



***TRÄNINGSS-
RAPPORTEN
2026***

INNEHÅLL

Introduktion	3
Några ord från vår VD	4
Om undersökningen	5
Resultat Sverige	6
Resultat Norden	40
Träningstrender för 2026	81
Om SATS	86

VÄLKOMMEN TILL TRÄNINGSRAPPORTEN 2026

Vi på SATS lever för träning, och vi är nyfikna på varför, hur och var människor faktiskt tränar. För att förstå hur nordbor rör sig, mår och motiveras har vi genomfört en omfattande undersökning om träning och hälsa i Norden. Resultatet presenteras här i vår årliga trendrapport.

Träning har under de senaste decennierna vuxit till en självklar del av livet för många. Oavsett om drivkraften är fysisk styrka, mental balans eller gemenskap ser vi hur träning blivit en naturlig del av vardagen. I årets rapport kartlägger vi bland annat nordbornas träningsvanor, hinder och motivation, och visar på skillnader mellan länder, åldrar och kön.

Undersökningen innefattar svar från 4002 personer i Sverige, Norge, Finland och Danmark. Intervjuerna är genomförda av Verian genom deras slumpmässigt rekryterade webbpanel. Resultaten ger en unik inblick i hur träning bidrar till både folkhälsan och människors välbefinnande.

Trevlig läsning!





NÅGRA ORD FRÅN VÅR VD

I 30 år har SATS strävat efter att förbättra sina medlemmars hälsa och livskvalitet. Brist på fysisk aktivitet är ett problem i hela världen och kostnaderna känner vi till, både för individen och samhället. Detta års resultat ger hopp: fler vill förbättra hälsan och livskvaliteten på ett varaktigt och hållbart sätt.

Träningsrapporten 2026 visar att gymmen är fortsatt centrala för att främja hälsosammare livsstilar i Norden. Många tränar för sin mentala hälsas skull: 76 % av de tillfrågade svarar att träning är viktigt för att förbättra den mentala hälsan.

Gym är inte bara avsedda för fysisk aktivitet, utan fungerar även som en gemenskap där man knyter kontakter, laddar batterierna och får en känsla av samhörighet. En av tre tillfrågade svarar att gemenskapsaspekten håller dem motiverade, och de som tränar i grupp säger att de får en bättre mental hälsa. Detta återspeglas även inom SATS, där gruppträningarna har ökat med 10 % jämfört med förra året, vilket visar att fler än någonsin vill träna tillsammans.

Vi ser också en förändring i hur fysisk aktivitet blir en del av vardagen. Nästan hälften av de tillfrågade i Norden svarar att de skulle vilja träna mer på sin arbetstid, ett tydligt tecken på att hälsa och välbefinnande håller på att bli en viktig del av dagens arbetskultur.

Genom att förstå dessa trender kan vi övervinna hinder och få fler att träna. Även under 2026 ska SATS fokusera på det väsentliga: att förbättra den fysiska hälsan, det psykiska välbefinnandet och den allmänna livskvaliteten.

Sondre Gravir
CEO SATS Group

OM *UNDERSÖKNINGEN*

Studien genomfördes via Verians webbpanel i de nordiska länderna under perioden 10–21 september 2025 och riktade sig till respondenter i åldrarna 16–84 år. Respondenterna svarade på sitt lokala språk om sina tränings- och aktivitetsvanor.

Rapporten belyser signifikanta skillnader, vilket betyder skillnader som är statistiskt signifikanta på 5%-nivån.

Totalt antal respondenter: 4 002

 Danmark: 1 000	 Finland: 1 001
 Norge: 1 000	 Sverige: 1 001



SATS

*En redovisning
av **svenskarnas**
träningsvanor*



SVERIGE

SATS



SLUTSATSER

SVERIGE

SATS



NÄSTAN ALLA SVENSKAR TRÄNAR ELLER MOTINERAR

93 procent av svenskarna uppger att dom tränar eller motionerar, det har verkligen blivit en folkrörelse i vårt land att vara aktiv och i rörelse.

Den positiva effekten på både kropp och psyke har gjort att motion och träning har blivit som en livsstil för många. Att ta hand om sig själv har blivit en norm, och att träna regelbundet ses ofta som ett tecken på ansvarstagande och framgång, vilket lett till ett bredare intresse hos allmänheten. Det har blivit en självklar del av mångas vardag – både som en social aktivitet och ett hälsoval.



93 %

**AV SVENSKARNA TRÄNAR ELLER
MOTIONERAR.**



MAJORITETEN AV SVENSKARNA TRÄNAR PÅ **GYM**

I Sverige tränar 56 procent någon gång på träningscenter/gym, 61 procent av kvinnorna och 51 procent av männen.

Bland de i åldern 16 till 29 år svarar 67 procent att de tränar på träningscenter/gym. Det finns också en överrepresentation i storstäderna där 63 procent tränar på gym, jämfört med 51 procent av de som bor på landsbygden.



56 %

**I SVERIGE TRÄNAR 56 PROCENT
NÅGON GÅNG PÅ
TRÄNINGSCENTER/GYM.**

SATS



STYRKETRÄNING ÄR VANLIGAST PÅ GYM I SVERIGE

Den vanligaste träningsformen på träningscenter/gym är styrketräning, 52 procent svarar det.

Det är framför allt yngre personer som svarar det. I åldersgruppen 16 till 29 år svarar 64 procent att de föredrar styrketräning. Bland unga män svarar hela 71 procent det. Kvinnor är överrepresenterade vad gäller yoga (17 procent) medan männen inte föredrar det i samma grad (fyra procent).



52 %

**52 PROCENT AV SVENSKARNA
TRÄNAR FRÄMST STYRKETRÄNING
PÅ GYMMET.**



VAR FJÄRDE MOTIVERAS AV TRÄNING *MED ANDRA*

24 procent anser att gemenskapen med andra är viktig när de tränar på gym.

Bland kvinnor svarar 30 procent att gemenskap med andra är viktigt när de tränar på gym. Det kan jämföras med 18 procent bland män. Synen på vikten av gemenskap ökar med åldern. De som i störst utsträckning ser det som viktigt är kvinnor mellan 65 och 84 år. Bland dem svarar 39 procent att det är viktigt.



24 %

**24 PROCENT MOTIVERAS AV
TRÄNING MED ANDRA.**



TRÄNING ÄR VIKTIGT FÖR DEN MENTALA HÄLSAN

77 procent anser att träning är ganska- eller mycket viktigt för den mentala hälsan.

Bland kvinnor svarar 82 procent att träning är viktigt för den mentala hälsan. Kvinnor svarar i högre grad att de tränar för att minska stress, medan män i större utsträckning tränar för att bli en bättre partner eller kollega.





ÖKAD **PRODUKTIVITET** AV TRÄNING PÅ JOBBET

Vad gäller träning i relation till arbetet anser 65 procent att de skulle bli mer produktiva om de fick träna på arbetstid.

Här syns en tydlig skillnad mellan män och kvinnor. 71 procent av kvinnorna anser att de skulle bli mer produktiva om de fick träna på arbetstid jämfört med 60 procent av männen.



65 %

**SVARAR ATT DE SKULLE BLI MER
PRODUKTIVA OM DE FICK TRÄNA PÅ
ARBETSTID.**



BRIST PÅ *MOTIVATION* ÄR DET VANLIGASTE HINDRET FÖR TRÄNING

De största hindren för att kunna träna är brist på motivation (43 procent), brist på tid (35 procent) samt fysiska begränsningar (24 procent).

De yngre är överrepresenterade vad gäller brist på tid. 46 procent bland de mellan 16 och 29 år och 52 procent för de mellan 30 och 49 år säger sig ha brist på tid. Det kan jämföras med endast sex procent bland de som är över 65 år.



43 %

**DE STÖRSTA HINDREN FÖR ATT
KUNNA TRÄNA ÄR BRIST PÅ
MOTIVATION (43 PROCENT).**



TRÄNING MOTVERKAR STRESS

43 procent svarar att träning motverkar stress.

Kvinnor svarar i högre grad att det motverkar stress (48 procent mot männens 33 procent). Männen svarar däremot i större utsträckning att de presterar bättre på jobbet när de tränar regelbundet (33 procent) än vad kvinnor gör (27 procent).



43 %

**SVARAR ATT TRÄNING MOTVERKAR
STRESS.**



SAMMANFATTNING

Sammanfattningsvis så tränas det mycket i Sverige. Den yngsta gruppen är överrepresenterade på gymmen, särskilt i storstadsområdena. Även om det tränas en hel del utomhus så är gymmen populära och där tränar man ofta styrketräning själv, samtidigt som kvinnor oftare än män föredrar yoga.

Närheten till hemmet och priset är viktigt för val av gym. Medan män vill ha stort urval av redskap så uppskattar kvinnor möjlighet till gruppträning. För äldre kvinnor är träning också viktigt för gemenskap och samvaro. I huvudsak tränar svenskarna framför allt för att uppnå fysisk styrka och för att rent allmänt känna sig starkare. Kvinnor poängterar dessutom hur träningen motverkar stress och är bra för deras mentala hälsa medan männen anser att träning gör dem till en bättre arbetskamrat och partner.

93 %

93 PROCENT AV
SVENSKARNA TRÄNAR
ELLER MOTIONERAR.

52 %

52 PROCENT AV
SVENSKARNA TRÄNAR
FRÄMST STYRKETRÄNING
PÅ GYMMET.

24 %

24 PROCENT
MOTIVERAS AV TRÄNING
MED ANDRA.

77 %

77 PROCENT ANSER
ATTTRÄNING ÄR VIKTIGT
FÖR DEN MENTALA
HÄLSAN.

65 %

65 PROCENT SVARAR ATT DE
SKULLE BLI MER PRODUKTIVA
OM DE FICK TRÄNA PÅ
ARBETSTID.

43 %

43 PROCENT SVARAR ATT
TRÄNING MOTVERKAR
STRESS.



RESULTAT ***SVERIGE***

SATS

SVENSKA TRÄNINGSVANOR
HUR OFTA DU
TRÄNAR



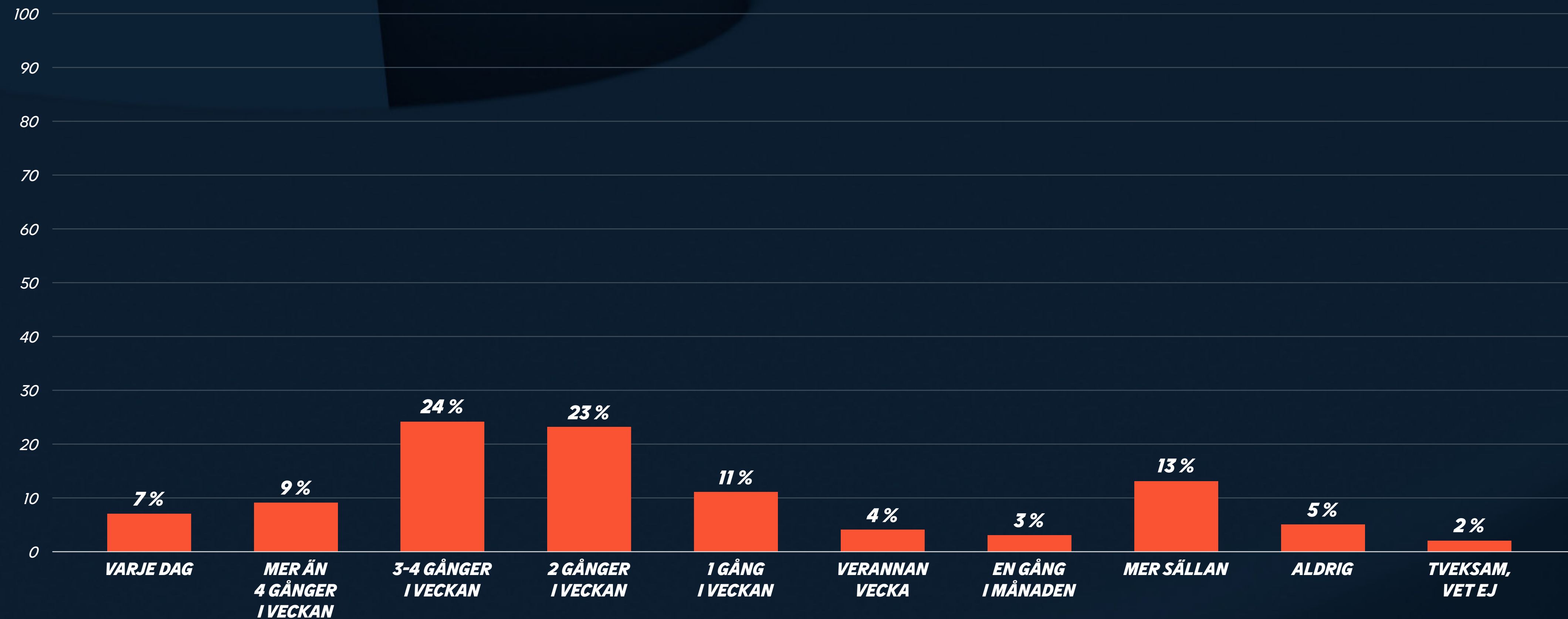
dn 00:00

SATS



BAS: SAMTLIGA

HUR OFTA TRÄNAR ELLER MOTIONERAR DU? (ENDAST ETT SVARSALTERNATIV)





SVENSKA TRÄNINGSVANOR

***VEM DU
TRÄNAR MED***

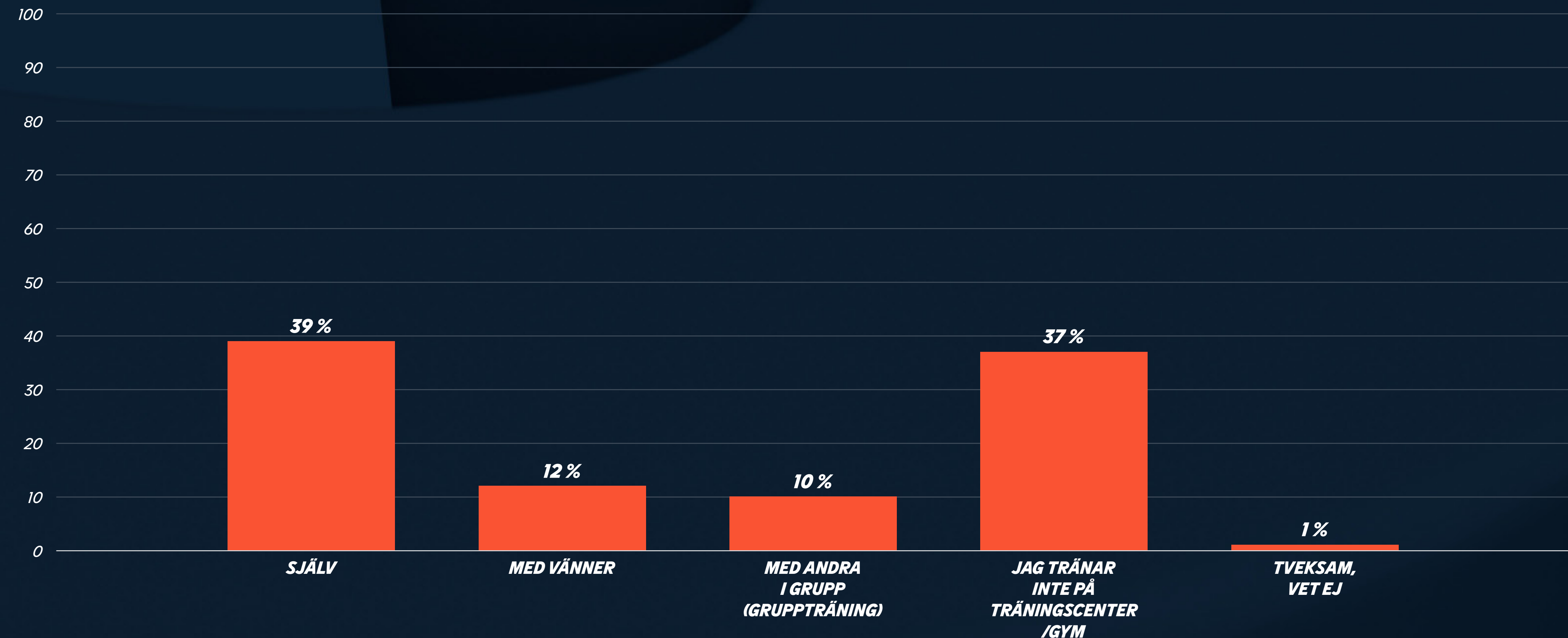


SATS



BAS: SAMTLIGA

VEM TRÄNAR DU HELST MED NÄR DU TRÄNAR PÅ GYM? (ENDAST ETT SVARSALTERNATIV)





SVENSKA TRÄNINGSVANOR
VAR DU TRÄNAR



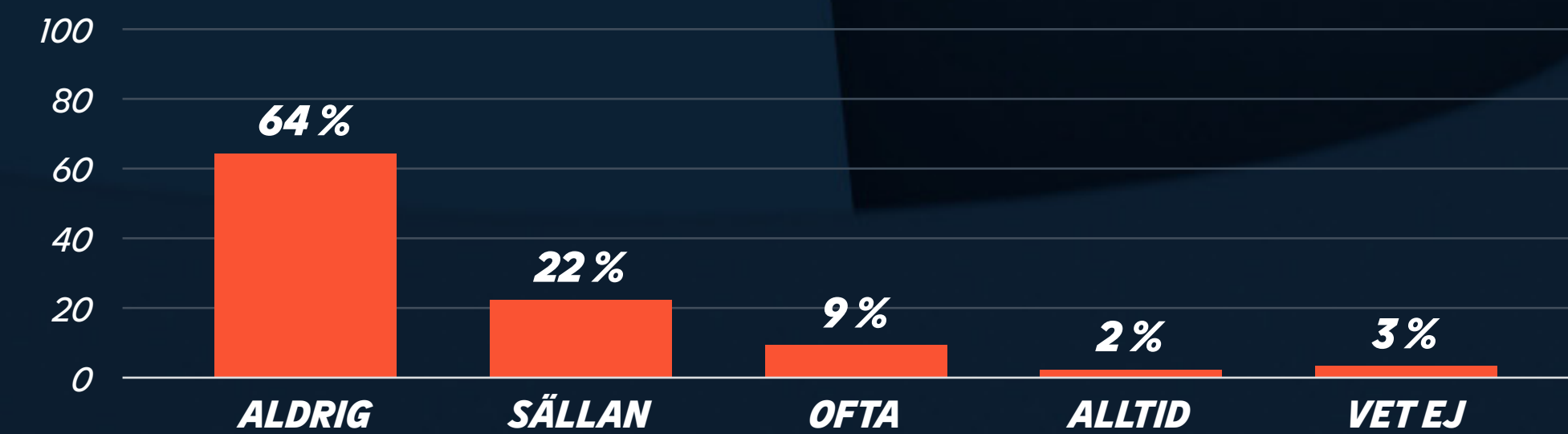
SATS



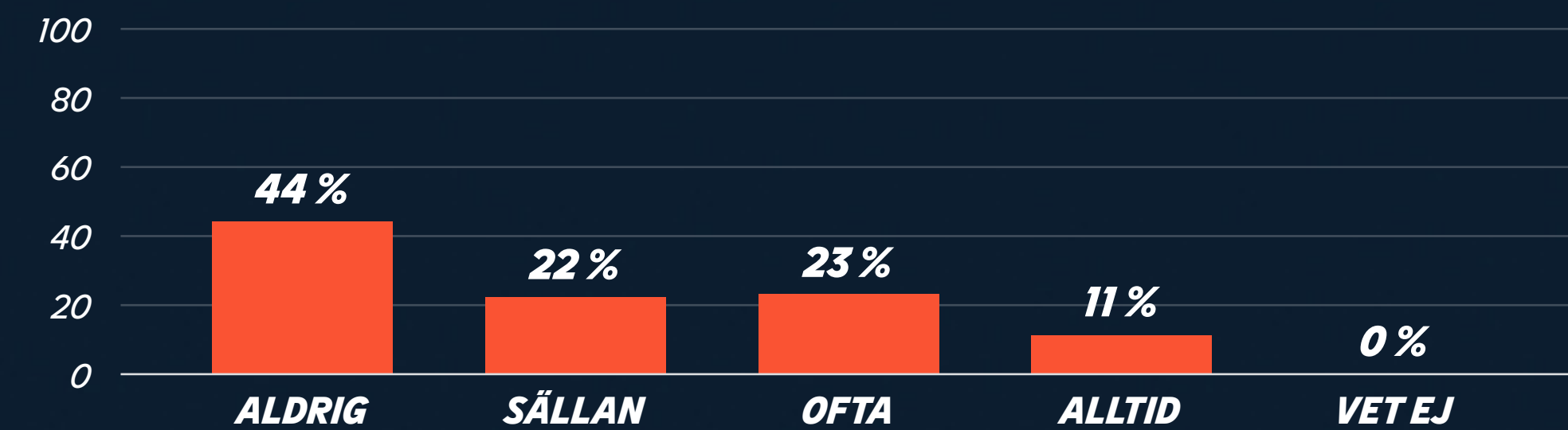
BAS: DE SOM TRÄNAR/MOTIONERAR

HUR OFTA TRÄNAR DU PÅ FÖLJANDE PLATSER?

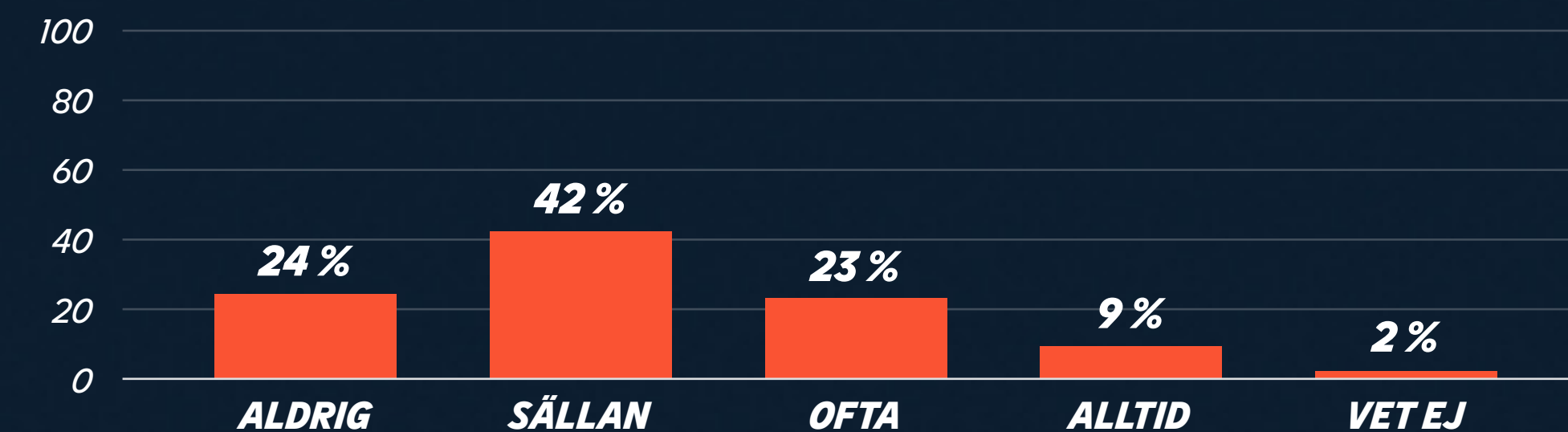
ANNAN INOMHUSLOKAL



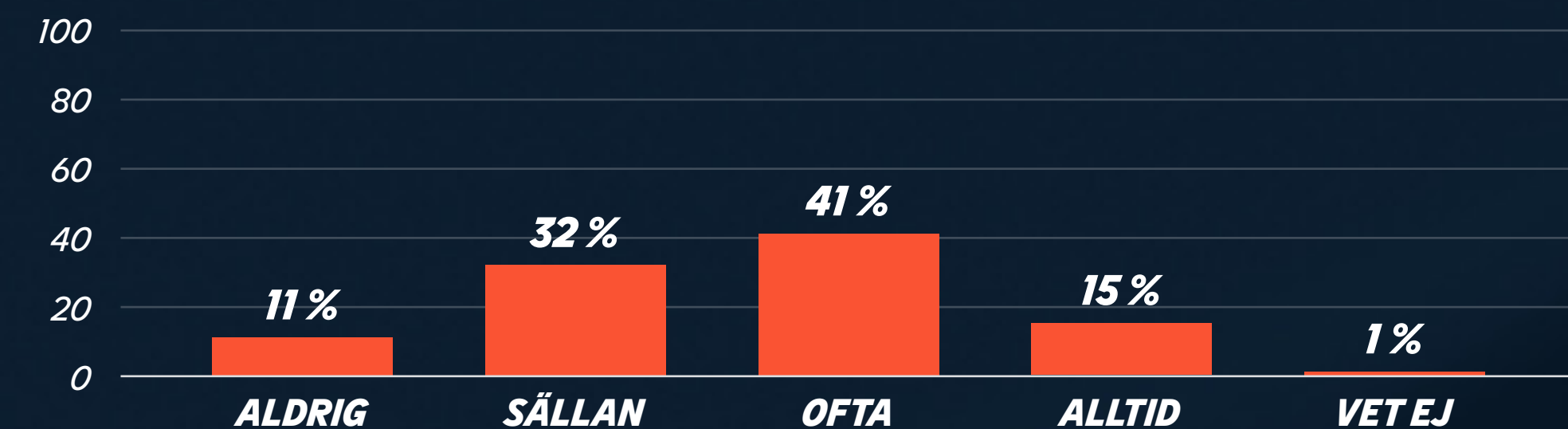
TRÄNINGSCENTER/GYM



HEMMA



UTOMHUS

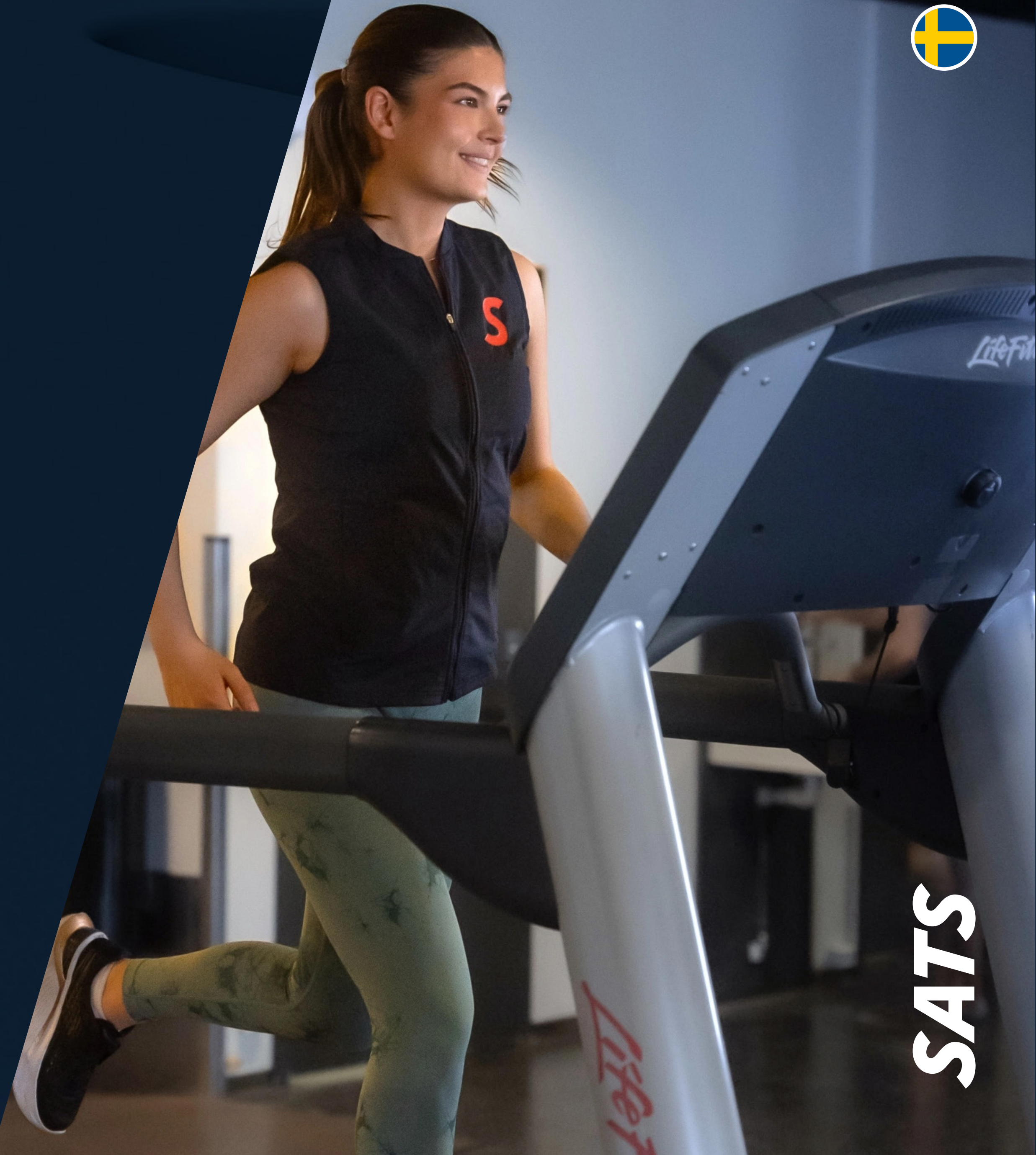




***"I SVERIGE TRÄNAR
56 PROCENT NÅGON GÅNG PÅ
TRÄNINGSCENTER/GYM,
61 PROCENT AV KVINNORNA OCH
51 PROCENT AV MÄNNEN."***



SVENSKA TRÄNINGSVANOR
TYP AV TRÄNING

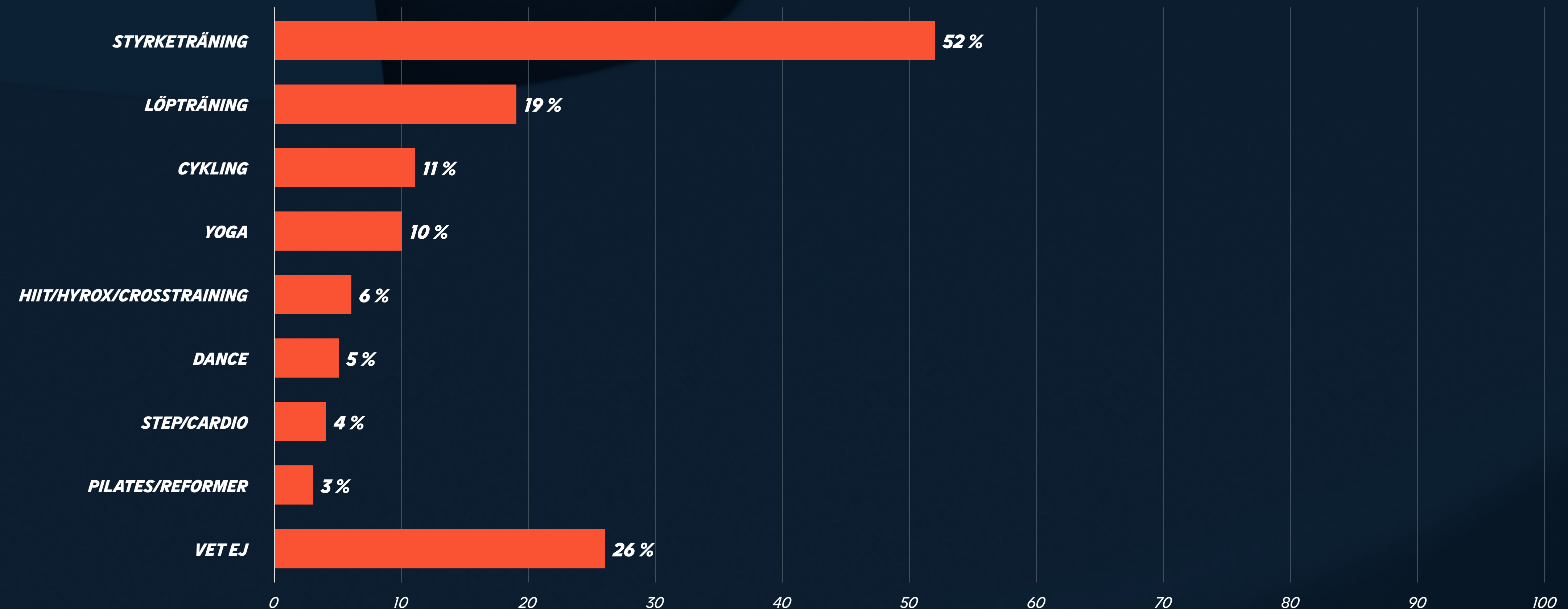


SATS



BAS: DE SOM TRÄNAR/MOTIONERAR

VILKEN TYP AV TRÄNING FÖREDRAR DU PÅ GYM? (ENDAST ETT SVARSALTERNATIV)



SVENSKA TRÄNINGSVANOR
ANLEDNING TILL
TRÄNING

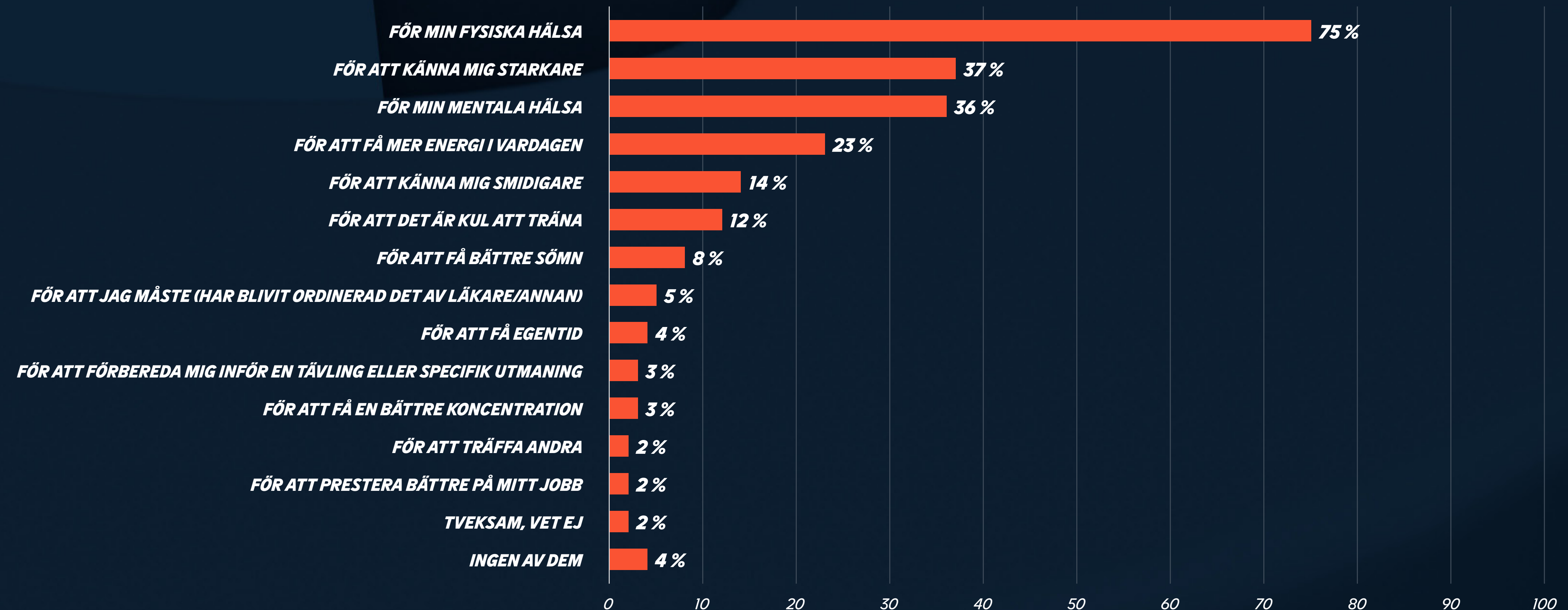


SATS



BAS: DE SOM TRÄNAR/MOTIONERAR

VILKA ÄR DE FRÄMSTA ANLEDNINGARNA TILL ATT DU TRÄNAR? (MAX TRE SVARSALTERNATIV)





SVENSKA TRÄNINGSVANOR
TRÄNINGENS
BETYDELSE FÖR
MENTAL HÄLSA

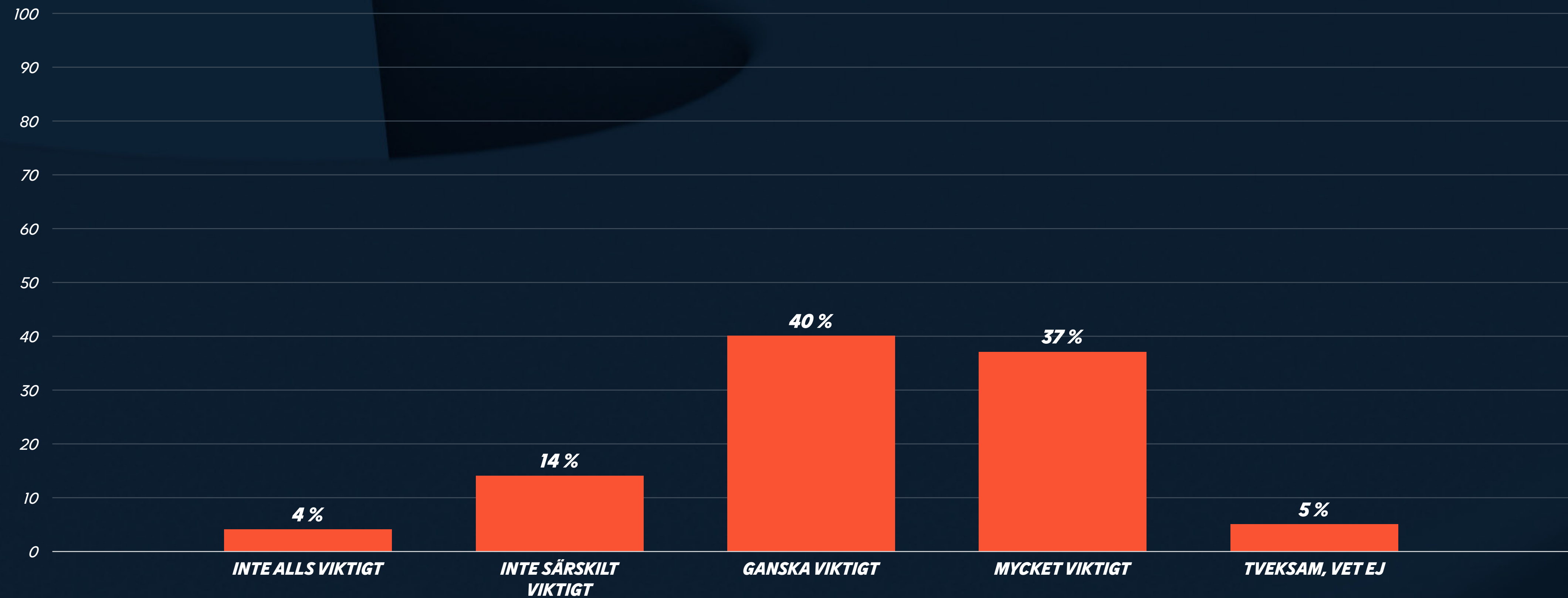


SATS



BAS: DE SOM TRÄNAR/MOTIONERAR

HUR VIKTIGT ÄR TRÄNING FÖR DIN MENTALA HÄLSA?

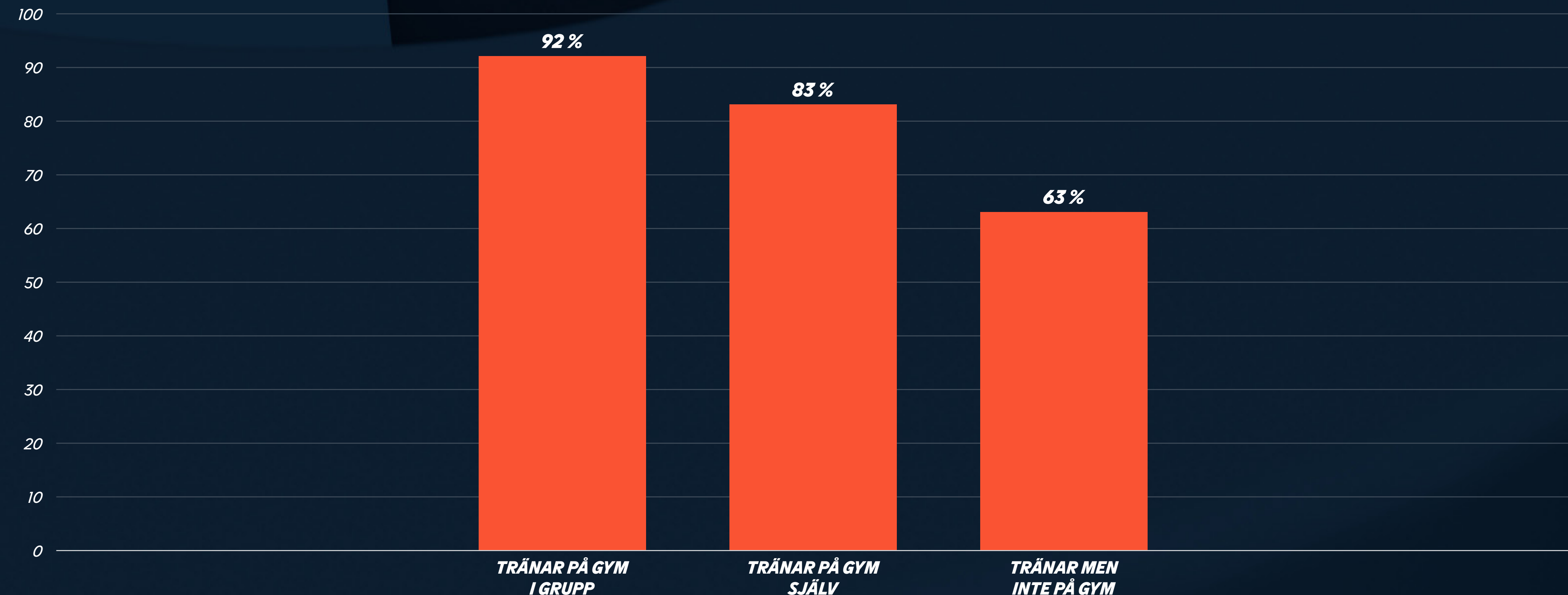




BAS: DE SOM TRÄNAR/MOTIONERAR

HUR VIKTIGT ÄR TRÄNING FÖR DIN MENTALA HÄLSA? (UPPDELAT PÅ TYP AV TRÄNING)

ANDEL SOM SVARAT GANSKA ELLER MYCKET VIKTIGT



SVENSKA TRÄNINGSVANOR
TRÄNINGENS
BETYDELSE FÖR
GEMENSKAP

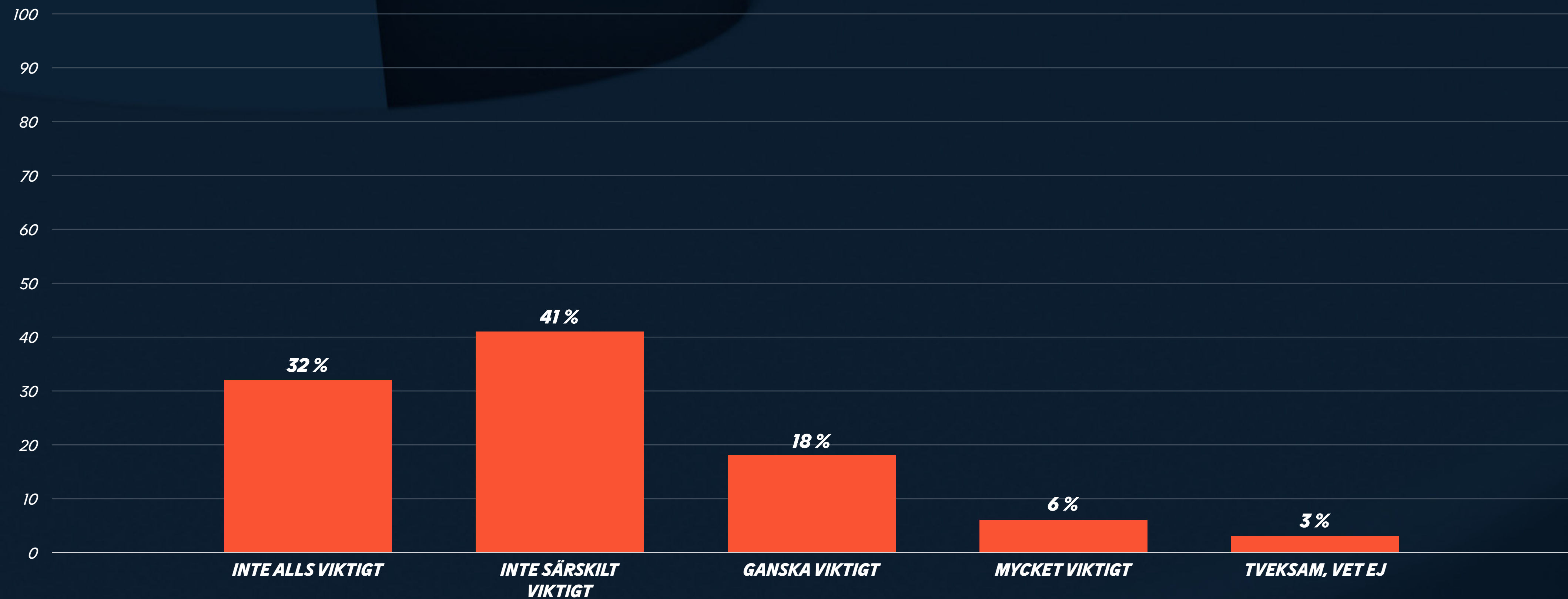


SATS



BAS: DE SOM TRÄNAR/MOTIONERAR PÅ TRÄNINGSCENTER/GYM

HUR VIKTIGT ÄR GEMENSKAPEN/SAMVARON MED ANDRA FÖR DIG NÄR DU TRÄNAR PÅ GYM?





SVENSKA TRÄNINGSVANOR
TRÄNING I RELATION
TILL JOBB

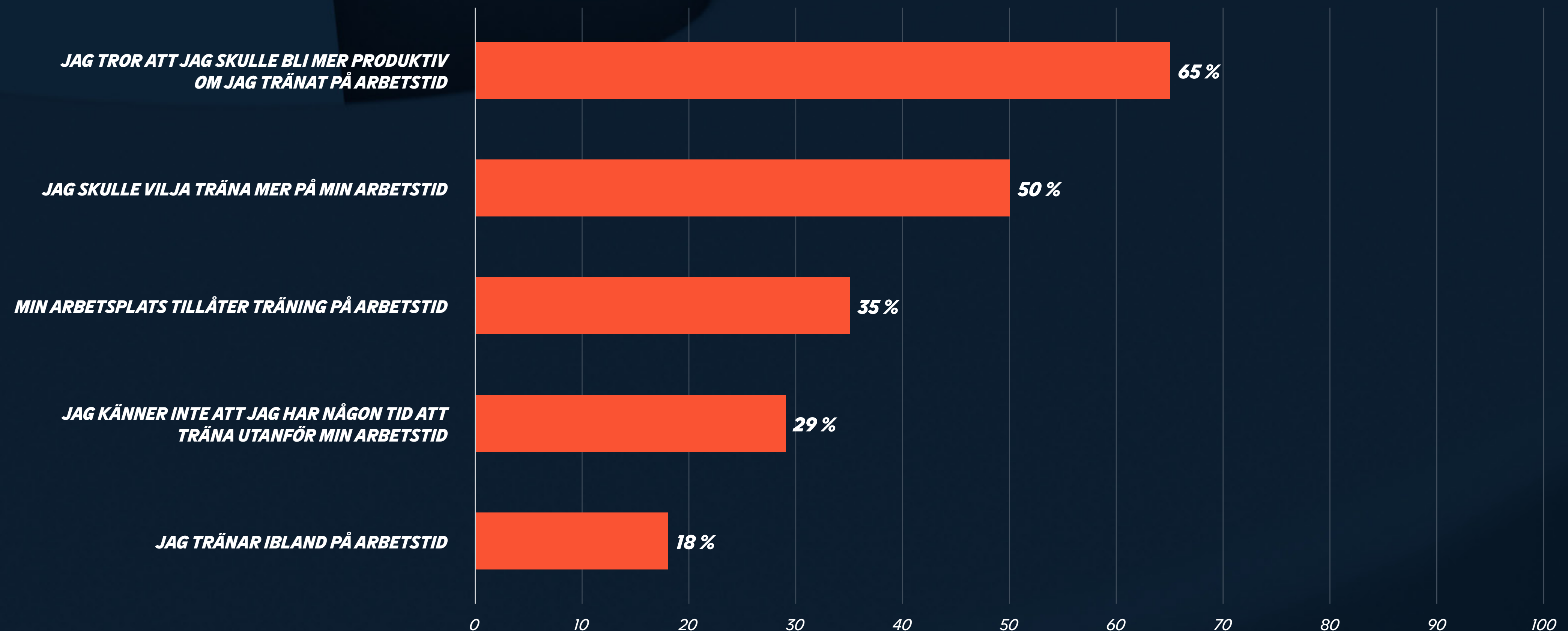


SATS



BAS: DE SOM TRÄNAR/MOTIONERAR

HUR SER DU PÅ TRÄNING I RELATION TILL DITT JOBB? (FLERA SVARSALTERNATIV MÖJLIGA)





SVENSKA TRÄNINGSVANOR
HINDER FÖR ATT
TRÄNA

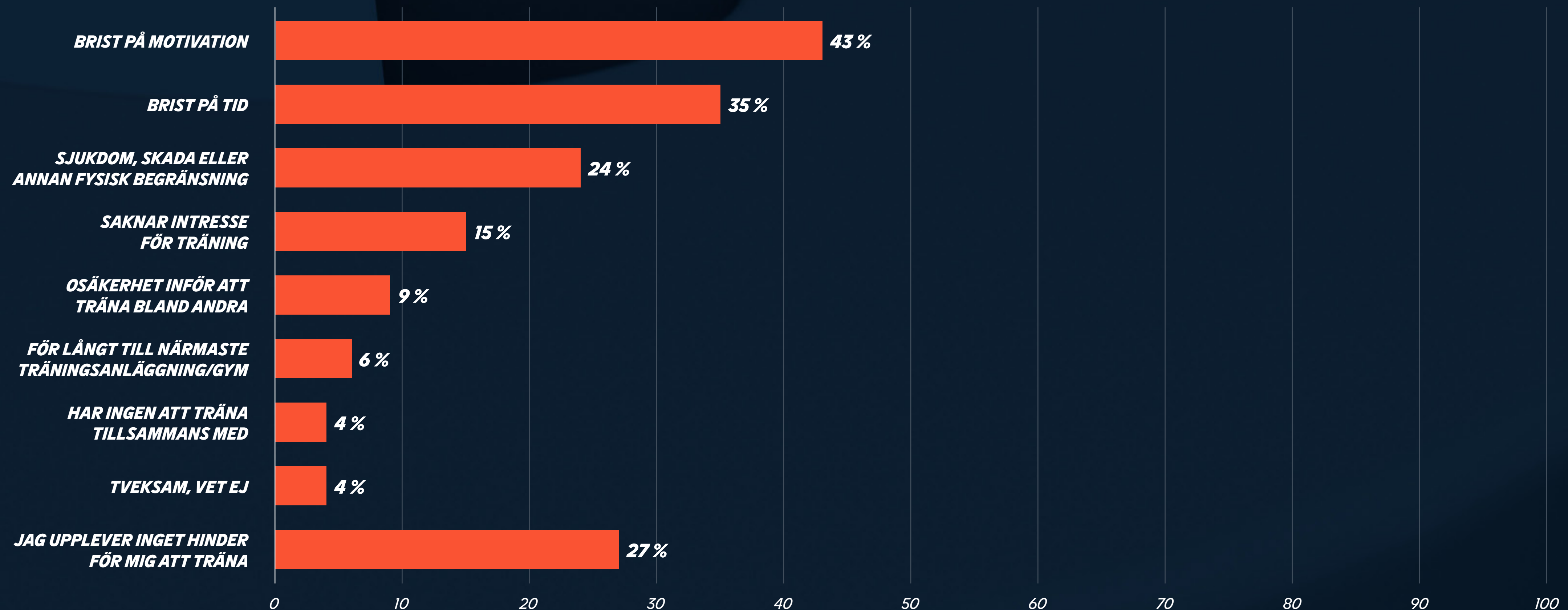


SATS



BAS: DE SOM TRÄNAR/MOTIONERAR

VAD UPPLEVER DU SOM DET FRÄMSTA HINDRET FÖR DIG ATT TRÄNA? (MAX TRE SVARSALTERNATIV)





SVENSKA TRÄNINGSVANOR
PÅSTÅENDEN OM
TRÄNING

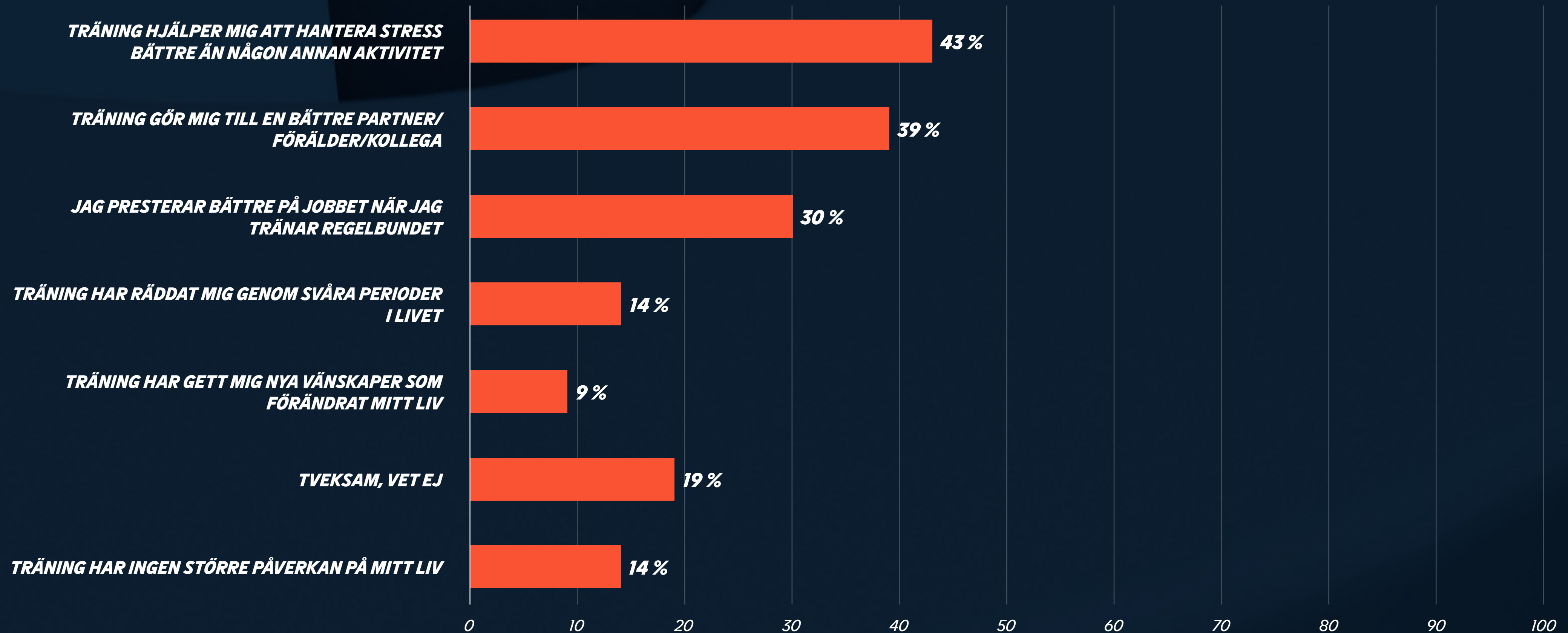


SATS



BAS: SAMTLIGA

HUR SKULLE DU BESKRIVA DITT FÖRHÅLLANDE TILL TRÄNING? (FLERA SVARSALTERNATIV MÖJLIGA)



*En jämförelse
mellan de **nordiska**
ländernas
träningsvanor*

NORDEN

SATS

SLUTSATSER

NORDEN

NÄSTAN ALLA NORDBOR TRÄNAR ELLER MOTIONERAR

Vi kan konstatera att väldigt många i Norden gillar att vara aktiva och i rörelse. I genomsnitt svarar 94 procent av boende i Norden att de gör tränar eller motionerar.

I Norge svarar 97 procent att de tränar eller motionerar. Motsvarande siffror för Sverige är 95 procent, för Finland 93 procent och Danmark 90 procent. Motion och träning har blivit en livsstil för många. Det är en självklar del av många vardag att träna regelbundet – både som en social aktivitet och som ett hälsoval.



STYRKETRÄNING ***VANLIGAST PÅ GYM***

Varannan person i norden föredrar styrketräning på gym.

Den vanligaste träningsformen på träningscenter/gym är styrketräning. I genomsnitt svarar 52 procent av boende i norden att de föredrar det. Norge toppar med 55 procent, medan övriga ligger på runt 50 procent. Vad gäller löpträning på gymmet så har Norge högst andel med 21 procent medan Finland har lägst andel lägst med 13 procent. Danskarna är mer intresserade av cykling på gymmet (16 procent), medan Svenskarna har lägst intresse för det (elva procent). Sverige har istället en förhållandevis hög andel som föredrar yoga (tio procent), medan Finland har lägst, med sex procent.



52 %

***52 PROCENT AV BOENDE I NORDEN
FÖREDRAR STYRKETRÄNING
PÅ GYM.***

VAR TREDJE MOTIVERAS AV TRÄNING *MED ANDRA*

I genomsnitt svarar nästan var tredje i Norden (31 %) att gemenskapen med andra är viktig när de tränar på gym.

Gemenskapen med andra i samband med träning är viktigast för boende i Finland. I Finland svarar 36 procent att det är ganska eller mycket. Det kan jämföras med 33 procent i Norge, 32 procent i Danmark och 24 procent i Sverige.



31 %

**31 PROCENT MOTIVERAS AV
TRÄNING MED ANDRA.**

TRÄNING ÄR VIKTIGT FÖR DEN MENTALA HÄLSAN

Träning ses som viktigt för den mentala hälsan. I genomsnitt svarar 77 procent av boende i Norden att träning är ganska eller mycket viktigt för den mentala hälsan.

I Finland svarar hela 82 procent det. För äldre personer är träning också betydelsefullt för gemenskap och samvaro med andra.



77 %

**I GENOMSNITT SVARAR 77 PROCENT
AV BOENDE I NORDEN ATT TRÄNING
ÄR GANSKA ELLER MYCKET VIKTIGT
FÖR DEN MENTALA HÄLSAN.**

NÄSTAN VARANNAN VILL TRÄNA MER PÅ *ARBETSTID*

I genomsnitt svarar 49 procent av boende i Norden att de skulle vilja träna mer på sin arbetstid. I Finland svarar hela 59 procent att de skulle vilja göra det.

Motsvarande siffra för Danmark är 34 procent. I Finland svarar 44 procent att de ibland tränar på arbetstid, jämfört med endast motsvarande nio procent i Danmark.



49 %

***I GENOMSNITT SVARAR 49 PROCENT
AV BOENDE I NORDEN ATT DE
SKULLE VILJA TRÄNA MER PÅ
SIN ARBETSTID.***

BRIST PÅ *MOTIVATION* ÄR DET VANLIGASTE HINDRET FÖR TRÄNING

De största hindren för att träna är desamma i de nordiska länderna.

Brist på motivation (runt 45 procent), brist på tid (runt 35 procent) samt fysiska begränsningar (runt 25 procent).



45 %

**BRIST PÅ MOTIVATION UPPGES
SOM DET FRÄMST HINDRET FÖR
ATT TRÄNA. 45 PROCENT
SVARAR DET.**

SAMMANFATTNING

Sammanfattningsvis så tränas det mest i Norge och minst i Danmark. Boende i Finland är mest övertygade om träningens påverkan på mental hälsa och förmåga att hjälpa hantera stress, samt att kunna prestera bättre på jobbet.

Svenskarna tränar i störst utsträckning för att få en bättre fysik och för att bli starka. I Norge är gruppträning mer vanligt än i övriga länder, och de äldre där ser träning mer som en social funktion. Den vanligaste anledningen till att man tränar är den fysiska hälsan, vilket nästan 80 procent av boende i samtliga länder svarar. Det är tydligt att motion och träning anses som något mycket viktigt och att träningscenter/gym är väldigt populära i hela Norden.

94 %

*I GENOMSNITT SVARAR
94 PROCENT AV BOENDE
I NORDEN ATT DE
GÖR TRÄNAR ELLER
MOTIONERAR.*

52 %

*52 PROCENT AV BOENDE
I NORDEN FÖREDRAR
STYRKETRÄNING PÅ GYM.*

67 %

*AV DE SOM TRÄNAR/
MOTIONERAR SVARAR
67 PROCENT I FINLAND
ATT DE TRÄNAR PÅ
TRÄNINGSCENTER/GYM.*

31 %

*31 PROCENT MOTIVERAS AV
TRÄNING MED ANDRA.*

77 %

*I GENOMSNITT SVARAR
77 PROCENT AV BOENDE I NORDEN
ATT TRÄNING ÄR GANSKA ELLER
MYCKET VIKTIGT FÖR DEN
MENTALA HÄLSAN.*

49 %

*I GENOMSNITT SVARAR
49 PROCENT AV BOENDE
I NORDEN ATT DE SKULLE
VILJA TRÄNA MER PÅ SIN
ARBETSTID.*

RESULTAT ***NORDEN***

NORDISKA TRÄNINGSVANOR
HUR OFTA DU
TRÄNAR

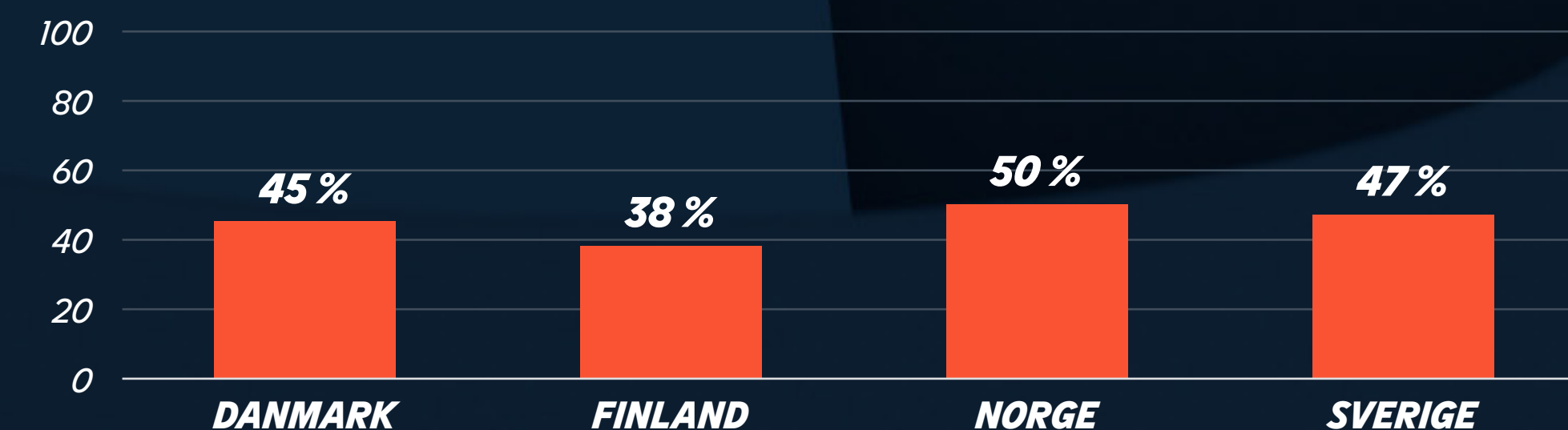


SATS

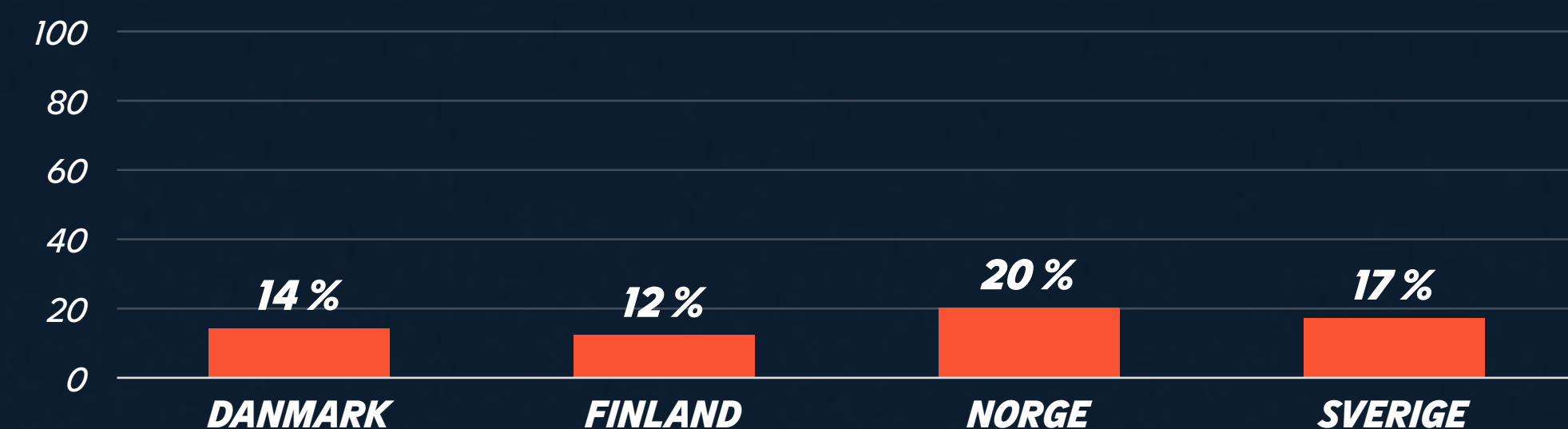
BAS: SAMTLIGA

HUR OFTA TRÄNAR ELLER MOTIONERAR DU?

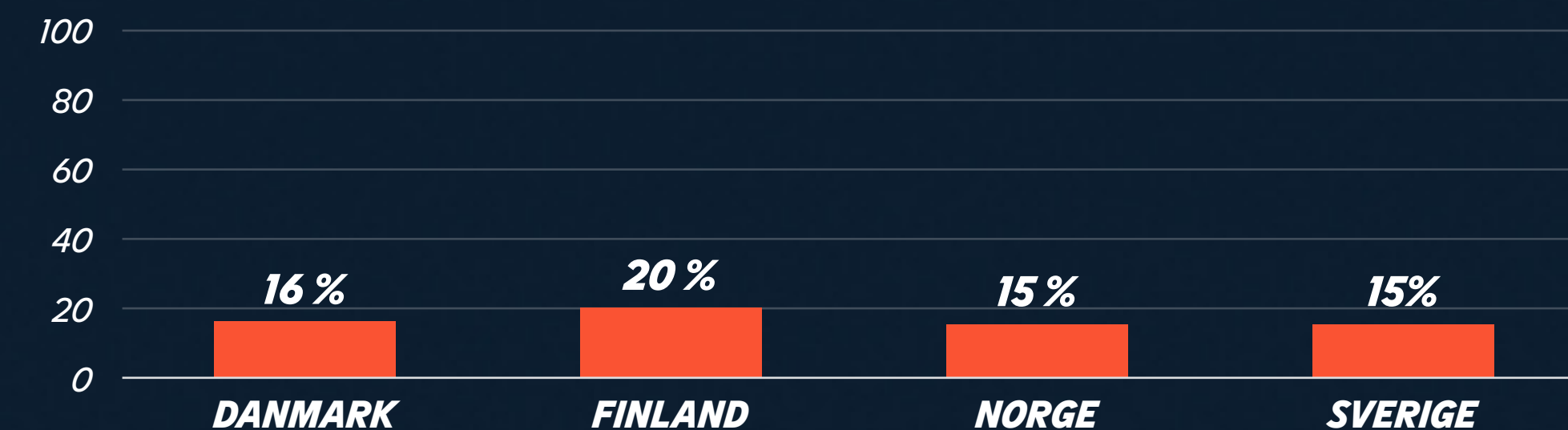
2-4 GÅNGER I VECKAN



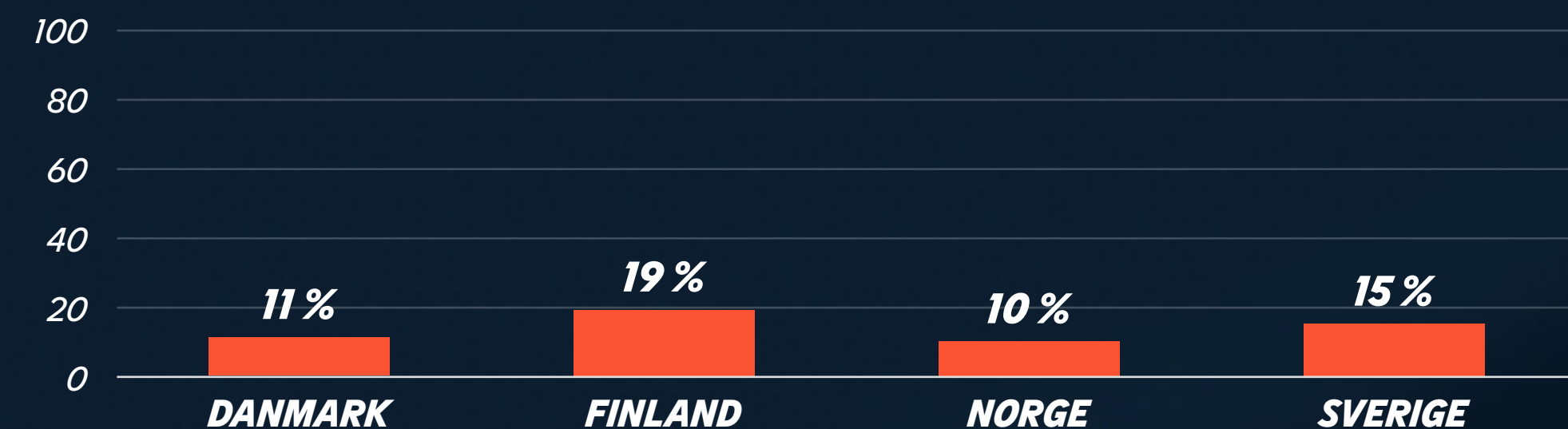
1-4 GÅNGER I VECKAN



VARANNAN VECKA / EN GÅNG I VECKAN



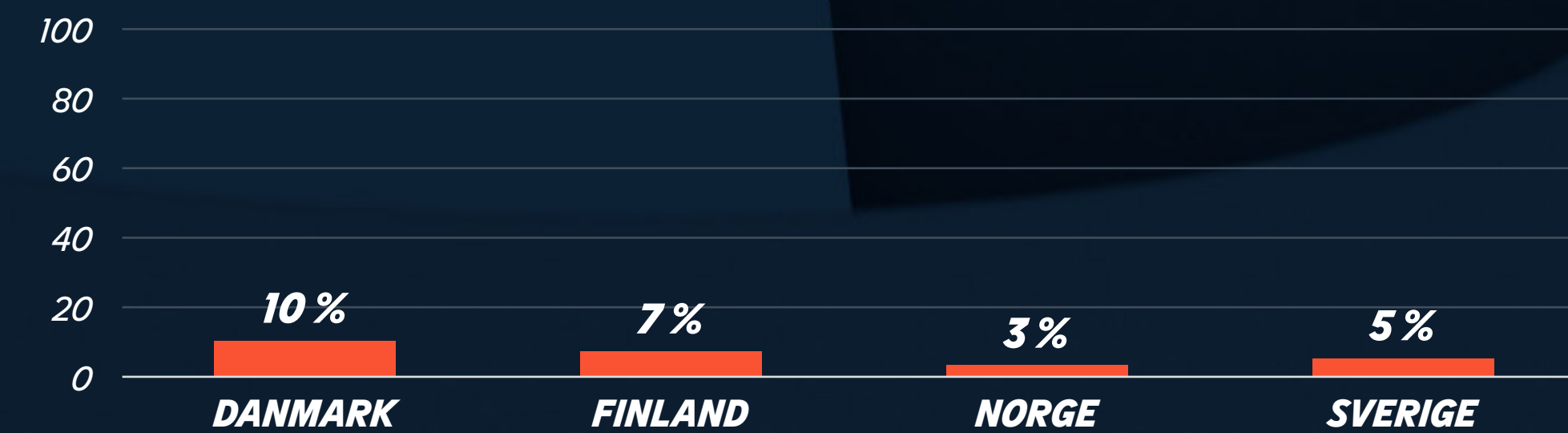
MER SÄLLAN / EN GÅNG I MÅNADEN



BAS: SAMTLIGA

HUR OFTA TRÄNAR ELLER MOTIONERAR DU?

ALDRIG



NORDISKA TRÄNINGSVANOR
VEM DU TRÄNAR MED

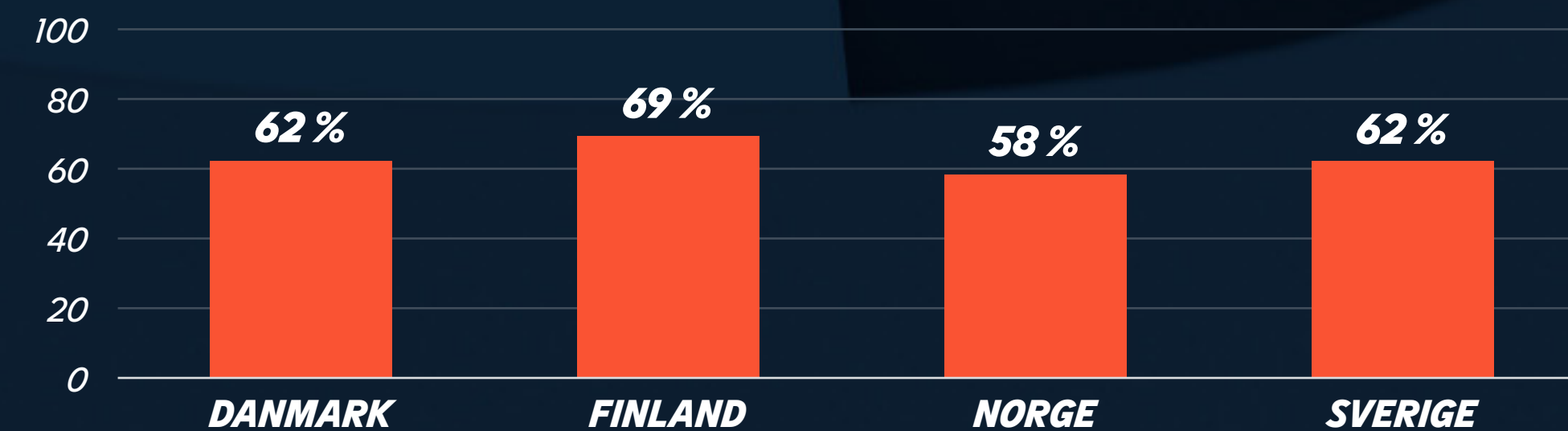


SATS

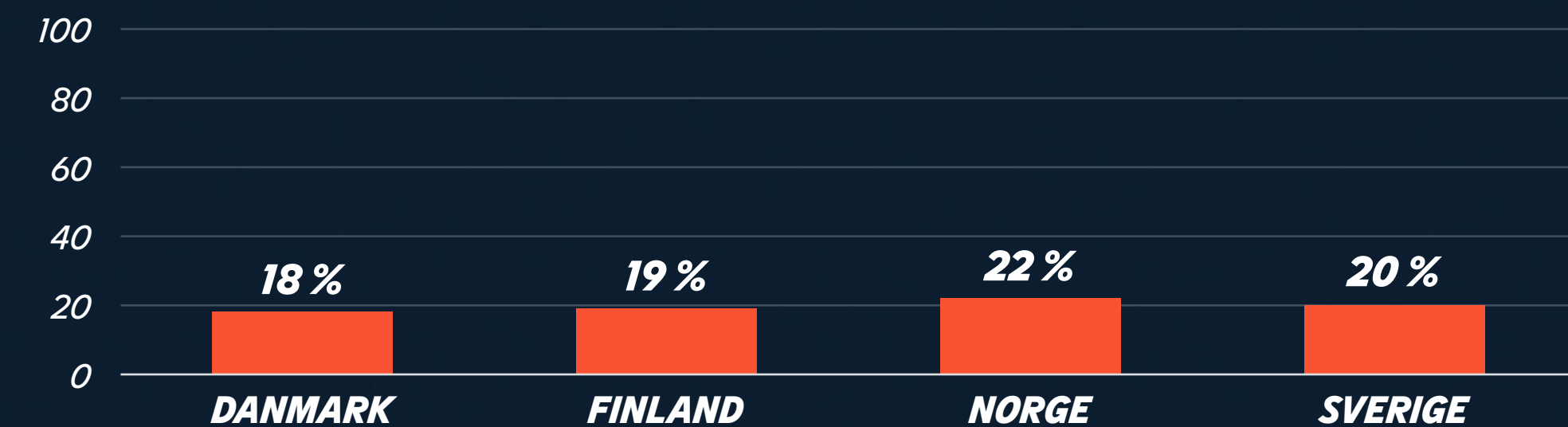
BAS: DE SOM TRÄNAR PÅ TRÄNINGSCENTER/GYM

VEM TRÄNAR DU HELST MED NÄR DU TRÄNAR PÅ GYM? (ENDAST ETT SVARSALTERNATIV)

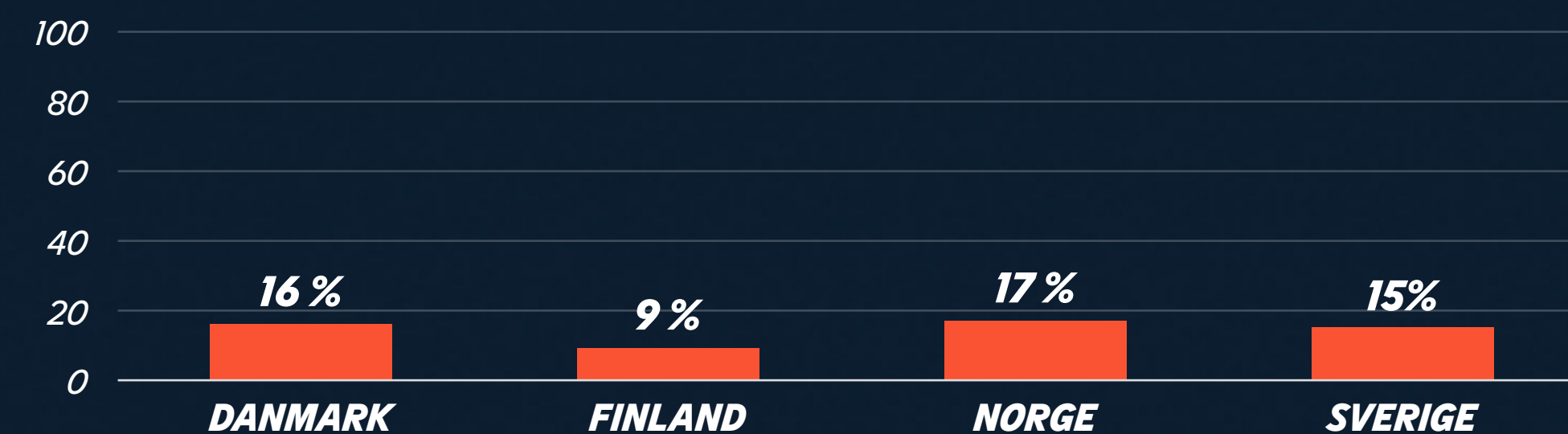
SJÄLV



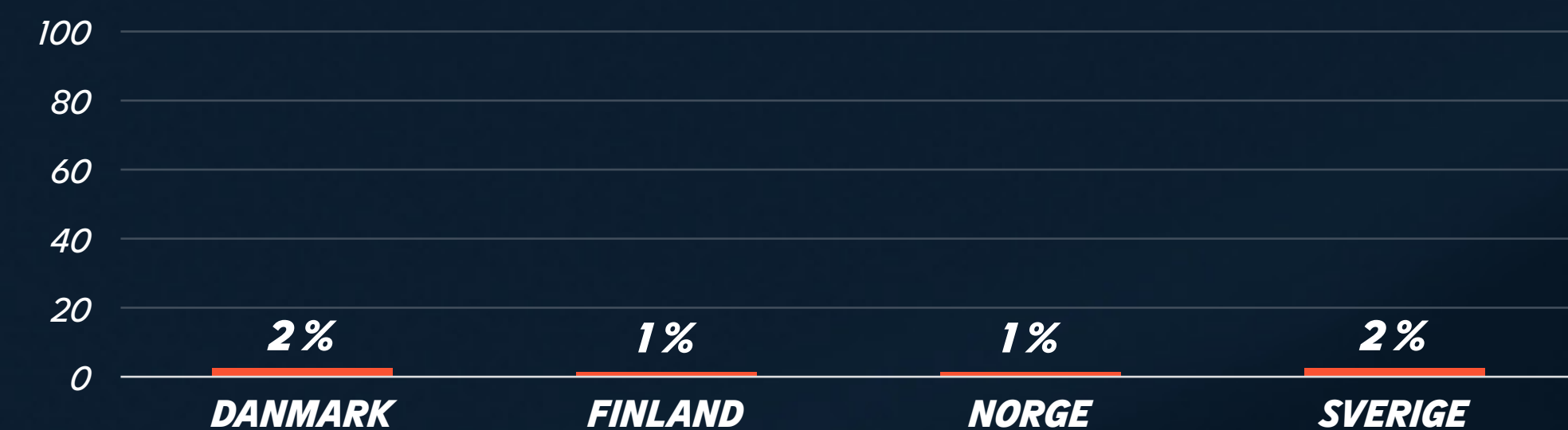
MED VÄNNER/FAMILJ



MED ANDRA I GRUPP



TVEKSAM/VET EJ



NORDISKA TRÄNINGSVANOR
VAR DU TRÄNAR

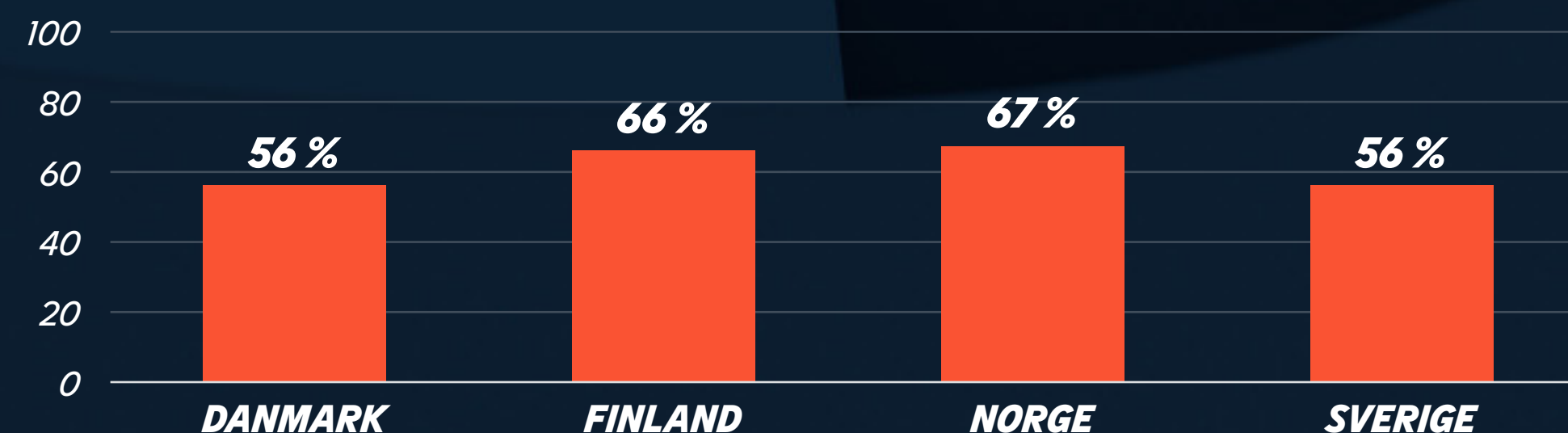


SATS

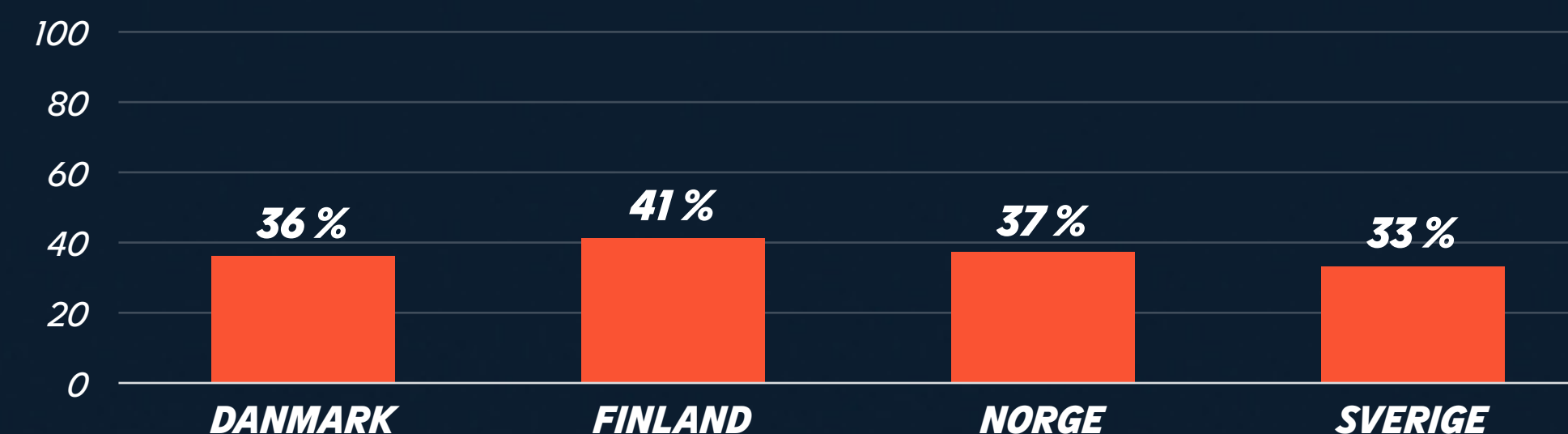
BAS: DE SOM TRÄNAR/MOTIONERAR

HUR OFTA TRÄNAR DU PÅ FÖLJANDE PLATSER? (ANDEL SOM SVARAT: OFTA/ALLTID)

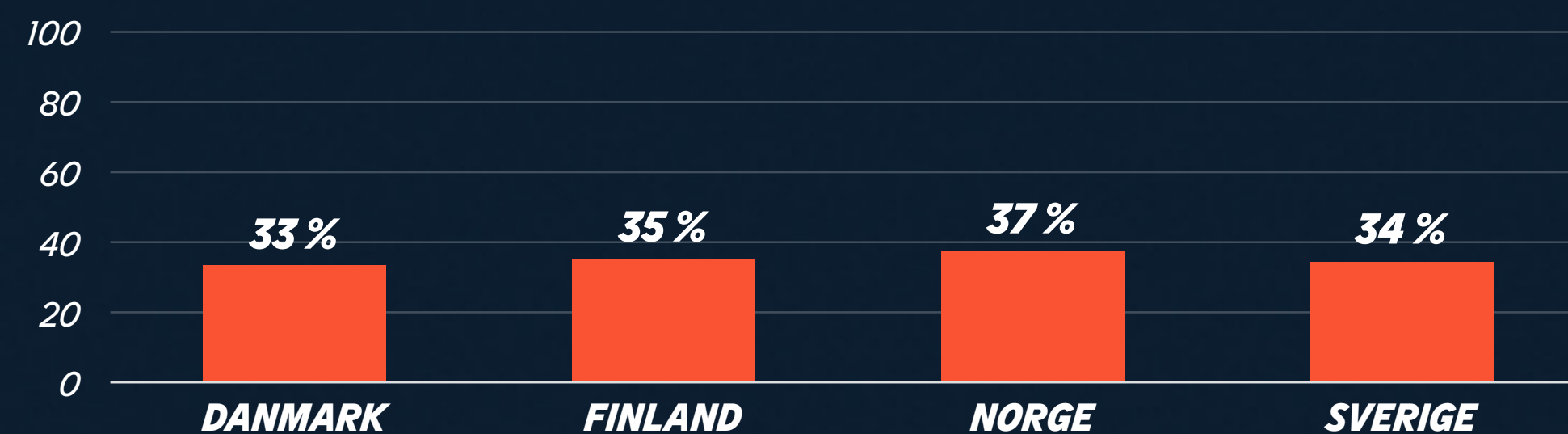
UTOMHUS



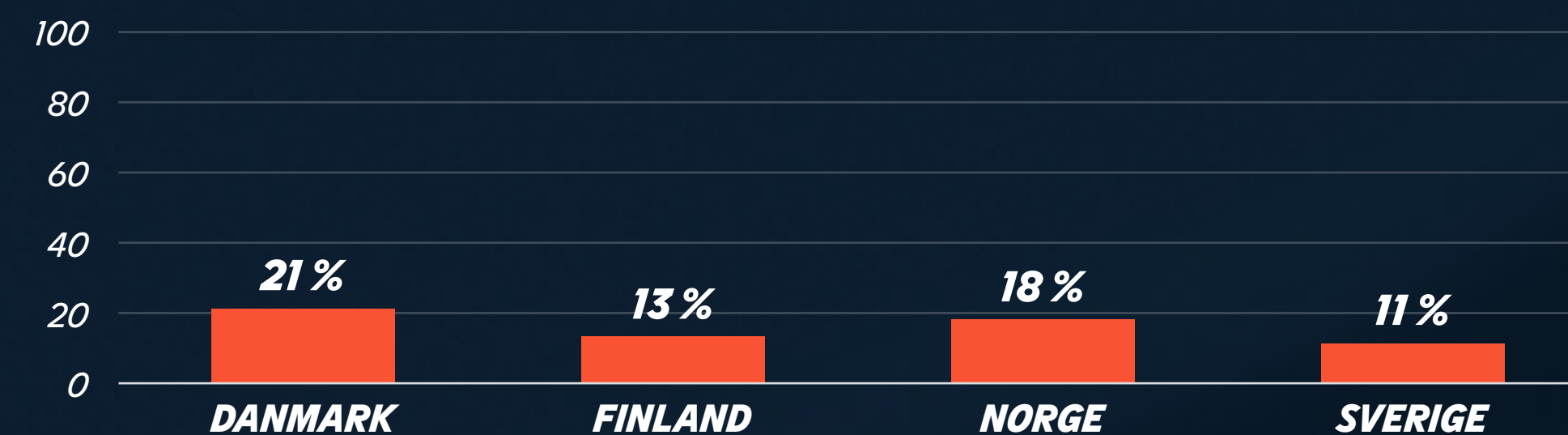
HEMMA



TRÄNINGSLOKAL/GYM



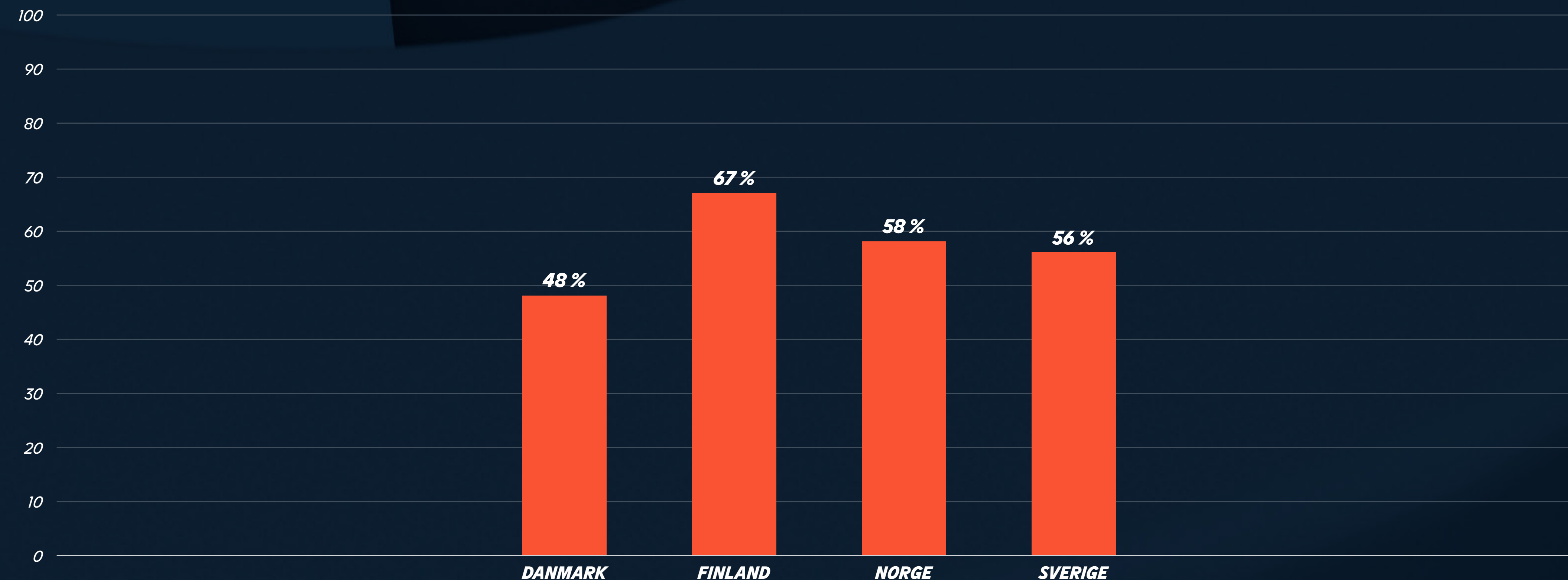
ANNAN INOMHUSLOKAL



BAS: DE SOM TRÄNAR/MOTIONERAR

ANDEL SOM TRÄNAR PÅ TRÄNINGSCENTER/GYM (ANDEL SOM SVARAT: SÄLLAN/OFTA/ALLTID)

JAG TRÄNAR PÅ TRÄNINGSCENTER/GYM



***"EN MAJORITET AV BOENDE I NORDEN
TRÄNAR PÅ **TRÄNINGSCENTER/GYM**.
VANLIGAST ÄR DET I FINLAND DÄR
67 PROCENT SÄGER SIG GÖRA DET."***

NORDISKA TRÄNINGSVANOR
TYP AV TRÄNING

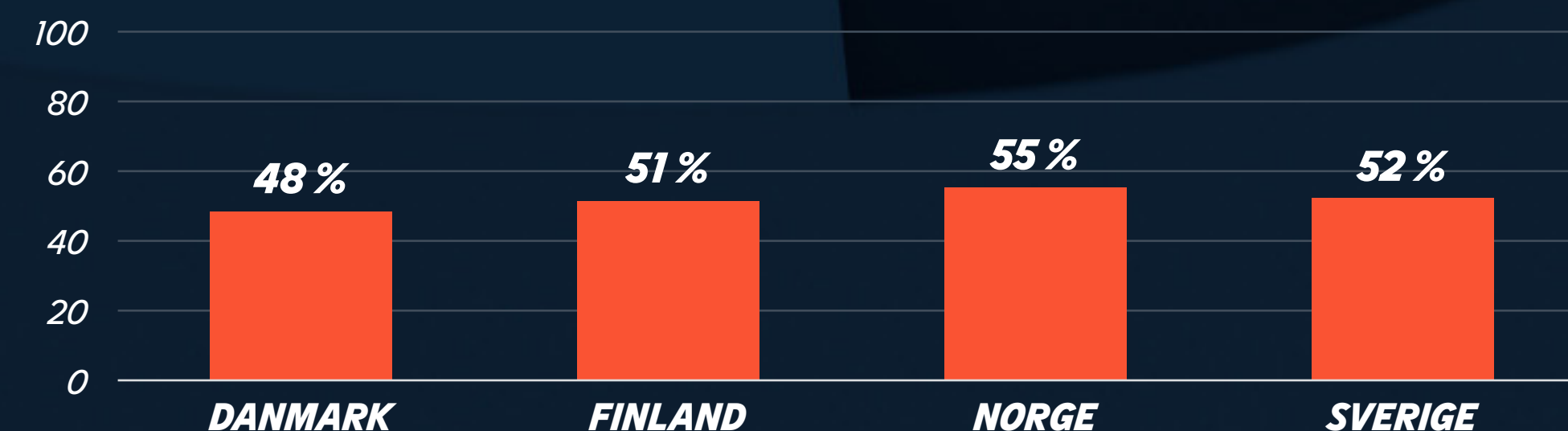


SATS

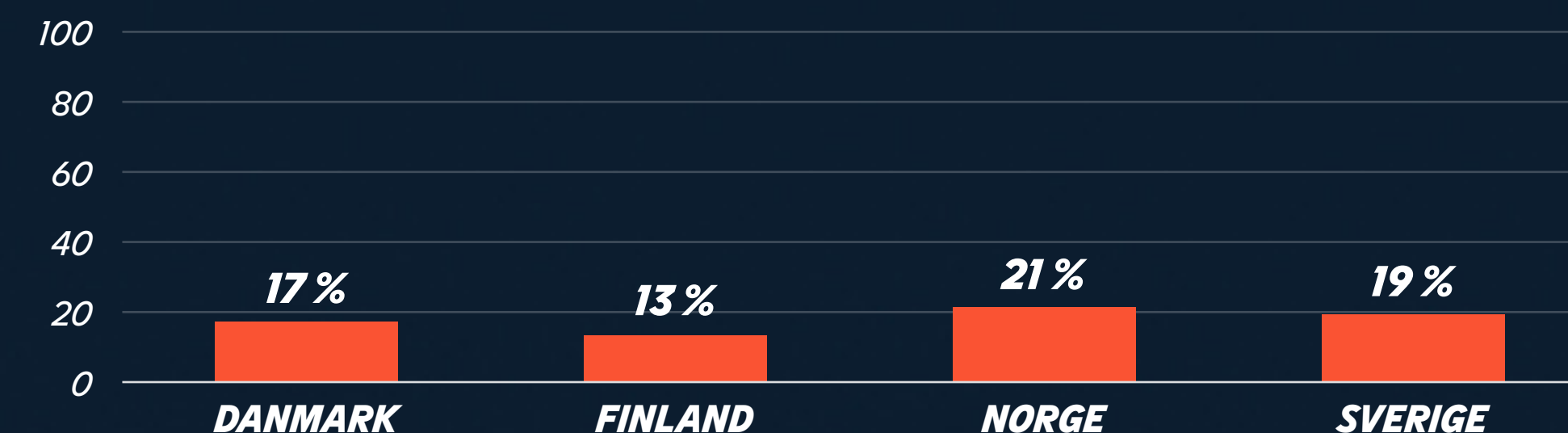
BAS: DE SOM TRÄNAR/MOTIONERAR

VILKEN TYP AV TRÄNING FÖREDRAR DU PÅ GYM? (ENDAST ETT SVARSALTERNATIV)

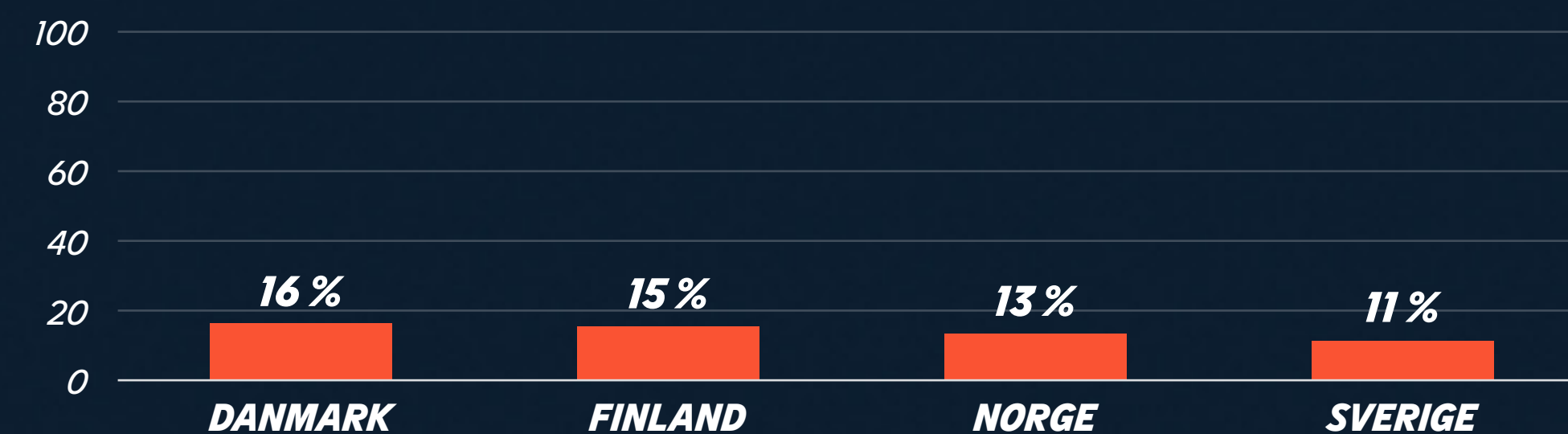
STYRKETRÄNING



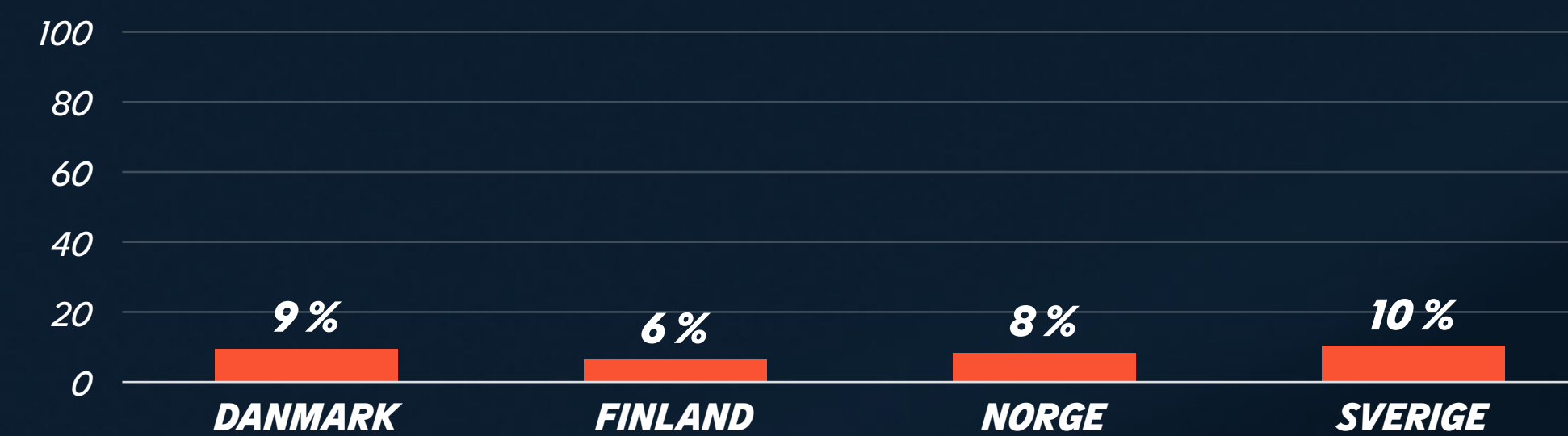
LÖPTRÄNING



CYKLING



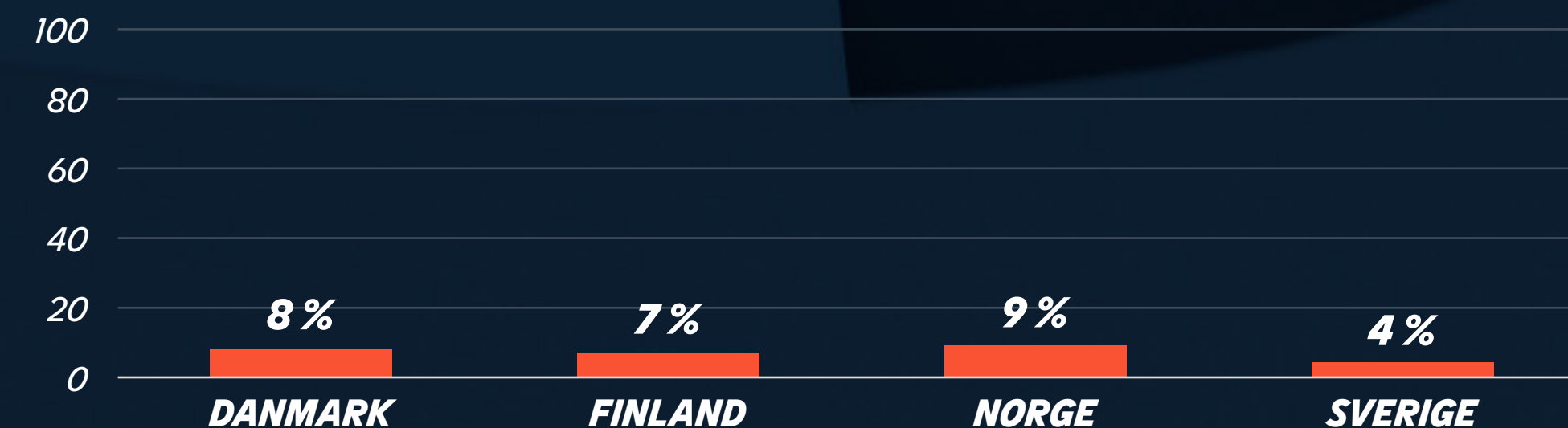
YOGA



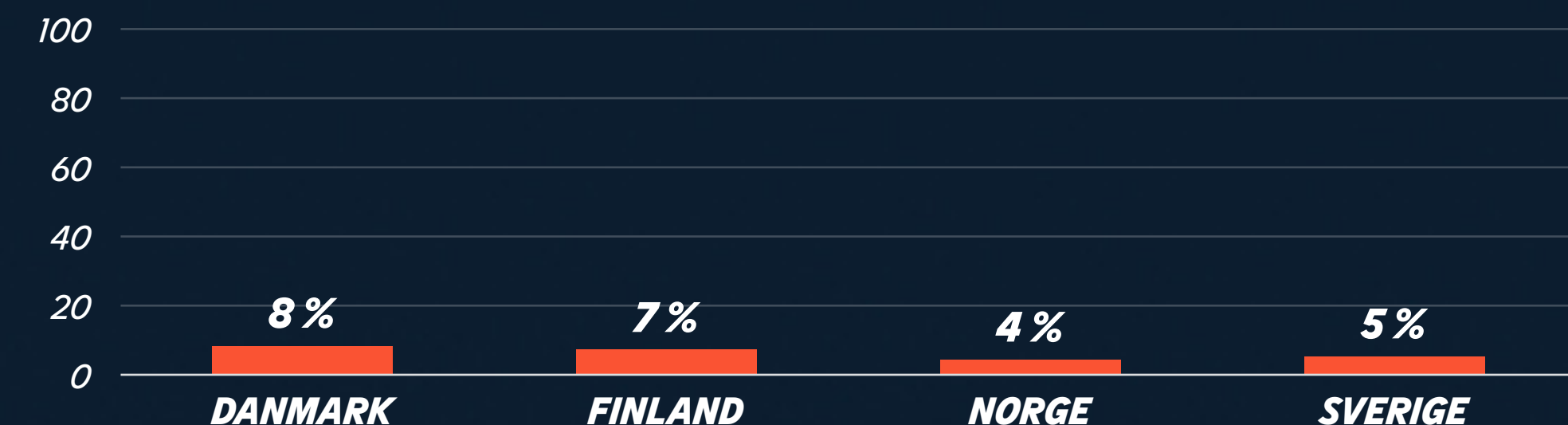
BAS: DE SOM TRÄNAR/MOTIONERAR

VILKEN TYP AV TRÄNING FÖREDRAR DU PÅ GYM? (ENDAST ETT SVARSALTERNATIV)

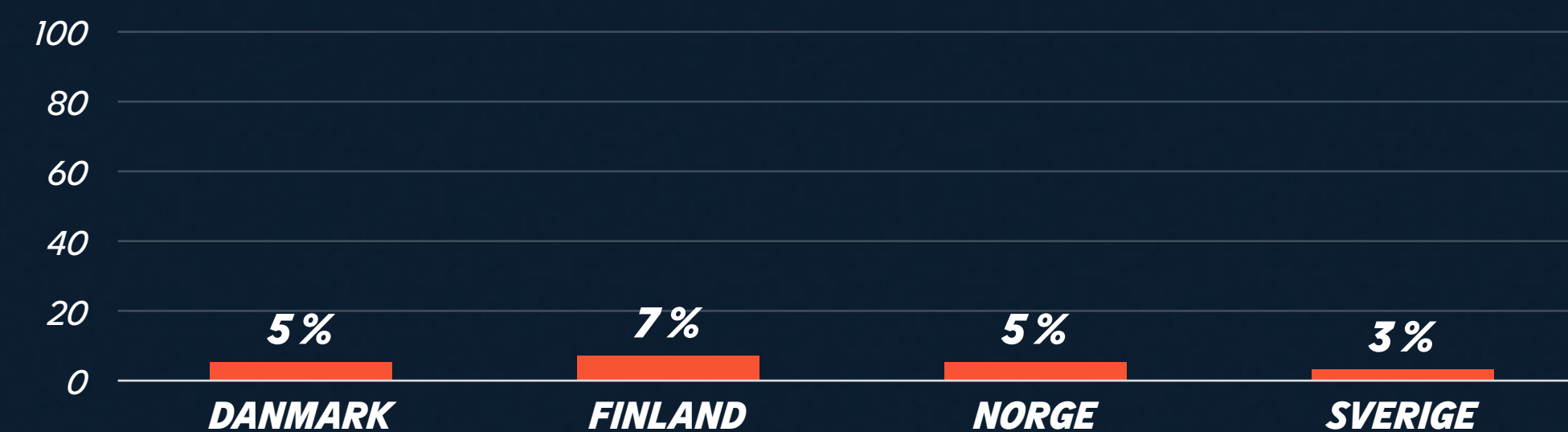
STEP / CARDIO



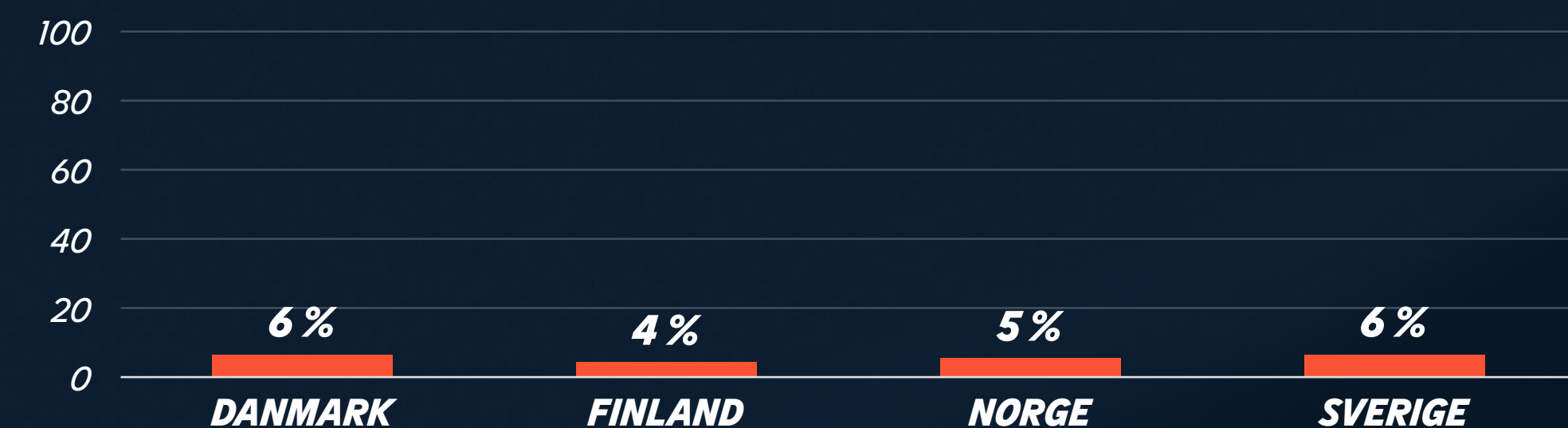
DANCE



PILATES / REFORMER



HIIT / HYROX / CROSSTRAINING



NORDISKA TRÄNINGSVANOR

***ANLEDNING
TILL TRÄNING***

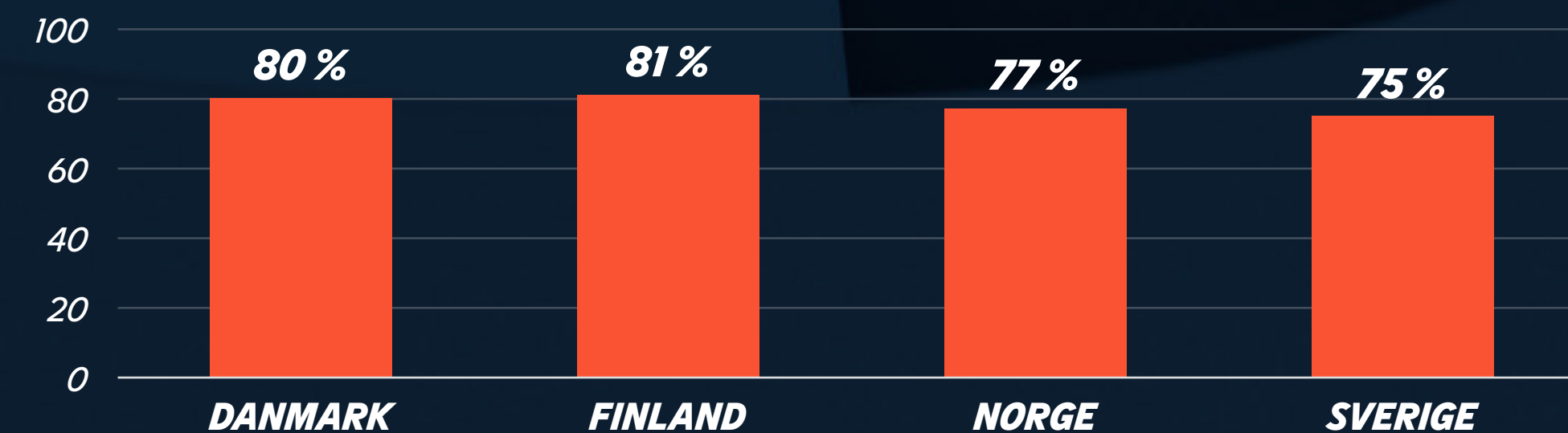


SATS

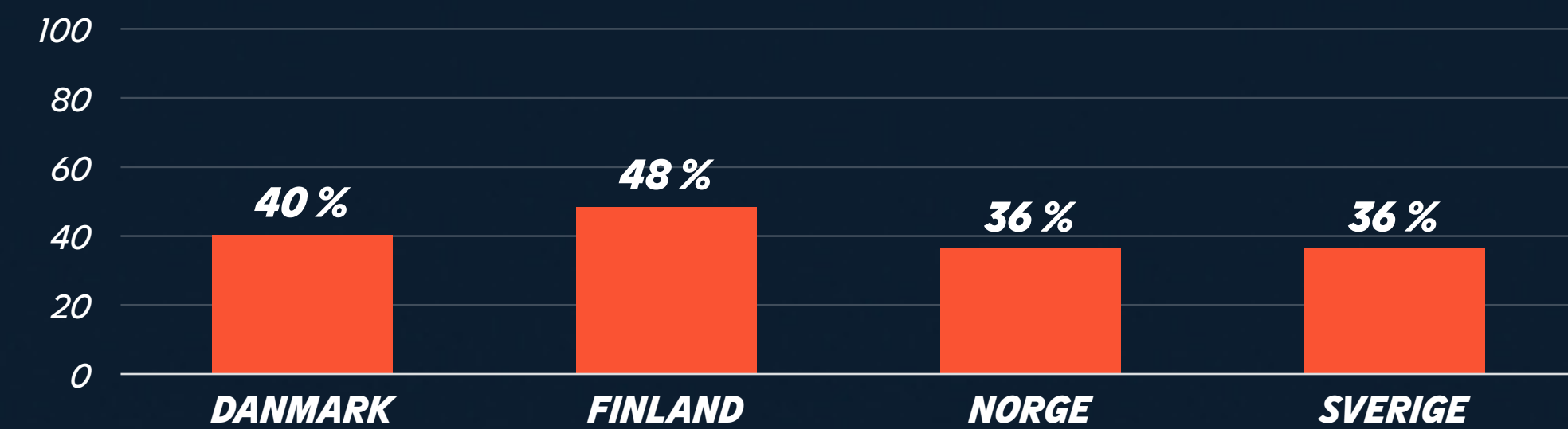
BAS: DE SOM TRÄNAR/MOTIONERAR

VILKA ÄR DE FRÄMSTA ANLEDNINGARNA TILL ATT DU TRÄNAR (MAX TRE ALTERNATIV)

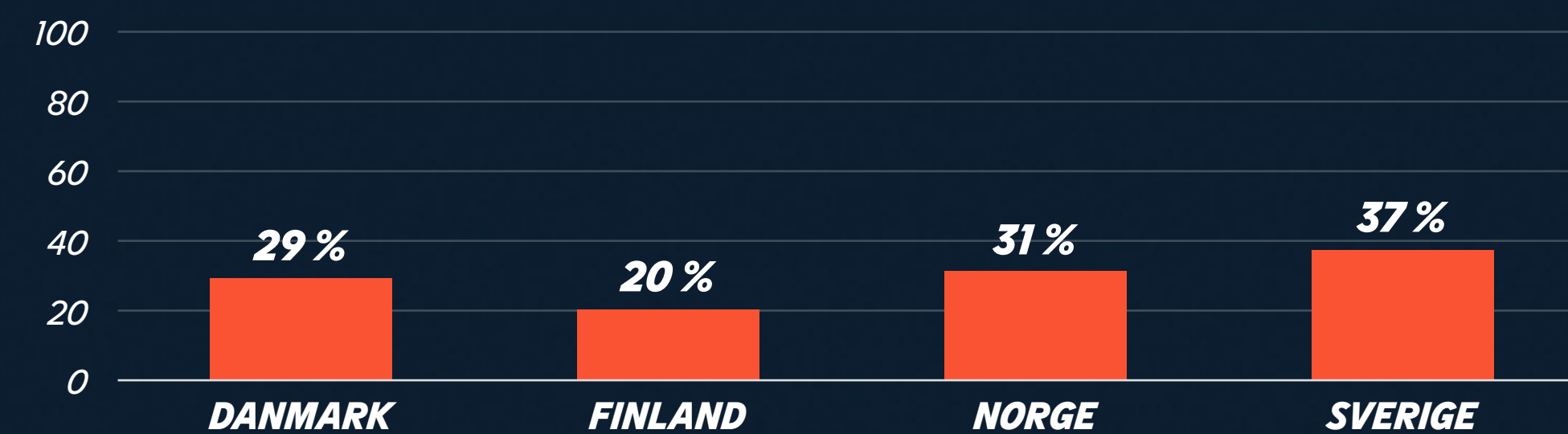
FÖR MIN FYSISKA HÄLSA



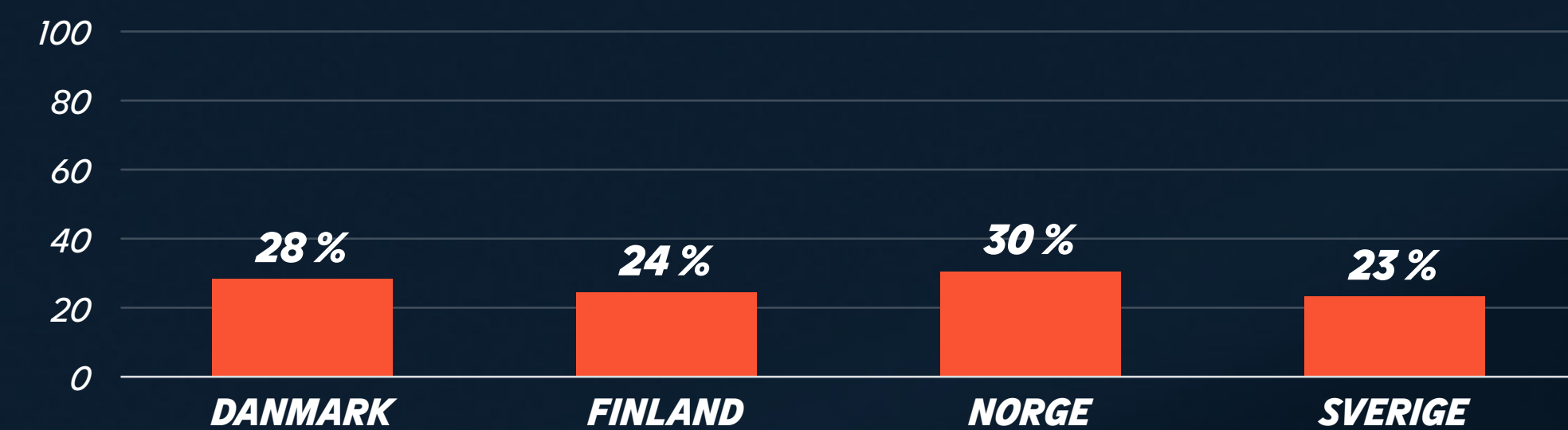
FÖR MIN MENTALA HÄLSA



FÖR ATT KÄNNA MIG STARKARE



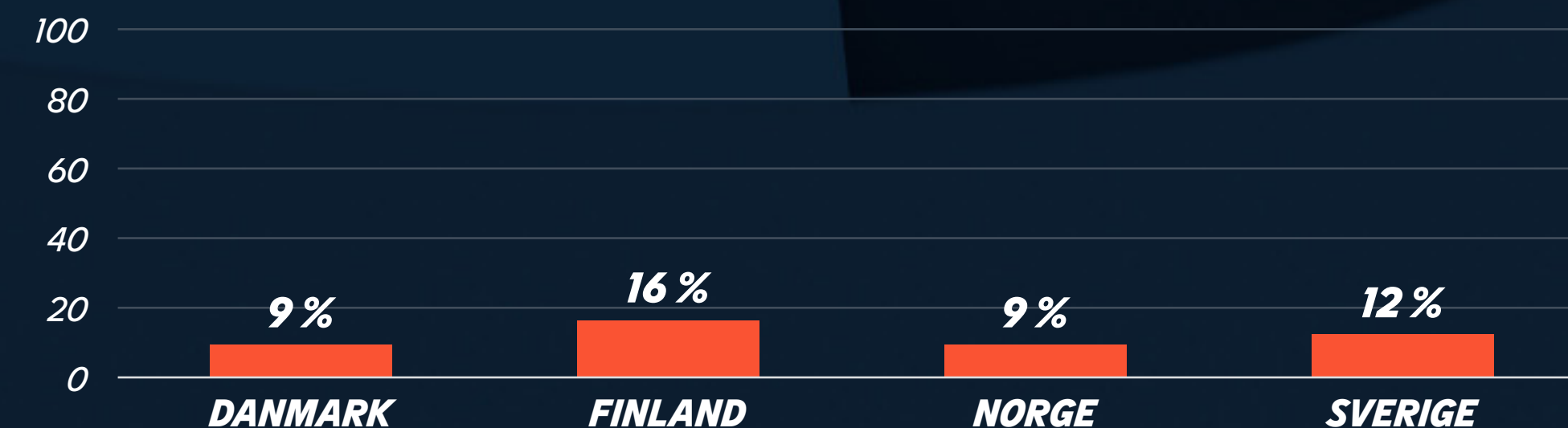
FÖR ATT FÅ MER ENERGI I VARDAGEN



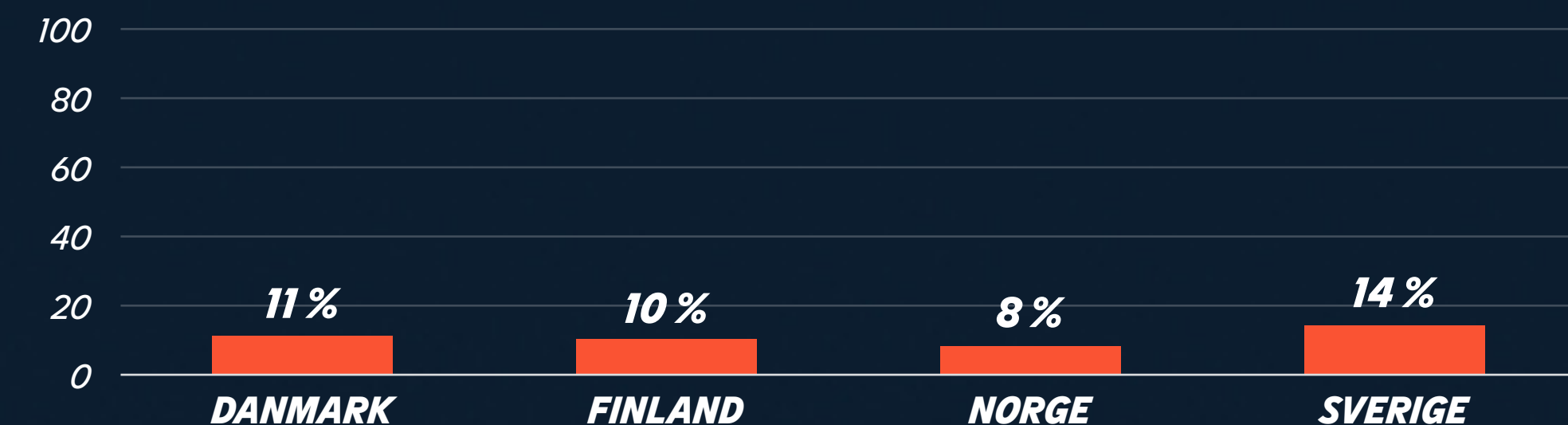
BAS: DE SOM TRÄNAR/MOTIONERAR

VILKA ÄR DE FRÄMSTA ANLEDNINGARNA TILL ATT DU TRÄNAR (MAX TRE ALTERNATIV)

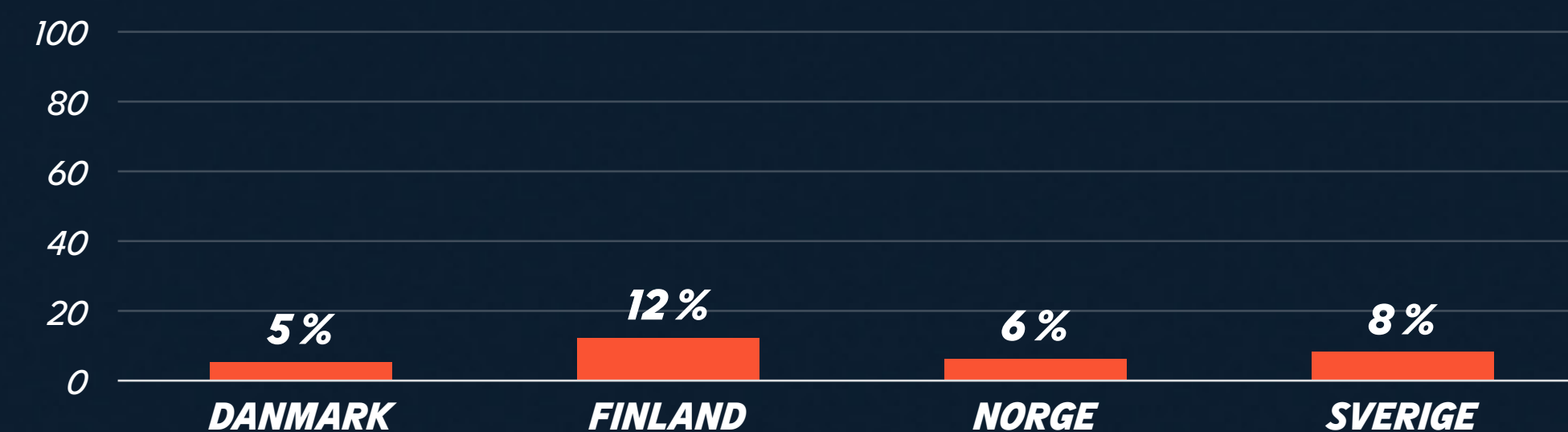
FÖR ATT DET ÄR KUL ATT TRÄNA



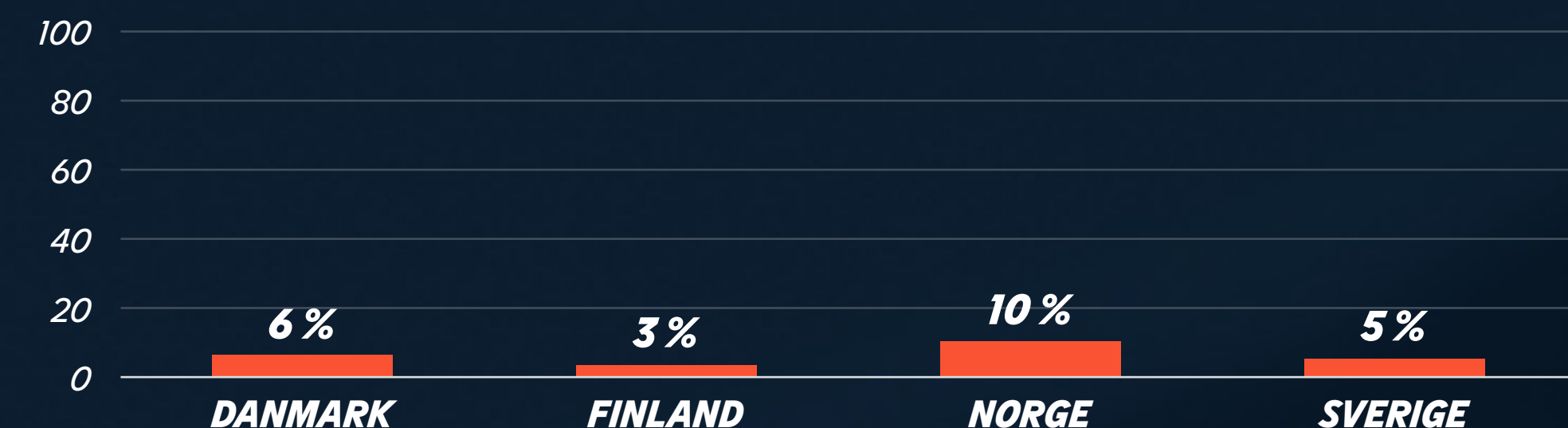
FÖR ATT KÄNNA MIG SMIDIGARE



FÖR ATT FÅ BÄTTRE SÖMN



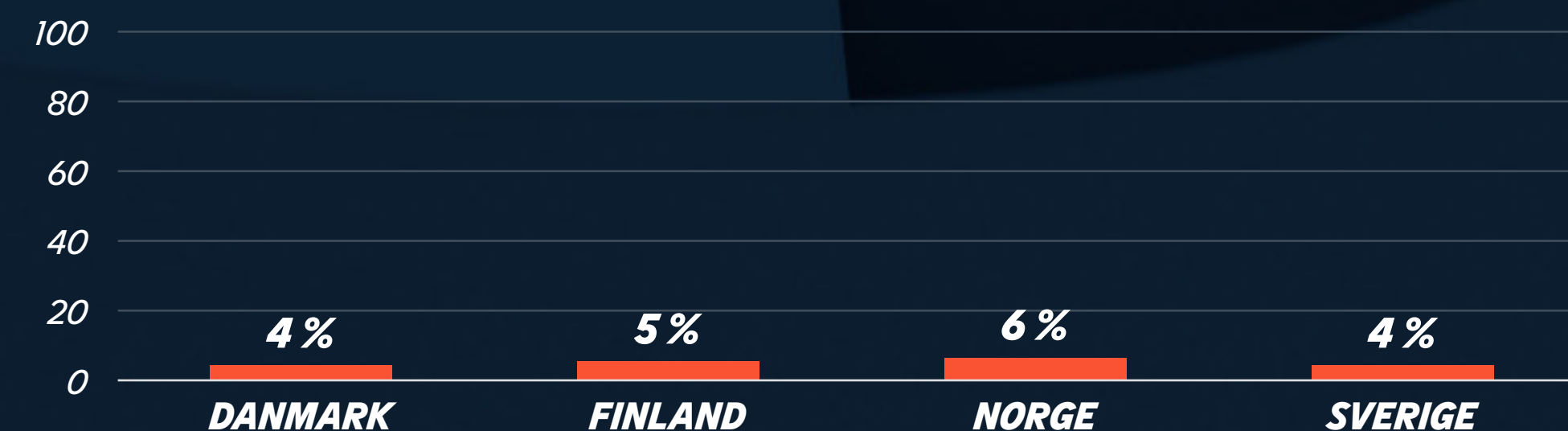
FÖR ATT JAG MÅSTE/LÄKARE ORDINERAT



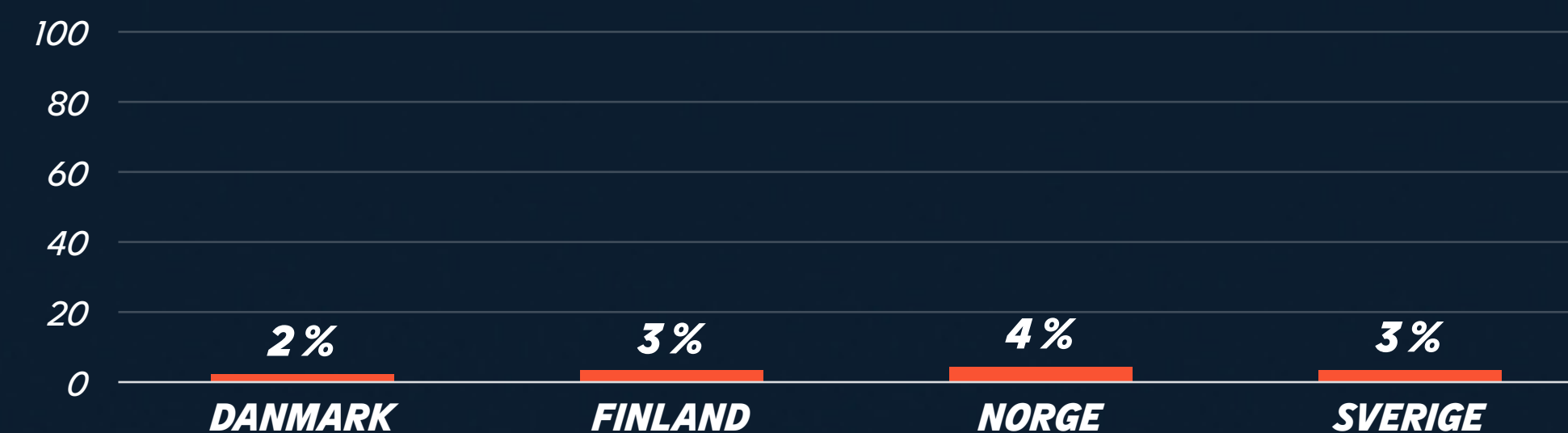
BAS: DE SOM TRÄNAR/MOTIONERAR

VILKA ÄR DE FRÄMSTA ANLEDNINGARNA TILL ATT DU TRÄNAR (MAX TRE ALTERNATIV)

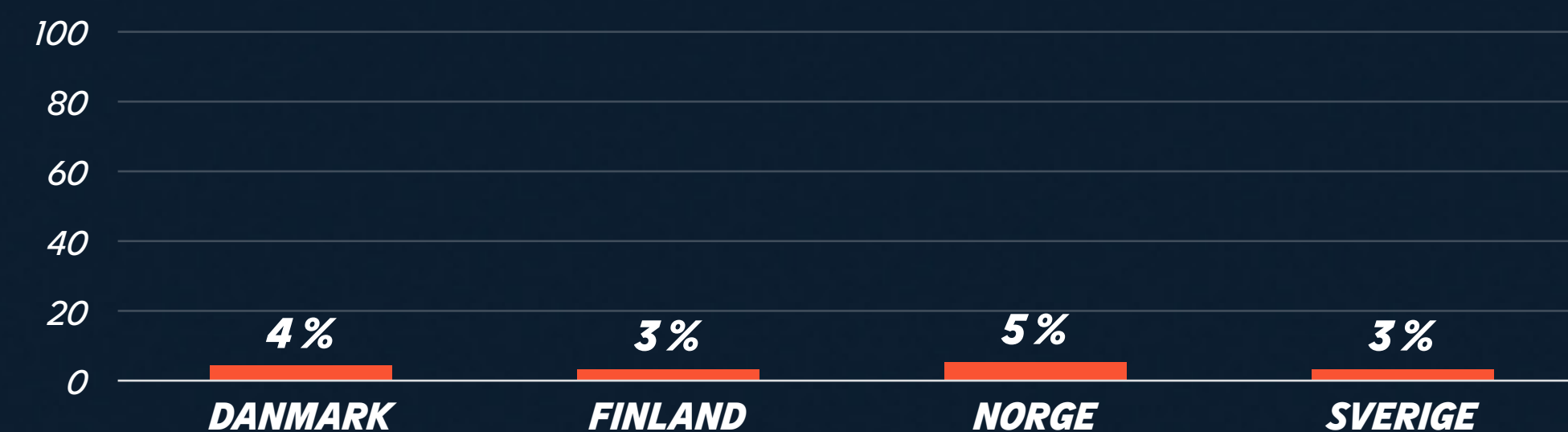
FÖR ATT FÅ EGEN TID



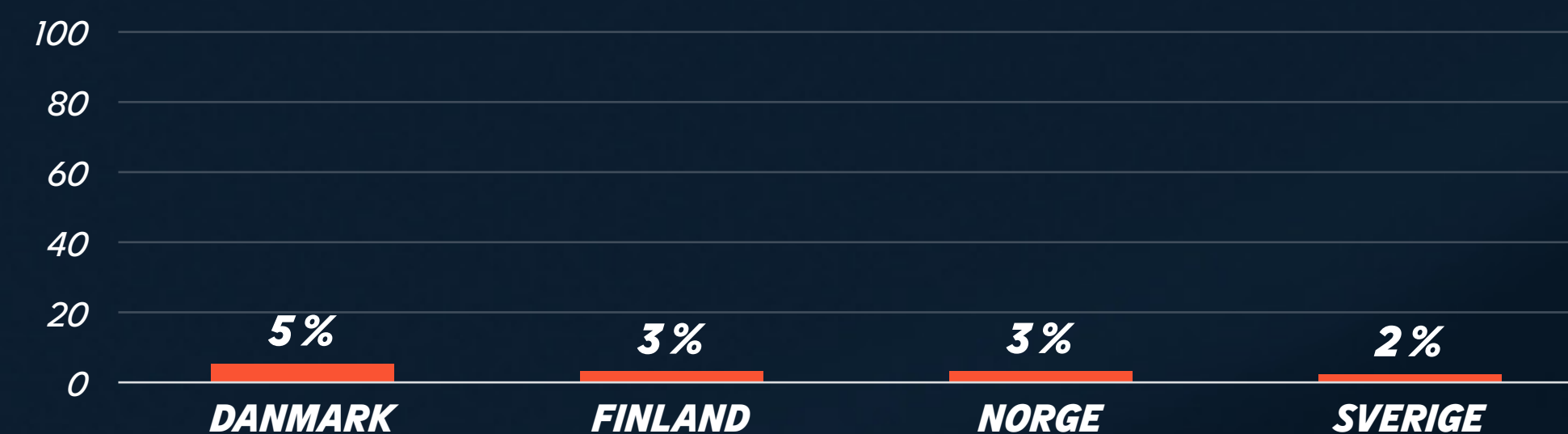
FÖR ATT FÖRBEREDA MIG FÖR TÄVLING



FÖR ATT FÅ BÄTTRE KONCENTRATION



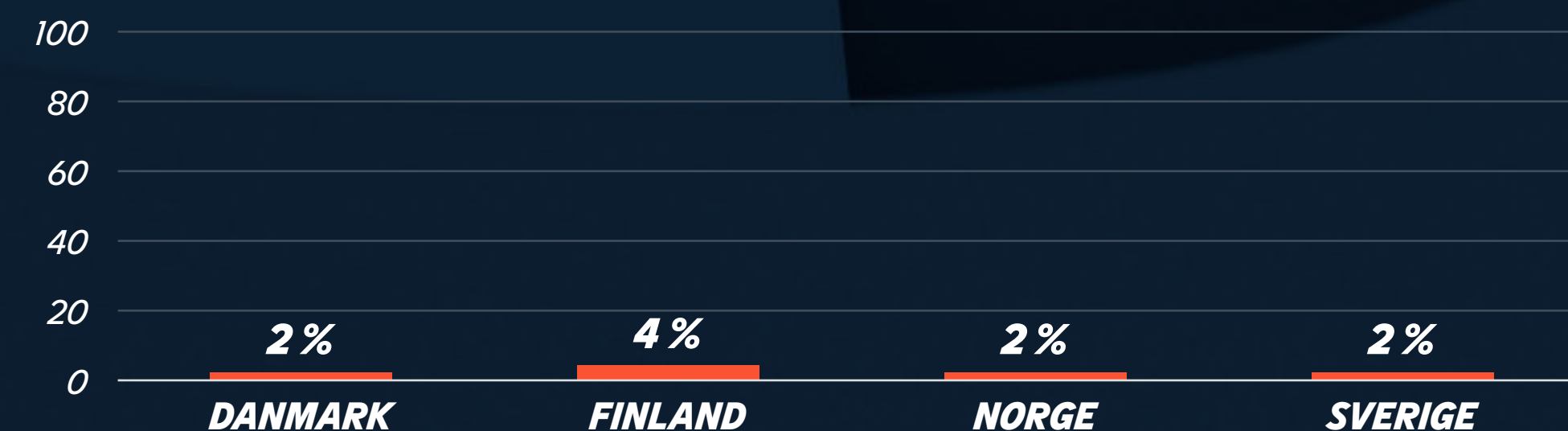
FÖR ATT TRÄFFA ANDRA



BAS: DE SOM TRÄNAR/MOTIONERAR

VILKA ÄR DE FRÄMSTA ANLEDNINGARNA TILL ATT DU TRÄNAR (MAX TRE ALTERNATIV)

FÖR ATT PRESTERA BÄTTRE PÅ MITT JOBB



NORDISKA TRÄNINGSVANOR
TRÄNINGENS
BETYDELSE FÖR
MENTAL HÄLSA

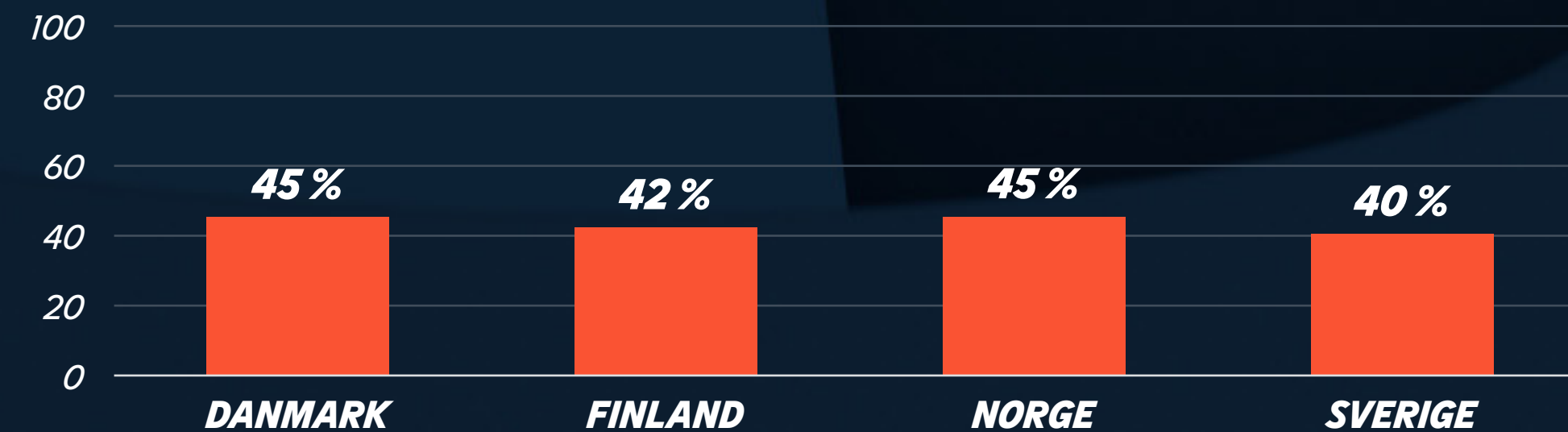


SATS

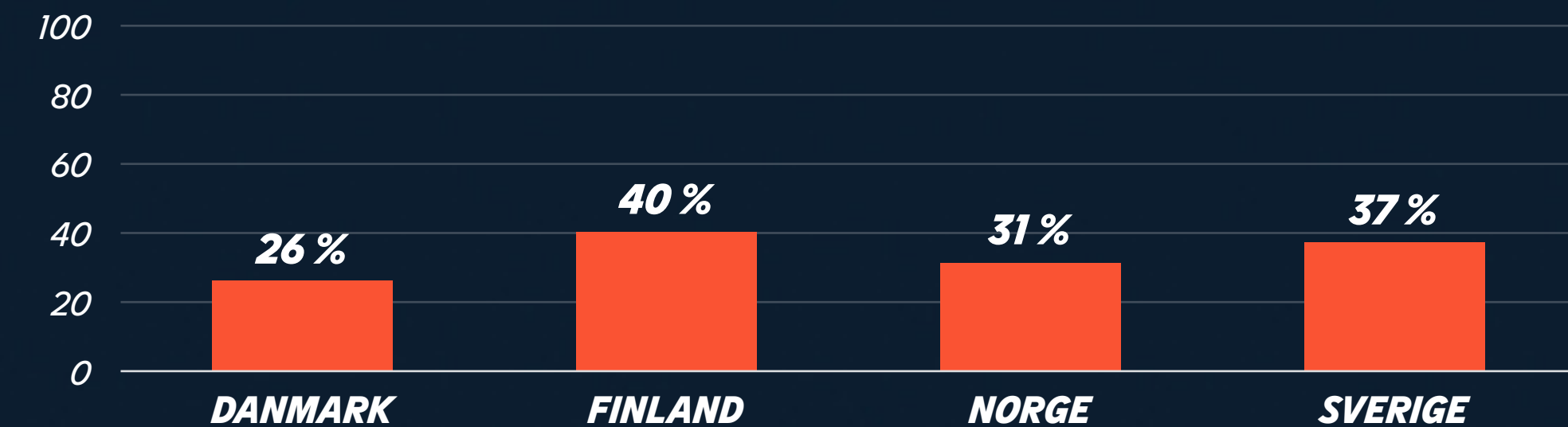
BAS: DE SOM TRÄNAR/MOTIONERAR

HUR VIKTIGT ÄR TRÄNING FÖR DIN MENTALA HÄLSA?

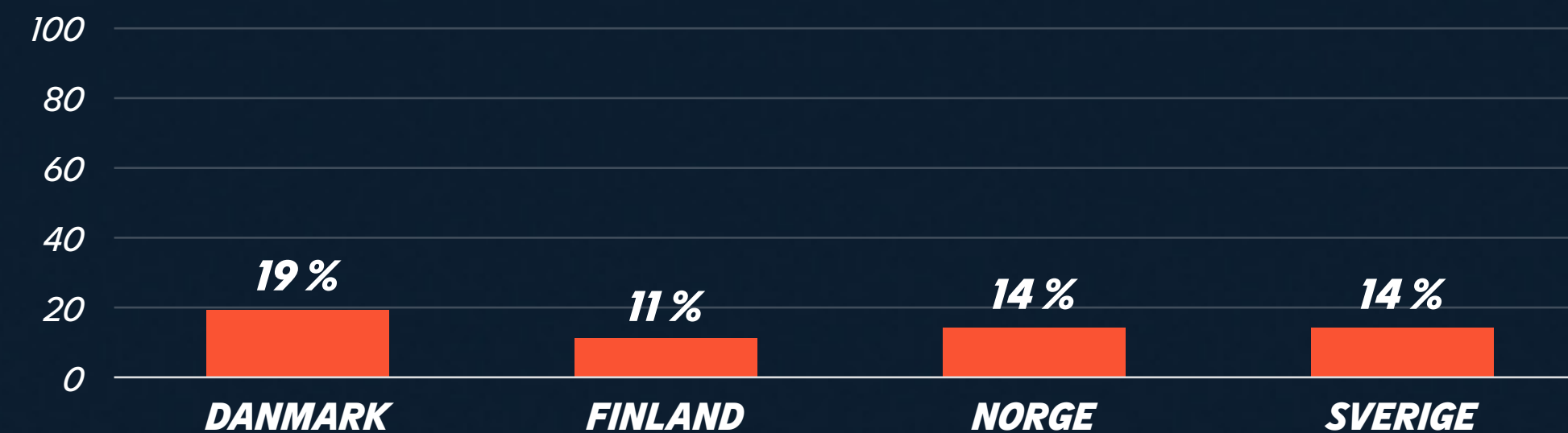
GANSKA VIKTIGT



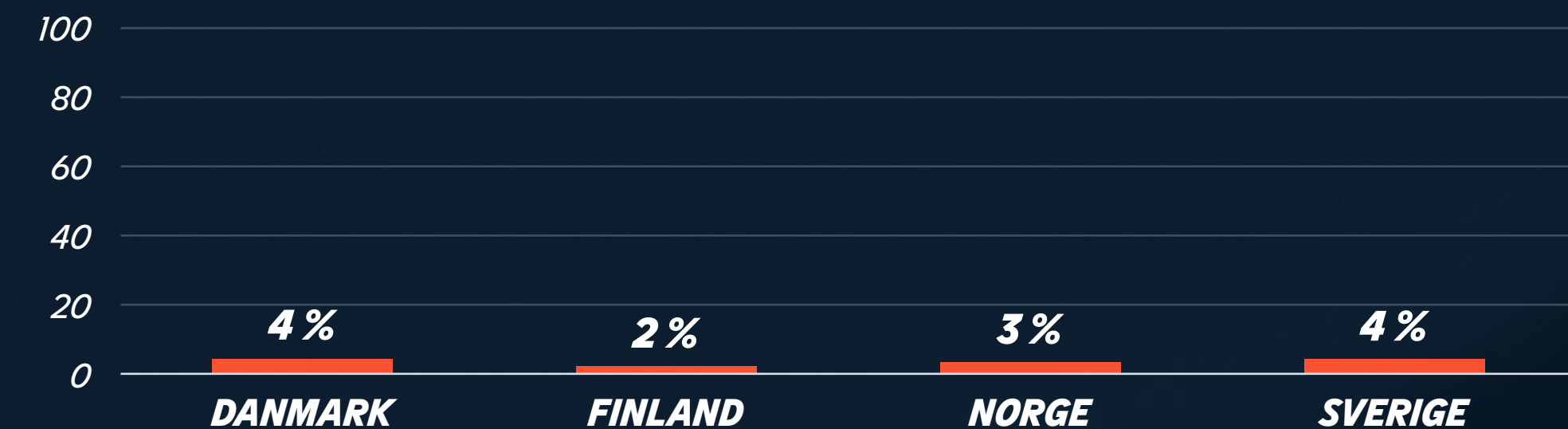
MYCKET VIKTIGT



INTE SÄRSKILT VIKTIGT



INTE ALLS VIKTIGT



***"I GENOMSNITT SVARAR 77 PROCENT
AV BOENDE I NORDEN ATT TRÄNING ÄR
GANSKA ELLER MYCKET VIKTIGT FÖR
DEN MENTALA HÄLSAN."***

NORDISKA TRÄNINGSVANOR

***TRÄNINGENS
BETYDELSE FÖR
GEMENSKAP***

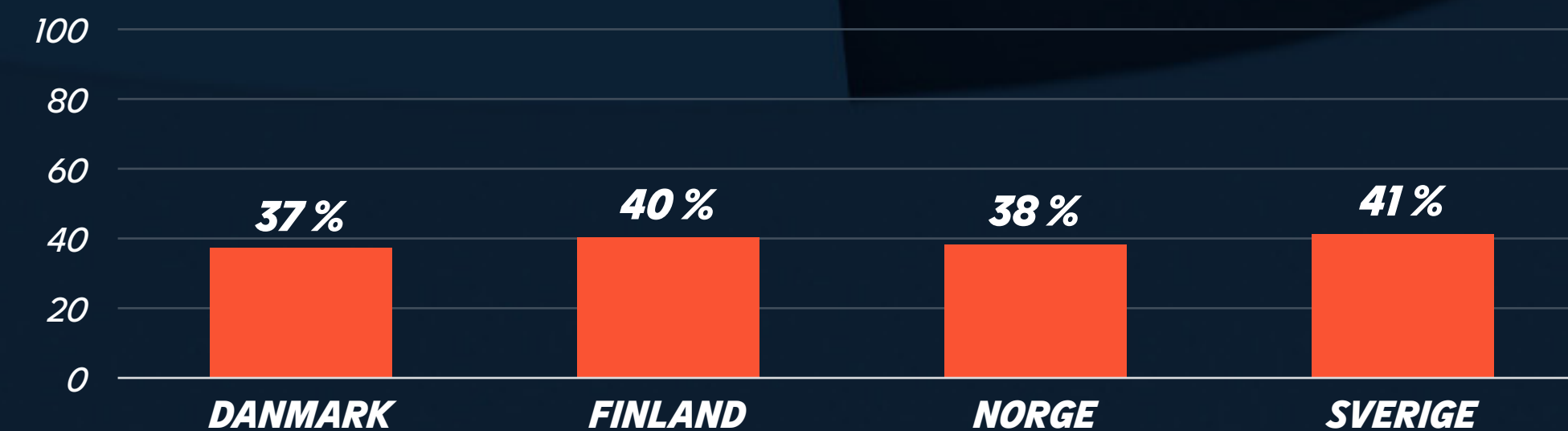


SATS

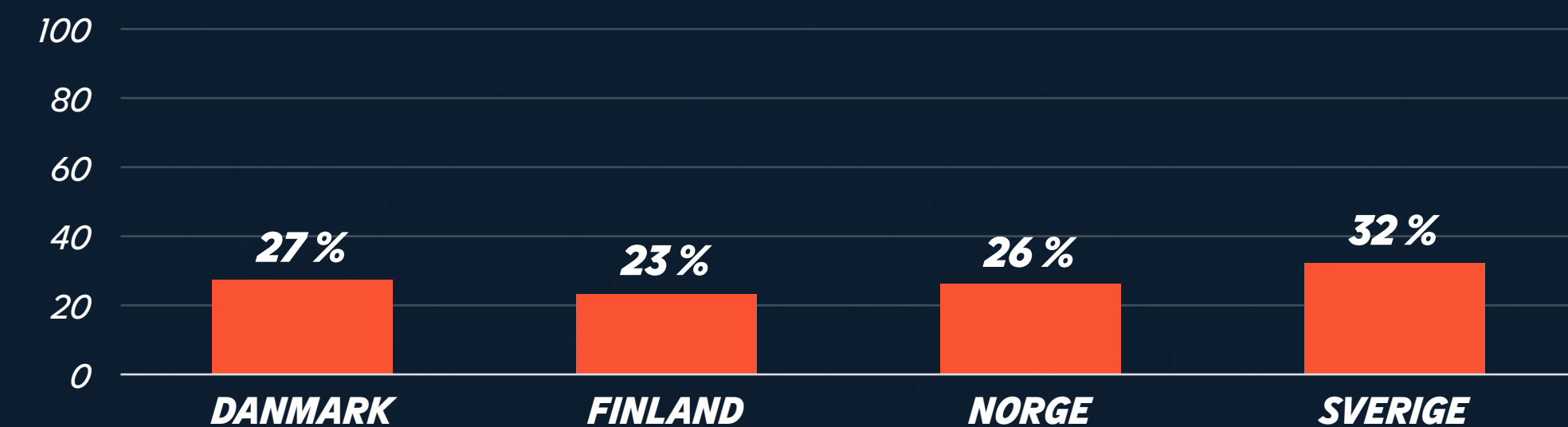
BAS: DE SOM TRÄNAR/MOTIONERAR PÅ GYM

HUR VIKTIGT ÄR GEMENSKAPEN/SAMVARON MED ANDRA FÖR DIG NÄR DU TRÄNAR PÅ GYM?

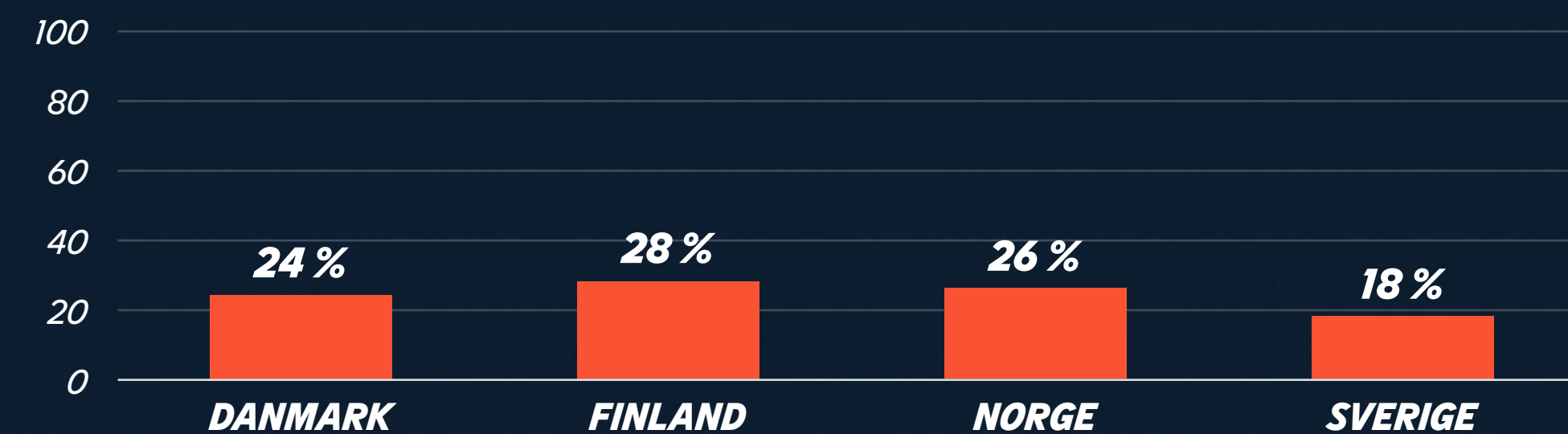
INTE SÄRSKILT VIKTIGT



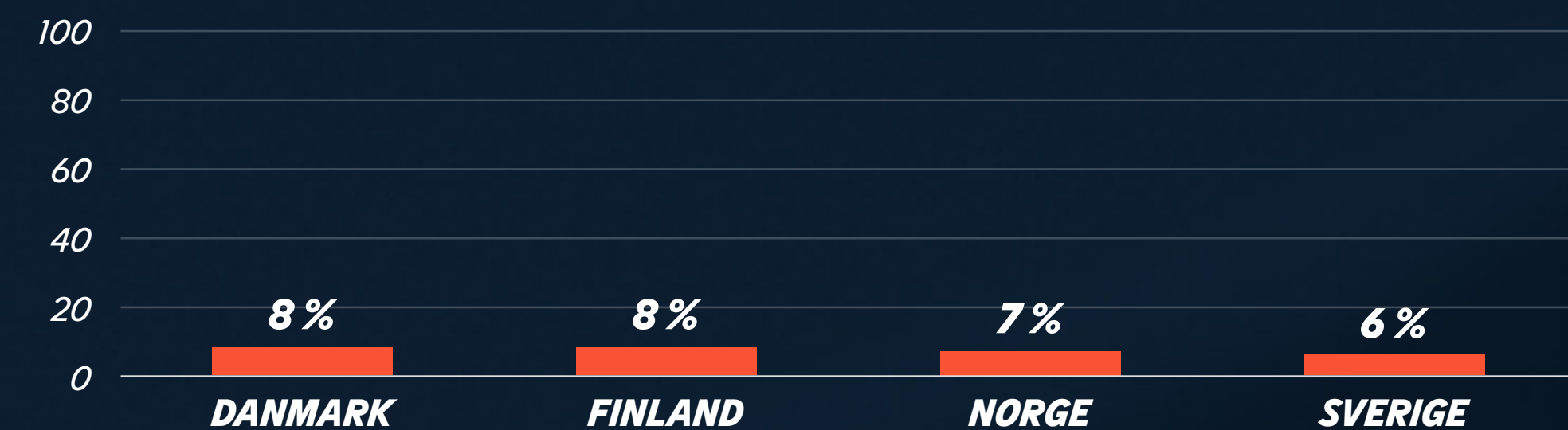
INTE ALLS VIKTIGT



GANSKA VIKTIGT



MYCKET VIKTIGT



NORDISKA TRÄNINGSVANOR

***TRÄNING I
RELATION TILL
JOBB***

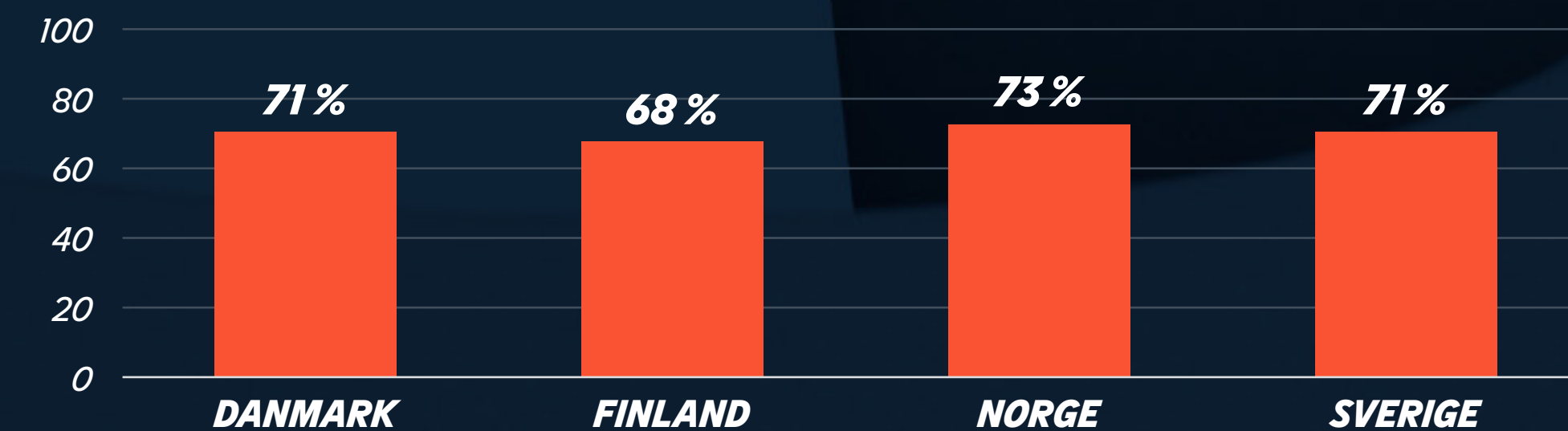


SATS

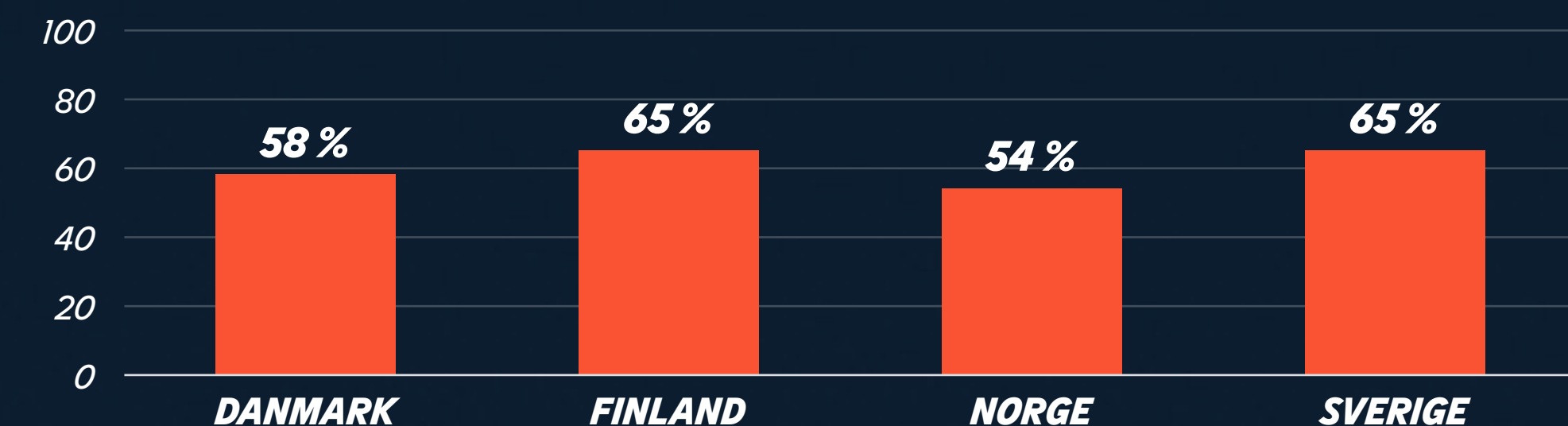
BAS: DE SOM TRÄNAR/MOTIONERAR

HUR SER DU PÅ TRÄNING I RELATION TILL DITT JOBB?

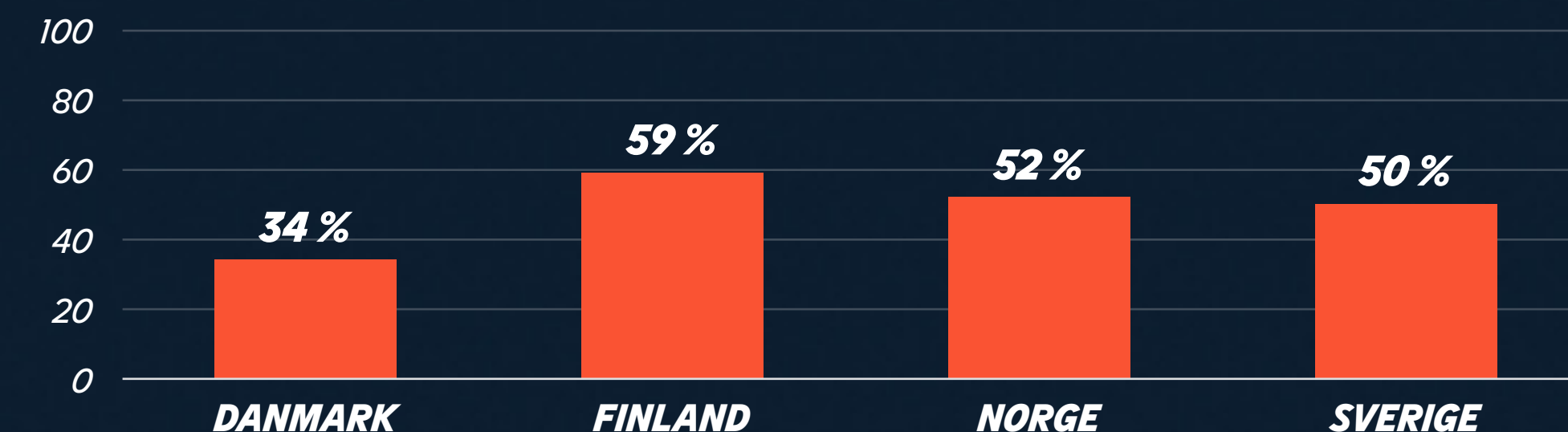
JAG HAR GOTT OM TID ATT TRÄNA UTANFÖR MIN ARBETSTID



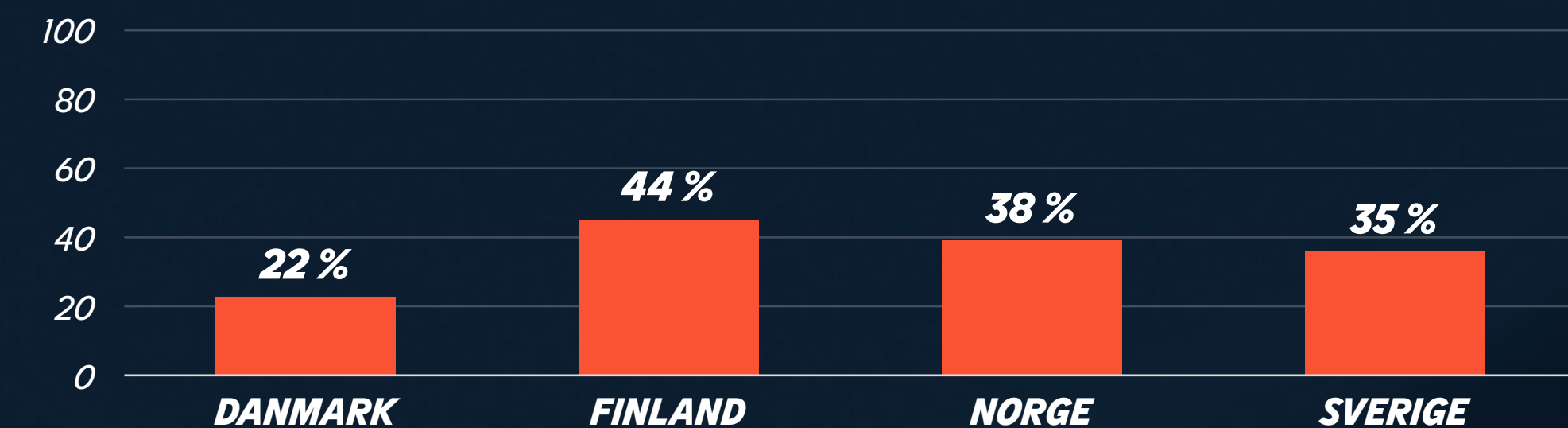
JAG TROR ATT JAG SKULLE BLI MER PRODUKTIV OM JAG TRÄNADE PÅ ARBETSTID



JAG SKULLE VILJA TRÄNA MER PÅ MIN ARBETSTID



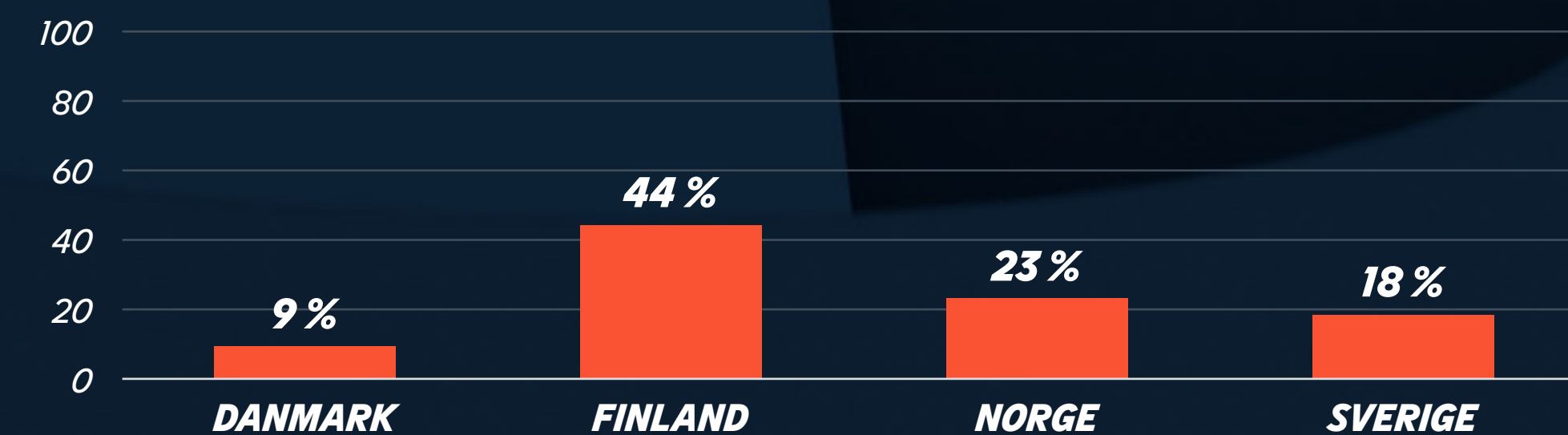
MIN ARBETSPLATS TILLÅTER TRÄNING PÅ ARBETSTID



BAS: DE SOM TRÄNAR/MOTIONERAR

HUR SER DU PÅ TRÄNING I RELATION TILL DITT JOBB?

JAG TRÄNAR IBLAND PÅ ARBETSTID



NORDISKA TRÄNINGSVANOR
HINDER FÖR
ATT TRÄNA

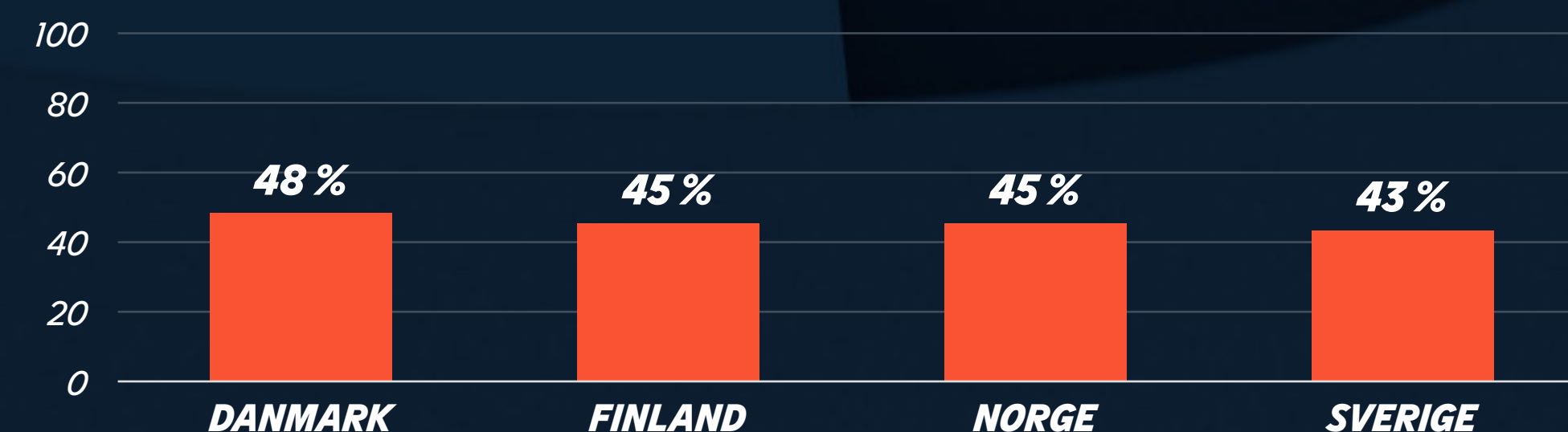


SATS

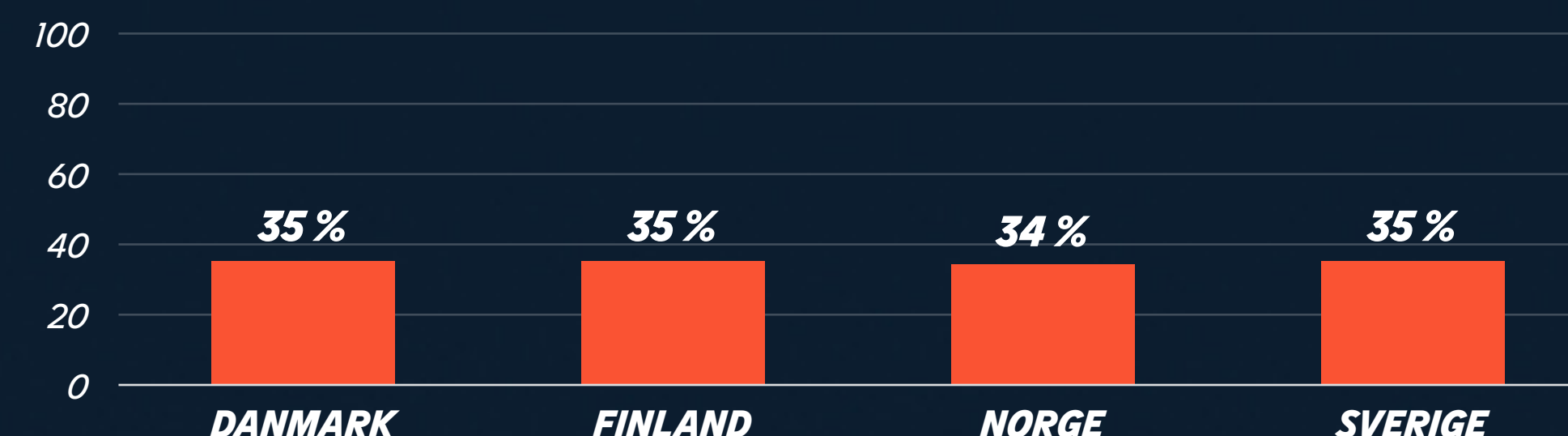
BAS: DE SOM TRÄNAR/MOTIONERAR

VAD UPPLEVER DU SOM DET FRÄMSTA HINDRET FÖR DIG ATT TRÄNA? (MAX TRE SVARSALTERNATIV)

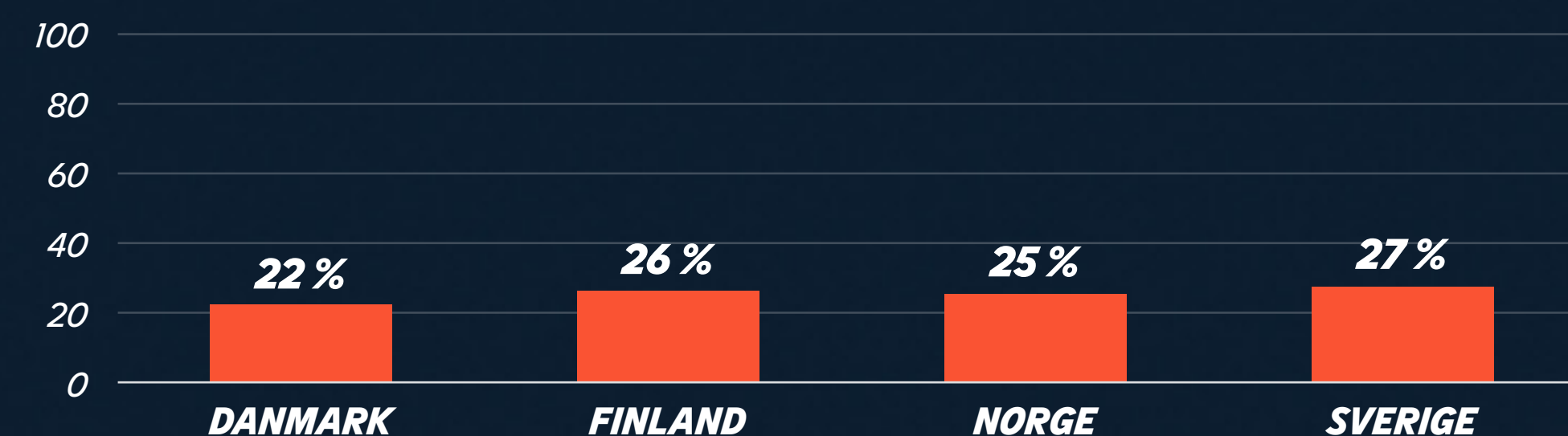
BRIST PÅ MOTIVATION



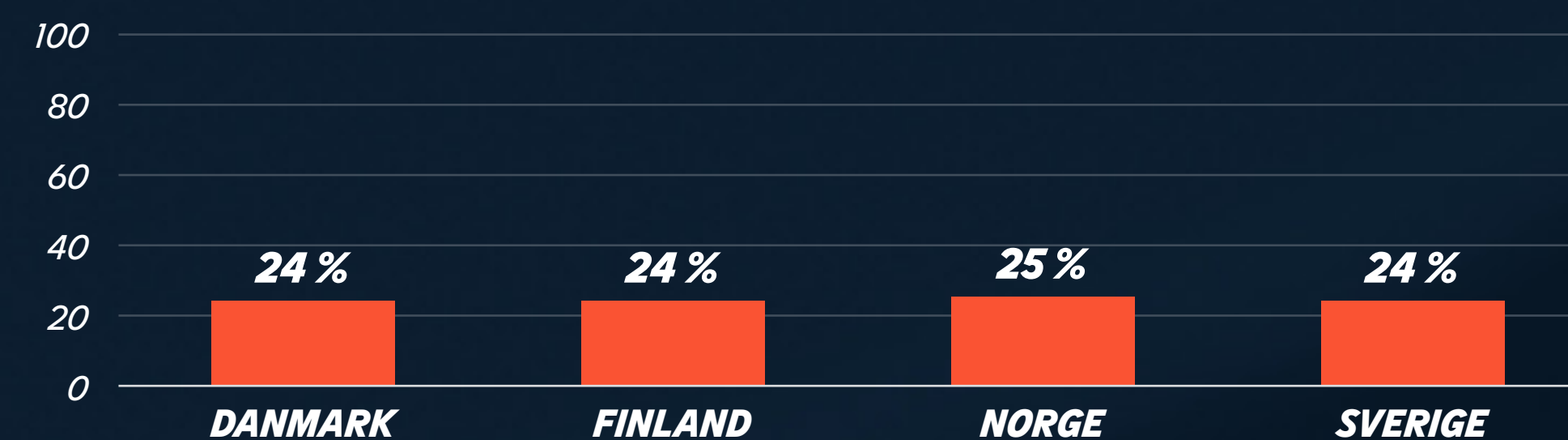
BRIST PÅ TID



JAG UPPLEVER INGET HINDER ATT TRÄNA



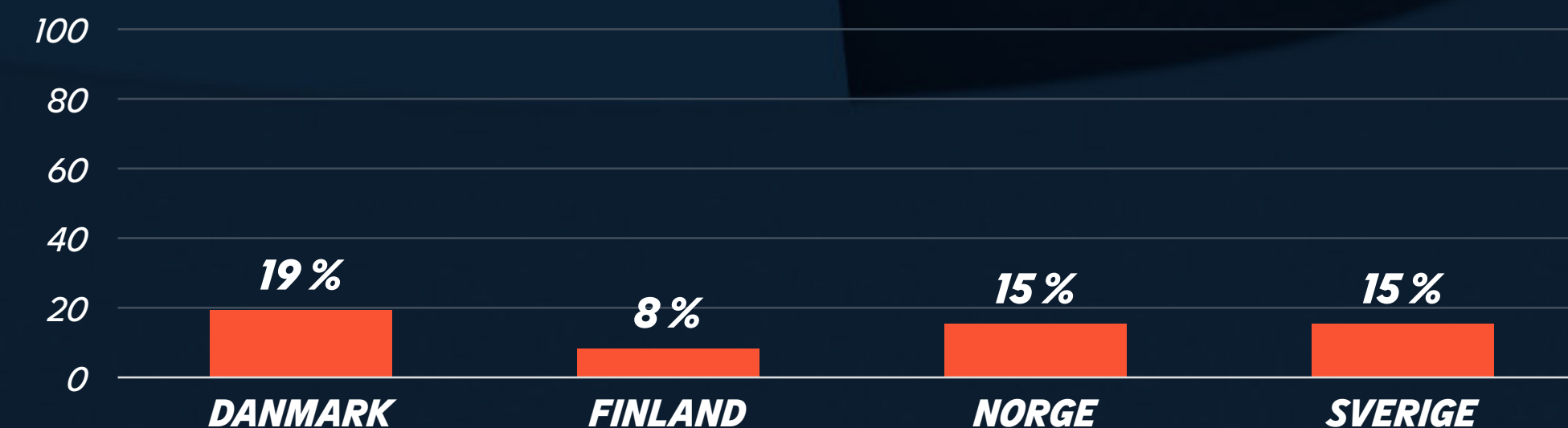
SJUKDOM, SKADA, FYSISK BEGRÄNSNING



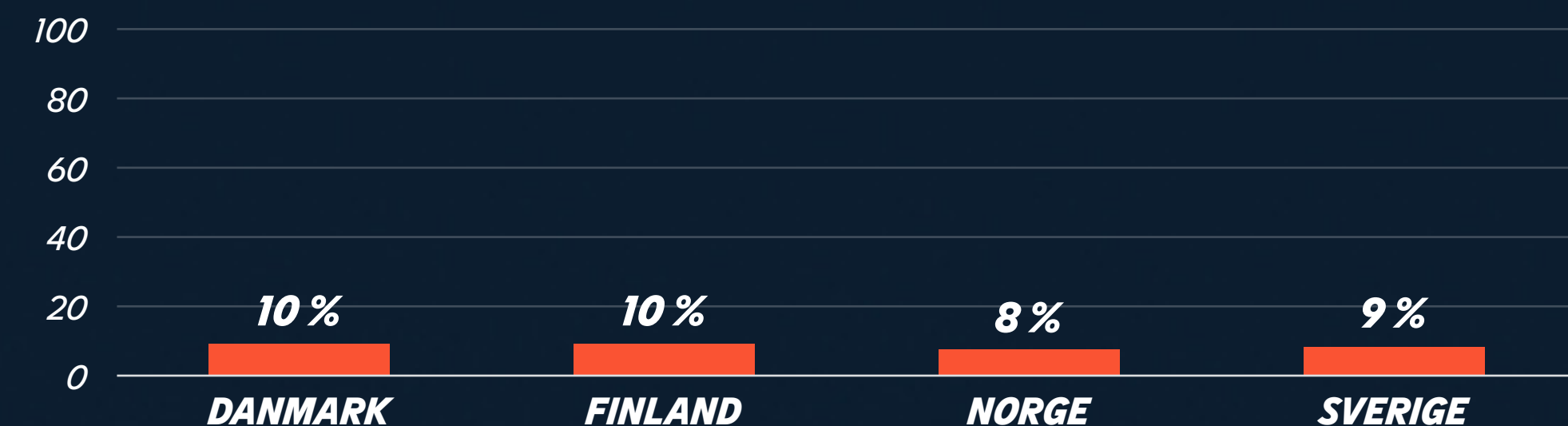
BAS: DE SOM TRÄNAR/MOTIONERAR

VAD UPPLEVER DU SOM DET FRÄMSTA HINDRET FÖR DIG ATT TRÄNA? (MAX TRE SVARSALTERNATIV)

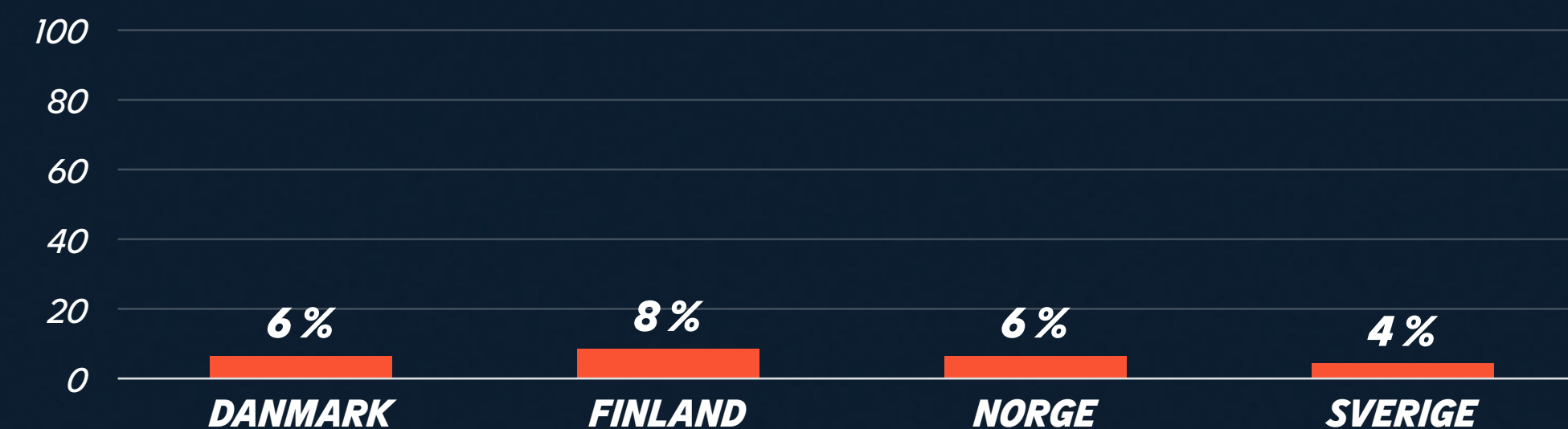
SAKNAR INTRESSE FÖR TRÄNING



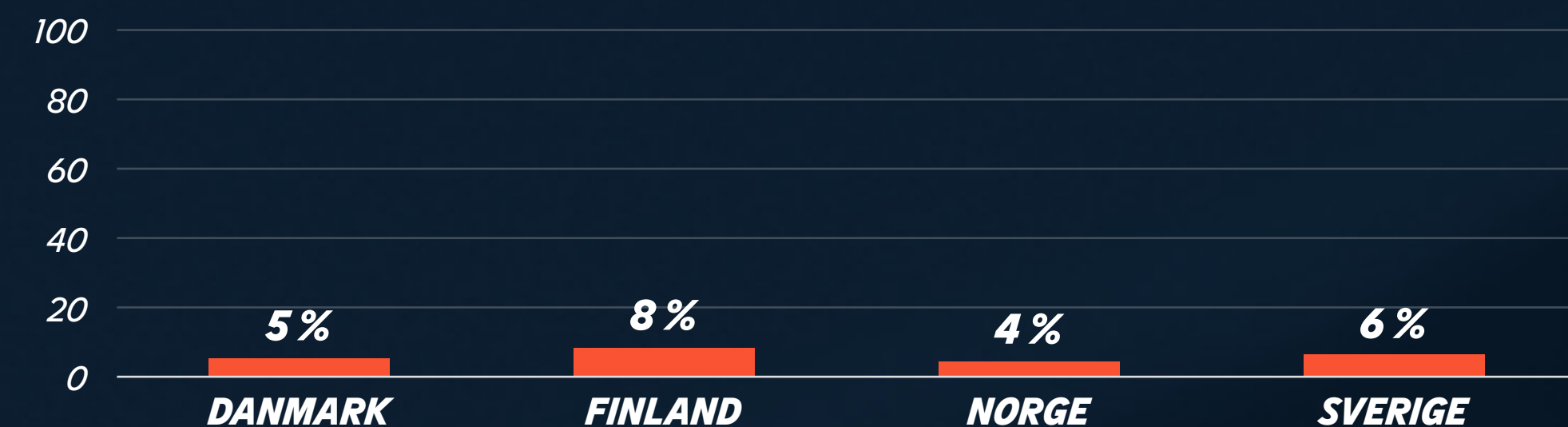
OSÄKERHET ATT TRÄNA BLAND ANDRA



HAR INGEN ATT TRÄNA TILLSAMMANS MED



FÖR LÅNGT TILL NÄRMASTE TRÄNINGSAN./GYM



NORDISKA TRÄNINGSVANOR
PÅSTÅENDEN OM
TRÄNING

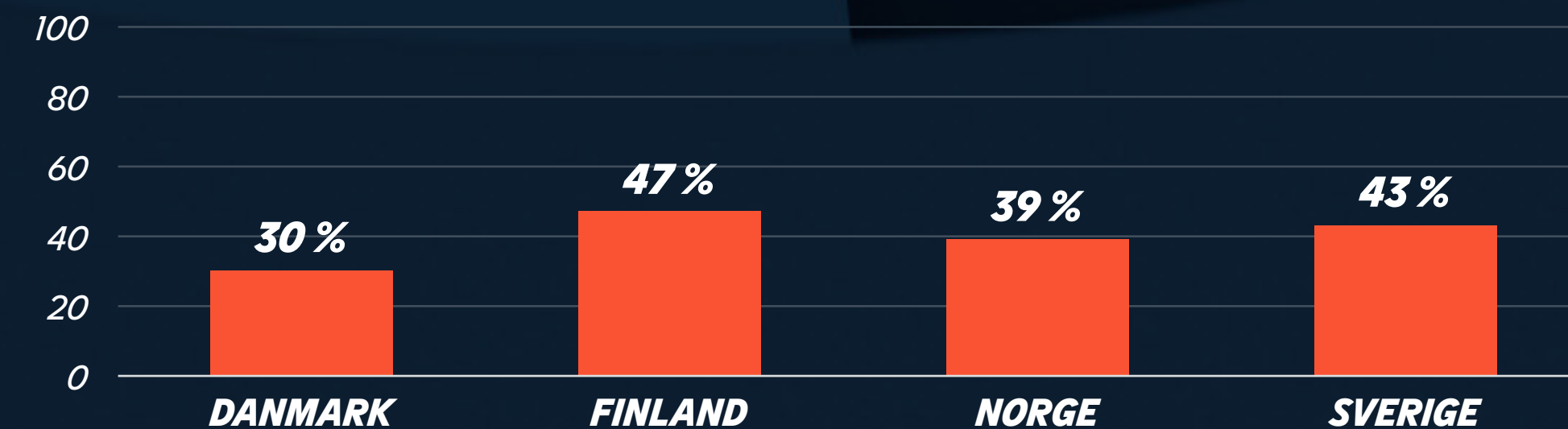


SATS

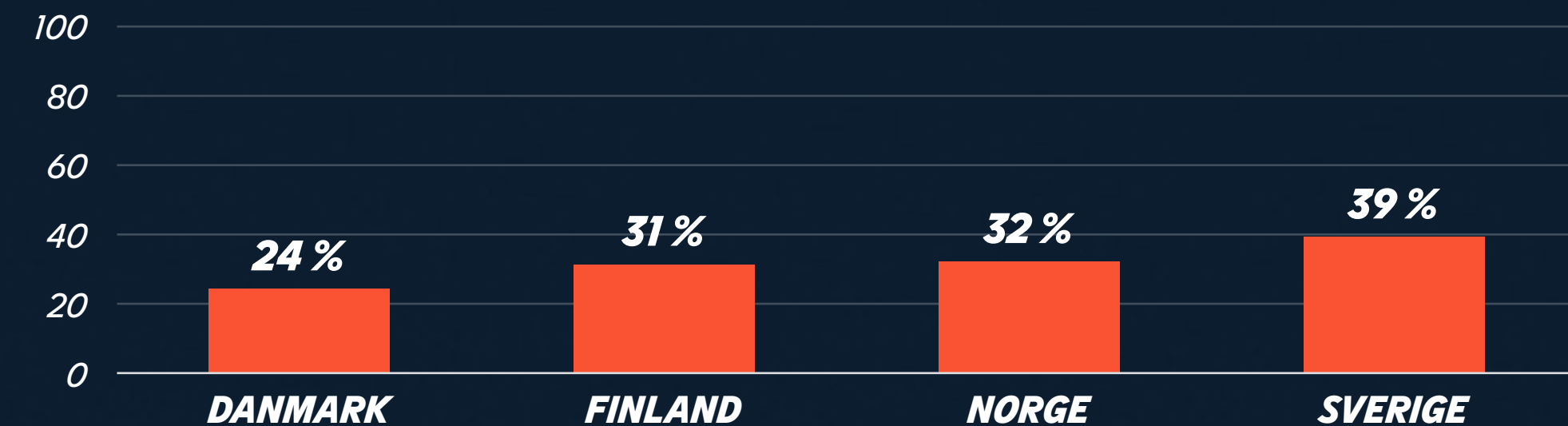
BAS: SAMTLIGA

VILKEN AV FÖLJANDE PÅSTÅENDEN STÄMMER BÄST ÖVERENS MED DIN UPPLEVELSE? (FLERA SVARSALTERNATIV MÖJLIGA)

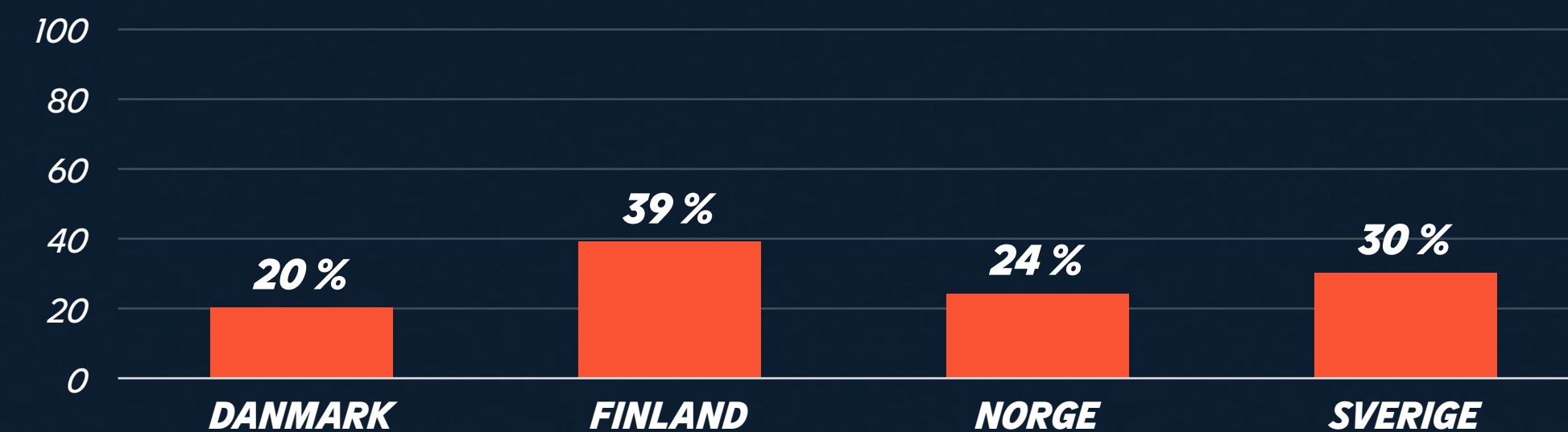
TRÄNING HJÄLPER MIG ATT HANTERA STRESS BÄTTRE ÄN NÅGON ANNAN AKTIVITET



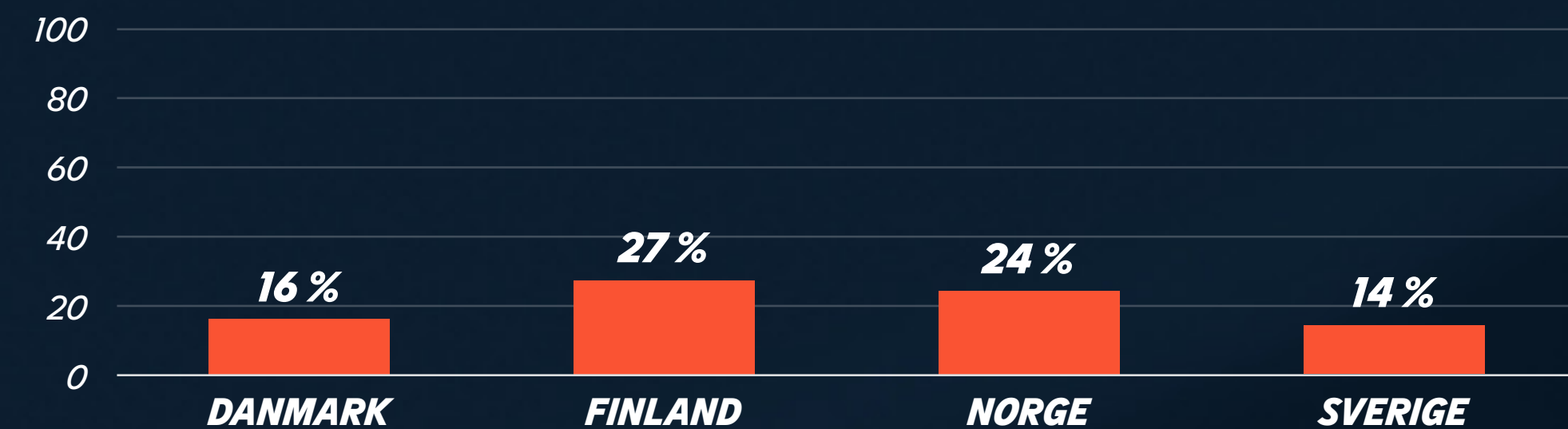
TRÄNING GÖR MIG TILL EN BÄTTRE PARTNER/FÖRÄLDER/KOLLEGA



JAG PRESTERAR BÄTTRE PÅ JOBBET NÄR JAG TRÄNAR REGELBUNDET



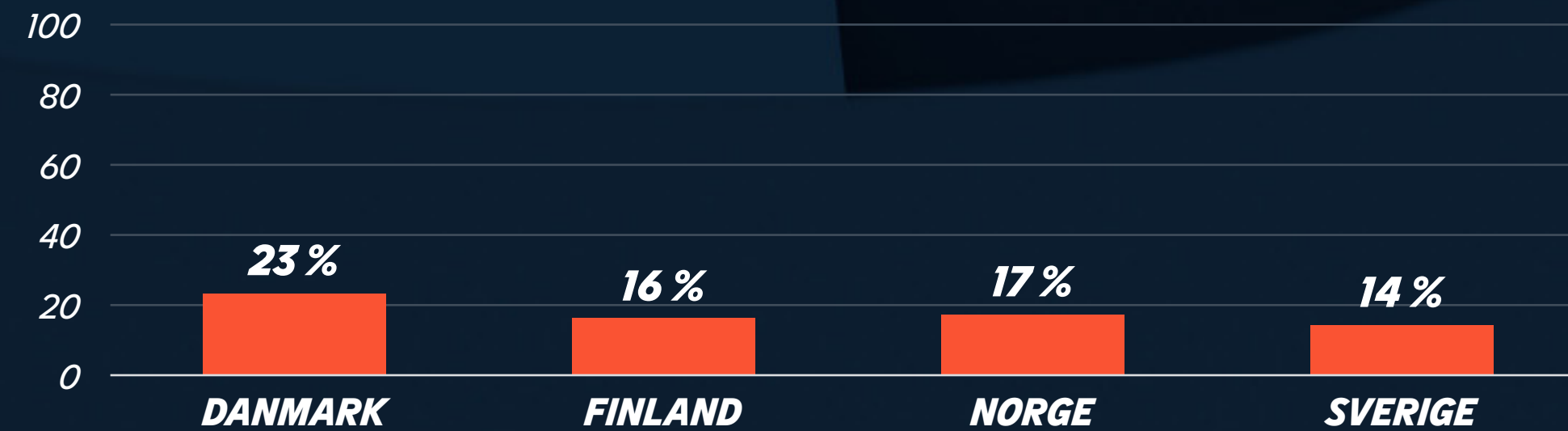
TRÄNING HAR RÄDDAT MIG GENOM SVÅRA PERIODER I LIVET



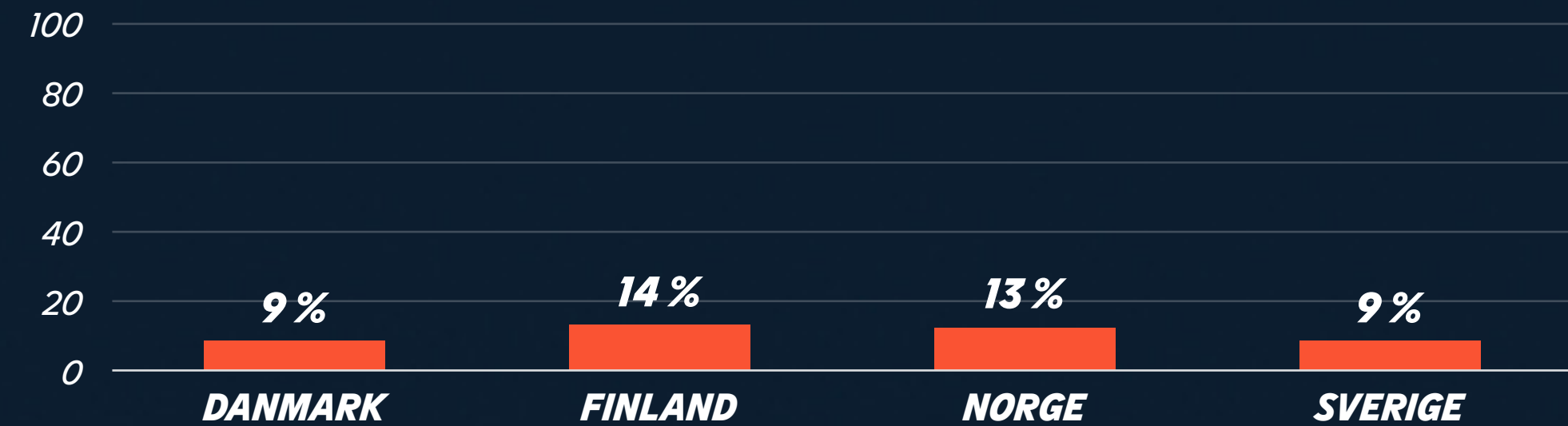
BAS: SAMTLIGA

VILKEN AV FÖLJANDE PÅSTÅENDEN STÄMMER BÄST ÖVERENS MED DIN UPPLEVELSE? (FLERA SVARSALTERNATIV MÖJLIGA)

TRÄNING HAR INGEN STÖRRE PÅVERKAN PÅ MITT LIV



TRÄNING HAR GETT MIG NYA VÄNSKAPER SOM FÖRÄNDRAT MITT LIV



TRÄNINGSTRENDER 2026: TRÄNINGENS KRAFT

Genom undersökningens resultat, men även uppgifterna om våra medlemmar, har vi en unik möjlighet att i realtid följa träningsvanornas utveckling i Norden. Vi har hundratusentals medlemmar och kan se tydliga träningsmönster – från gymbesök och klassdeltagande till vilka träningsformer som växer snabbast.

Våra data visar inte bara vad folk säger om sina vanor, utan även hur de faktiskt tränar.

Här presenterar vi fyra starka trender i medlemmarnas verkliga träningsmönster som vi tror kommer att prägla 2026.



TRÄNINGSTRENDER 2026

1. YOGA OCH PILATES

Träningsformer som kombinerar styrka, balans och flyt blir allt populärare. Allt fler upptäcker fördelarna med medveten, lågintensiv träning som ökar både kroppskontrollen och det psykiska välbefinnandet.

Yoga har blivit grunden för holistisk träning och erbjuder något för alla – från dynamisk Vinyasa och Hot Yoga till stärkande Yin-pass fokuserade på lugn och återhämtning. Pilates, både på matta och Reformer, förbättrar din hållning, balans och core, och hjälper dig att utveckla din stabilitet och medvetenhet genom exakta rörelser.

Deltagandet i dessa klasser ökar stadigt, eftersom det finns ett växande sug efter träning som återger snarare än förbrukar energi. Särskilt Reformer Pilates blir allt populärare på SATS gym och lockar både erfarna motionärer och nybörjare som på ett hållbart sätt vill bygga upp sin styrka och koncentration.



TRÄNINGSTRENDER 2026

2. HÖGINTENSIV FUNKTIONELL TRÄNING

Även under 2026 är funktionell och högintensiv träning en av de starkaste fitnesstrenderna. Kombinationen av uthållighet, styrka och mätbar progression fortsätter att locka dem som vill ha effektiva, motiverande och sociala träningspass.

SATS har tagit fasta på detta med Performance-familjen – en grupp klasser som har utformats för att utmana och förena medlemmarna genom teamwork och resultat. Från I Go, You Go till Hyrox och andra Performance-baserade träningsformer: dessa träningspass kombinerar struktur, gemenskap och funktion.

Hyrox popularitet har visat hur tävlingsinspirerade träningsformer kan motivera medlemmarna att träna tillsammans, medan nya löpbandstävlingar och utmaningar för uthålligheten bygger vidare på denna känsla av gemensamma prestationer. Bokningarna ökar markant i våra zoner för funktionell träning i takt med att allt fler väljer målinriktade, sociala träningspass som kombinerar styrka, intensitet och gemenskap.



SATS

TRÄNINGSTRENDER 2026

3. LÖPNING

Löpning är fortfarande en av de mest lättillgängliga och populära träningsformerna i Norden. Men hur man löper – och varför – förändras. Fler löpare väljer strukturerad, vägledad och social löpträning hellre än att träna ensamma.

På SATS ser vi ett växande intresse för våra löpningsformat, både inomhus och utomhus. Indoor Running, vår särskilda löpbandsbaserade klass, erbjuder intervallträning med energi, instruktion och gemenskap – så att deltagarna tillsammans kan pusha sig att klara ännu mer. Social Run är däremot en utomhuslöparklass för löpare på alla nivåer med fokus på motivation, rytm och gemensam löparglädje.

Löpning har blivit något mer än bara träning: det är ett sätt att minska stress, skärpa koncentrationen och förbättra den mentala hälsan. Det sociala inslaget – att träna tillsammans – både ställer krav och inspirerar, och gör denna individuella aktivitet till något kollektivt.



TRÄNINGSTRENDER 2026

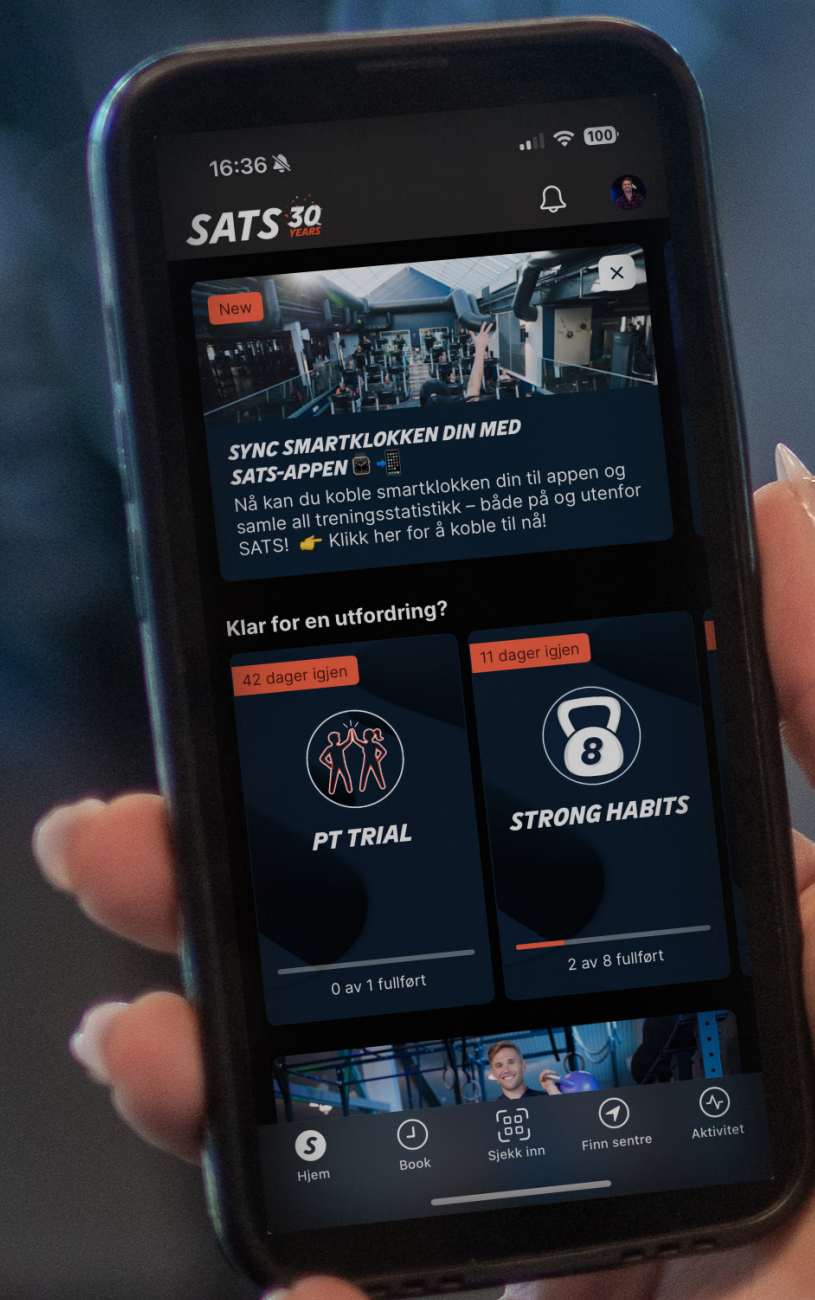
4. PERSONANPASSAD OCH DATADRIVEN TRÄNING

Digitala verktyg fortsätter att förändra träningsmetoderna. Med smarta klockor, appar och realtidsdata har träningen blivit mer mätbar, vägledad och personlig.

Allt fler i Norden använder kroppsnära teknik för att följa sin aktivitet, sömn och återhämtning – vilket ger både insikter och motivation. På SATS ser vi en tydlig ökning av antalet medlemmar som använder SATS-appen och personliga tränare för att tolka sina data och göra de förändringar som krävs.

Med ökad tillgång till hälsomått förväntar sig allt fler skräddarsydd och adaptiv träning. Medlemmarna vill i allt större utsträckning ha program som är anpassade till deras individuella mål, livsstil och progression. Personlig träning och datadriven vägledning är på frammarsch, med en mer personanpassad modell där tekniken kompletterar tränarens kunskap.

Framtidens träning är personlig, mätbar och balanserad – en blandning av smart insikt och mänsklig kontakt.



SATS

OM SATS

SATS är Nordens ledande träningskedja och omfattar SATS, ELIXIA, Fresh Fitness, SATS Yoga och SATS Online. Med 274 gym, 756 000 medlemmar och 10 000 anställda är SATS tongivande för framtidens träning i Norden.

SATS erbjuder moderna lokaler för gymträning samt gruppträningsklasser, personliga tränare och fysioterapeuter för instruktion, progression och rehabilitering. SATS har Nordens största gruppträningsutbud med en varierande mix av klasser, inklusive våra egna unika koncept. Alla gym har en stark närvaro på nätet och välutbildad personal som garanterar att medlemmarna får stöd, vägledning och motivation.

Utöver den starka närvaron på nätet erbjuder SATS digital träning genom en kraftfull app och SATS Online så att du kan träna var och när som helst.

SATS strävar efter att förbättra sina medlemmars hälsa och livskvalitet och har blivit en naturlig del av många människors vardag, vilket främjar en aktiv och hälsosam livsstil i hela Norden.



SATS