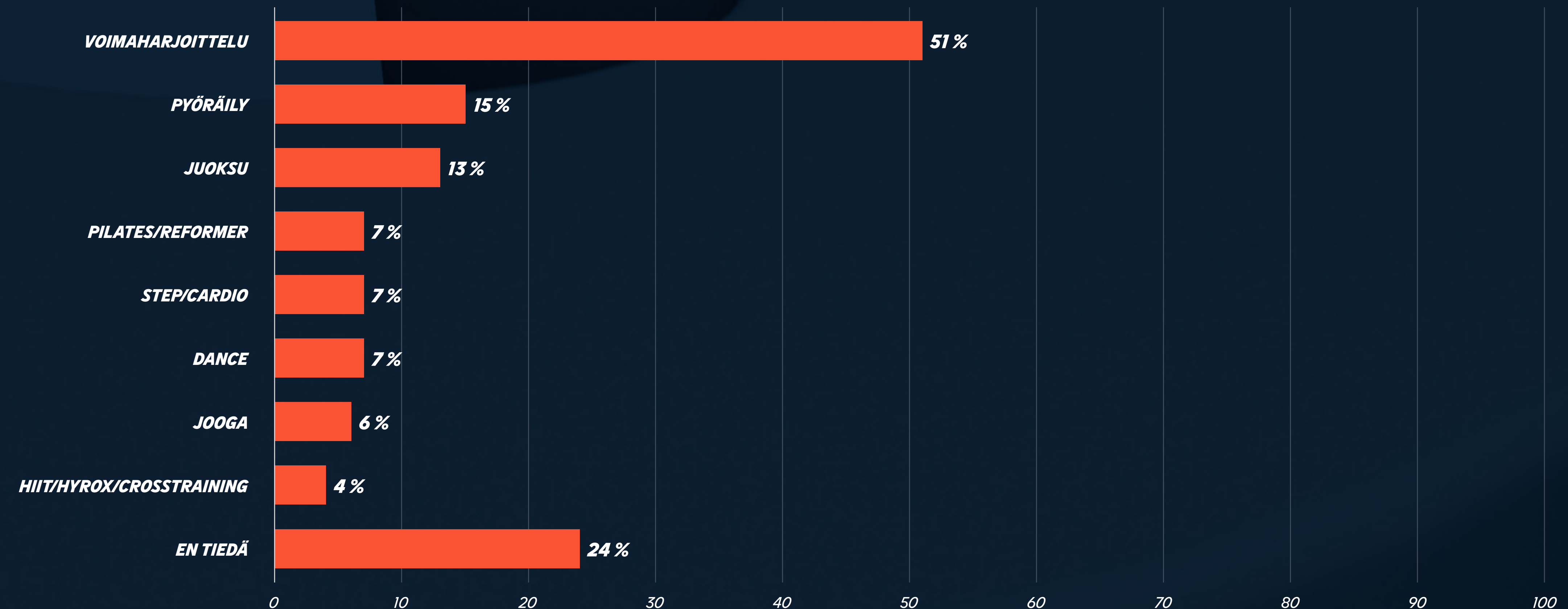
***SUOMALAISTEN
LIIKUNTATOTTUMUKSET
TREENIMUOTO***



ELIXIA



PERUSJOUKKO: HENKILÖT, JOTKA TREENAAVAT/KUNTOILEVAT
MIKÄ ON SINULLE MIELUISIN TREENIMUOTO KUNTOSALILLA?
(VALITSE VAIN YKSI VAIHTOEHTO)



*SUOMALAISTEN
LIIKUNTATOTTUMUKSET*
**TREENAAMISEN
SYY**

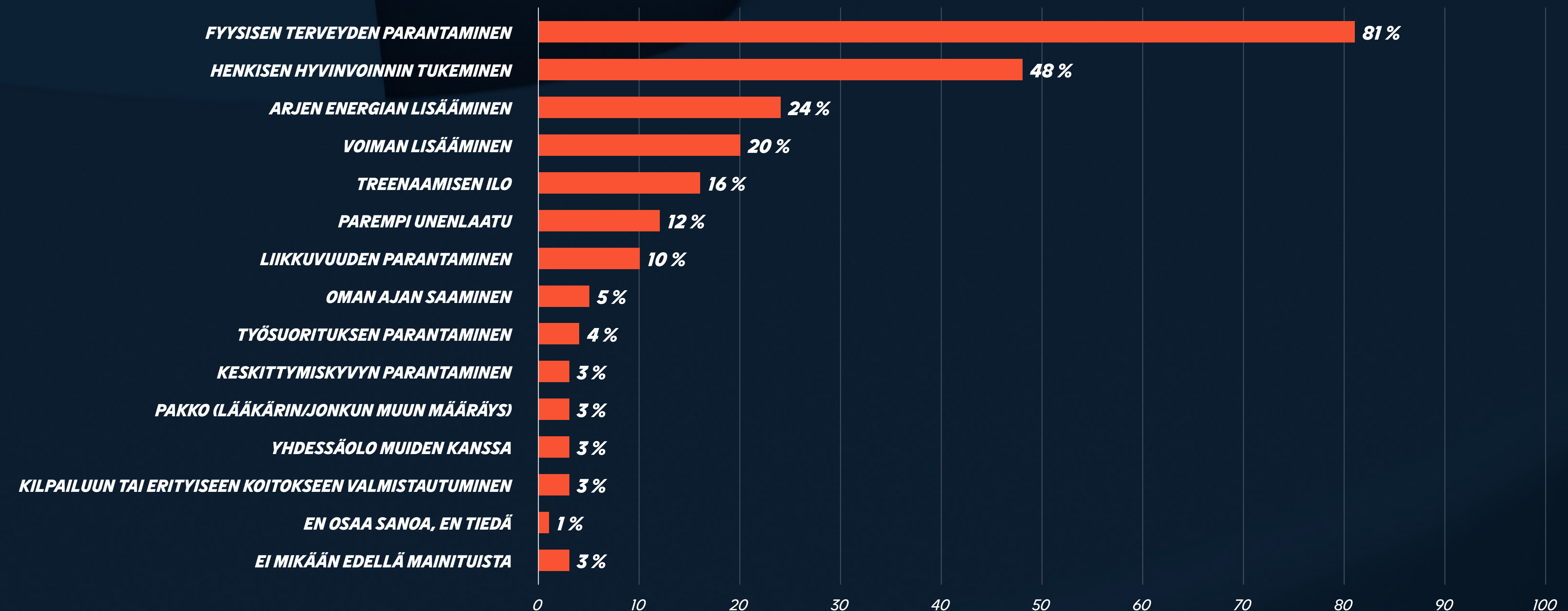


ELIXIA



PERUSJOUKKO: HENKILÖT, JOTKA TREENAAVAT/KUNTOILEVAT

MITKÄ OVAT TÄRKEIMMÄT SYYSI TREENAAMISEEN?
(VALITSE ENINTÄÄN KOLME VAIHTOEHTOA)





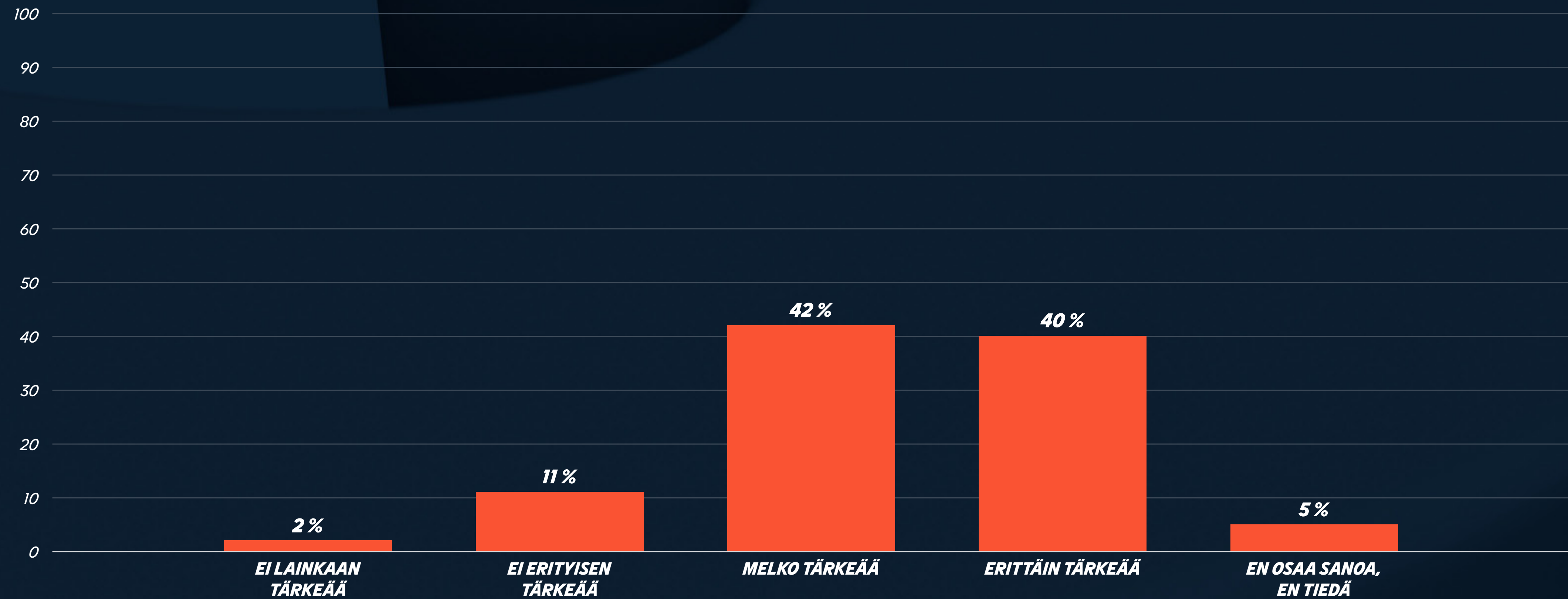
***SUOMALAISTEN
LIIKUNTATOTTUMUKSET
TREENAAMISEN
MERKITYS
HENKISELLE
HYVINVOINNILLE***



ELIXIA



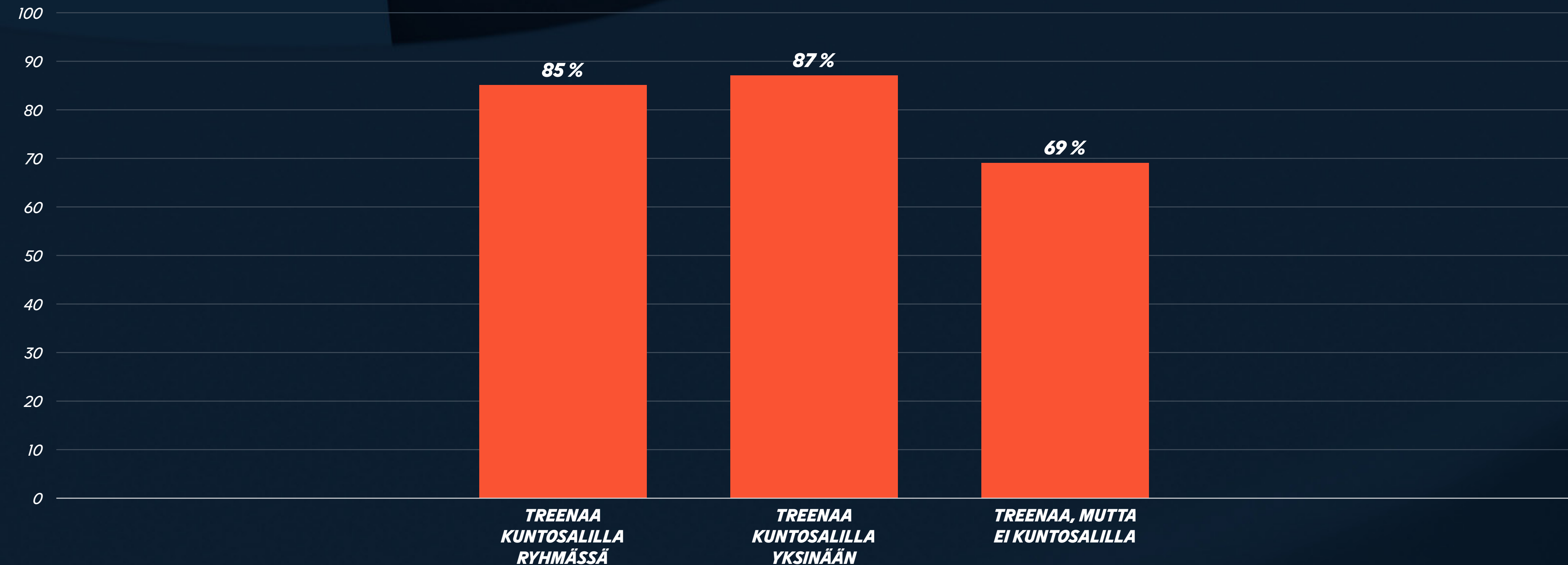
PERUSJOUKKO: HENKILÖT, JOTKA TREENAAVAT/KUNTOILEVAT
KUINKA TÄRKEÄÄ TREENAAMINEN ON HENKISELLE
HYVINVOINNILLES?





PERUSJOUKKO: HENKILÖT, JOTKA TREENAAVAT/KUNTOILEVAT
KUINKA TÄRKEÄÄ TREENAAMINEN ON HENKISELLE
HYVINVOINNILLESII? (JAETTU TREENITYYPIN MUKAAN)

NIIDEN VASTAAJIEN OSUUS, JOTKA OVAT VASTANNEET MELKO TÄRKEÄÄ TAI ERITTÄIN TÄRKEÄÄ





**SUOMALAISTEN
LIIKUNTATOTTUMUKSET**

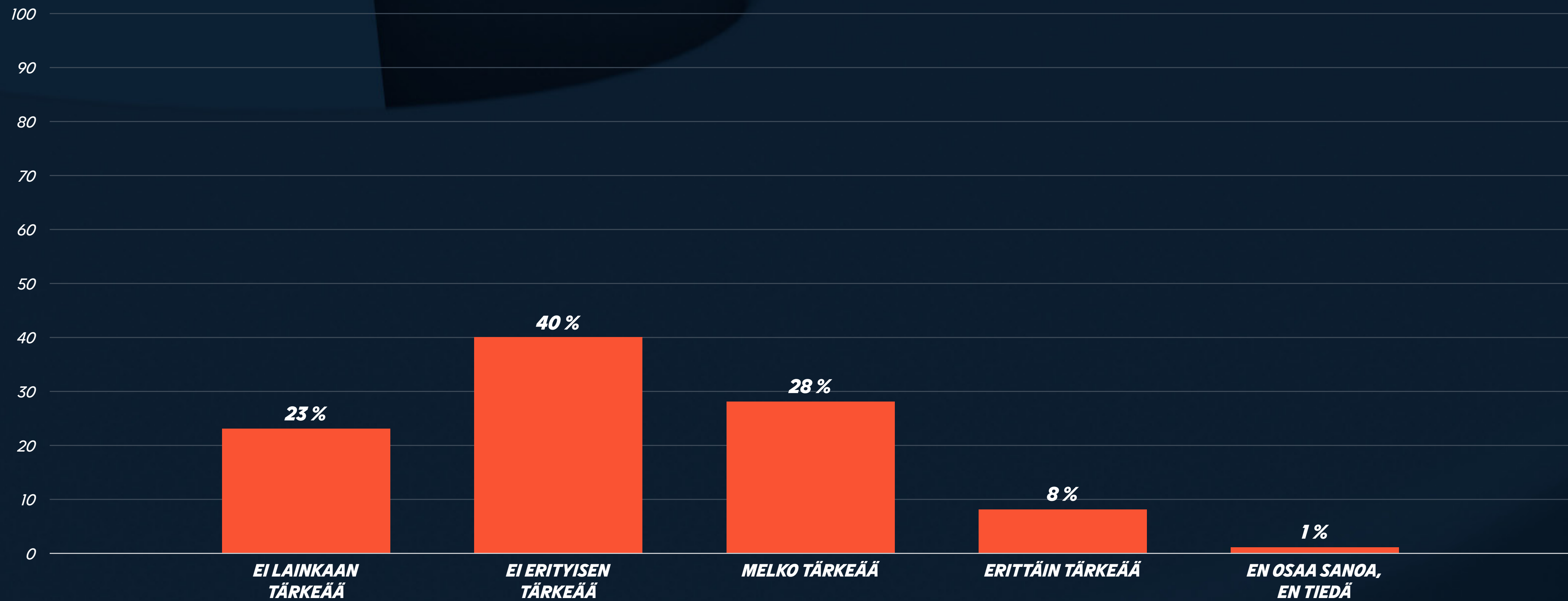
**LIIKUNNAN MERKITYS
YHTEISÖLLISYYDEN
TUNTEELLE**



ELIXIA



PERUSJOUKKO: HENKILÖT, JOTKA TREENAAVAT/KUNTOILEVAT KUNTOKESKUKSESSA/KUNTOSALILLA
KUINKA TÄRKEÄÄ YHTEISÖLLISYYS/YHDESSÄOLO MUIDEN
KANSSA ON SINULLE HARJOITELLESSASI KUNTOSALILLA?





***SUOMALAISTEN
LIIKUNTATOTTUMUKSET***
**LIIKUNTA SUHTEESSA
TYÖHÖN**

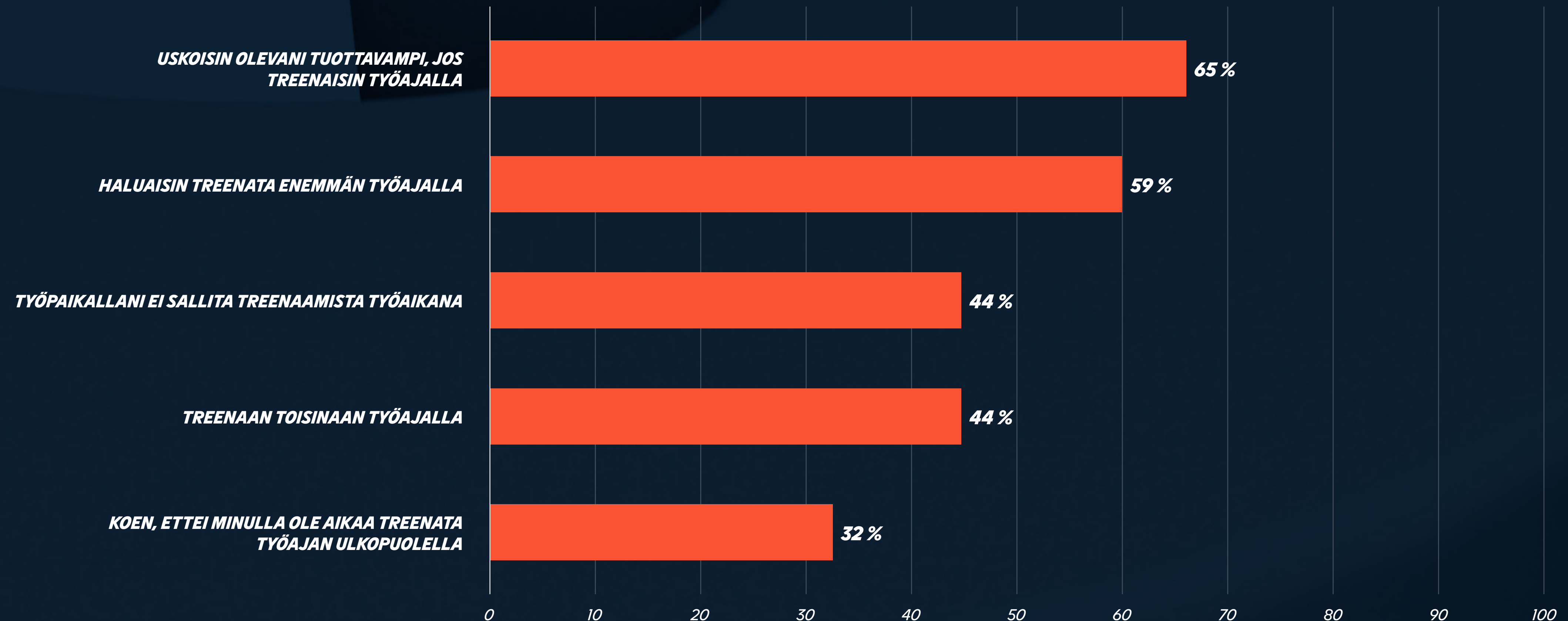


ELIXIA



PERUSJOUKKO: HENKILÖT, JOTKA TREENAAVAT/KUNTOILEVAT

MIKÄ ON NÄKEMYKSESI TREENAAMISESTA SUHTEESSA TYÖHÖSI? (VOIT VALITA USEITA VAIHTOEHTOJA)





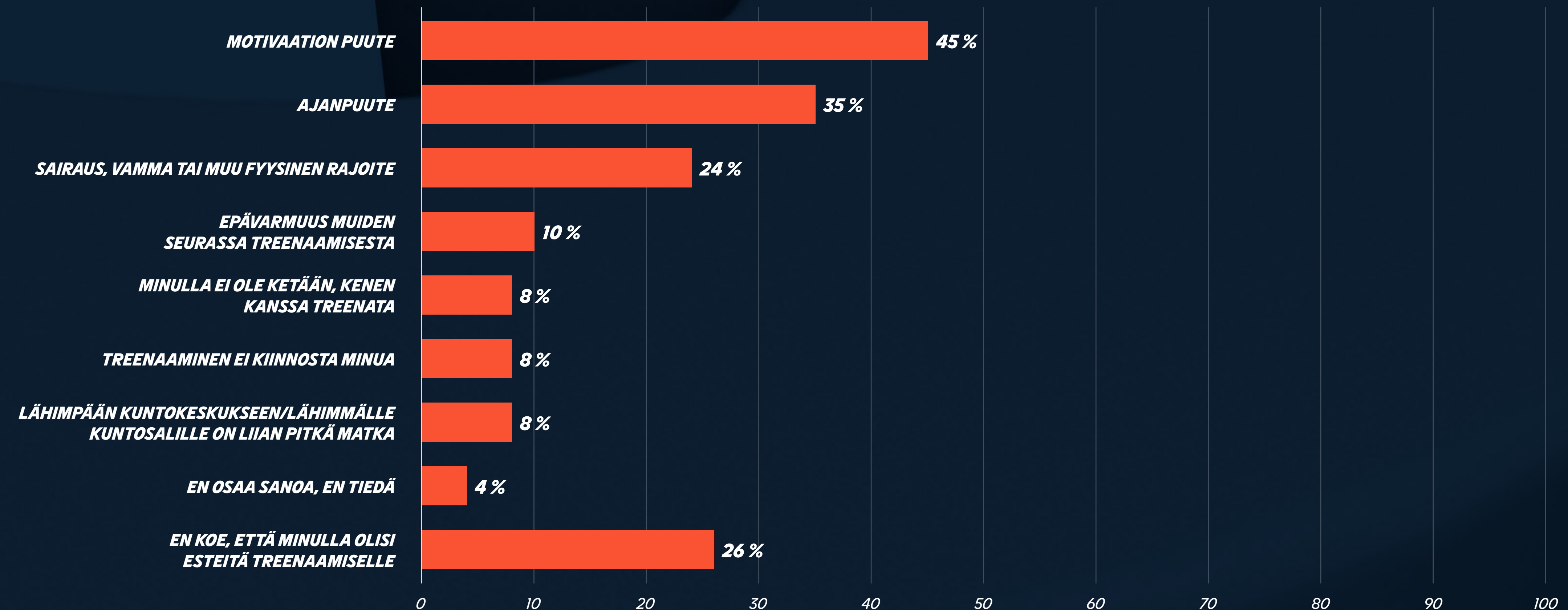
***SUOMALAISTEN
LIIKUNTATOTTUMUKSET
HARJOITTELUN
ESTEET***



ELIXIA



PERUSJOUKKO: HENKILÖT, JOTKA TREENAavat/KUNTOILEVAT
MINKÄ KOET OLEVAN SUURIN ESTEESI
TREENAAMISELLE? (VALITSE ENINTÄÄN KOLME VAIHTOEHTOA)





***SUOMALAISTEN
LIIKUNTATOTTUMUKSET
TREENAAMISTA
KOSKEVAT
VÄITTÄMÄT***

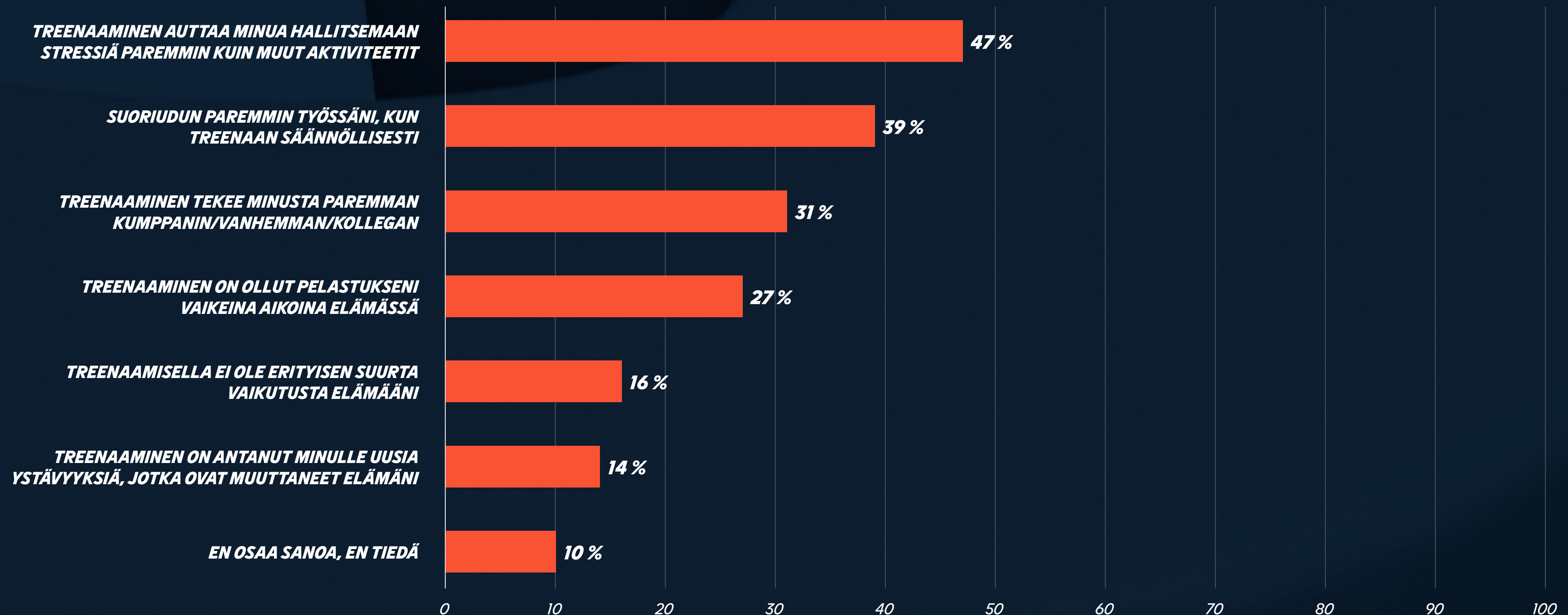


ELIXIA



PERUSJOUKKO: KAIKKI

MITEN KUVAILISIT SUHDETTASI TREENAAMISEEN? (VOIT VALITA USEITA VAIHTOEHTOJA)



*Liikuntatottumusten
vertailu
Pohjoismaiden
välillä*

POHJOISMAAT

ELIXIA

JOHTOPÄÄTÖKSET: ***POHJOISMAAT***

LÄHES KAIKKI POHJOISMAALAISET TREENAAVAT TAI KUNTOILEVAT

Voimme todeta, että hyvin moni pohjoismaalainen pitää aktiivisesta elämäntavasta ja liikkumisesta. Keskimäärin 93 % Pohjoismaissa asuvista ilmoittaa liikkuvansa tai harrastavansa kuntoilua.

Norjassa 97 % vastaa liikkuvansa tai kuntoilevansa. Vastaavat luvut ovat Ruotsissa 95 %, Suomessa 89 % ja Tanskassa 90 %. Liikunnasta ja treenaamisesta on tullut monille elämäntapa. Säännöllinen liikkuminen on luonnollinen osa arkea – sekä sosiaalisena aktiviteettina että terveyttä tukevana valintana.



VOIMAHARJOITTELU ON YLEISINTÄ KUNTOSALILLA

Joka toinen pohjoismaalainen suosii kuntosalilla tehtävää voimaharjoittelua.

Yleisin treenimuoto kuntokeskuksessa/kuntosalilla on voimaharjoittelu. Keskimäärin 52 % Pohjoismaissa asuvista vastaa suosivansa sitä. Norja on kärjessä 55 prosentilla, kun taas muut maat ovat noin 50 prosentin tasolla. Juoksemisen osalta Norjassa on suurin osuus juoksua kuntosalilla harrastavia (21 %), kun taas Suomessa osuus on pienin (13 %). Tanskalaiset ovat kiinnostuneempia pyöräilystä kuntosalilla (16 %), kun taas Ruotsissa kiinnostus on vähäisintä (11 %). Ruotsissa puolestaan suhteellisen suuri osuus suosii joogaa (10 %), kun taas Suomessa osuus on pienin, 6 %.



52 %

**52 PROSENTTIA
POHJOISMAISSA ASUVISTA
SUOSII VOIMAHARJOITTELUA
KUNTOSALILLA.**

YLI KOLMASOSA SAA MOTIVAATIOTA MUIDEN KANSSA TREENAAMISESTA

Keskimäärin lähes joka kolmas pohjoismaalainen (31 %) vastaa, että yhteisöllisyys muiden kanssa on tärkeää kuntosaliharjoittelussa.

Yhteisöllisyys treenin yhteydessä on tärkeintä Suomessa asuville. Suomessa 36 % ilmoittaa sen olevan melko tai erittäin tärkeää. Vastaavat luvut ovat Norjassa 33 %, Tanskassa 32 % ja Ruotsissa 24 %.



31 %

**31 PROSENTTIA SAA
MOTIVAATIOTA MUIDEN
KANSSA TREENAAMISESTA.**

LIIKUNTA ON TÄRKEÄÄ *HENKISELLE HYVINVOINNILLE*

Harjoittelua pidetään tärkeänä henkiselle hyvinvoinnille. Keskimäärin 77 % Pohjoismaissa asuvista vastaa, että treenaaminen on melko tai erittäin tärkeää henkiselle hyvinvoinnille.

Suomessa näin vastaa peräti 82 %. Vanhemmille ihmisille kuntoilu on tärkeää myös yhteisöllisyyden ja yhdessäolon vuoksi.



77 %

**KESKIMÄÄRIN 77 PROSENTTIA
POHJOISMAALAISISTA VASTAA,
ETTÄ LIIKUNTA ON MELKO TAI
ERITTÄIN TÄRKEÄÄ HENKISELLE
HYVINVOINNILLE.**

LÄHES JOKA TOINEN HALUAISI HARJOITELLA ENEMMÄN *TYÖAJALLA*

Keskimäärin 49 % Pohjoismaissa asuvista vastaa haluavansa harjoitella enemmän työaikana. Suomessa näin vastaa peräti 59 %.

Tanskassa vastaava luku on 34 %. Suomessa 44 % vastaa toisinaan liikkuvansa työajalla, kun taas Tanskassa niin vastaa vain 9 %.



49 %

**KESKIMÄÄRIN 49 PROSENTTIA
POHJOISMAALAISISTA ILMOITTAA
HALUAVANSA TREENATA
ENEMMÄN TYÖAJALLA.**

MOTIVAATION PUUTE ON YLEISIN LIIKUNNAN ESTE

Suurimmat liikunnan esteet ovat samat kaikissa Pohjoismaissa.

Motivaation puute (n. 45 %), ajanpuute (n. 35 %) sekä fyysiset rajoitteet (n. 25 %).



45 %

***MOTIVAATION PUUTE
MAINITAAN YLEISIMPÄNÄ
ESTEENÄ LIKKUMISELLE.
45 PROSENTTIA ILMOITTAI SEN
SUURIMMAKSI ESTEESI.***

YHTEENVETO

Yhteenvetona voidaan todeta, että eniten liikuntaa harrastetaan Norjassa ja vähiten Tanskassa. Suomessa asuvat ovat vakuuttuneimpia liikunnan vaikutuksista mielenterveyteen, stressinhallintaan ja työssä suoriutumiseen.

Ruotsalaiset harjoittelevat eniten hoitaakseen fyysistä kuntoaan ja saadakseen lisää voimaa. Norjassa ryhmäliikunta on yleisempää kuin muissa maissa, ja siellä vanhemmat ihmiset pitävät harjoittelua ennen kaikkea sosiaalisena toimintana. Yleisin syy liikkumiselle on fyysinen terveys, minkä mainitsee lähes 80 % kaikissa maissa asuvista. On selvää, että kuntoilu ja liikkuminen koetaan erittäin tärkeiksi, ja että kuntokeskukset/kuntosalit ovat erittäin suosittuja koko Pohjolassa.

93 %

KESKIMÄÄRIN 93 PROSENTTIA
POHJOISMAISSA ASUVISTA
VASTAA HARRASTAVANSA
LIIKUNTAA.

52 %

52 PROSENTTIA
POHJOISMAALAISISTA
SUOSII VOIMAHARJOITTELUA
KUNTOSALILLA.

67 %

SUOMALAISISTA, JOTKA
LIKKUVAT 67 PROSENTTIA
ILMOITTA TREENAAVANSA
KUNTOKESKUKSESSA/
KUNTOSALILLA.

31 %

31 PROSENTTIA SAA
MOTIVAATIOTA MUIDEN
KANSSA TREENAAMISESTA.

77 %

KESKIMÄÄRIN 77 PROSENTTIA
POHJOISMAISSA ASUVISTA VASTAA,
ETTÄ TREENAAMINEN ON
MELKO TAI ERITTÄIN TÄRKEÄÄ
HENKISELLE HYVINVOINNILLE.

49 %

KESKIMÄÄRIN 49 PROSENTTIA
POHJOISMAISSA ASUVISTA
ILMOITTA HALUAVANSA
LIKKUA ENEMMÄN TYÖAIKANA.

TULOKSET: ***POHJOISMAAT***

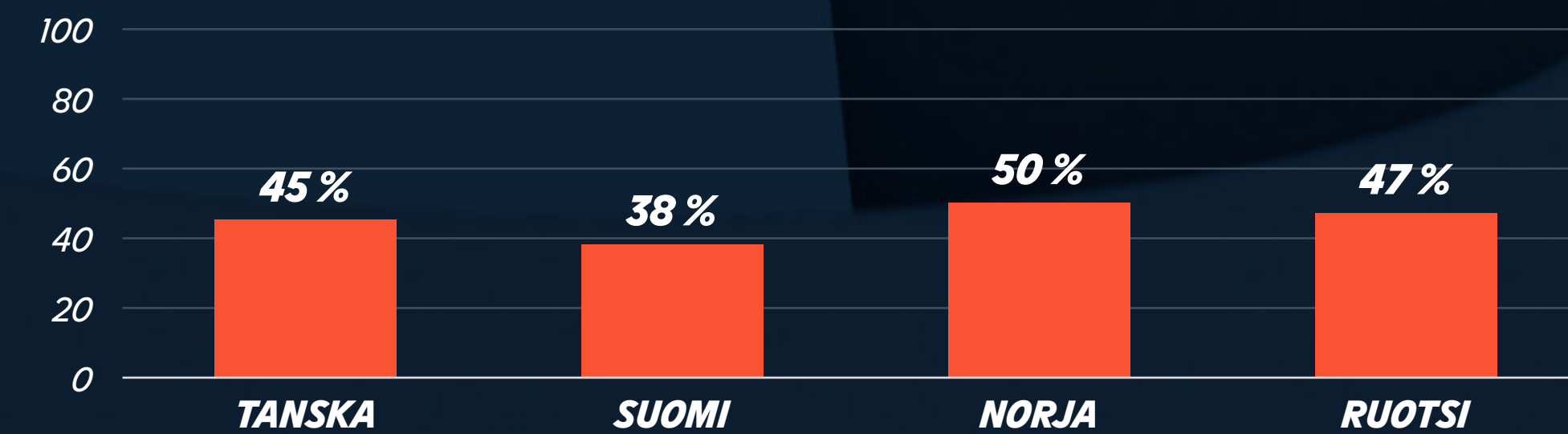
***POHJOISMAALAISTEN
LIIKUNTATOTTUMUKSET
KUINKA USEIN
TREENAAT?***



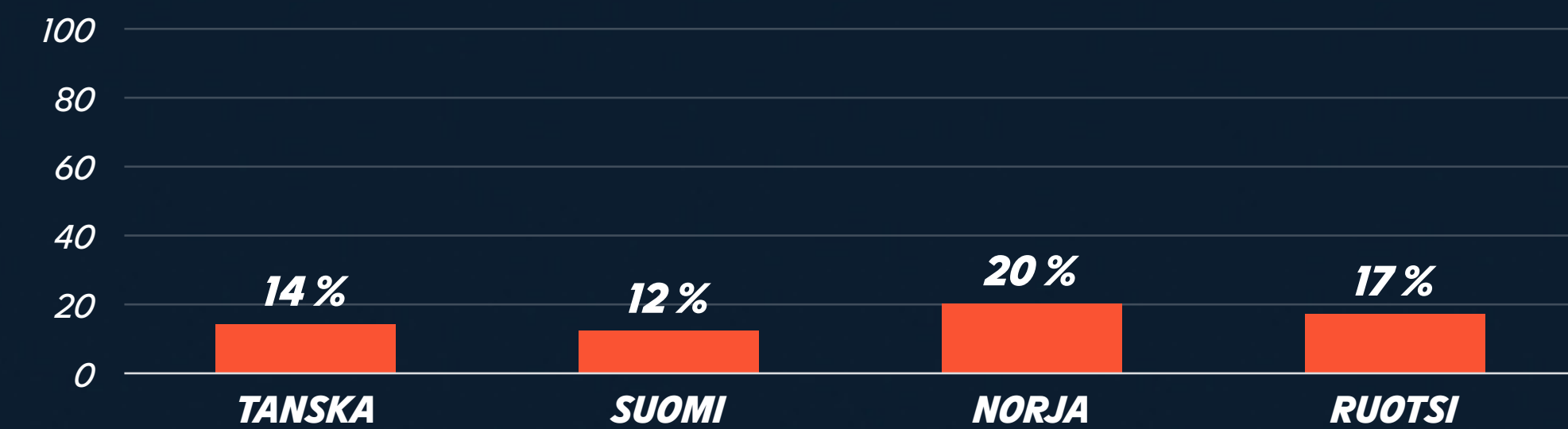
ELIXIA

PERUSJOUKKO: KAIKKI
KUINKA USEIN TREENAAT TAI KUNTOILET?

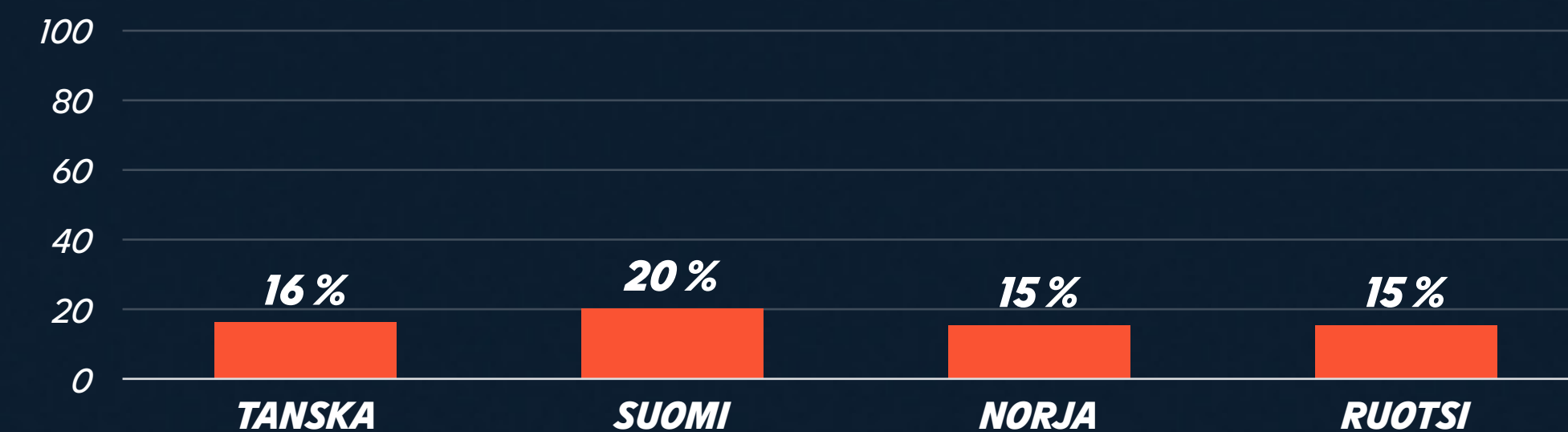
2-4 KERTAA VIIKOSSA



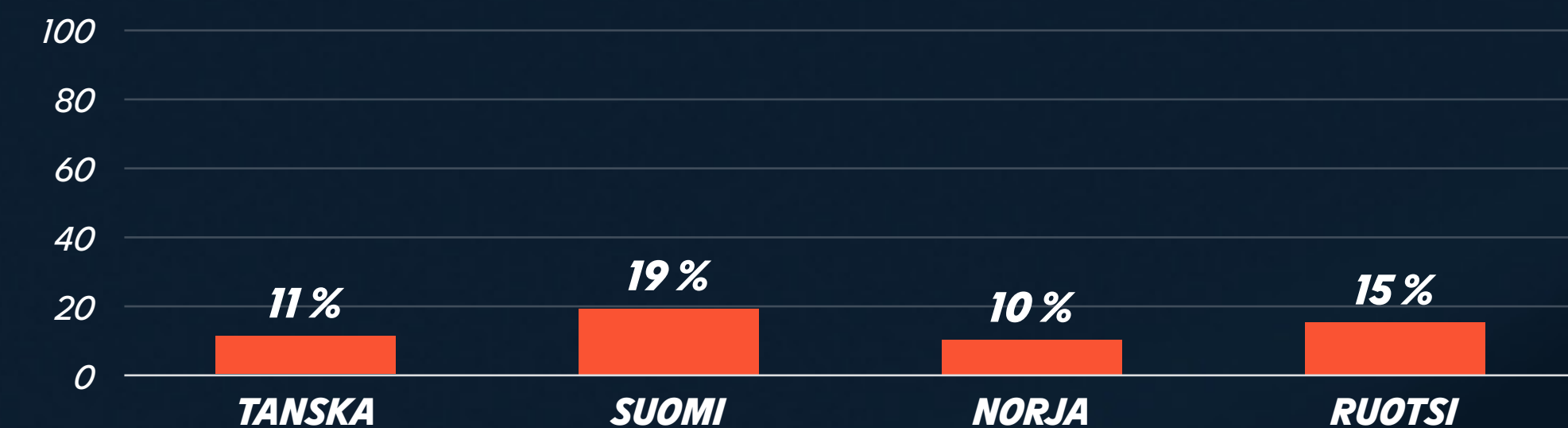
1-2 KERTAA VIIKOSSA



JOKA TOINEN VIIKKO / KERRAN VIIKOSSA

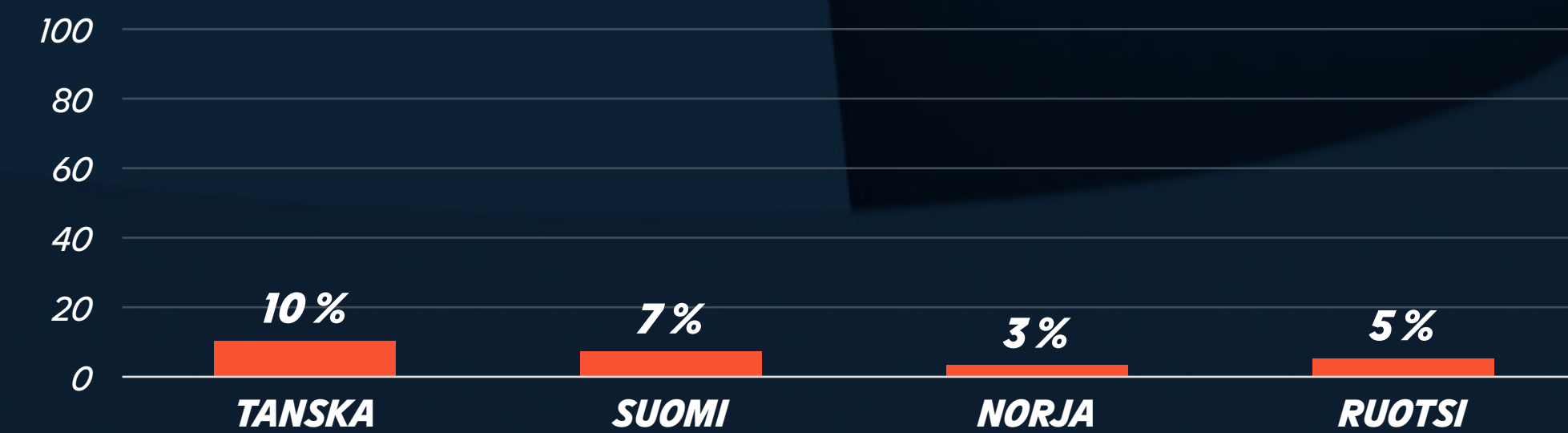


HARVEMMIN / KERRAN KUUKAUDESSA



PERUSJOUKKO: KAIKKI
KUINKA USEIN TREENAAT TAI KUNTOILET?

EN KOSKAAN



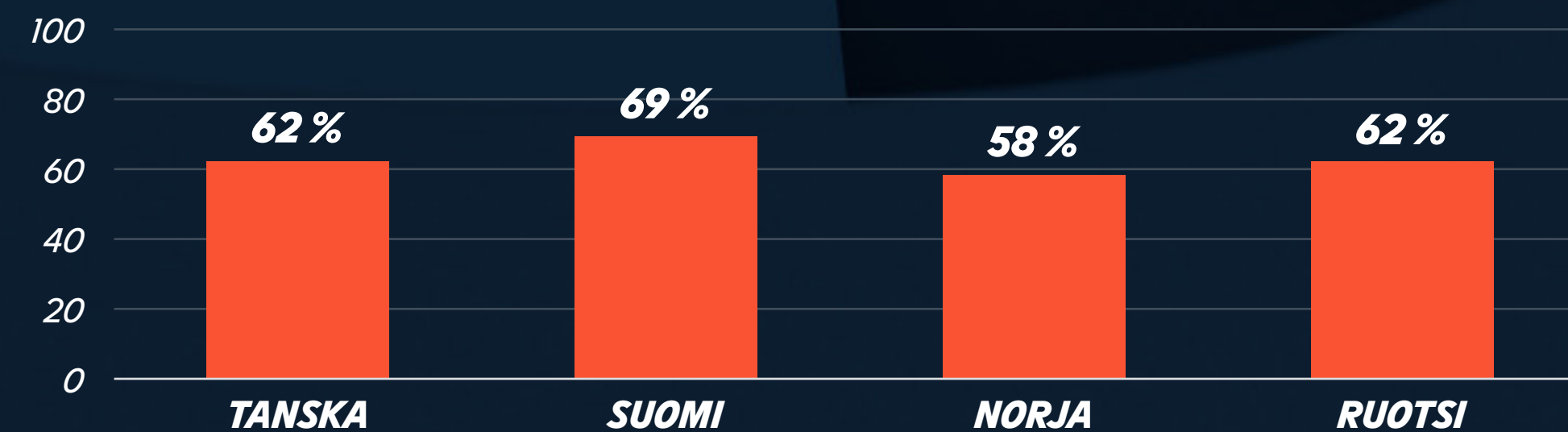
***POHJOISMAALAISTEN
LIIKUNTATOTTUMUKSET
KENEN KANSSA
TREENAAT?***



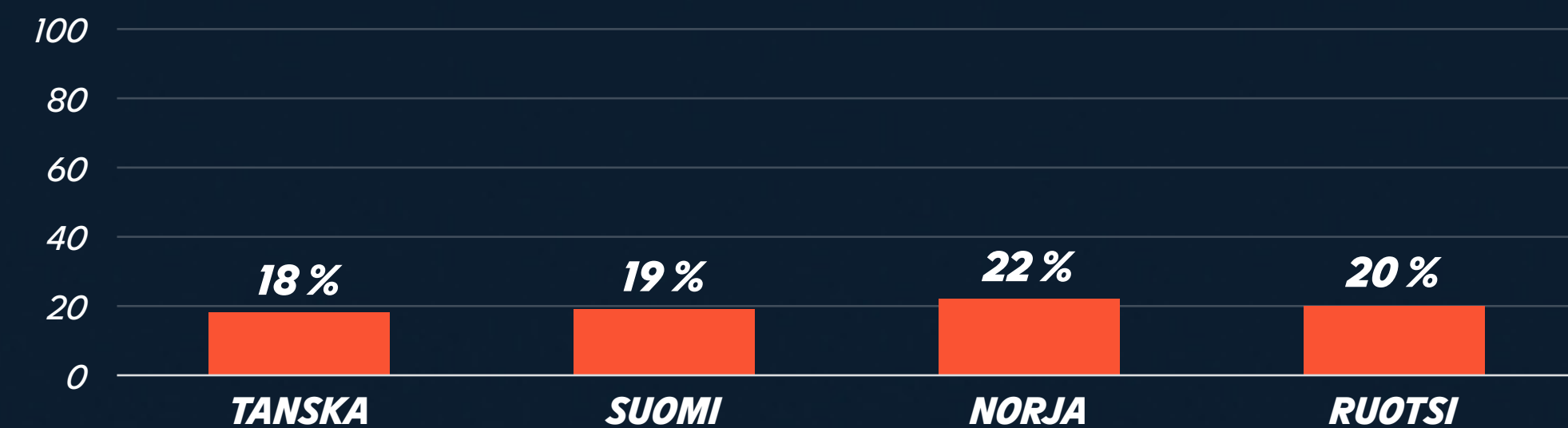
ELIXIA

PERUSJOUKKO: HENKILÖT, JOTKA TREENAAVAT KUNTOKESKUKSESSA/KUNTOSALILLA
KENEN KANSSA TREENAAAT MIELUITEN HARJOITELLESSASI KUNTOSALILLA? (VALITSE VAIN YKSI VAIHTOEHTO)

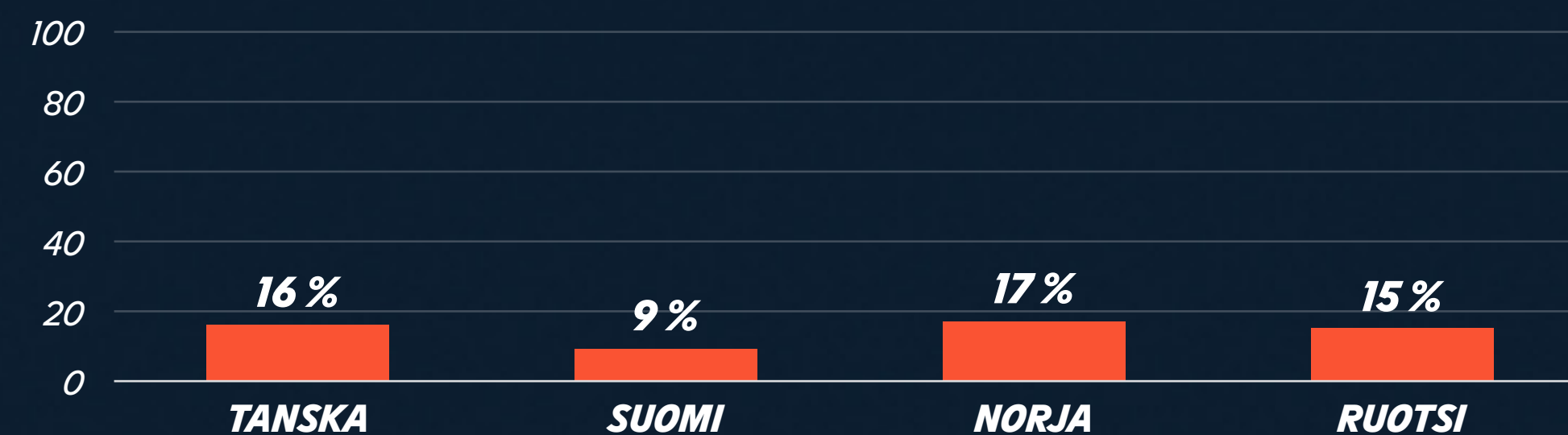
YKSINÄNI



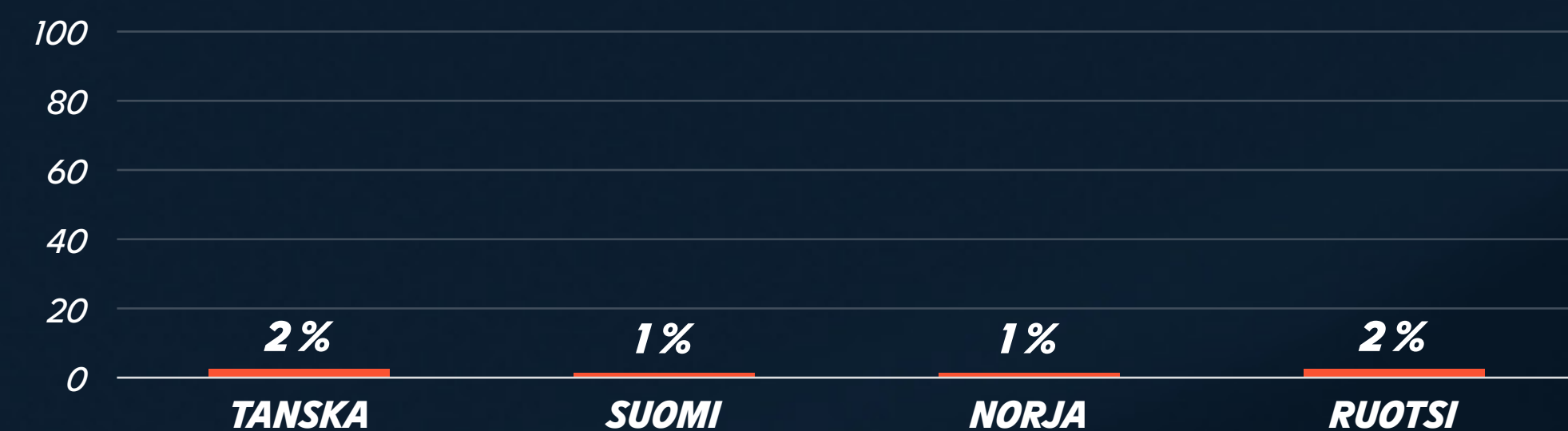
YSTÄVIEN/PERHEEN KANSSA



MUIDEN KANSSA RYHMÄSSÄ



EN OSAA SANOA/EN TIEDÄ



***POHJOISMAALAISTEN
LIIKUNTATOTTUMUKSET***
MISSÄ TREENAAT?

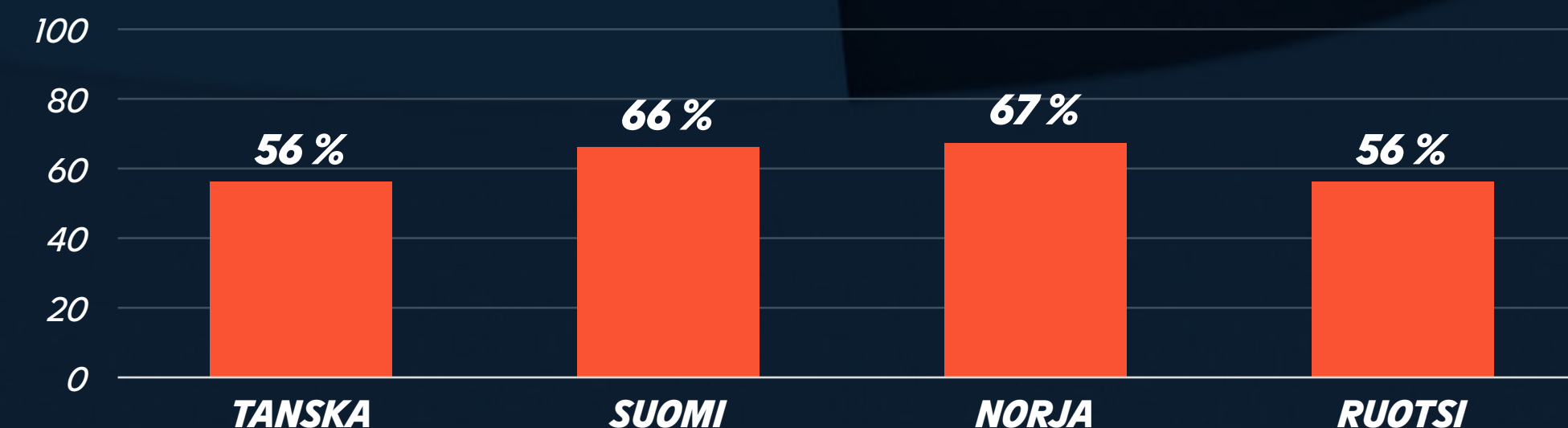


ELIXIA

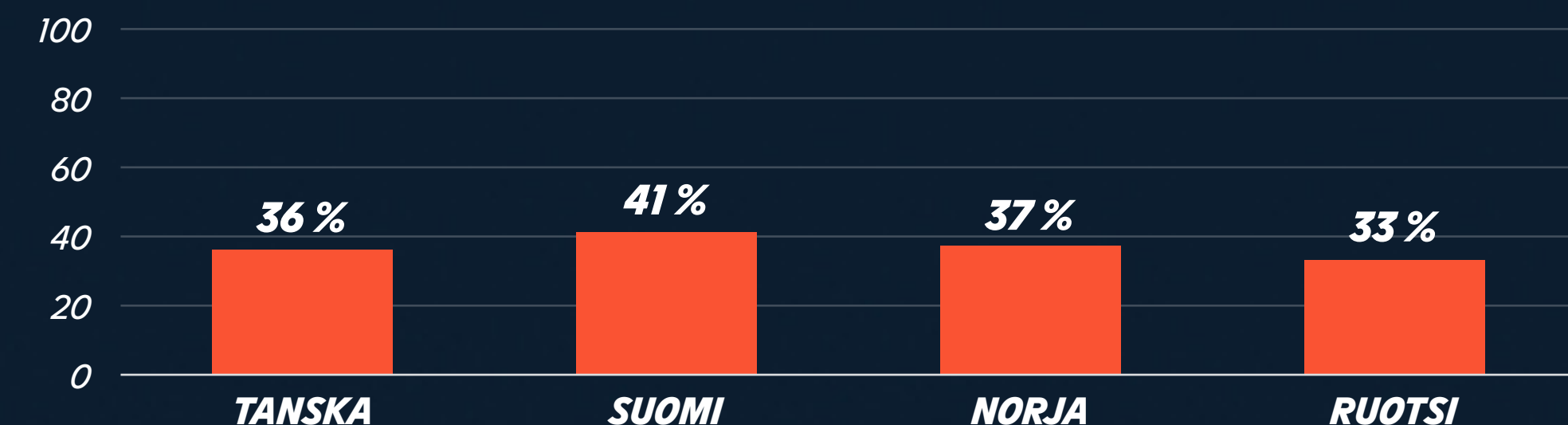
PERUSJOUKKO: HENKILÖT, JOTKA TREENAAVAT/KUNTOILEVAT

KUINKA USEIN TREENAAAT SEURAAVISSA PAIKOISSA? (NIIDEN VASTAAJIEN OSUUS, JOTKA OVAT VASTANNEET: USEIN/AINA)

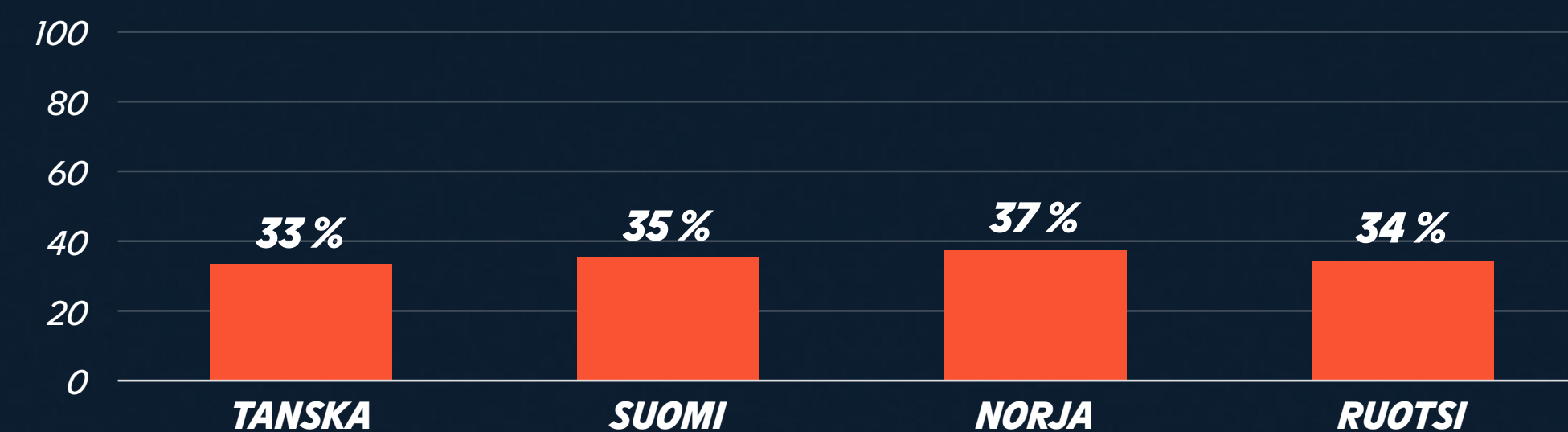
ULKONA



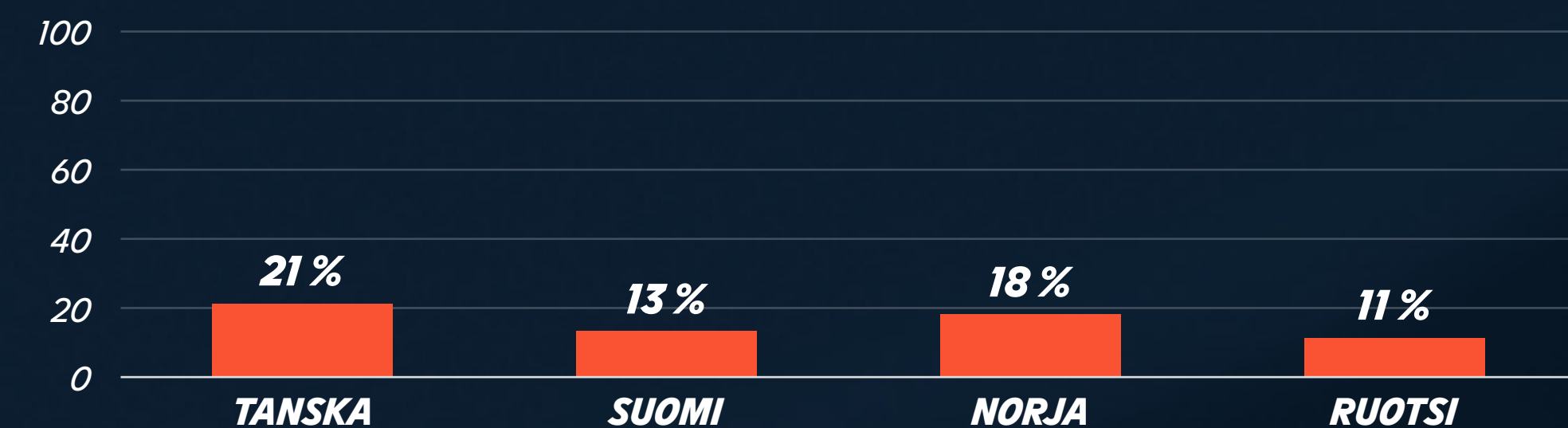
KOTONA



KUNTOKESKUKSESSA/KUNTOSALILLA



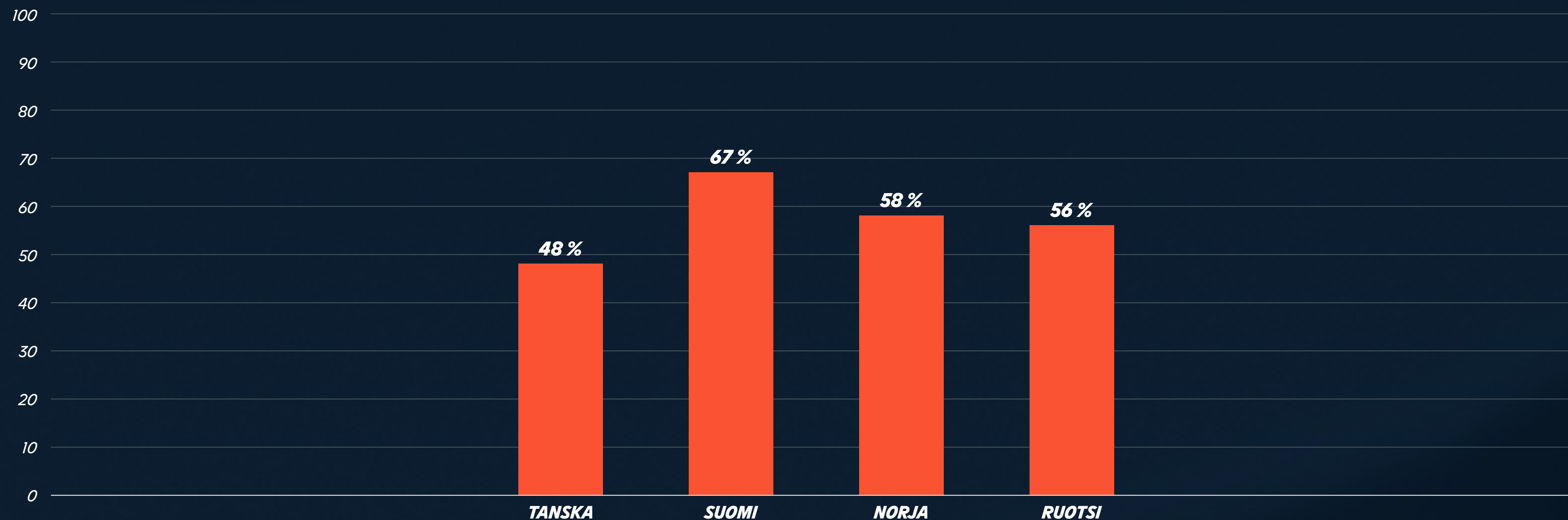
MUUSSA SISÄTILASSA



PERUSJOUKKO: HENKILÖT, JOTKA TREENAAVAT/KUNTOILEVAT

**NIIDEN VASTAAJIEN OSUUS, JOTA TREENAAVAT
KUNTOKESKUKSESSA/KUNTOSALILLA (NIIDEN VASTAAJIEN
OSUUS, JOTKA OVAT VASTANNEET: HARVOIN/USEIN/AINA)**

TREENAAN KUNTOKESKUKSESSA/KUNTOSALILLA



***“VALTAOSA POHJOISMAISSA ASUVISTA
TREENAA **KUNTOKESKUKSESSA/
KUNTOSALILLA**. YLEISINTÄ SE ON
SUOMESSA, JOSSA 67 PROSENTTIA
SANOO TEKEVÄNSÄ NIIN.”***

***POHJOISMAALAISTEN
LIIKUNTATOTTUMUKSET
TREENIMUOTO***

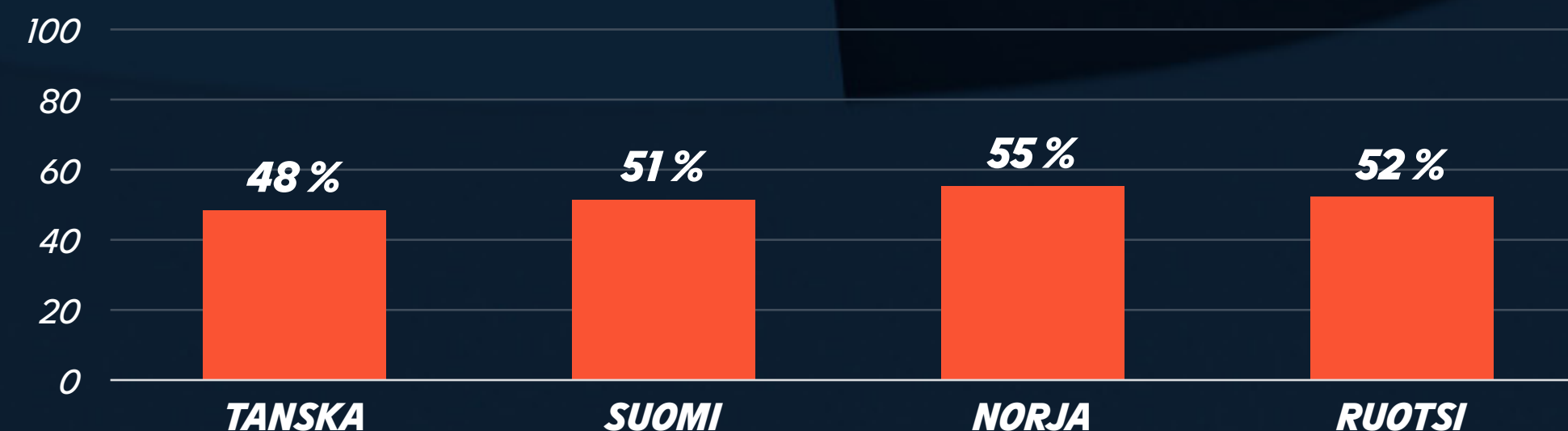


ELIXIA

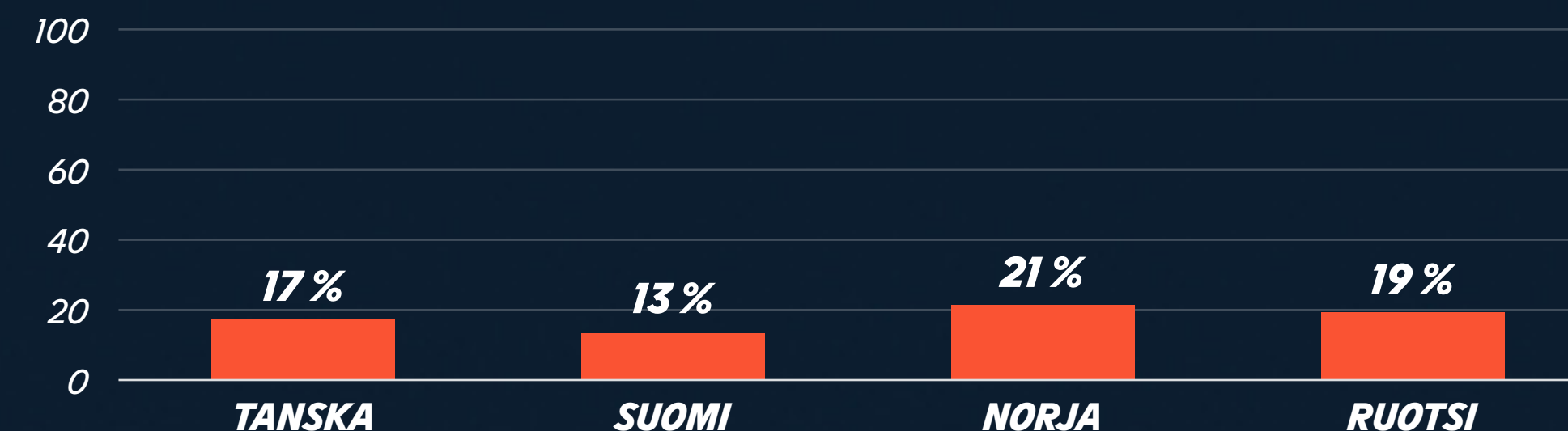
PERUSJOUKKO: HENKILÖT, JOTKA TREENAAVAT/KUNTOILEVAT

MIKÄ ON SINULLE MIELUISIN TREENIMUOTO KUNTOSALILLA? (VALITSE VAIN YKSI VAIHTOEHTO)

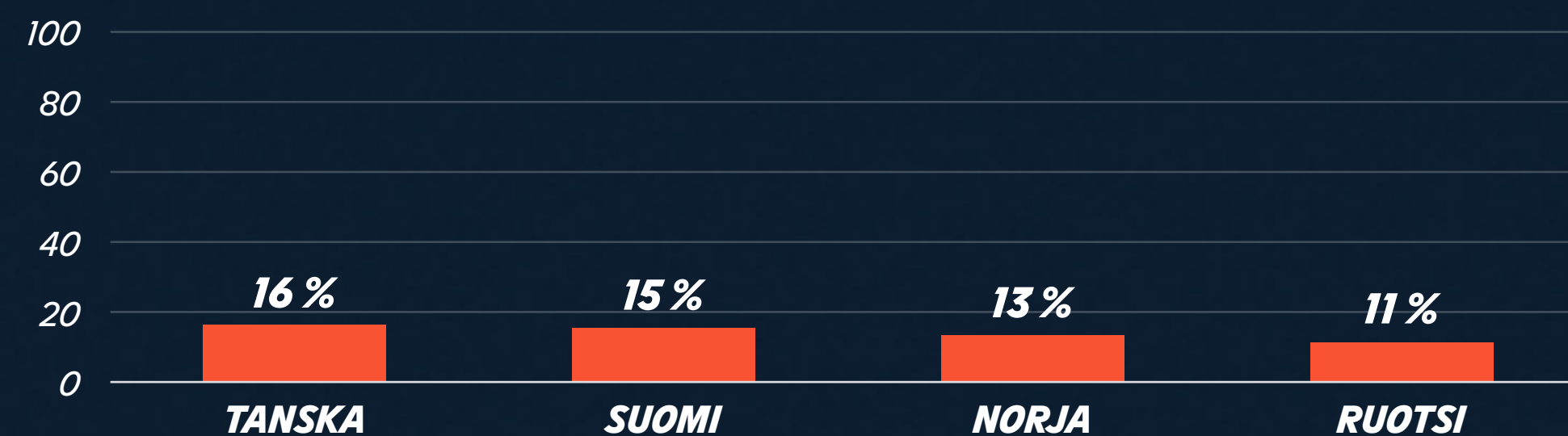
VOIMAHARJOITTELU



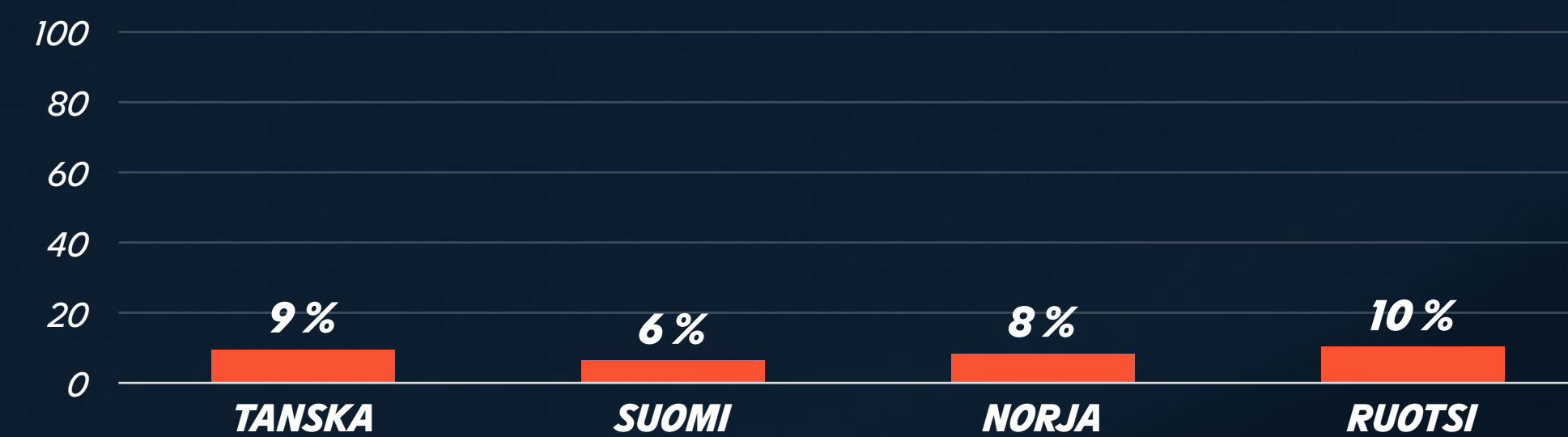
JUOKSU



PYÖRÄILY



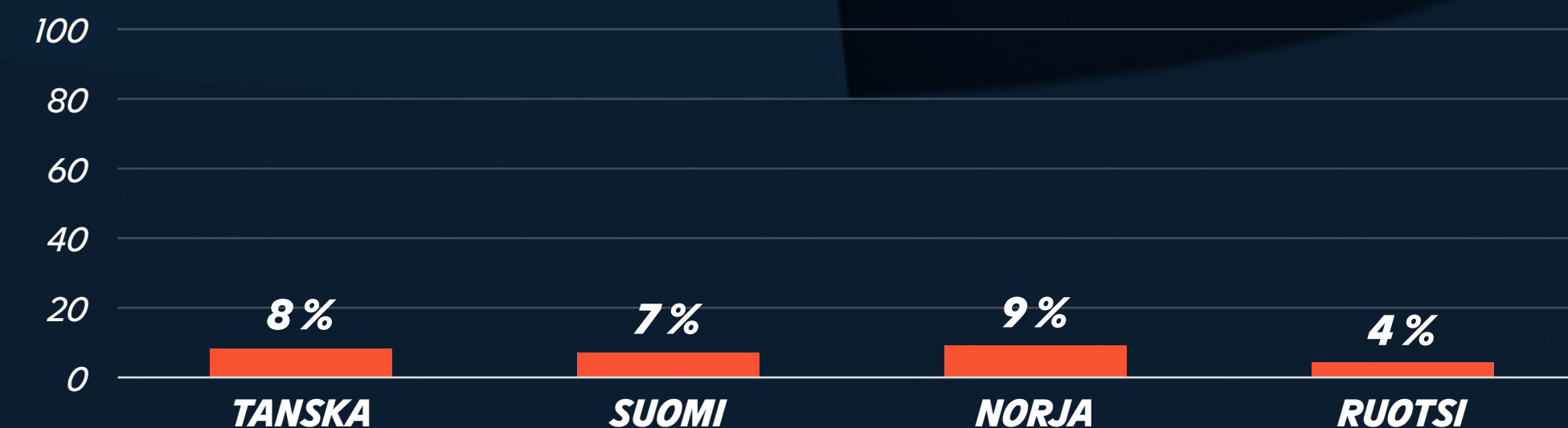
JOOGA



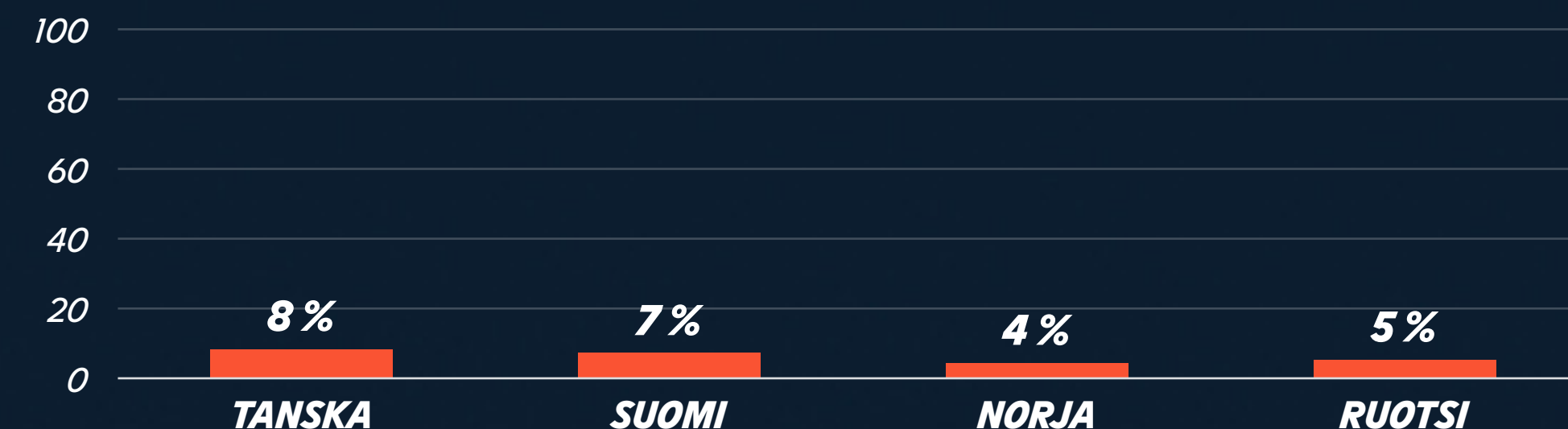
PERUSJOUKKO: HENKILÖT, JOTKA TREENAAVAT/KUNTOILEVAT

MIKÄ ON SINULLE MIELUISIN TREENIMUOTO KUNTOSALILLA? (VALITSE VAIN YKSI VAIHTOEHTO)

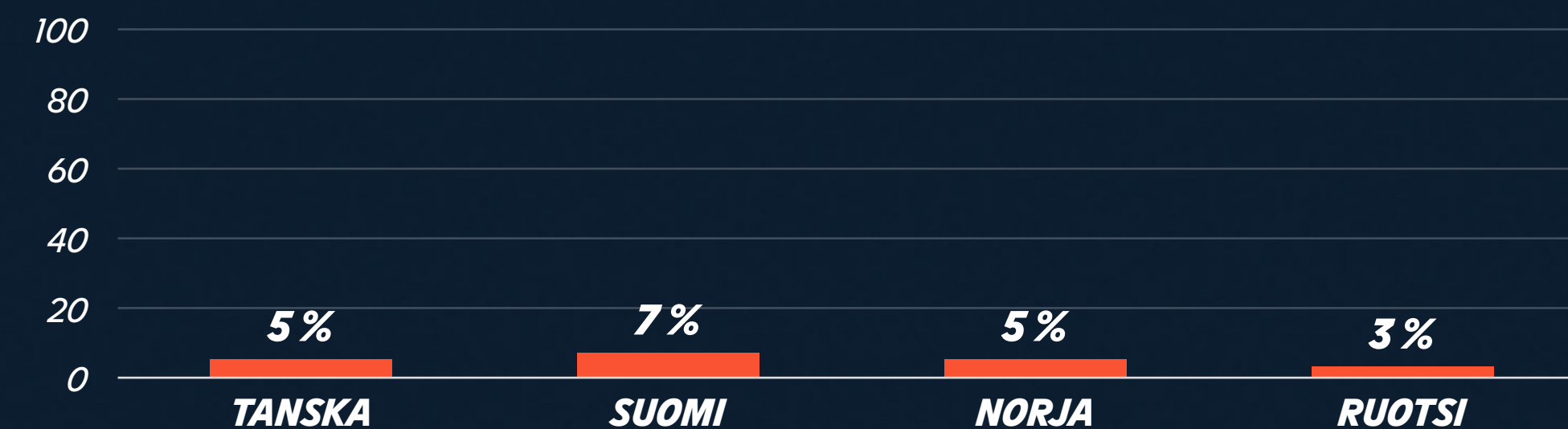
STEP / CARDIO



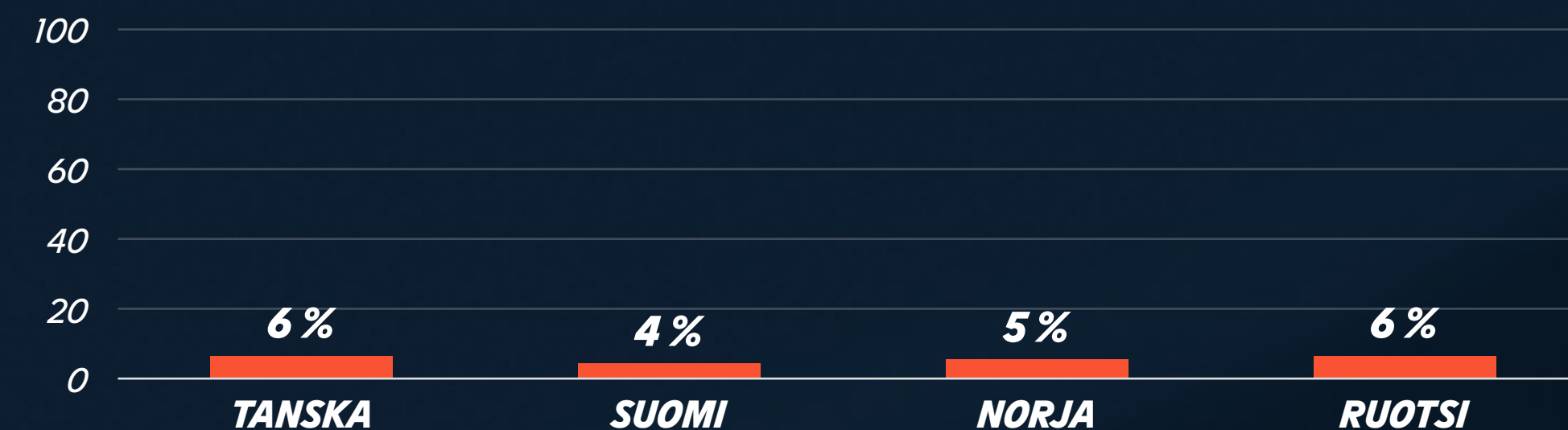
DANCE



PILATES / REFORMER



HIIT / HYROX / CROSSTRAINING



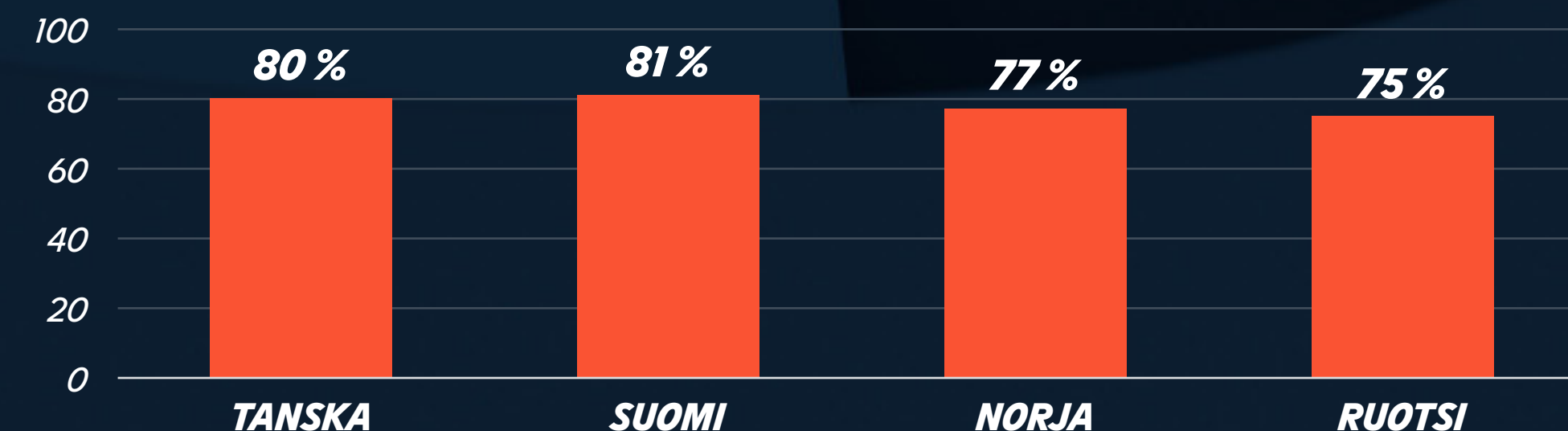
***POHJOISMAALAISTEN
LIIKUNTATOTTUMUKSET***
**TREENAAMISEN
SYY**



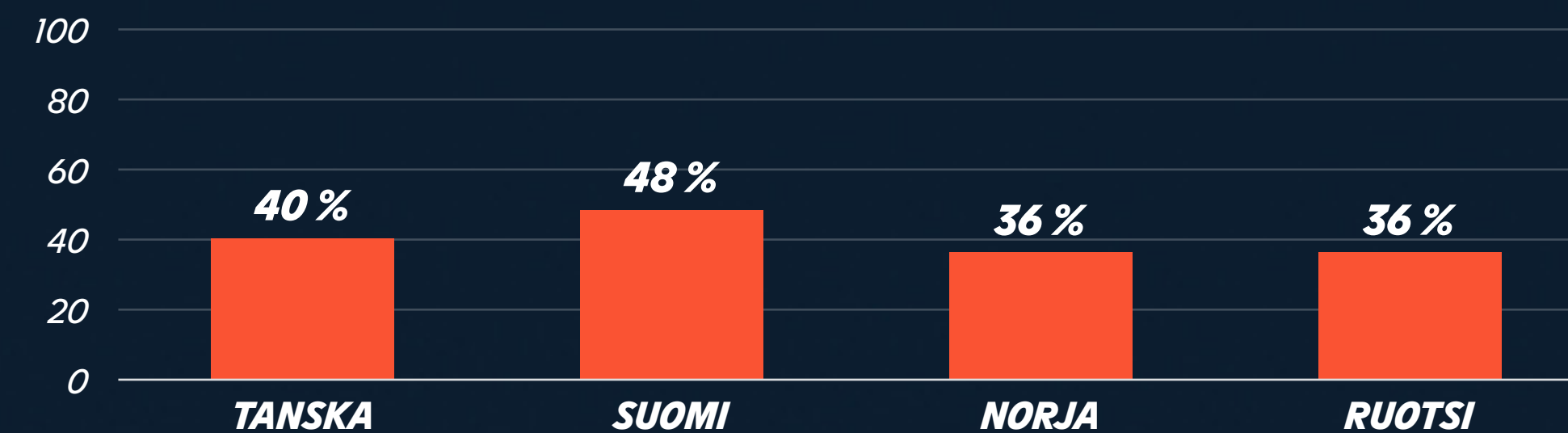
PERUSJOUKKO: HENKILÖT, JOTKA TREENAAVAT/KUNTOILEVAT

MITKÄ OVAT TÄRKEIMMÄT SYYSI TREENAAMISEEN? (VALITSE ENINTÄÄN KOLME VAIHTOEHTOA)

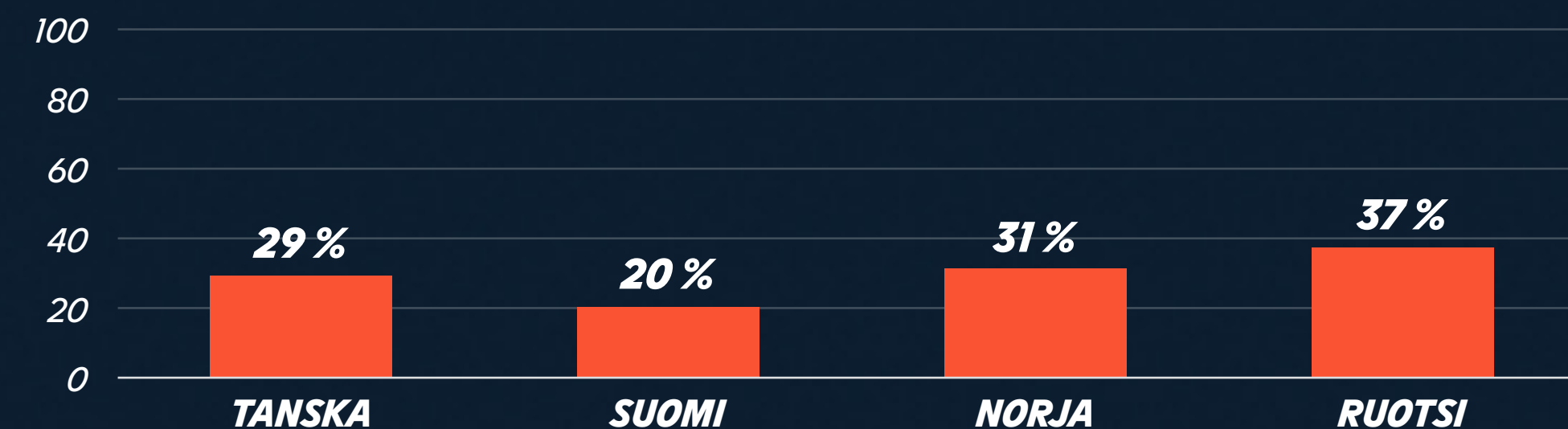
FYYSISEN TERVEYDEN PARANTAMINEN



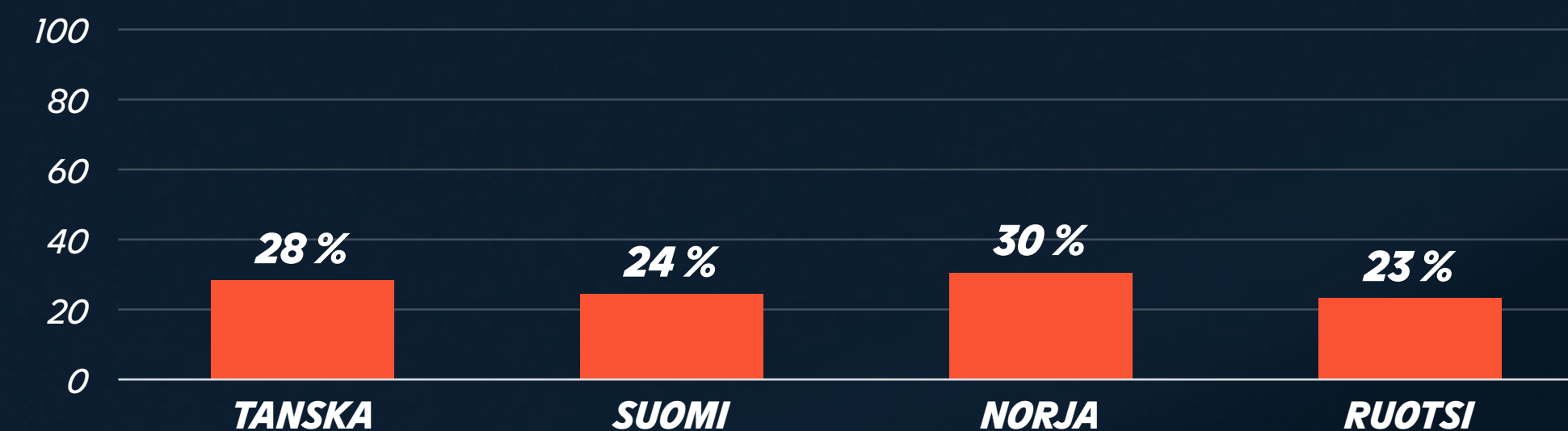
HENKISEN HYVINVOINNIN TUKEMINEN



VOIMAN LISÄÄMINEN



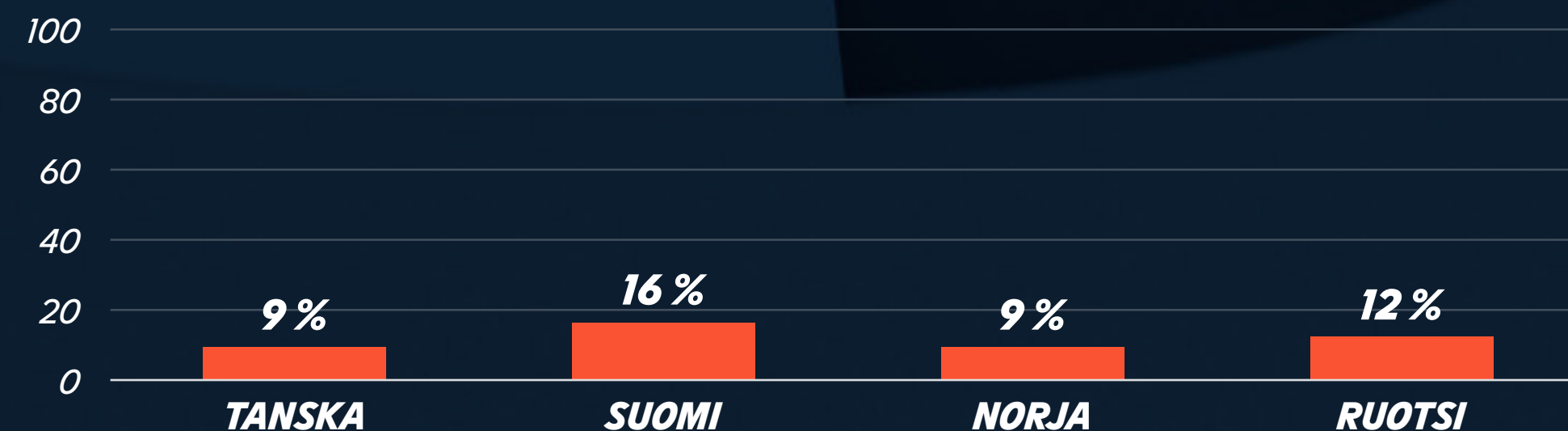
ARJEN ENERGIAN LISÄÄMINEN



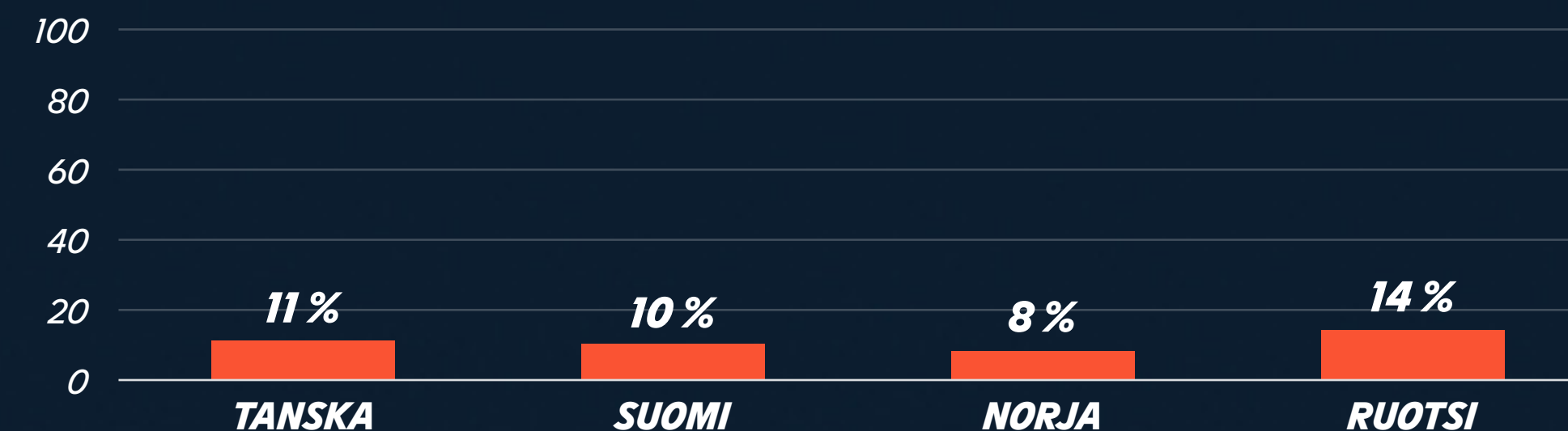
PERUSJOUKKO: HENKILÖT, JOTKA TREENAavat/KUNTOILEVAT

MITKÄ OVAT TÄRKEIMMÄT SYYSI TREENAAMISEEN? (VALITSE ENINTÄÄN KOLME VAIHTOEHTOA)

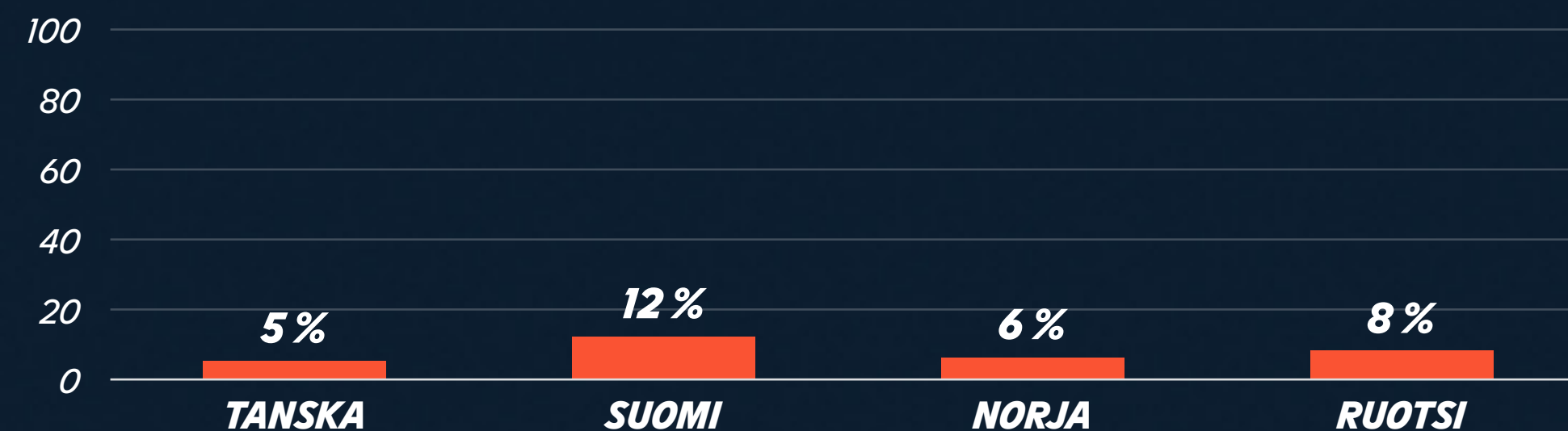
TREENAAMISEN ILO



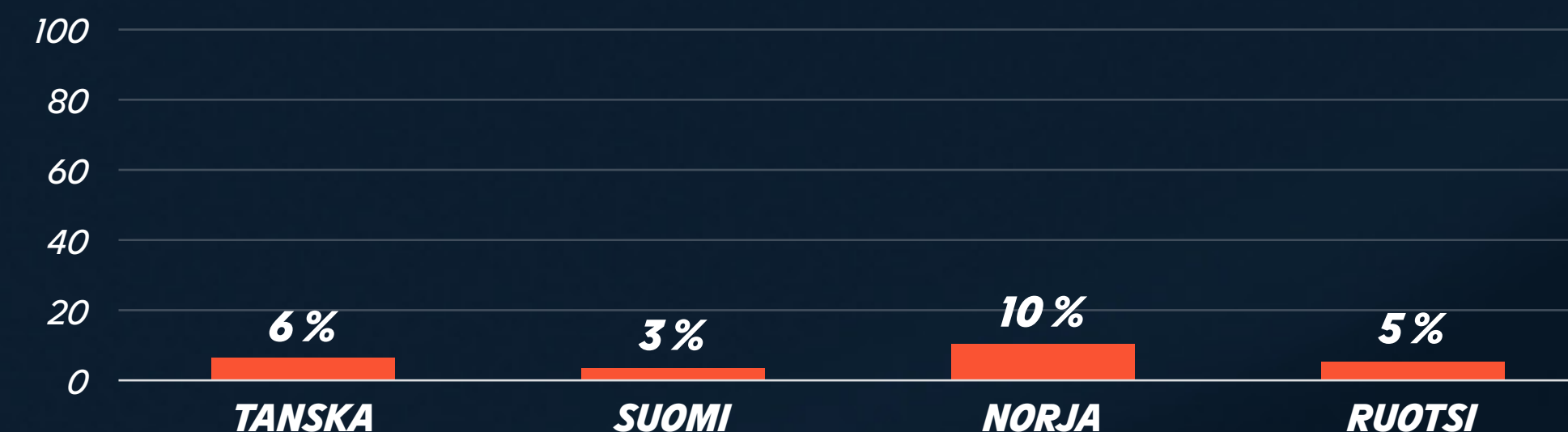
LIKKUVUUDEN PARANTAMINEN



PAREMPI UNENLAATU



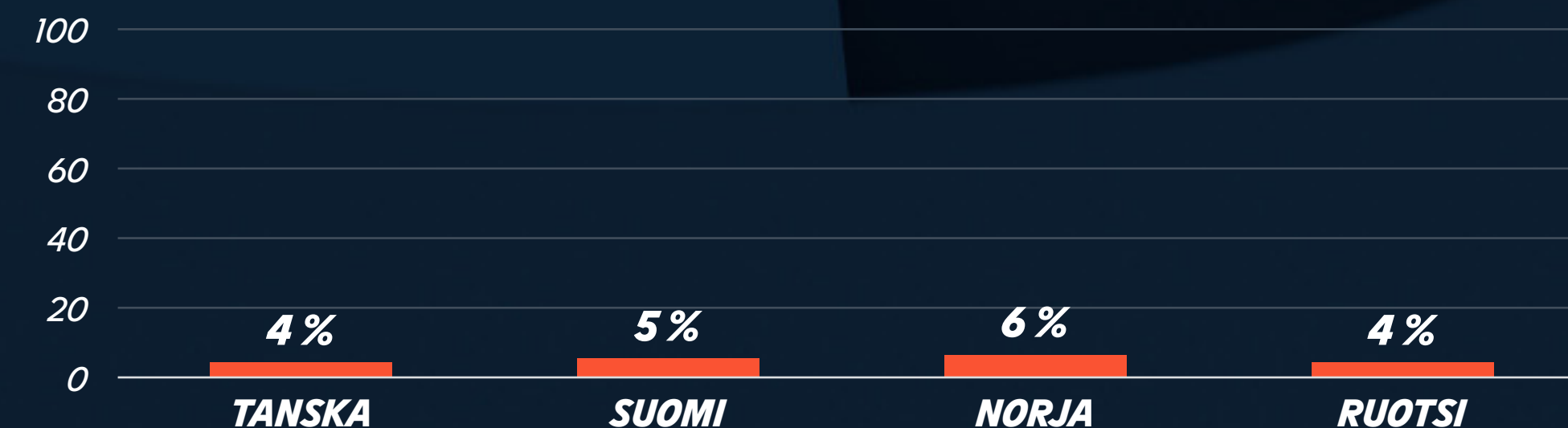
PAKKO/LÄÄKÄRIN MÄÄRÄYS



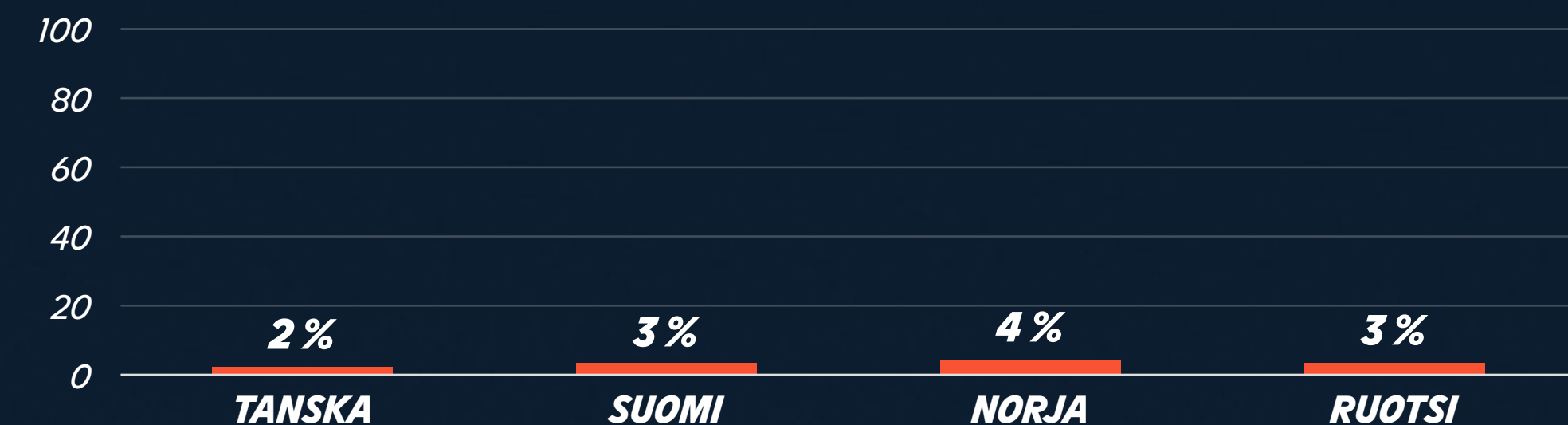
PERUSJOUKKO: HENKILÖT, JOTKA TREENAAVAT/KUNTOILEVAT

MITKÄ OVAT TÄRKEIMMÄT SYYSI TREENAAMISEEN? (VALITSE ENINTÄÄN KOLME VAIHTOEHTOA)

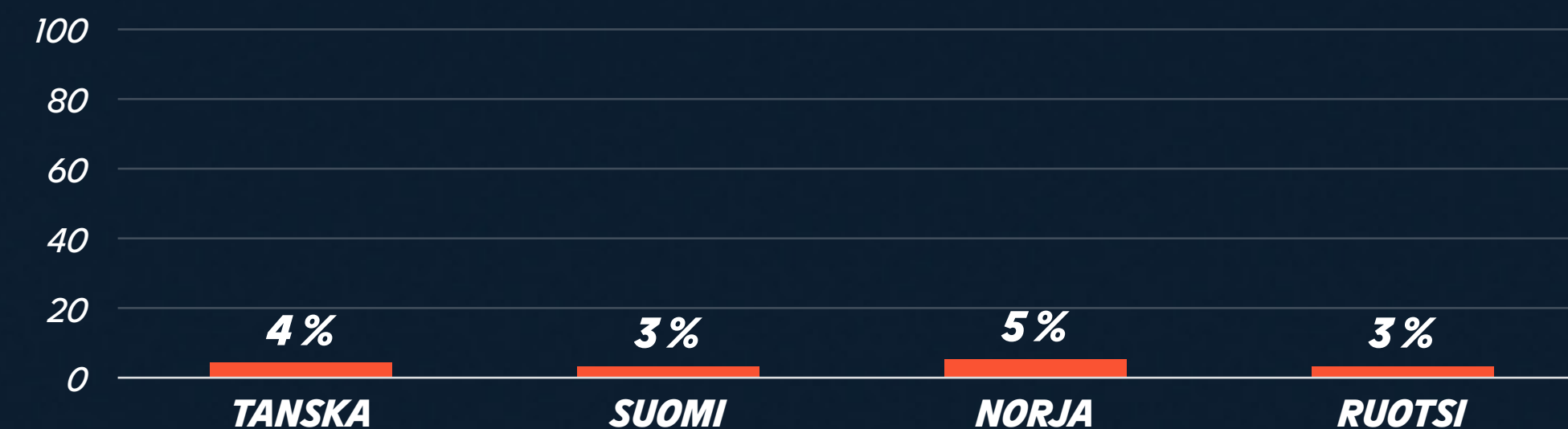
OMAN AJAN SAAMINEN



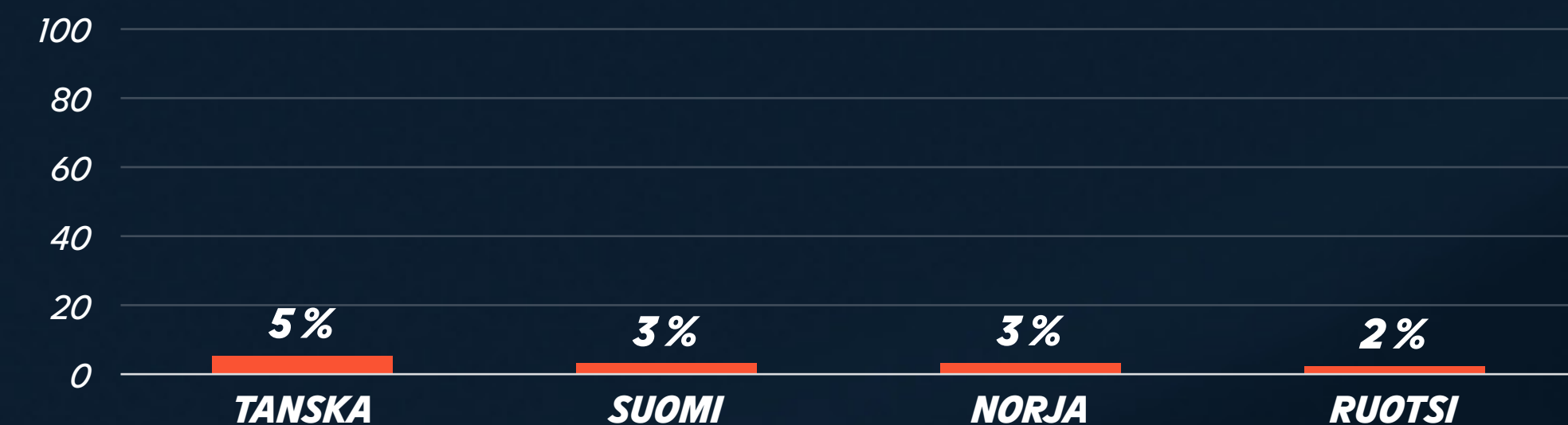
KILPAILUUN VALMISTAUTUMINEN



KESKITTYMISKYVYN PARANTAMINEN

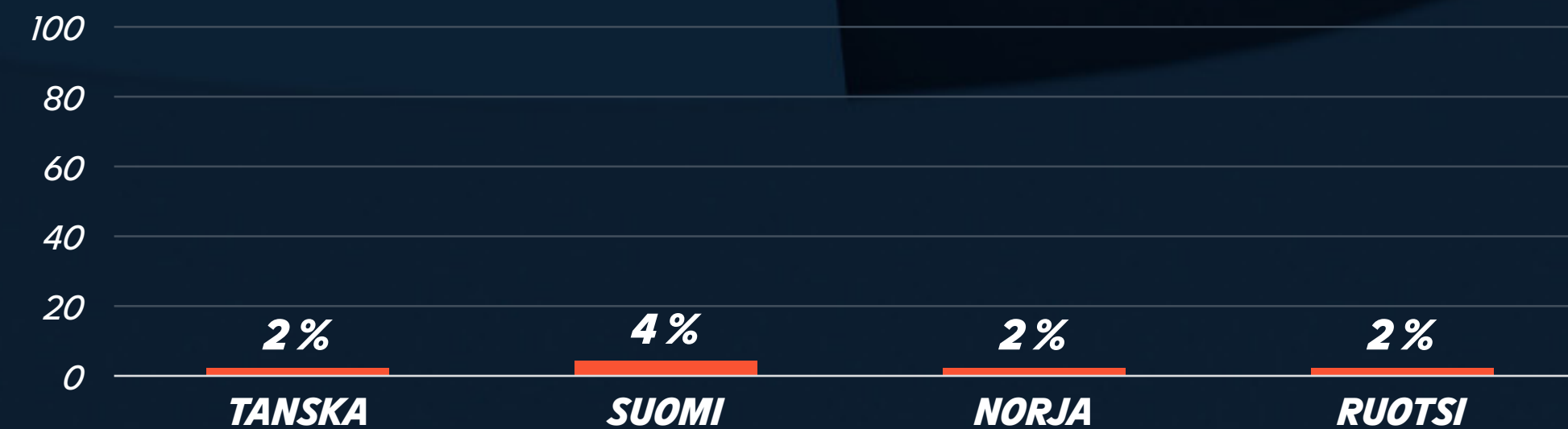


YHDESSÄOLO MUIDEN KANSSA



PERUSJOUKKO: HENKILÖT, JOTKA TREENAAVAT/KUNTOILEVAT
MITKÄ OVAT TÄRKEIMMÄT SYYSI TREENAAMISEEN?
(VALITSE ENINTÄÄN KOLME VAIHTOEHTOA)

TYÖSUORITUKSEN PARANTAMINEN



***POHJOISMAALAISTEN
LIIKUNTATOTTUMUKSET***

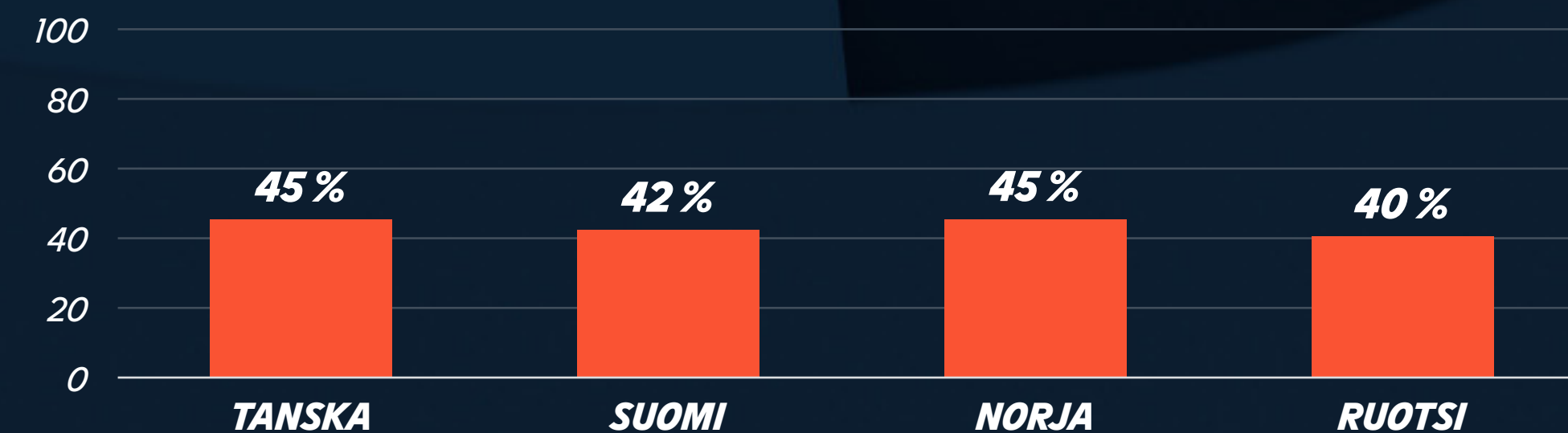
***LIIKUNNAN MERKITYS
HENKISELLE
HYVINVOINNILLE***



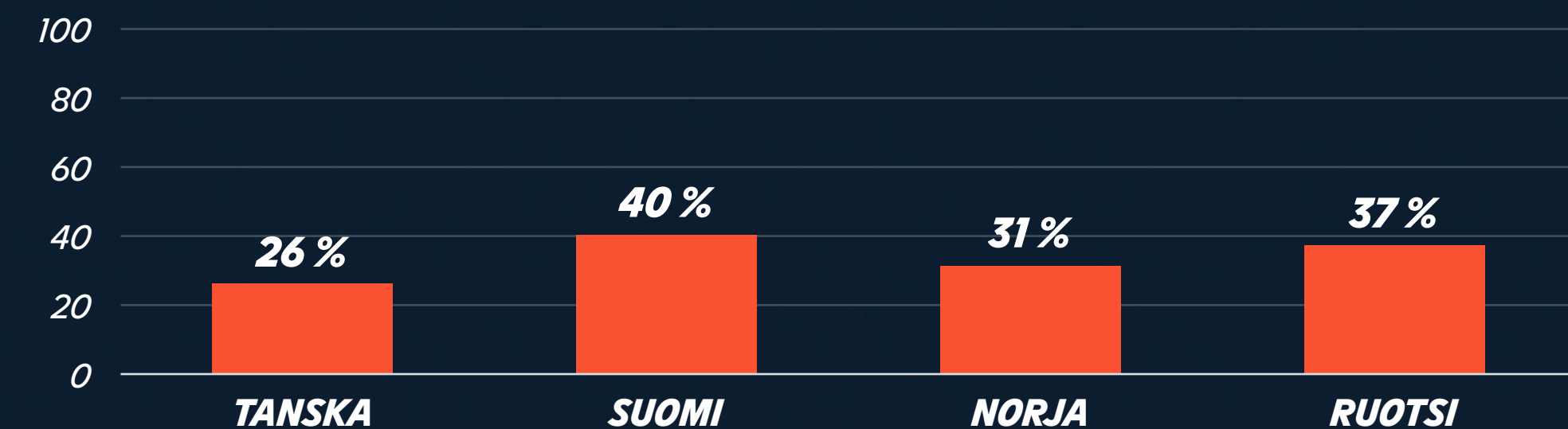
ELIXIA

PERUSJOUKKO: HENKILÖT, JOTKA TREENAavat/KUNTOILEVAT
KUINKA TÄRKEÄÄ TREENAAMINEN ON
HENKISELLE HYVINVOINNILLES?

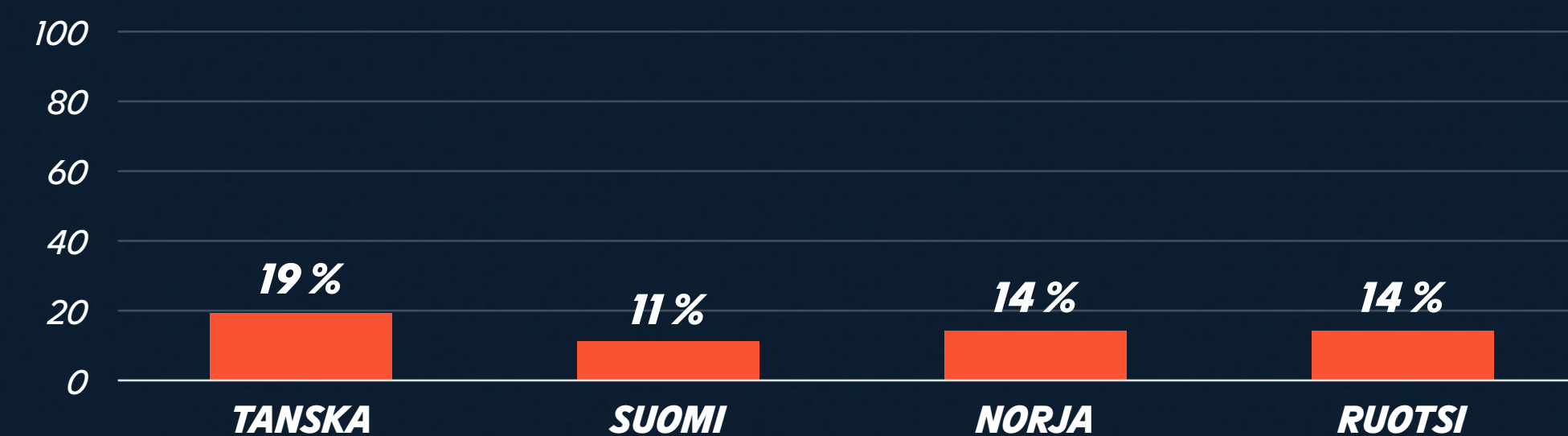
MELKO TÄRKEÄÄ



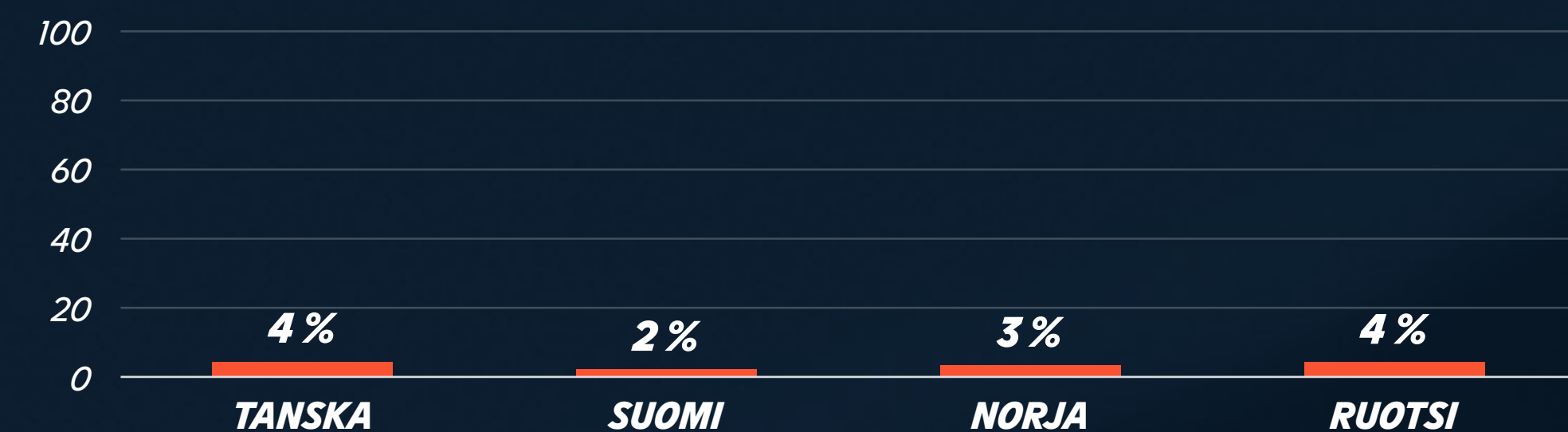
ERITTÄIN TÄRKEÄÄ



EI ERITYISEN TÄRKEÄÄ



EI LAINKAAN TÄRKEÄÄ



***“KESKIMÄÄRIN 77 PROSENTTIA
POHJOISMAALAISISTA VASTAA,
ETTÄ TREENAAMINEN ON MELKO
TAI ERITTÄIN TÄRKEÄÄ
HENKISELLE HYVINVOINNILLE.”***

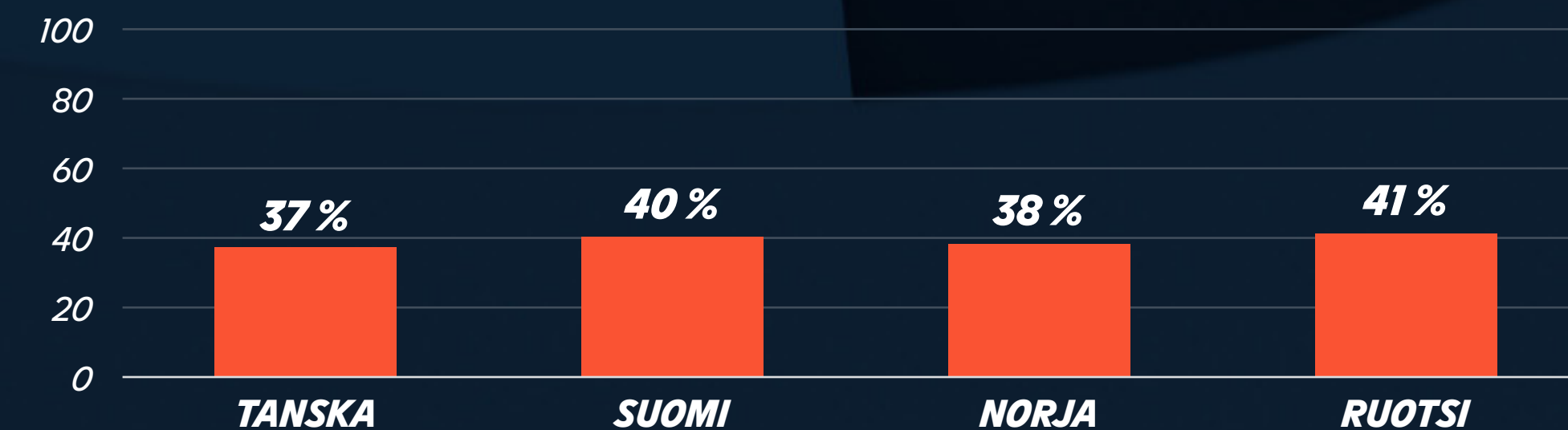
***POHJOISMAALAISTEN
LIIKUNTATOTTUMUKSET***
**TREENAAMISEN
MERKITYS
YHTEISÖLLISYYDEN
TUNTEELLE**



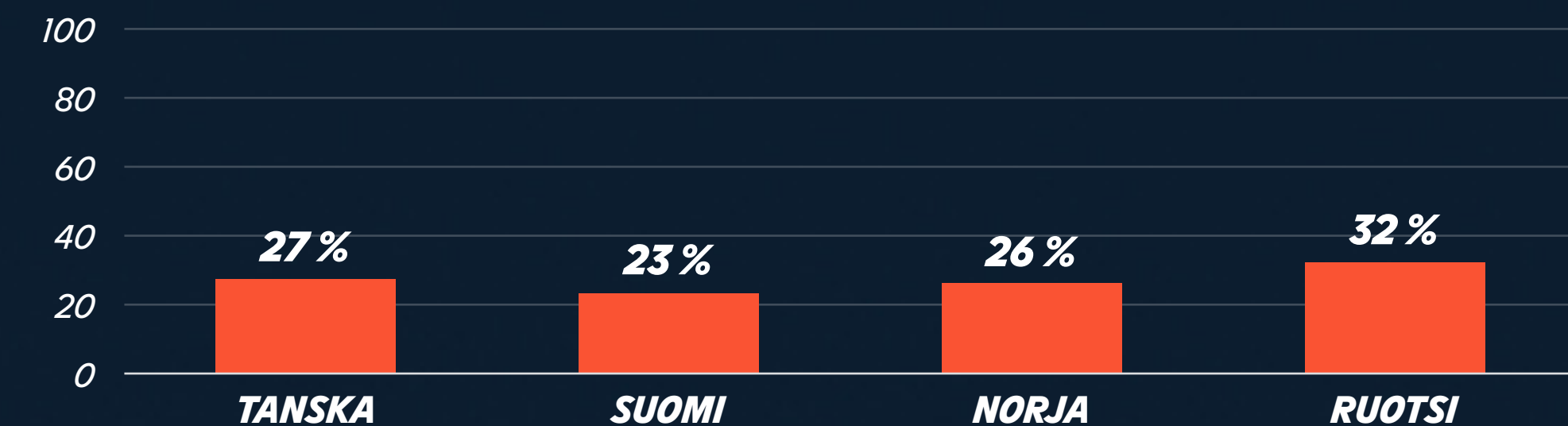
ELIXIA

PERUSJOUKKO: HENKILÖT, JOTKA TREENAAVAT/KUNTOILEVAT KUNTOSALILLA
KUINKA TÄRKEÄÄ YHTEISÖLLISYYS/YHDESSÄOLO MUIDEN KANSSA ON SINULLE TREENATESSASI KUNTOSALILLA?

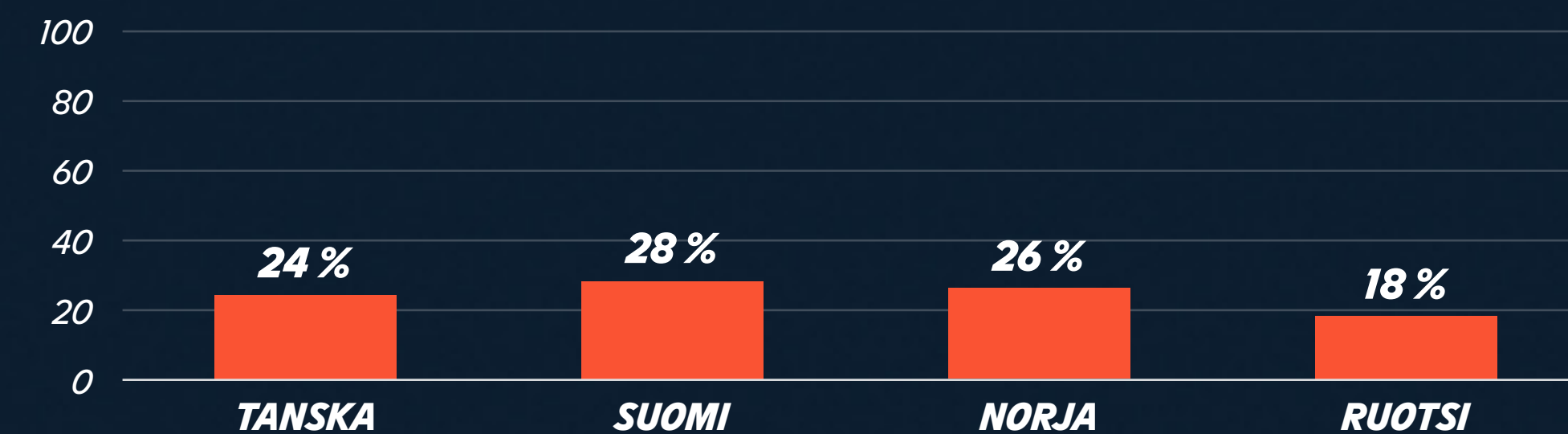
EI ERITYISEN TÄRKEÄÄ



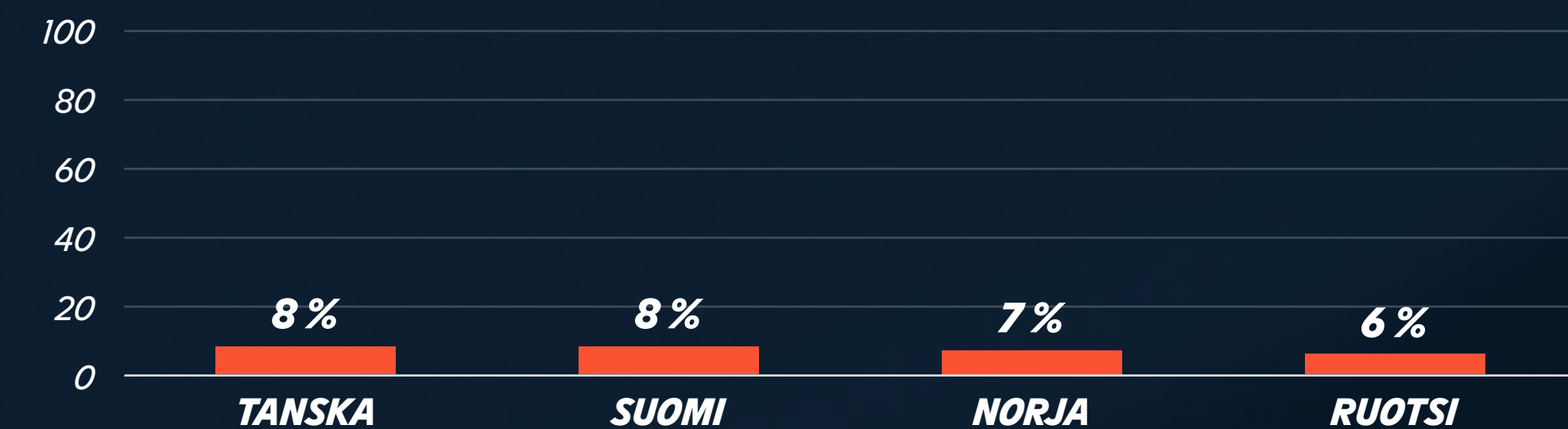
EI LAINKAAN TÄRKEÄÄ



MELKO TÄRKEÄÄ



ERITTÄIN TÄRKEÄÄ



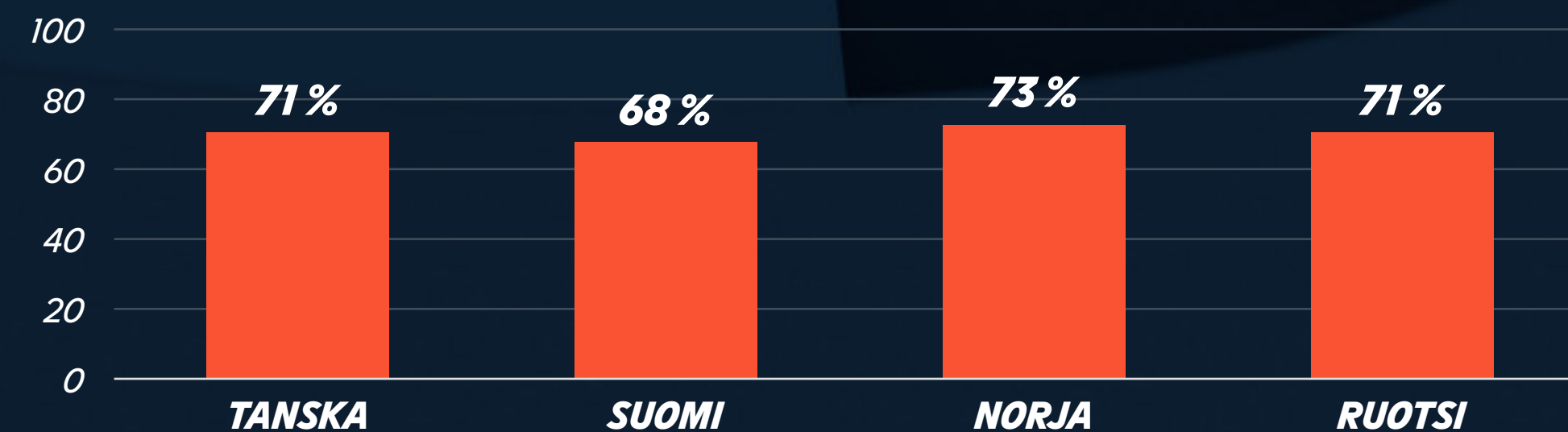
***POHJOISMAALAISTEN
LIIKUNTATOTTUMUKSET***
**LIIKUNTA SUHTEESSA
TYÖHÖN**



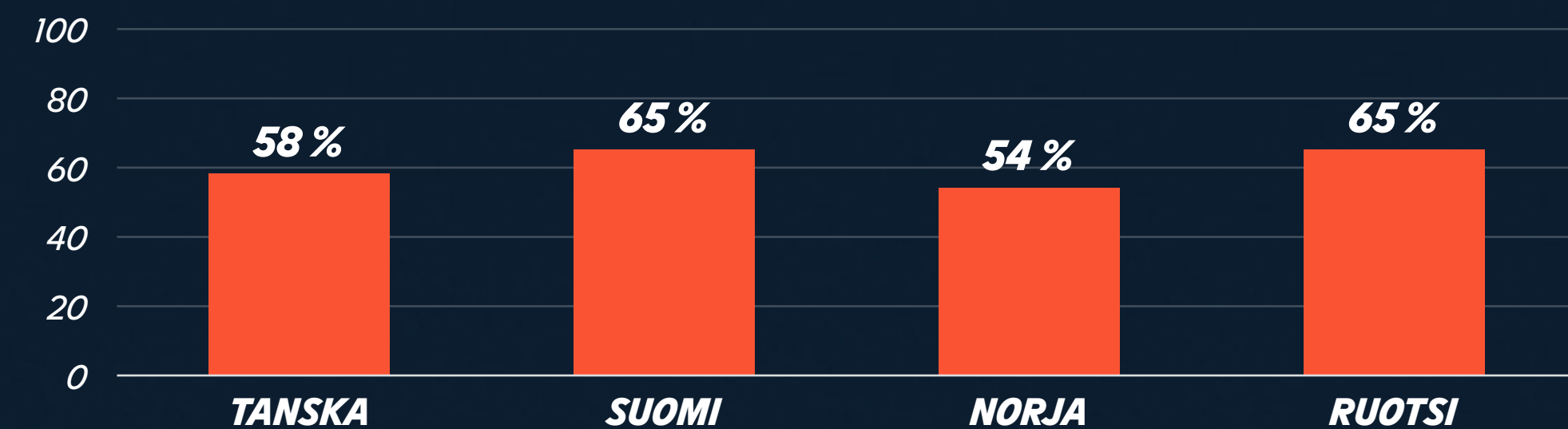
ELIXIA

PERUSJOUKKO: HENKILÖT, JOTKA TREENAAVAT/KUNTOILEVAT
MIKÄ ON NÄKEMYKSESI TREENAAMISESTA
SUHTEESSA TYÖHÖSI?

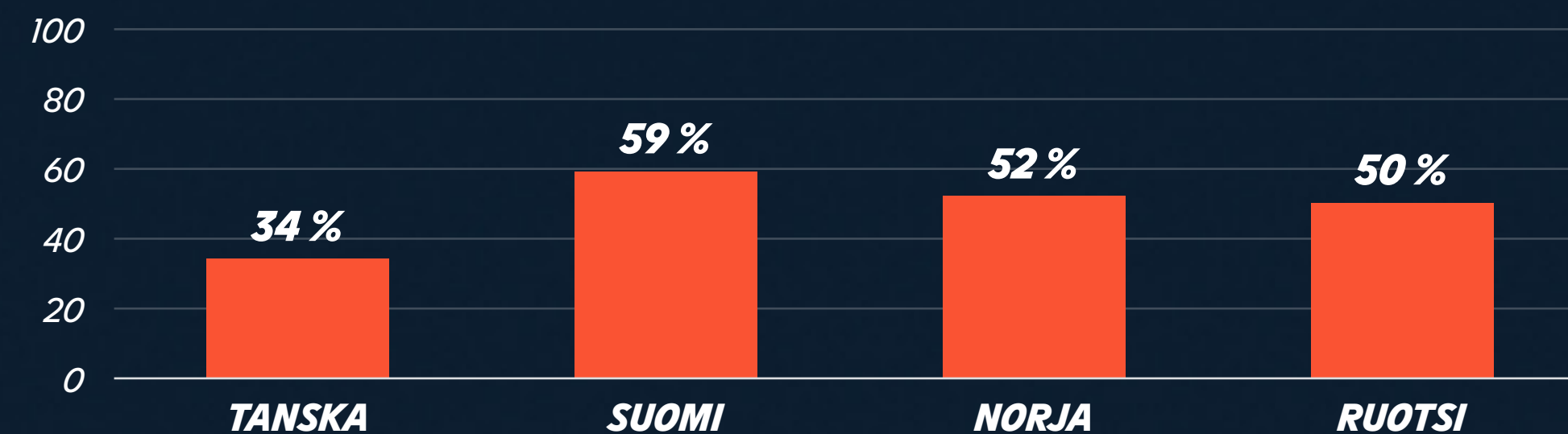
MINULLA ON HYVIN AIKAA TREENATA TYÖAJAN ULKOPUOLELLA



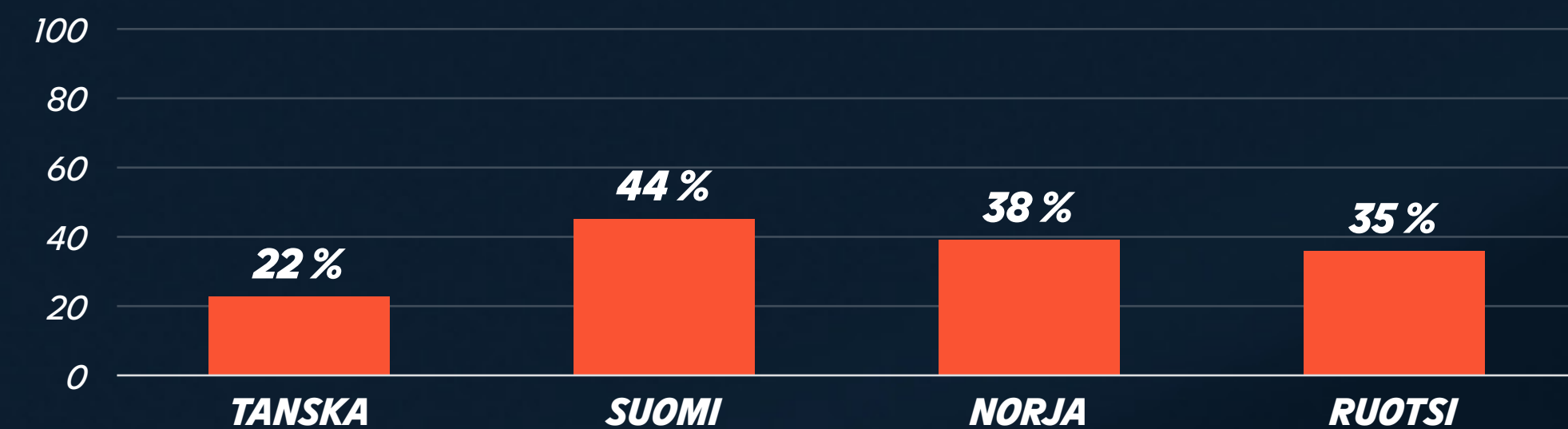
USKOISIN OLEVANI TUOTTAVAMPI, JOS TREENAISIN TYÖAJALLA



HALUAISIN TREENATA ENEMMÄN TYÖAJALLA

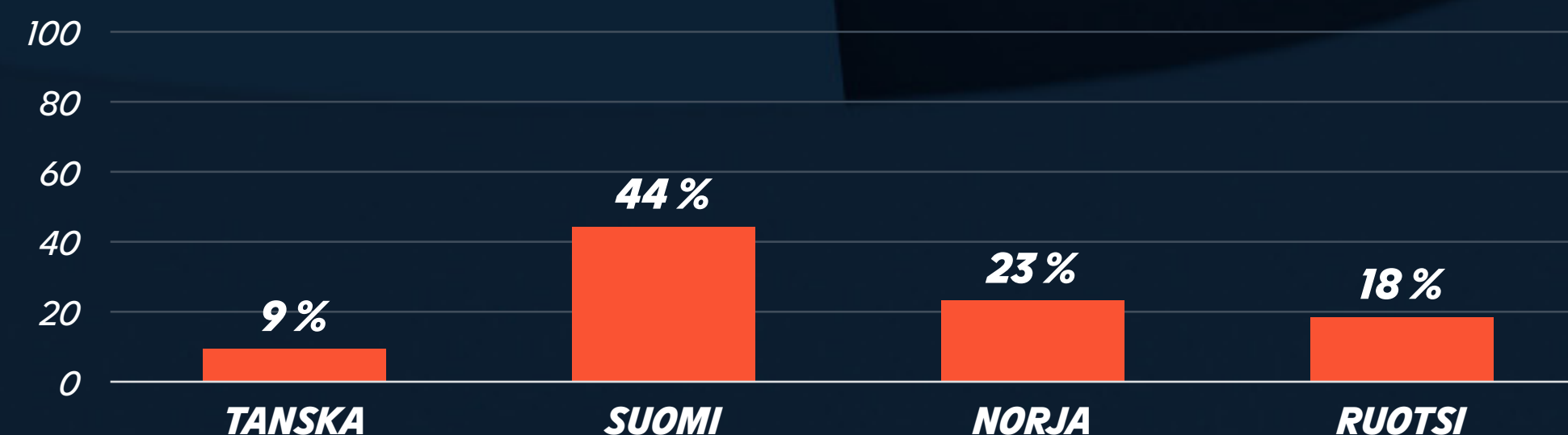


TYÖPAIKALLANI EI SALLITA TREENAAMISTA TYÖAIKANA



PERUSJOUKKO: HENKILÖT, JOTKA TREENAAVAT/KUNTOILEVAT
MIKÄ ON NÄKEMYKSESI TREENAAMISESTA
SUHTEESSA TYÖHÖSI?

TREENAAN TOISINAAN TYÖAJALLA



***POHJOISMAALAISTEN
LIIKUNTATOTTUMUKSET***
LIIKUNNAN ESTEET

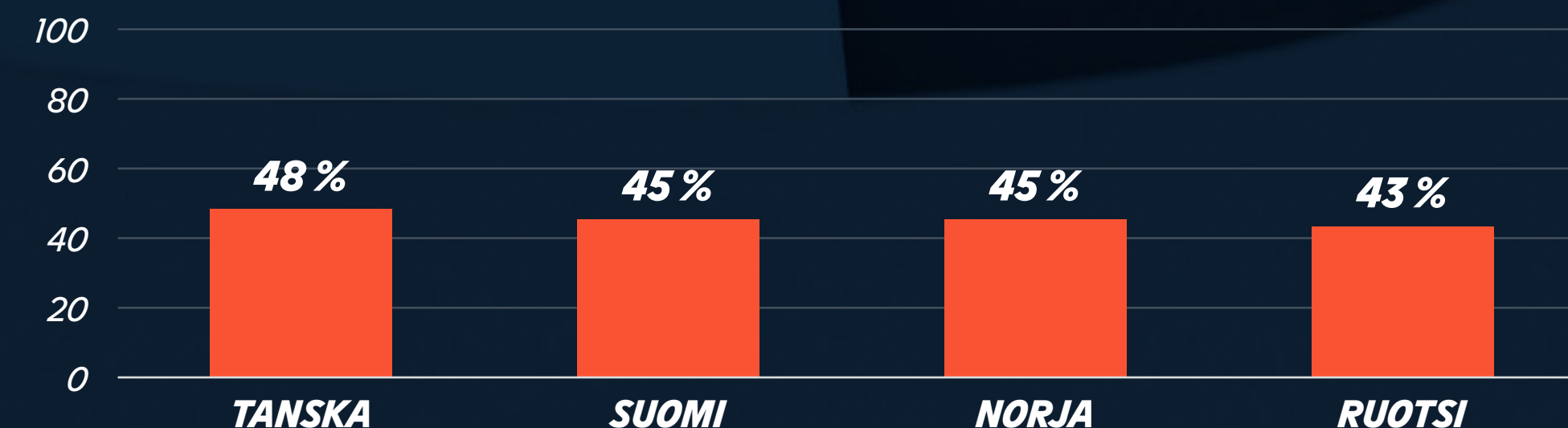


ELIXIA

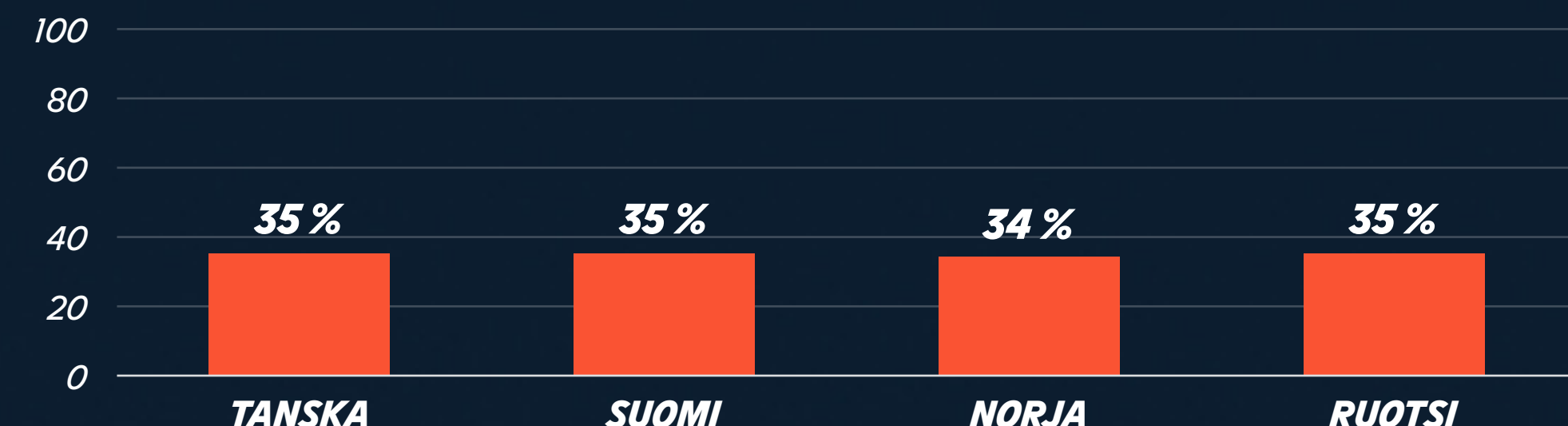
PERUSJOUKKO: HENKILÖT, JOTKA TREENAavat/KUNTOILEVAT

MINKÄ KOET OLEVAN SUURIN ESTEESI TREENAAMISELLE? (VALITSE ENINTÄÄN KOLME VAIHTOEHTOA)

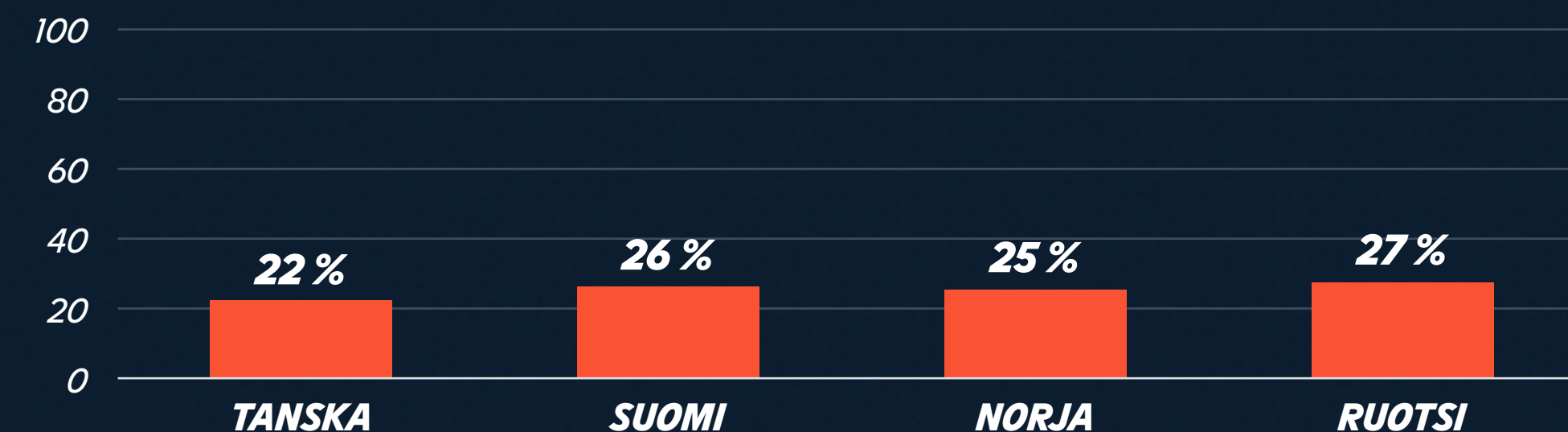
MOTIVAATION PUUTE



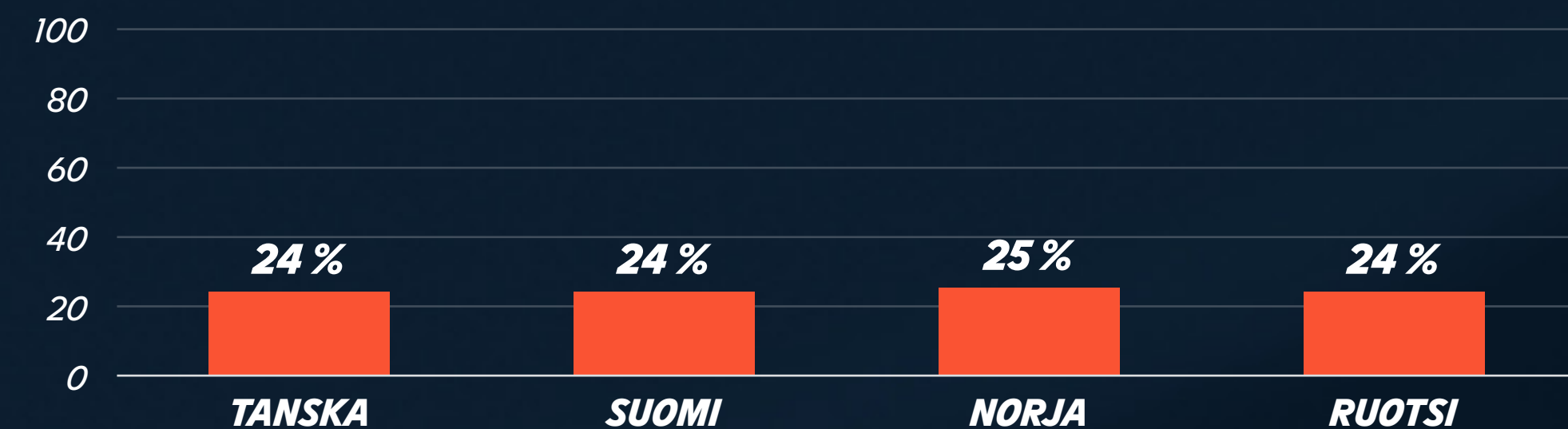
AJANPUUTE



EN KOE, ETTÄ MINULLA ON ESTEITÄ TREENAAMISELLE



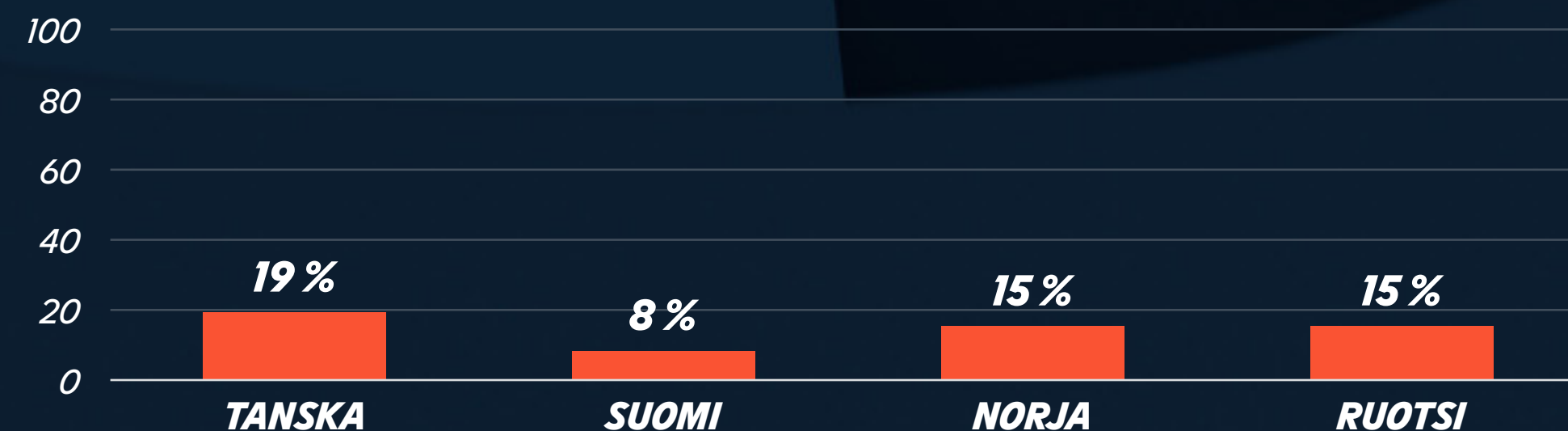
SAIRAUS, VAMMA, FYYSINEN RAJOITE



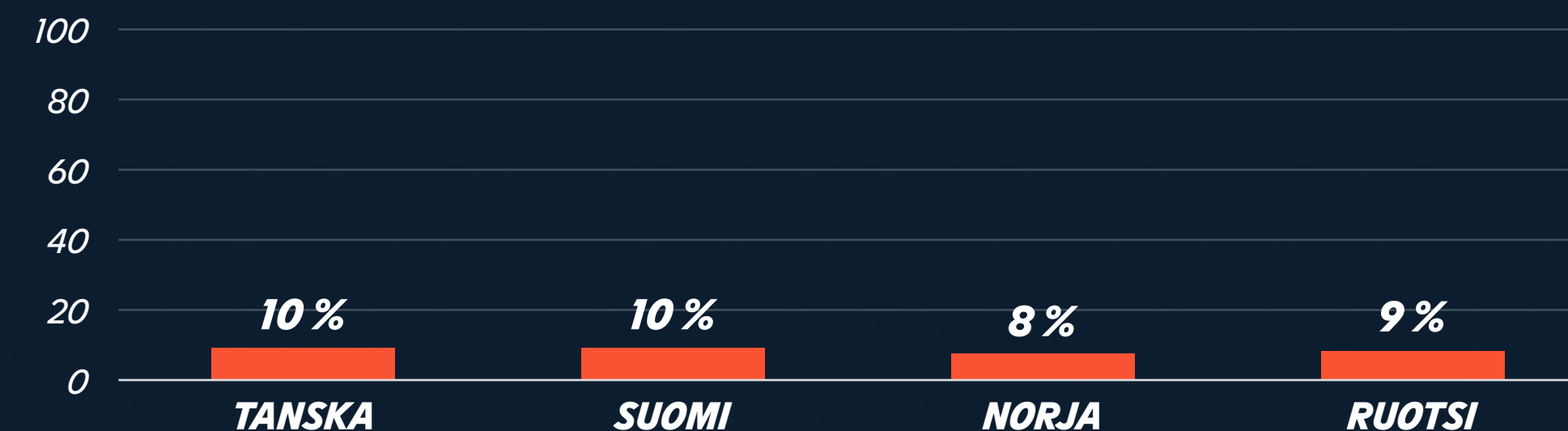
PERUSJOUKKO: HENKILÖT, JOTKA TREENAavat/KUNTOILEVAT

MINKÄ KOET OLEVAN SUURIN ESTEESI TREENAAMISELLE? (ENINTÄÄN KOLME VASTAUSVAIHTOEHTOA)

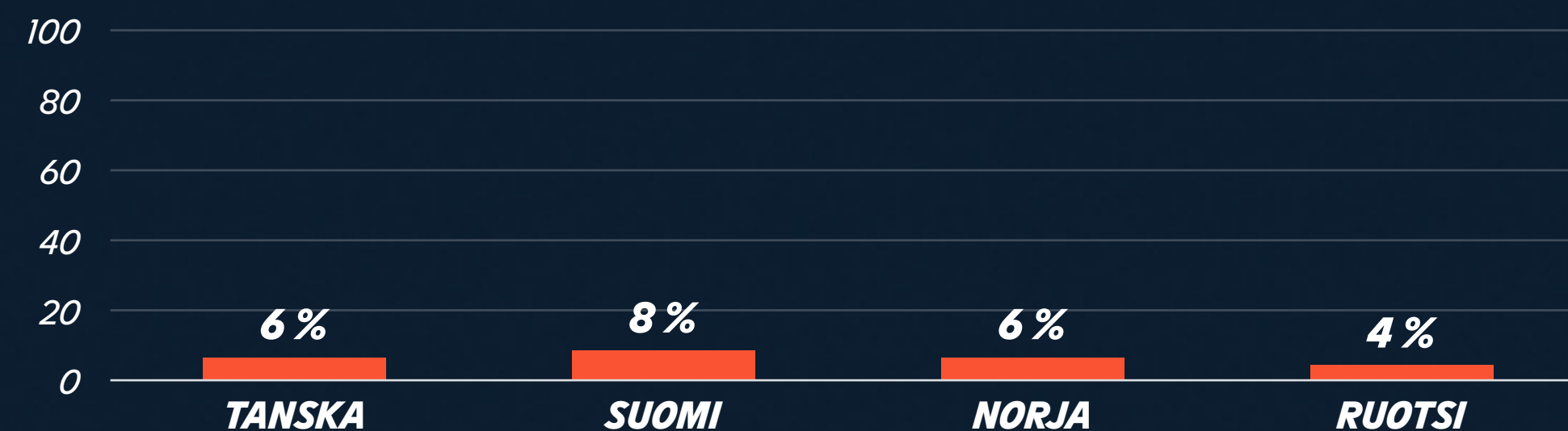
TREENAAMINEN EI KIINNOSTA MINUA



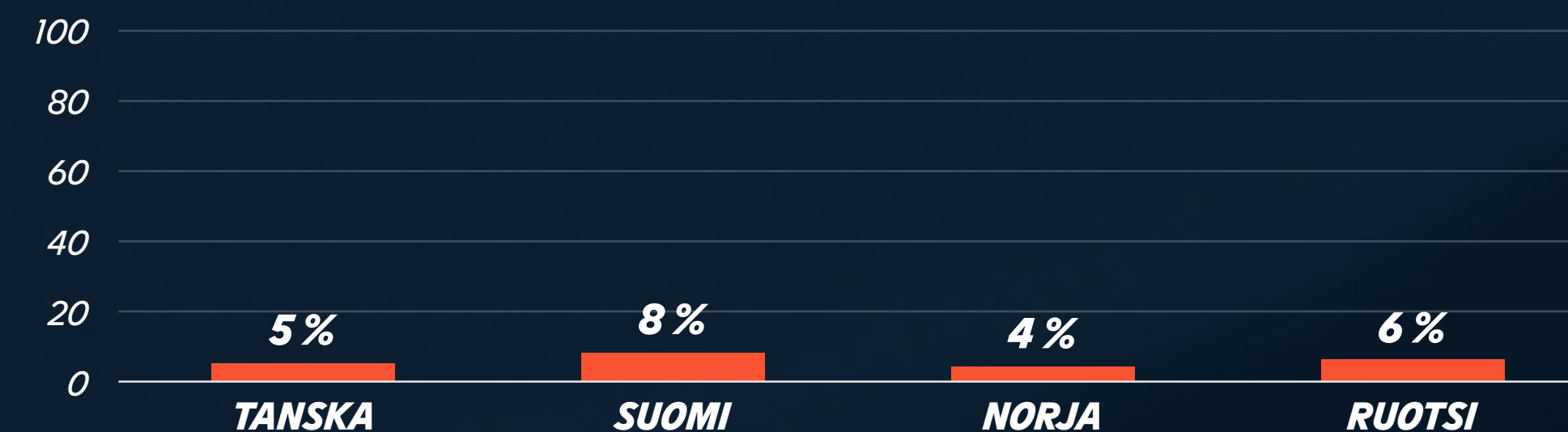
EPÄVARMUUS MUIDEN SEURASSA TREENAAMISESTA



MINULLA EI OLE KETÄÄN, KENEN KANSSA TREENATA



LÄHIMPÄÄN KUNTOKESKUKSEEN/LÄHIMMÄLLE KUNTOSALILLE ON LIIAN PITKÄ MATKA



***POHJOISMAALAISTEN
LIIKUNTATOTTUMUKSET
HARJOITTELUA
KOSKEVAT
VÄITTÄMÄT***

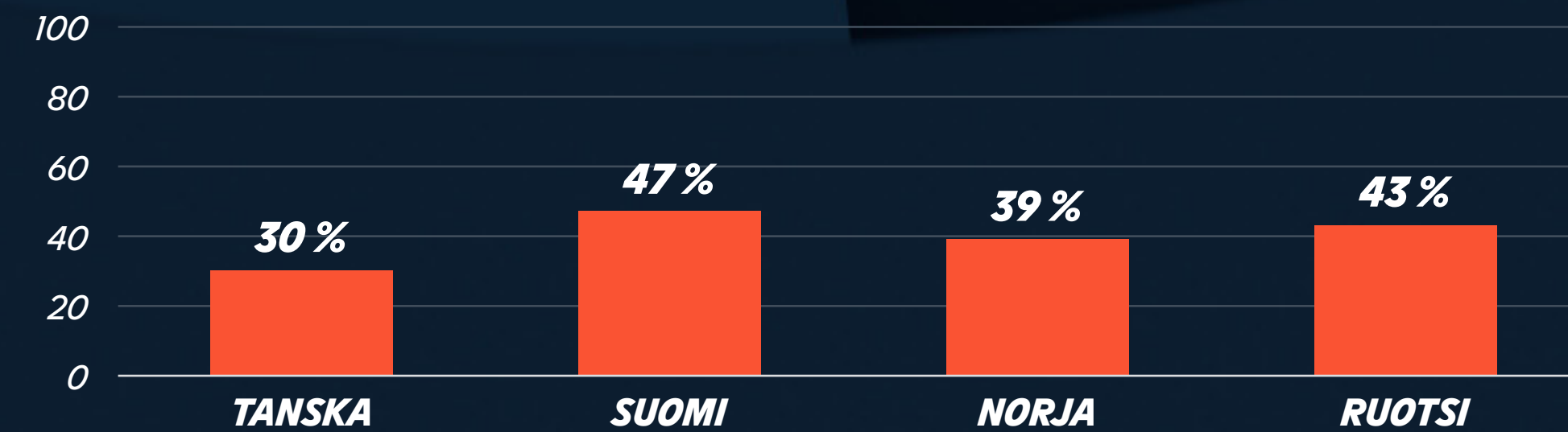


ELIXIA

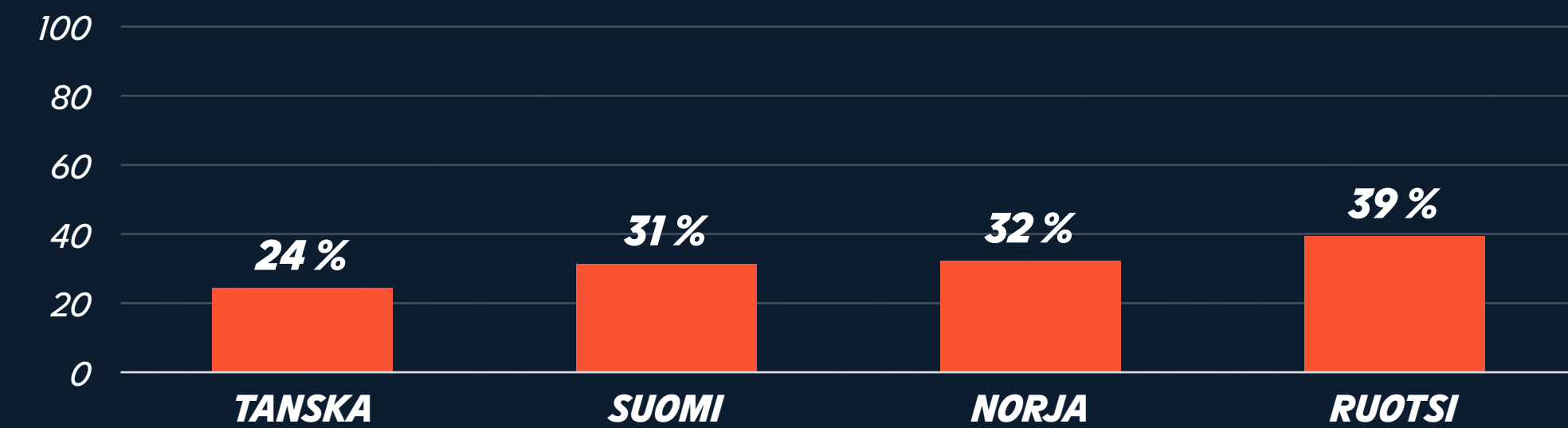
PERUSJOUKKO: KAIKKI

MIKÄ VÄITTÄMÄ VASTAA PARHAITEN OMAA KOKEMUSTASI? (VOIT VALITA USEITA VAIHTOEHTOJA)

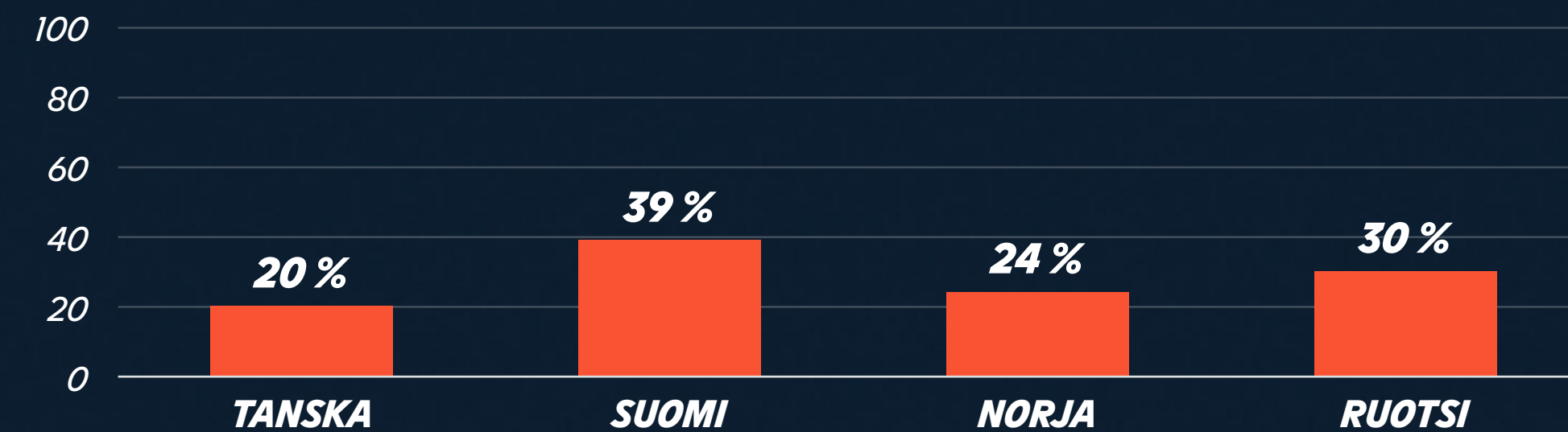
**TREENAAMINEN AUTTAA MINUA HALLITSEMAAN STRESSIÄ PAREMMIN
KUIN MUUT AKTIVITEETIT**



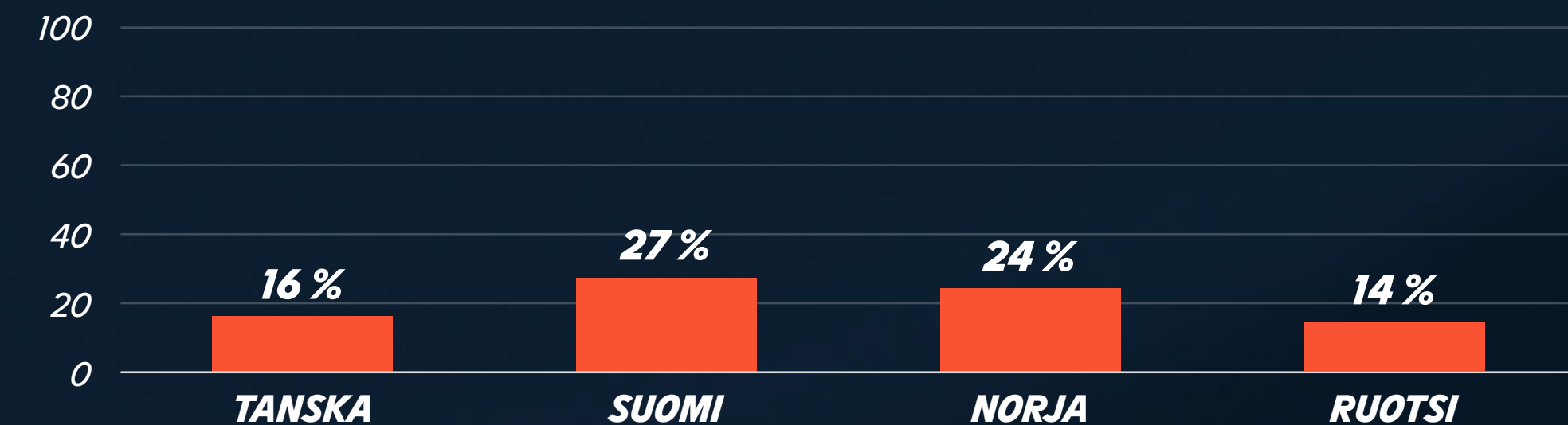
**TREENAAMINEN TEKEE MINUSTA PAREMMAN
KUMPPANIN/VANHEMMAN/KOLLEGAN**



SUORIUDUN PAREMMIN TYÖSSÄNI, KUN TREENAAN SÄÄNNÖLLISESTI



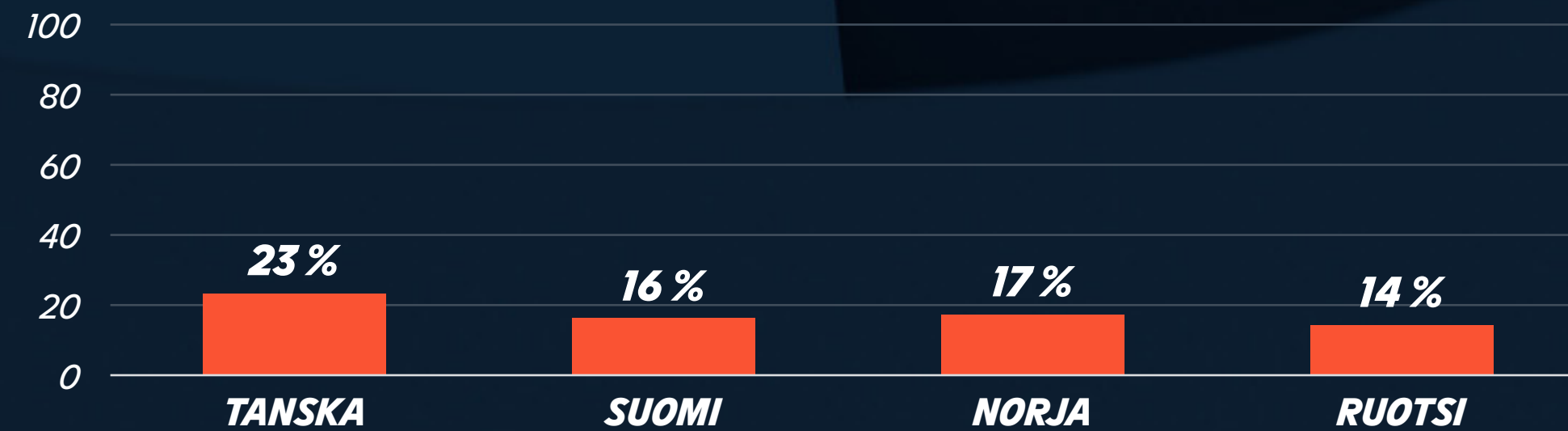
**TREENAAMINEN ON OLLUT PELASTAJANI VAIKEINA AIKOINA
ELÄMÄN VARRELLA**



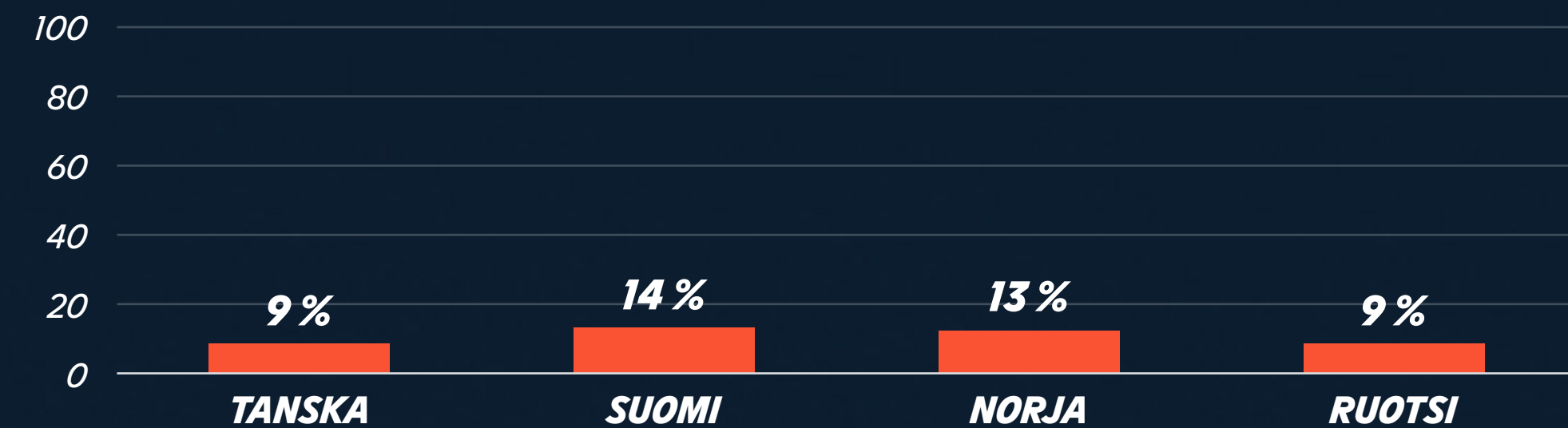
PERUSJOUKKO: KAIKKI

MIKÄ VÄITTÄMÄ VASTAA PARHAITEN OMAA KOKEMUSTASI? (VOIT VALITA USEITA VAIHTOEHTOJA)

TREENAAMISELLA EI OLE ERITYISEN SUURTA VAIKUTUSTA ELÄMÄÄNI



**TREENAAMINEN ON ANTANUT MINULLE UUSIA YSTÄVYYKSIÄ,
JOTKA OVAT MUUTTANEET ELÄMÄNI**



LIIKUNTATRENDIT 2026: **TREENIN VOIMA**

Kyselytutkimuksestamme saatujen oivallusten lisäksi omat jäsentietomme tarjoavat ainutlaatuisen ja reaaliaikaisen kuvan liikuntatottumusten kehittymisestä Pohjoismaissa. Satojen tuhansien jäsenten avulla voimme selkeästi havaita säännönmukaisuutta siinä, miten ihmiset harjoittelevat – aina kuntosalikäynneistä ja ryhmäliikuntatunneista siihen, missä liikuntamuodoissa on nähtävissä suurinta kasvua.

Tietomme paljastavat paitsi sen, mitä ihmiset kertovat tavoistaan, myös sen, miten he todella liikkuvat.

Esittelemme tässä neljä vahvaa trendiä, jotka perustuvat jäsentemme todelliseen käyttäytymiseen – ja joiden uskomme määrittävän vuoden 2026 suuntaviivat.



LIIKUNTATRENDIT 2026

1. JOOGA JA PILATES

Treenimuodot, joissa yhdistyvät tasapaino ja flow, kasvattavat suosiotaan edelleen. Yhä useampi löytää tietoisien, matalatehoisen harjoittelun hyödyt, joka kehittää sekä kehonhallintaa että henkistä hyvinvointia.

Joogasta on tullut holistisen kuntoilun perusta. Vaihtoehtoja löytyy jokaiseen tarpeeseen – dynaamisesta Vinyasasta ja Hot Yogasta palauttaviin Yin-tunteihin, joissa keskitytään rauhaan ja palautumiseen. Pilates, sekä matto- että laitepilates, parantaa ryhtiä, tasapainoa ja keskivartalon voimaa auttaen jäseniä kehittämään vakautta ja tietoisuutta täsmällisten liikkeiden kautta.

Näillä tunneilla osallistujamäärät kasvavat tasaisesti, mikä heijastaa kasvavaa halua harrastaa treenimuotoa, joka palauttaa energiaa sen sijaan, että kuluttaisi sitä. Erityisesti Reformer Pilates kasvattaa jatkuvasti suosiotaan ELIXIAlla ja houkuttelee sekä kokeneita että uusia harrastajia, jotka etsivät kestävästä tapaa kehittää voimaa ja fokusta.



ELIXIA

merrithew | leaders in mindful movement™

LIIKUNTATRENDIT 2026

2. KORKEATEHOINEN TOIMINNALLINEN HARJOITTELU

Toiminnallinen ja korkeatehoinen harjoittelu säilyttää suosionsa ollen yksi vuoden 2026 vahvimmista liikuntatrendeistä. Kestävyyden, voiman ja mitattavan edistymisen yhdistelmä houkuttelee ihmisiä, jotka kaipaavat tehokkaita, motivoivia ja sosiaalisia treenejä.

ELIXIAlla tämä näkyy Performance-tuoteperheessä – tunneissa, jotka haastavat ja yhdistävät jäseniä yhteistyön ja tulosten kautta. Performance - I Go, You Go, Hyrox ja muut suorituskykyyn perustuvat muodot yhdistävät kovatehoisen treenin, tavoitteellisuuden ja yhteisöllisyyden.

Hyroxin suosio osoittaa, miten kilpailuhenkiset muodot voivat motivoida jäseniä harjoittelemaan yhdessä, ja uudet juoksumattokilpailut ja kestävyyshaasteet laajentavat yhteisen saavutuksen kokemusta. Myös toiminnallisen harjoittelun alueiden varauksissa on nähtävissä selvää nousua, kun yhä useampi valitsee tavoitteellisia ja sosiaalisia treenejä, joissa yhdistyvät voima, intensiteetti ja yhteenkuuluvuuden tunne.



ELIXIA

LIIKUNTATRENDIT 2026

3. JUOKSU

Juoksu on edelleen yksi helpoimmista ja suosituimmista tavoista harrastaa liikuntaa Pohjoismaissa. Mutta sekä juoksutavat että syyt juoksemiseen ovat muuttumassa. Yhä useampi juoksija etsii jäsenneltyjä, ohjattuja ja sosiaalisia kokemuksia yksin harjoittelun sijaan.

ELIXIALla on ollut havaittavissa kasvavaa kiinnostusta sekä sisä- että ulkojuoksua kohtaan. Indoor Running, oma juoksumatoilla tehtävä tuntimme, tarjoaa intervalliharjoittelua energian, ohjauksen ja yhteisöllisyyden kera auttaen osallistujia ylittämään rajansa yhdessä. Social Running vie juoksemisen ulos ja kokoaa yhteen eri tasoisia juoksijoita jakamaan yhdessä motivaatiota, rytmiä ja liikkumisen iloa.

Juoksu on nykyään muutakin kuin pelkkä treenimuoto: siitä on tullut keino lievittää stressiä, löytää fokusta ja parantaa henkistä hyvinvointia. Sosiaalinen ulottuvuus – yhdessä harjoittelu – lisää sekä vastuullisuutta että inspiraatiota muuttaen yksinäisen aktiviteetin jaetuksi kokemukseksi.



ELIXIA

LIIKUNTATRENDIT 2026

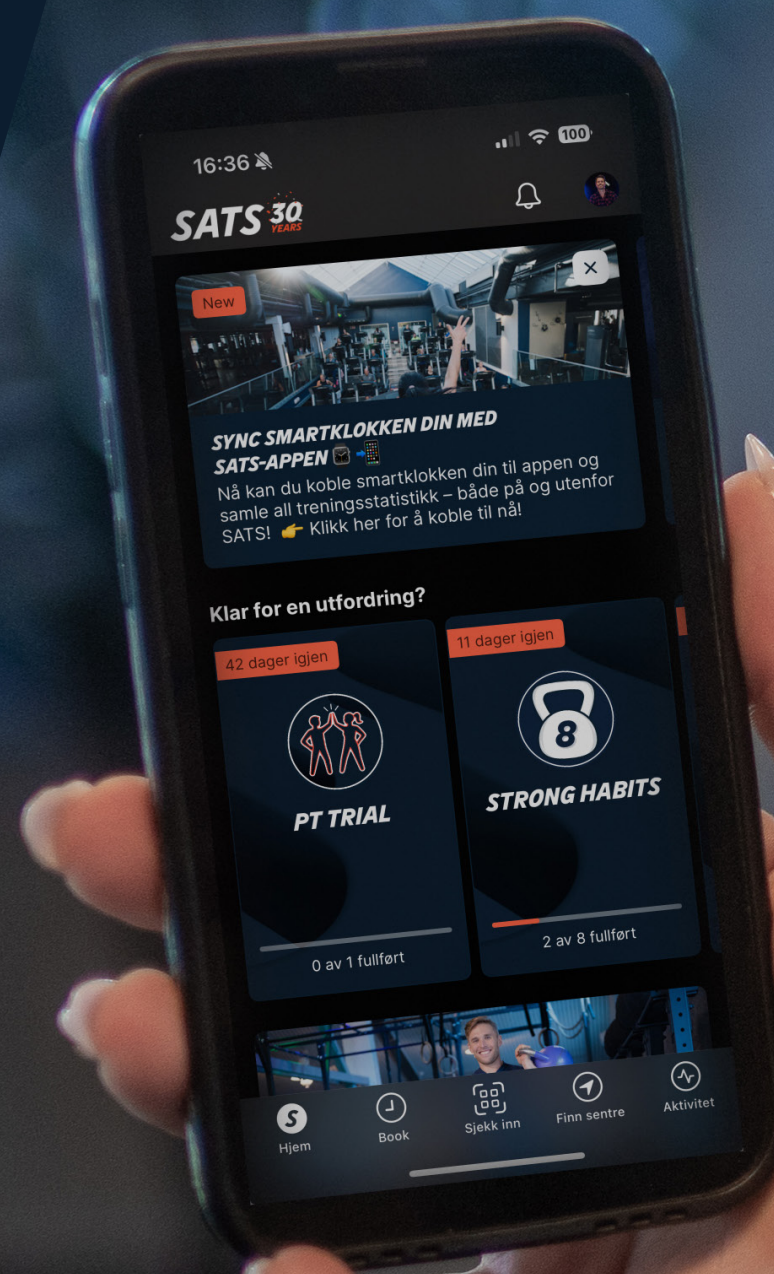
4. YKSILÖITY JA TIETOIHIN PERUSTUVA HARJOITTELU

Digitaaliset työkalut muuttavat jatkuvasti ihmisten suhtautumista harjoitteluun. Älykellojen, sovellusten ja reaaliaikaisten mittaustietojen avulla harjoittelu on nykyään entistä mitattavampaa, tavoitteellisempaa ja yksilöllisempää.

Pohjoismaissa yhä useampi käyttää älylaitteita seurataksaan aktiivisuuttaan, untaan ja palautumistaan – tavoitellen sekä tietoa että motivaatiota. Yhä useampi ELIXIA-jäsen yhdistää älylaitteensa ELIXIA-sovellukseen ja käyttää Personal Trainereita tietojen tulkitsemiseen ja hyödyntämiseen.

Terveystietojen saatavuuden laajenemisen myötä myös odotukset yksilöityä ja soveltavaa harjoittelua kohtaan kasvavat entisestään. Jäsenet haluavat yhä useammin ohjelmia, jotka heijastavat heidän henkilökohtaisia tavoitteitaan, elämäntapaansa ja edistymistään. Henkilökohtainen valmennus ja tietoihin perustuva ohjaus yhdistyvät. Tämä mahdollistaa yksilöllisemmän kuntoilukokemuksen, jossa teknologia tukee inhimillistä asiantuntemusta.

Harjoittelun tulevaisuus on yksilöllinen, mitattava ja tasapainoinen, ja siinä yhdistyvät nokkelat oivallukset ja ihmisten välinen yhteys.



ELIXIA

TIETOA SATSISTA

SATS on Pohjoismaiden johtava kuntokeskuspalveluiden tarjoaja, jonka brändejä ovat SATS, ELIXIA, Fresh Fitness, SATS Yoga ja SATS Online. 274 kuntosalia, 756 000 jäsentä ja 10 000 omistautunutta työntekijää tekevät SATSista merkittävän toimijan liikunnan tulevaisuuden muovaamisessa.

SATS tarjoaa korkealaatuiset tilat kuntosaliharjoitteluun sekä ryhmäliikuntatunteja, Personal Training -palveluita henkilökohtaiseen valmennukseen, kehittymiseen ja kuntoutukseen. Pohjoismaiden laajimman ryhmäliikuntatarjonnan ansiosta SATS tarjoaa monipuolisen valikoiman tunteja, mukaan lukien omia ainutlaatuisia konsepteja. Kaikissa keskuksissa koulutettu henkilökunta varmistaa, että jäsenillä on tarvittaessa tukea, ohjausta ja motivaatiota harjoitteluun.

Henkilökunnan läsnäolon lisäksi SATS tarjoaa digitaalisia harjoitteluvaihtoehtoja sovelluksen ja SATS Onlinen kautta, mikä mahdollistaa harjoittelun missä ja milloin tahansa.

SATS on omistautunut parantamaan ihmisten terveyttä ja lisäämään heidän onnellisuuttaan. SATS on luonnollinen osa monien ihmisten päivittäistä elämää ja se inspiroi aktiiviseen ja terveelliseen elämäntapaan ympäri Pohjoismaita.



ELIXIA