



***TRENINGSS-
RAPPORTEN
2026***

INNHold

Innledning	3
Et ord fra konsernsjefen	4
Om undersøkelsen	5
Resultat Norge	6
Resultat Norden	40
Treningstrender for 2026	81
Om SATS	86

VELKOMMEN TIL TRENINGSRAPPORTEN 2026

Vi på SATS lever for trening, og vi er nysgjerrige på hvorfor, hvordan og hvor mennesker faktisk trener. For å forstå hvordan nordboere beveger på seg, hvordan de har det og hva som motiverer dem, har vi gjennomført en omfattende undersøkelse om trening og helse i Norden. Resultatet presenteres her i den årlige trendrapporten vår.

I løpet av de siste tiårene har trening utviklet seg til å bli en selvsagt del av livet for mange. Enten drivkraften er fysisk styrke, mental balanse eller fellesskap, ser vi hvordan trening er blitt en naturlig del av hverdagen. I årets rapport kartlegger vi blant annet nordboernes treningsvaner, hindringer og motivasjon og ser på forskjeller mellom land, aldersgrupper og kjønn.

Undersøkelsen inkluderer svar fra 4002 personer i Norge, Sverige, Danmark og Finland. Intervjuene er gjennomført av Verian med et tilfeldig sammensatt webpanel. Resultatene gir et unikt innblikk i hvordan trening bidrar til både folkehelsen og menneskers velvære.

Kos deg med lesingen!



SATS



ET ORD FRA *KONSERNSJEFEN*

De siste 30 årene har SATS vært opptatt av å gjøre folk sunnere og lykkeligere. Fysisk inaktivitet er fortsatt et globalt problem, og vi vet hva kostnadene er både for enkeltpersoner og samfunnet. Årets funn gir oss god grunn til å være optimistiske: Stadig flere tilegner seg vaner som er både realistiske og holdbare, og som gir dem bedre helse og større lykke.

Rapporten for 2026 viser at treningssentrene fortsetter å spille en nøkkelrolle med å fremme en sunnere livsstil over hele Norden. God mental helse fortsetter å være et av de sterkeste motivene for å holde seg aktiv. I år var det 76 % av respondentene som svarte at trening er viktig for å forbedre den mentale helsen deres.

Treningssentrene er ikke bare en arena for fysisk aktivitet, men viktige møteplasser der folk blir kjent, lader batteriene og finner tilhørighet. Én av tre respondenter sier at det er samfunnsaspektet som motiverer dem, og de som trener sammen i gruppe rapporterer om store framskritt for den mentale helsen. Dette ser vi også hos SATS ved at gruppetimer har økt med 10 % sammenliknet med fjoråret, noe som viser at ønsket om å trene sammen er sterkere enn noensinne.

Vi ser også en endring i hvordan folk ønsker å integrere fysisk aktivitet i dagliglivet. Nesten halvparten av respondentene i Norden sier at de gjerne vil trene mer innenfor arbeidstiden, et tydelig tegn på at helse og velvære blir en viktig del av den moderne arbeidskulturen.

Hvis vi forstår disse trendene, kan vi fortsette å overvinne barrierer og inspirere folk til å holde seg aktive. I 2026 skal SATS fortsette å fokusere på det som virkelig betyr noe: å hjelpe folk til å forbedre den fysiske helsen, det mentale velværet og den generelle livskvaliteten sin.

Sondre Gravir
Konsernsjef i SATS Group

OM *UNDERSØKELSEN*

Studien ble gjennomført via Verians webpanel i de nordiske landene i perioden 10.–21. september 2025 og rettet seg mot respondenter i alderen 16–84 år. Respondentene svarte på spørsmål om trenings- og aktivitetsvaner på sitt lokale språk.

Rapporten avdekker signifikante forskjeller, noe som betyr at det er forskjeller som er statistisk vesentlige på 5 %-nivå.

Totalt antall respondenter: 4 002

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



SATS

*En presentasjon
av **nordmenns**
treningsvaner*



NORGE

SATS



KONKLUSJONER

NORGE



NESTEN ALLE NORDMENN TRENER ELLER MOSJONERER

97 prosent av norske kvinner og menn trener eller mosjonerer. Det har virkelig blitt en folkebevegelse i landet vårt å være aktiv og i bevegelse.

Den positive effekten på både kropp og psyke har gjort at mosjoning og trening er blitt som en livsstil for mange. Det er blitt en norm å ta bedre vare på seg selv, og det å trene regelmessig ses ofte som et tegn på at man er ansvarlig og vellykket – noe som har ført til større interesse i befolkningen. Trening er blitt en selvsagt del av manges hverdag – både som en sosial aktivitet og et bevisst helsevalg.



97 %

***AV NORSKE KVINNER OG MENN
TRENER ELLER MOSJONERER.***



NESTEN SEKS AV TI TRENER PÅ ET TRENINGSSSTUDIO

I Norge trener 58 prosent på treningssenter/treningssstudio – 59 prosent av kvinnene og 56 prosent av mennene.

Unge (16 til 29 år) besøker treningssstudioene mest. Blant dem svarer tre av fire at de trener på treningssenter/treningssstudio (75 prosent). Det er også en overrepresentasjon i Oslo-området, der 68 prosent trener sammenliknet med 53 prosent av de som bor på Sør-og Vestlandet.



58 %

**I NORGE TRENER PÅ
TRENINGSSENTER/
TRENINGSSSTUDIO.**

SATS



STYRKETRENING ER DET VANLIGSTE PÅ TRENINGSTUDIO

Den vanligste treningsformen på treningssenter/treningsstudio er styrketrening – 55 prosent foretrekker det.

Det er mest yngre personer som foretrekker dette: I aldersgruppen 16 til 29 år svarer 67 prosent at de gjør det. Blant unge menn er det hele 70 prosent som svarer dette. Kvinner er overrepresentert innen yoga (13 prosent), mens mennene ikke foretrekker det i samme grad (4 prosent).



55 %

***FORETREKKER STYRKETRENING
PÅ TRENINGSTUDIO.***



HVER TREDJE MOTIVERES AV Å TRENE SAMMEN MED ANDRE

33 prosent mener at fellesskapet med andre er viktig når de trener på treningsstudio.

Blant kvinner svarer 34 prosent at fellesskap med andre er viktig når de trener på treningsstudio, noe som er marginalt flere enn tilsvarende andel for menn (32 %). De som i størst utstrekning ser fellesskapet som viktig, er imidlertid unge menn. Blant menn mellom 16 og 29 år svarer hele 48 prosent at det er viktig, mens tallet for kvinner i samme alder er 31 prosent.



33 %

**MOTIVERES AV Å TRENE
SAMMEN MED ANDRE.**



TRENING VIKTIG FOR *DEN* *MENTALE HELSEN*

76 prosent mener at trening er ganske eller veldig viktig for den mentale helsen.

Av kvinnene svarer 79 prosent at det er ganske eller veldig viktig, mens 74 prosent av mennene svarer det samme. Kvinner svarer også i større grad at de trener for å redusere stress, mens menn i større utstrekning trener for å bli en bedre partner eller kollega.



76 %

**MENER AT TRENING ER VIKTIG
FOR DEN MENTALE HELSEN.**



STØRRE PRODUKTIVITET VED Å TRENE PÅ JOBBEN

54 prosent tror de vil bli mer produktive hvis de får trene i arbeidstiden.

I aldersgruppen 30 til 49 år svarer hele 65 prosent dette.



54 %

***TROR DE VIL BLI MER
PRODUKTIVE HVIS DE FÅR TRENE
I ARBEIDSTIDEN.***



MOTIVASJONSMANGEL ER DET STØRSTE HINDERET FOR TRENING

De største hindringene for å kunne trene er mangel på motivasjon (45 prosent), mangel på tid (34 prosent) og fysiske begrensninger (25 prosent).

De yngre er overrepresentert på tidsmangel. 47 prosent av de mellom 16 og 29 år og 53 prosent av de mellom 30 og 49 år svarer dette. Det kan sammenliknes med bare 6 prosent blant personer over 65 år.



45 %

***SVARER AT MANGEL PÅ
MOTIVASJON ER DET STØRSTE
HINDERET FOR Å TRENE.***



TRENING MOTVIRKER STRESS

39 prosent svarer at trening motvirker stress.

Kvinner svarer i høyere grad at det motvirker stress (40 prosent mot mennenes 37 prosent). De som er mellom 30 og 49 år, svarer også i høyere grad enn andre aldersgrupper at trening hjelper dem å håndtere stress (46 prosent).





NORDMENN TRENER MEST

Norske kvinner og menn trener hyppigst i Norden. Her svarer 20 prosent at de trener hver dag eller mer enn fire ganger i uka.

Tilsvarende tall for Sverige er 17 prosent og for Danmark 14 prosent. I Finland trener man minst hyppig. Der svarer 12 prosent at de trener hver dag eller mer enn fire ganger i uka.



20 %

***AV NORSKE KVINNER OG MENN
TRENER HVER DAG ELLER MER
ENN FIRE GANGER I UKA.***



OPPSUMMERING

Oppsummert så trenes det mye i Norge, og den yngste gruppen er overrepresentert på treningsstudioene, særlig i Oslo-området. Selv om det trenes en hel del utendørs, så er treningsstudioene også populære.

33 prosent synes at fellesskapet med andre er viktig når de trener på treningsstudio. Kvinner foretrekker gruppetrening i større grad enn menn. Nærhet til hjemmet er viktig i valg av treningsstudio. Mens menn vil ha et stort utvalg av utstyr, setter kvinnene pris på muligheten til yoga. Trening regnes også for å være viktig for den mentale helsen. For den eldste aldersgruppen er trening viktig som et grunnlag for fellesskap. De i aldersgruppen 30 til 49 år poengterer dessuten at treningen motvirker stress, er bra for jobbproduktiviteten deres og gjør dem til bedre kollegaer og partnere.

97 %

*AV NORSKE KVINNER OG
MENN TRENER ELLER
MOSJONERER.*

58 %

*I NORGE TRENER PÅ
TRENINGSSENTER/
TRENINGSTUDIO.*

55 %

*FORETREKKER STYRKETRENING
PÅ TRENINGSTUDIO.*

33 %

*MOTIVERES AV Å TRENE
SAMMEN MED ANDRE.*

76 %

*MENER AT TRENING ER
VIKTIG FOR DEN MENTALE
HELSEN.*

54 %

*TROR DE VIL BLI MER
PRODUKTIVE HVIS DE FÅR
TRENE I ARBEIDSTIDEN.*



RESULTAT ***NORGE***

SATS

NORSKE TRENINGSVANER
HVOR OFTE DU
TRENER



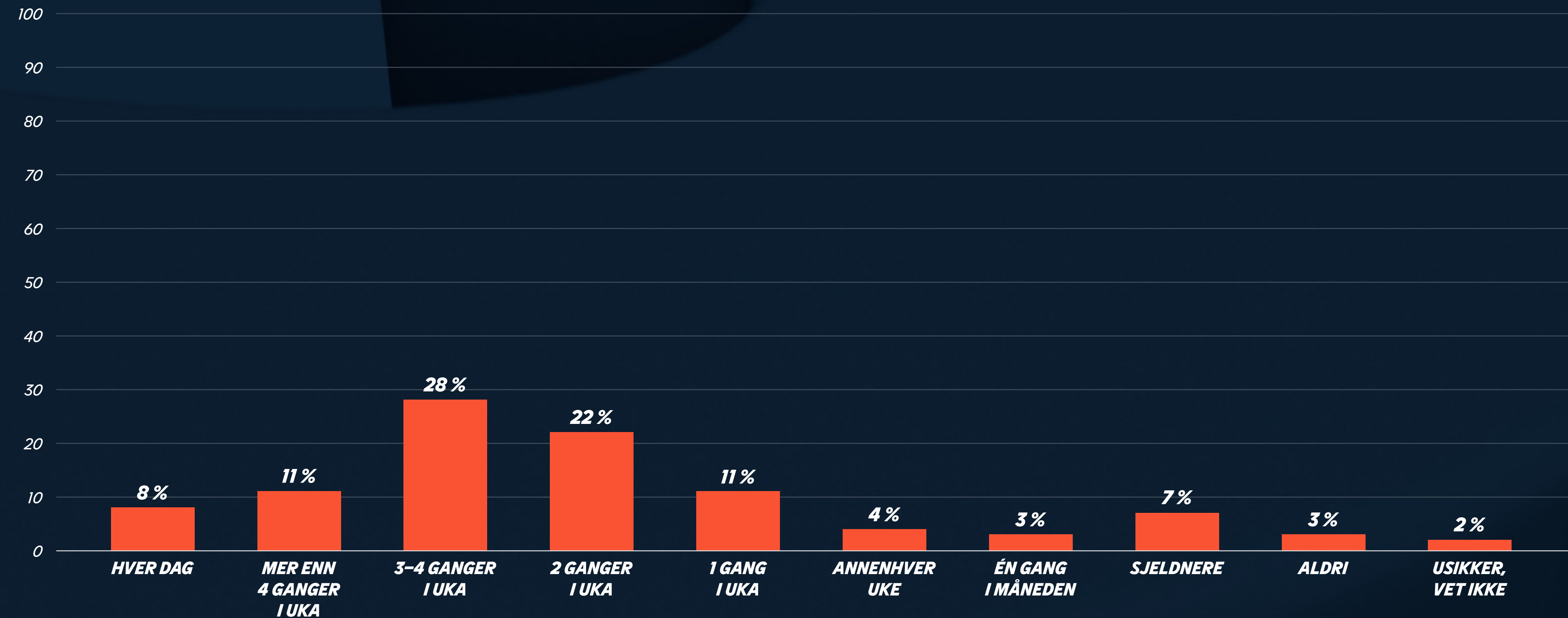
dn 00:00

SATS



GRUNNLAG: SAMTLIGE

HVOR OFTE TRENER ELLER MOSJONERER DU? (BARE ETT SVARALTERNATIV)



NORSKE TRENINGSVANER
HVEM DU TRENER
SAMMEN MED

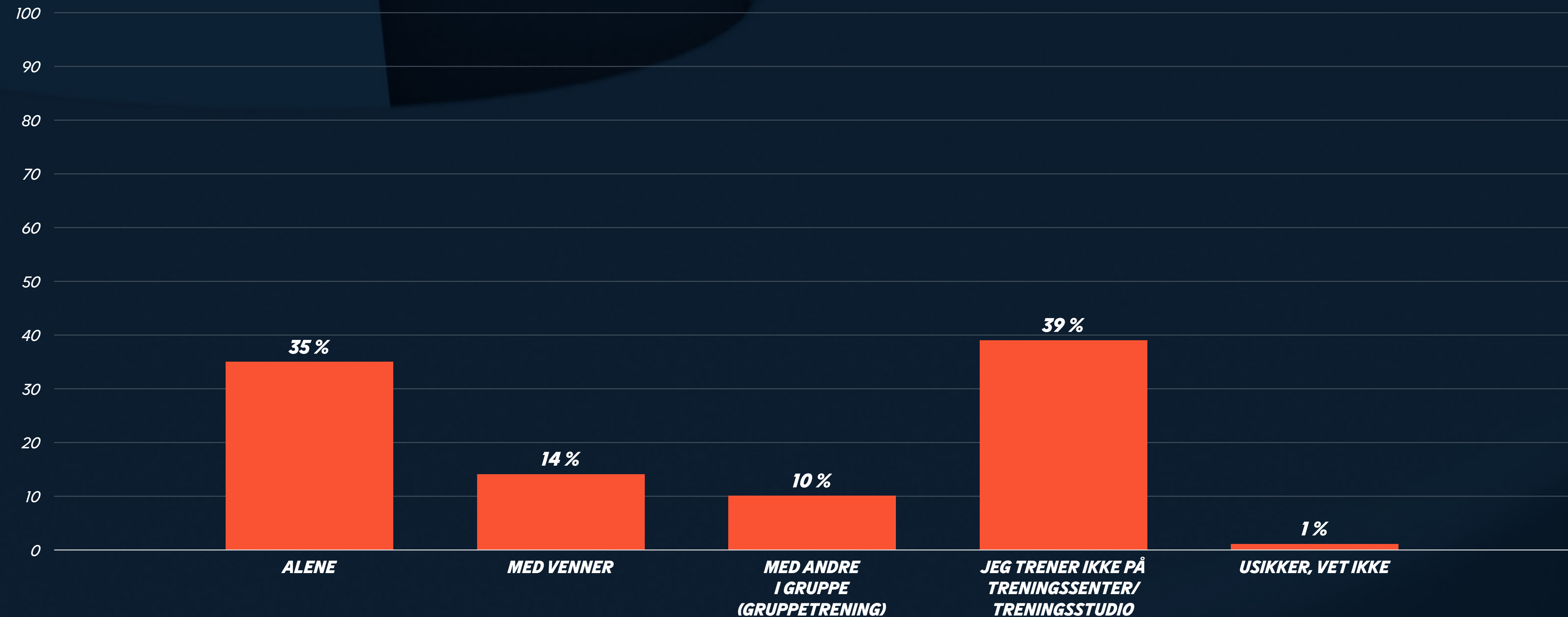


SATS



GRUNNLAG: SAMTLIGE

HVEM TRENER DU HELST SAMMEN MED PÅ TRENINGSSSTUDIO? (BARE ETT SVARALTERNATIV)





NORSKE TRENINGSVANER
HVOR DU TRENER



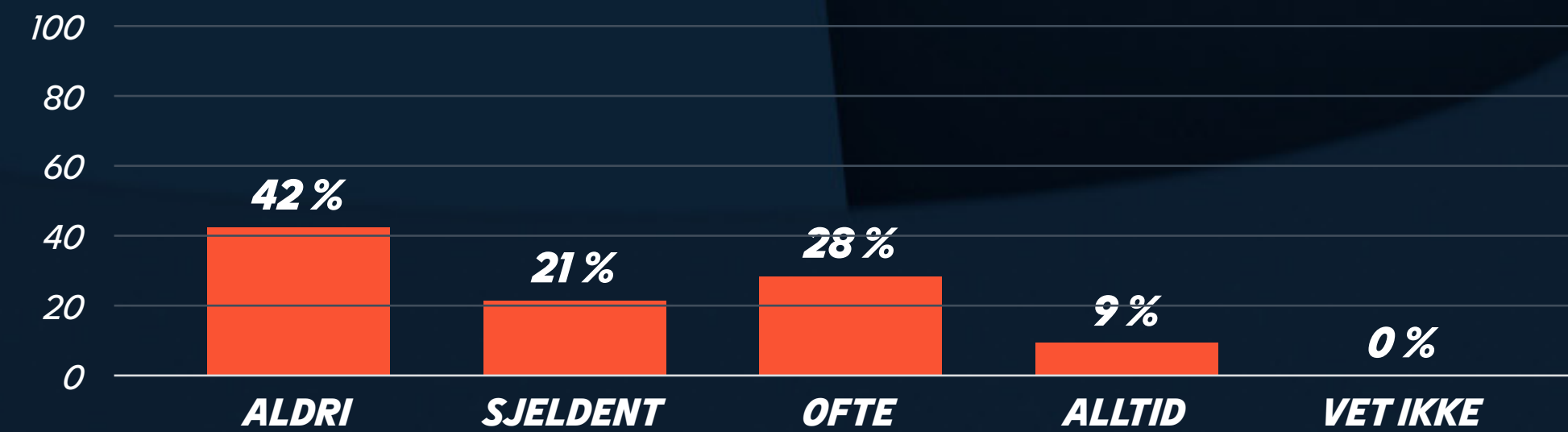
SATS



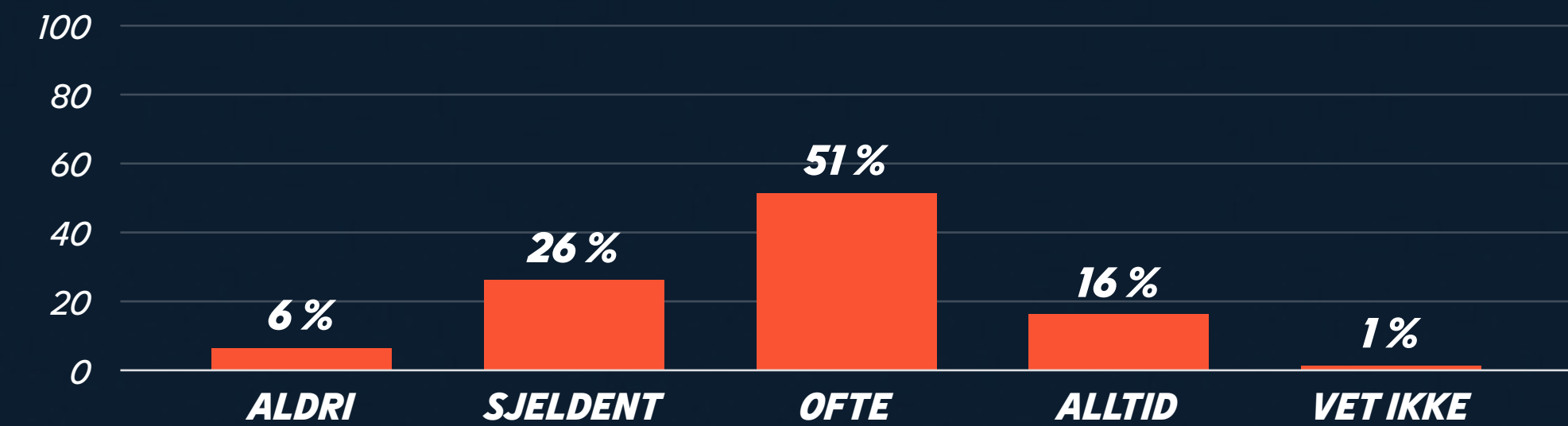
GRUNNLAG: DE SOM TRENER/MOSJONERER

HVOR OFTE TRENER DU PÅ FØLGENDE STEDER?

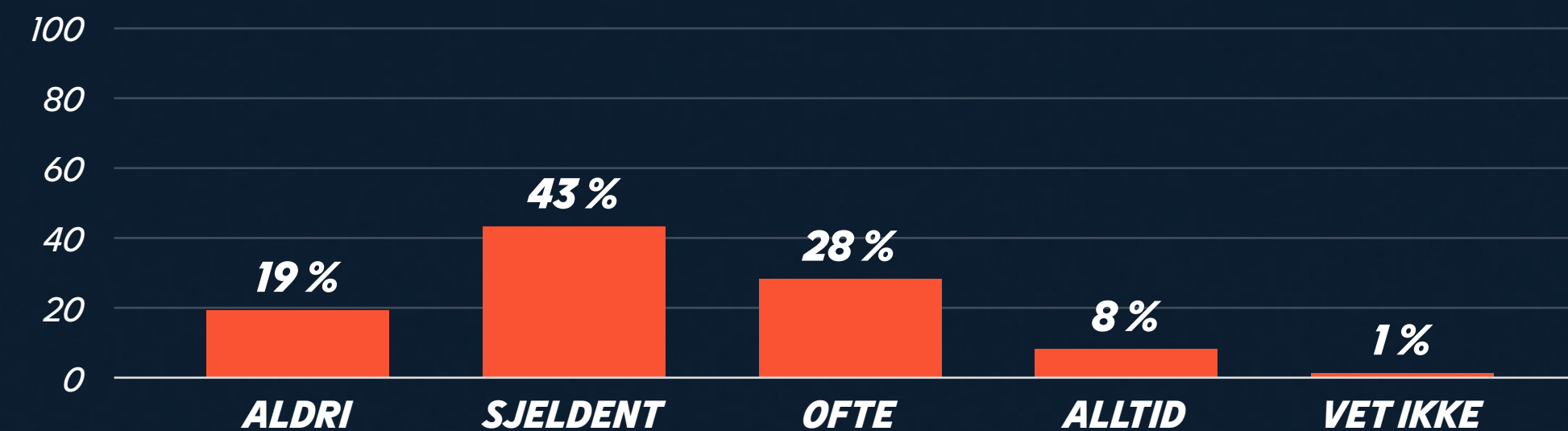
TRENINGSSENTER/STUDIO



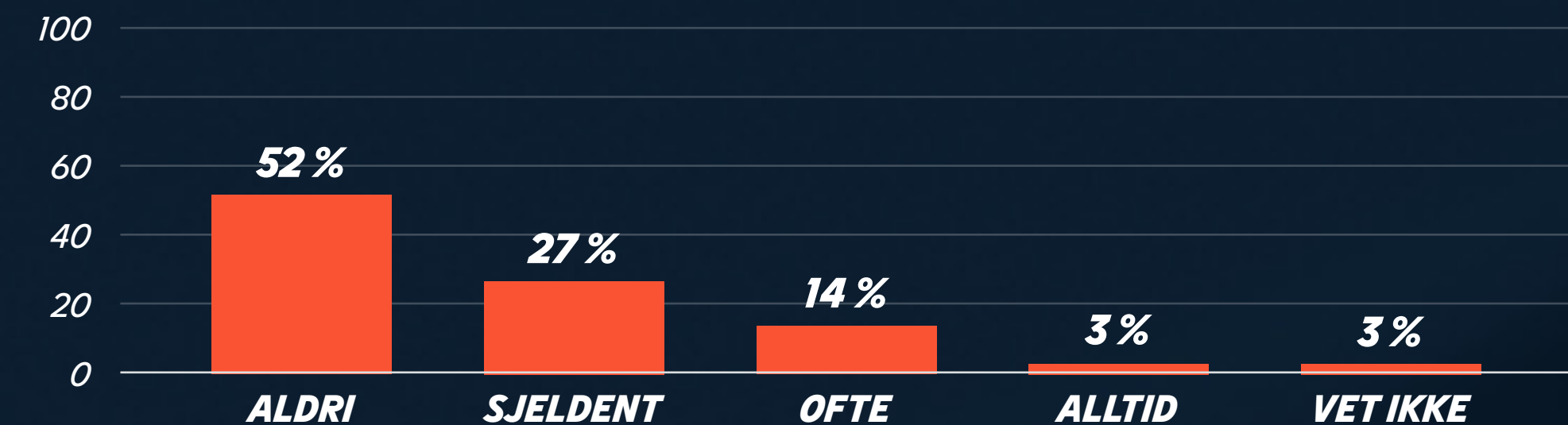
UTENDØRS



HJEMME



ANNET INNENDØRS LOKALE





NORSKE TRENINGSVANER
TYPE TRENING

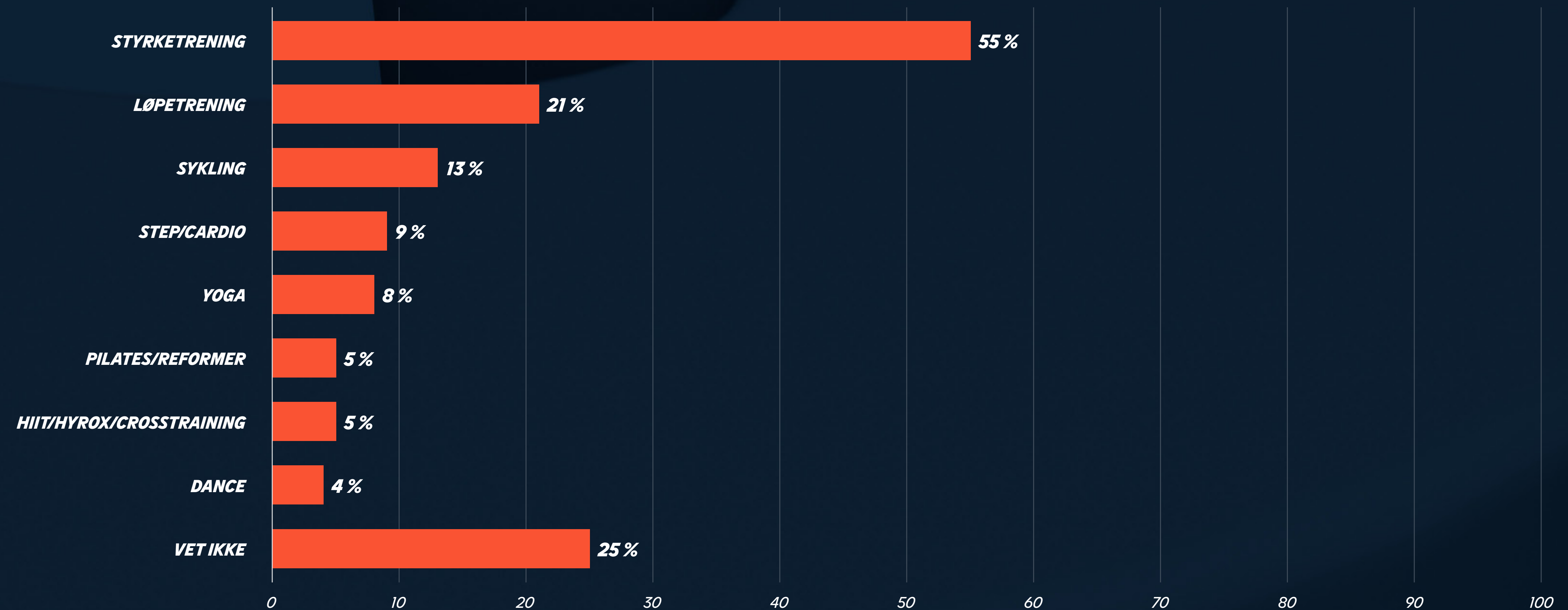


SATS



GRUNNLAG: DE SOM TRENER/MOSJONERER

HVA SLAGS TYPE TRENING FORETREKKER DU PÅ TRENINGSTUDIO? (BARE ETT SVARALTERNATIV)



NORSKE TRENINGSVANER
GRUNNER TIL
Å TRENE

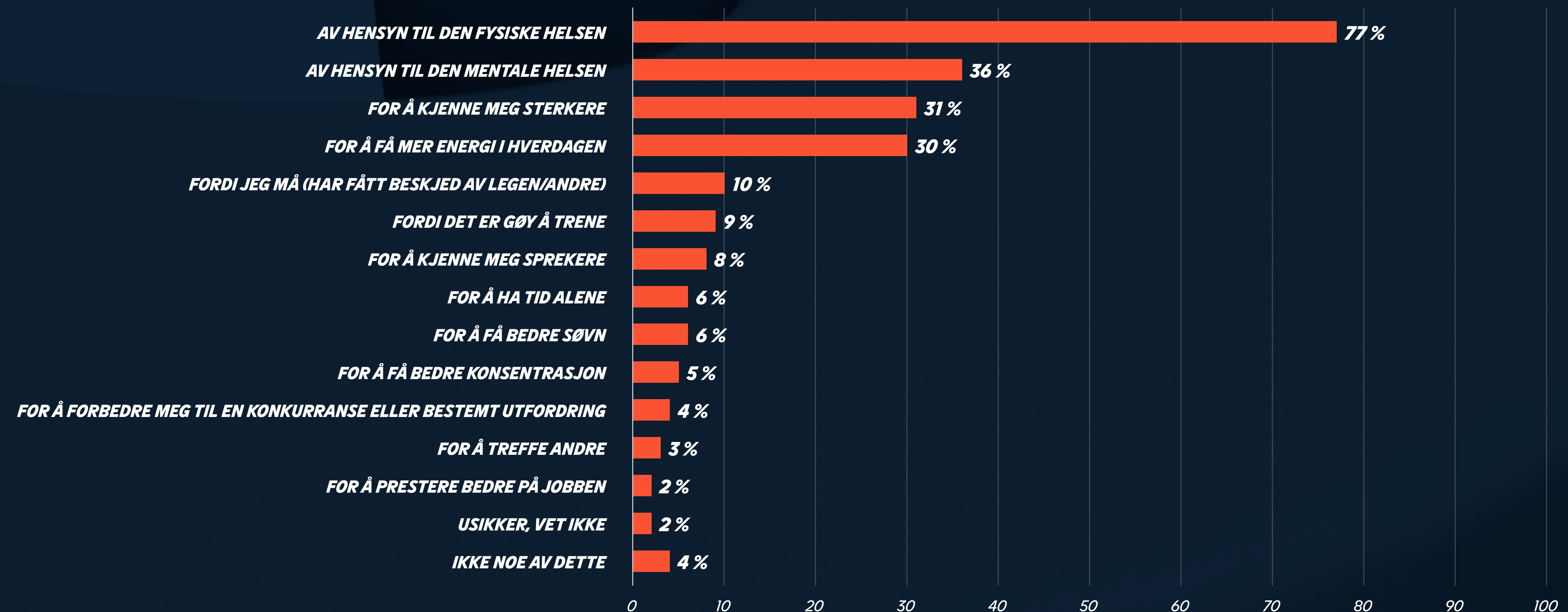


SATS



GRUNNLAG: DE SOM TRENER/MOSJONERER

HVA ER DE VIKTIGSTE GRUNNENE TIL AT DU TRENER? (MAKS TRE SVARALTERNATIVER)



NORSKE TRENINGSVANER
TRENINGENS
BETYDNING FOR
MENTAL HELSE

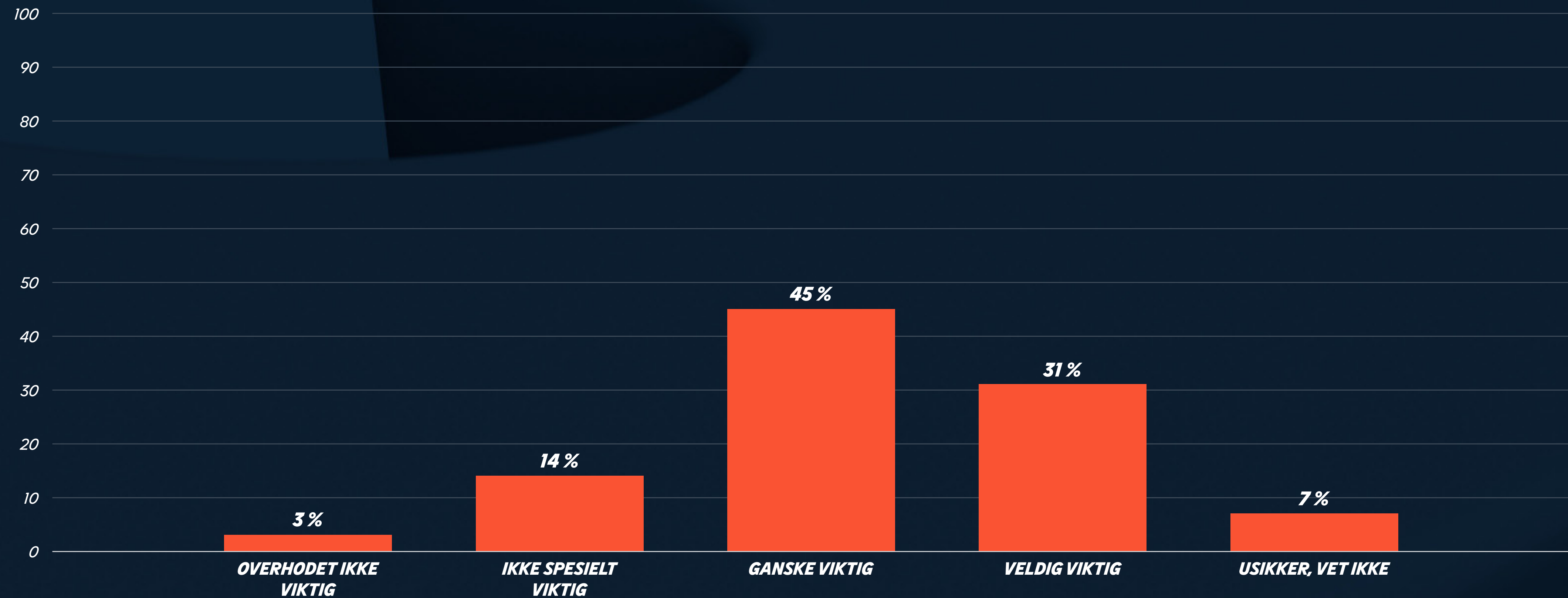


SATS



GRUNNLAG: DE SOM TRENER/MOSJONERER

HVOR VIKTIG ER TRENING FOR DEN MENTALE HELSEN DIN?

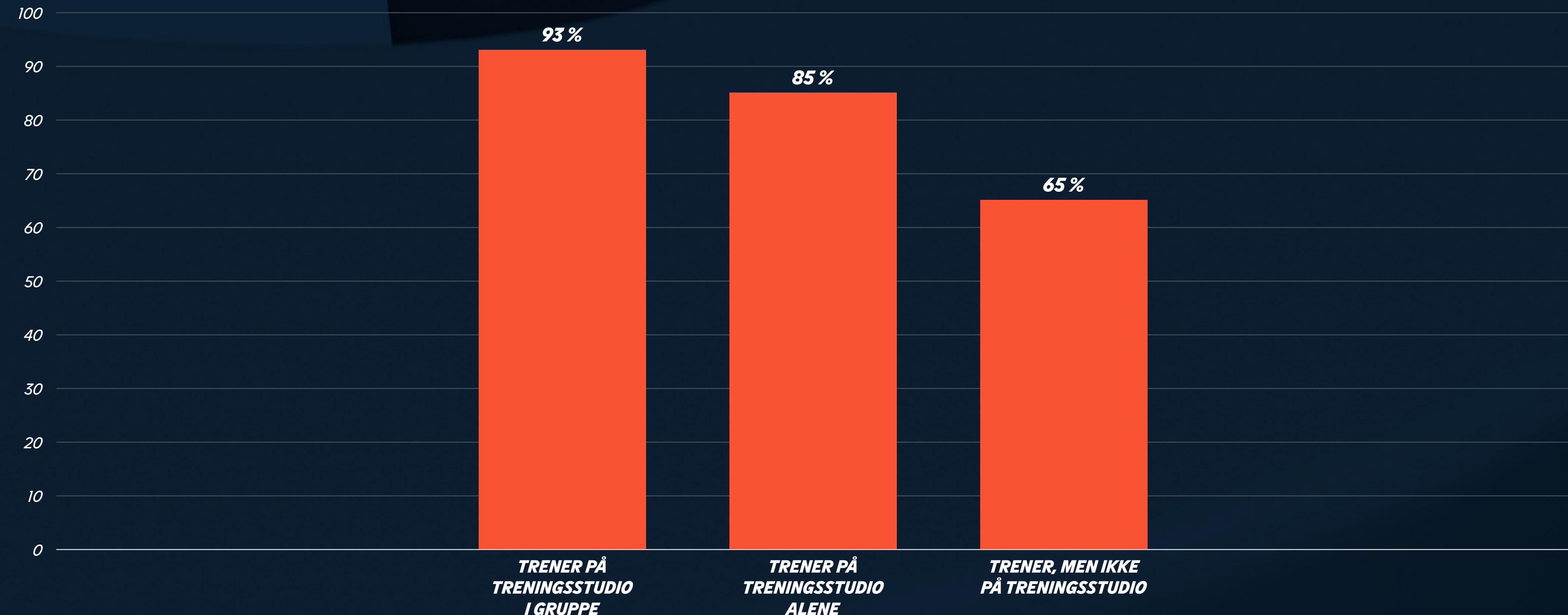




GRUNNLAG: DE SOM TRENER/MOSJONERER

HVOR VIKTIG ER TRENING FOR DEN MENTALE HELSEN DIN? (DELT INN ETTER TYPE TRENING)

ANDEL SOM SVARTE GANSKE ELLER VELDIG VIKTIG



NORSKE TRENINGSVANER
TRENINGENS
BETYDNING FOR
FELLESSKAP

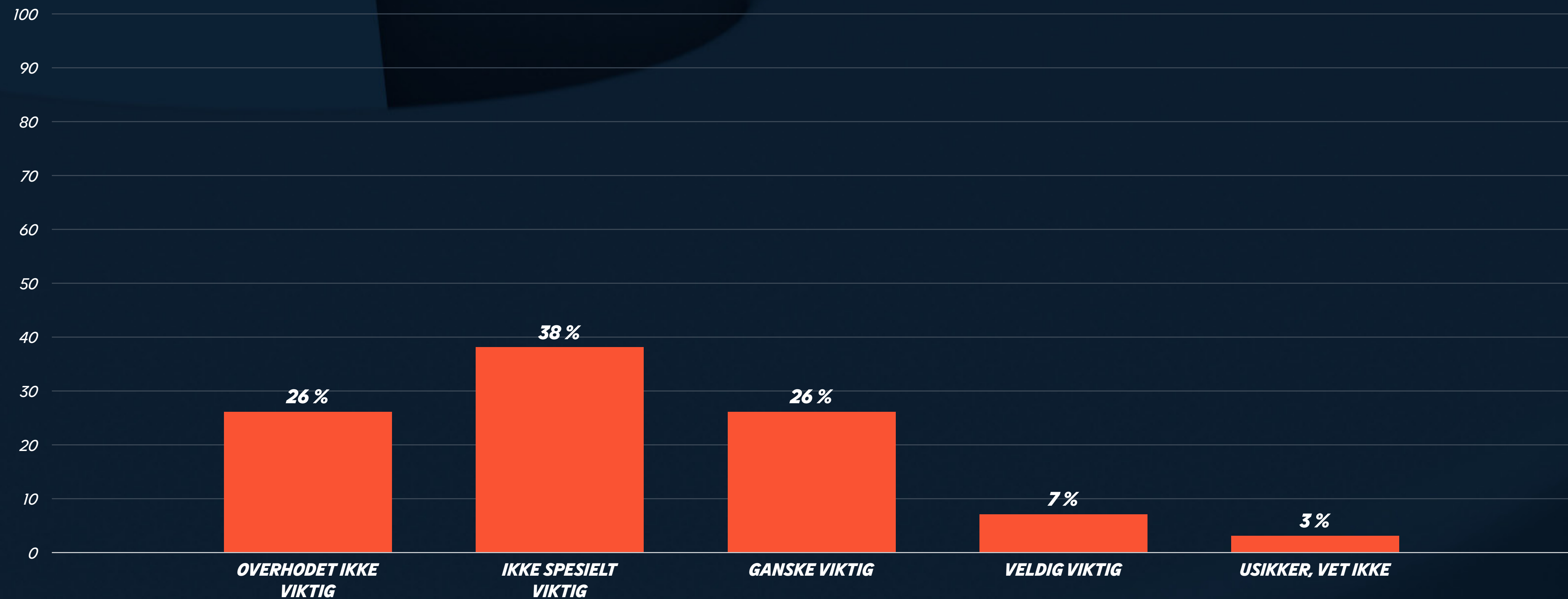


SATS



GRUNNLAG: DE SOM TRENER/MOSJONERER PÅ TRENINGSSENTER/TRENINGSTUDIO

**HVOR VIKTIG ER FELLESSKAPET/SAMVÆRET MED ANDRE
NÅR DU TRENER PÅ TRENINGSTUDIO?**





NORSKE TRENINGSVANER

***TRENING I
FORBINDELSE
MED JOBB***

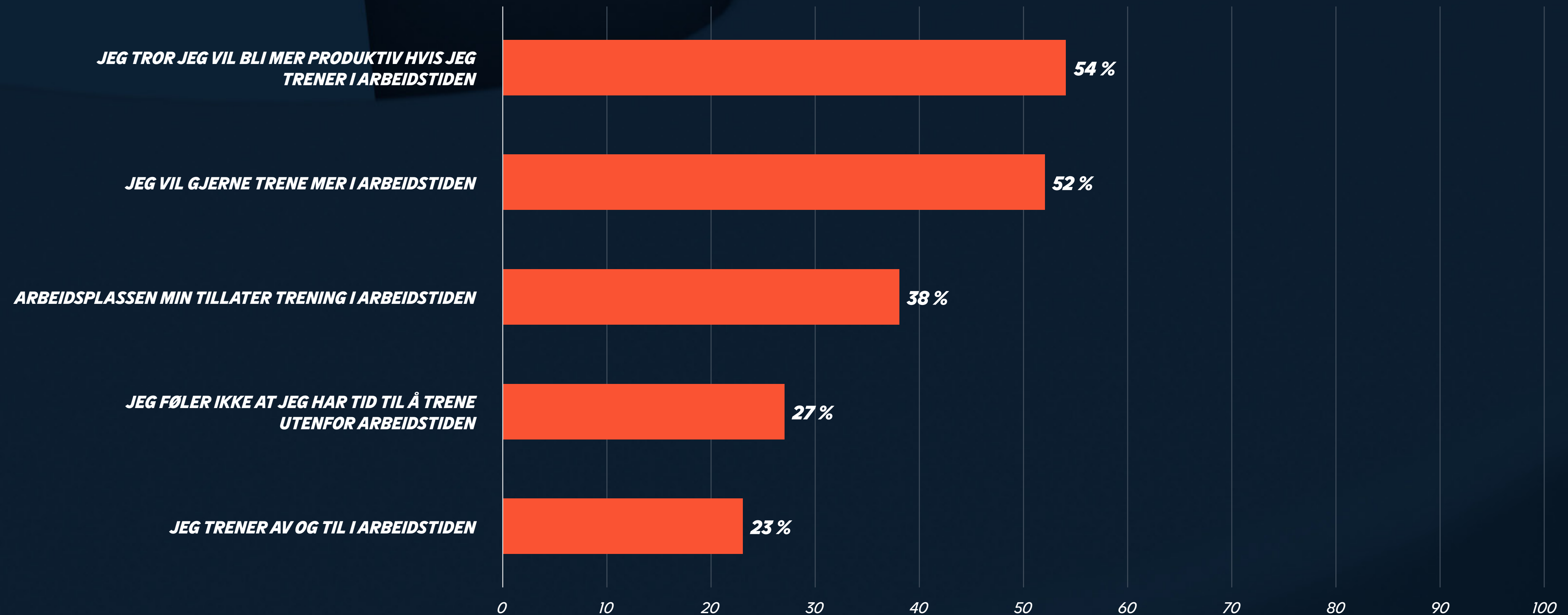


SATS



GRUNNLAG: DE SOM TRENER/MOSJONERER

HVORDAN SER DU PÅ TRENING I FORBINDELSE MED JOBBEN DIN? (FLERE SVARALTERNATIVER ER MULIG)





NORSKE TRENINGSVANER
HINDRE FOR Å TRENE

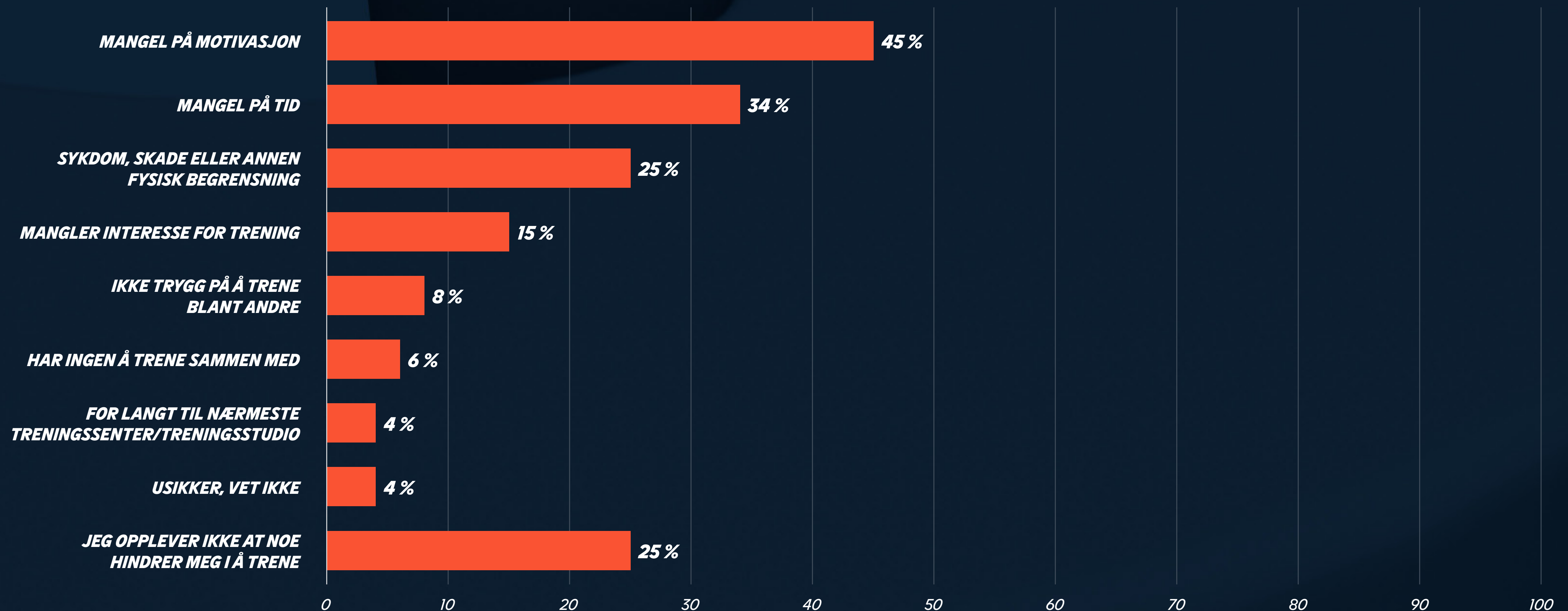


SATS



GRUNNLAG: DE SOM TRENER/MOSJONERER

HVA OPPLEVER DU SOM DET STØRSTE HINDERET FOR Å TRENE? (MAKS TRE SVARALTERNATIVER)





NORSKE TRENINGSVANER

PÅSTANDER OM TRENING

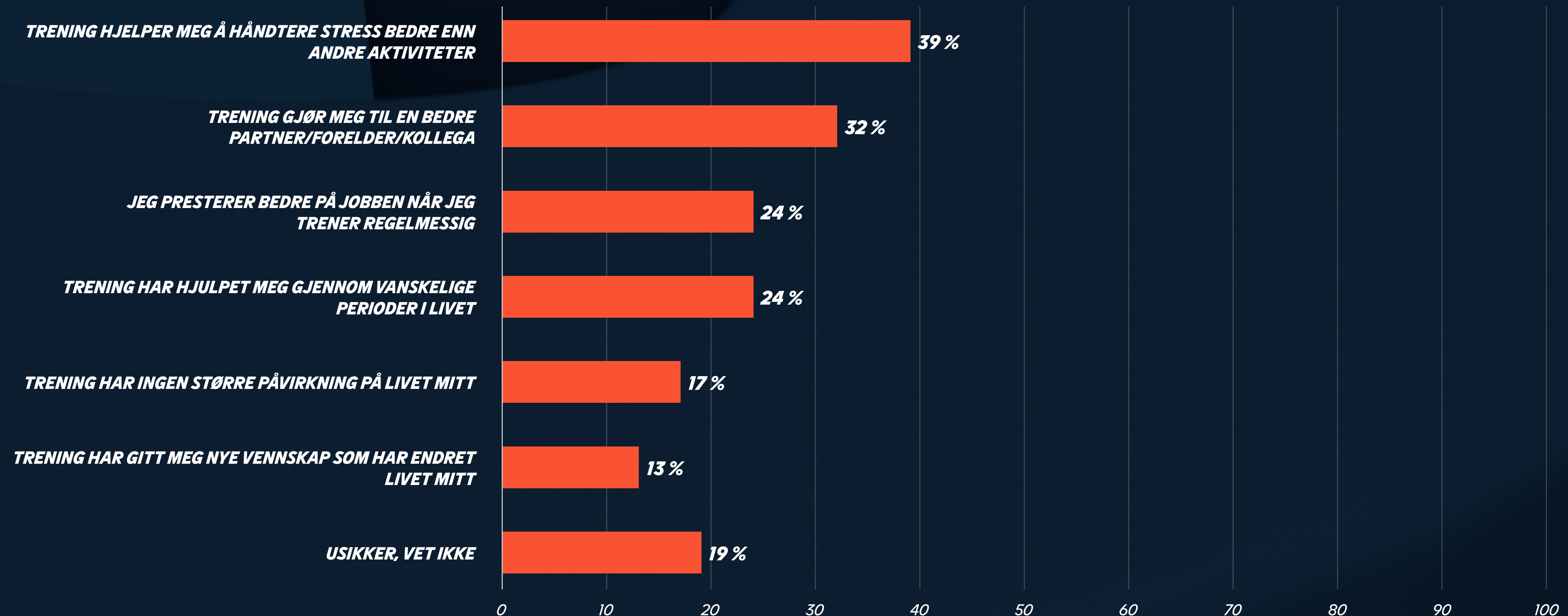


SATS



GRUNNLAG: SAMTLIGE

HVORDAN VIL DU BESKRIVE DITT FORHOLD TIL TRENING? (FLERE SVARALTERNATIVER ER MULIG)



*En sammenlikning
av treningsvaner i de
nordiske landene*

NORDEN

SATS

KONKLUSJONER

NORDEN

NESTEN ALLE NORDBOERE TRENER ELLER MOSJONERER

Vi kan konstatere at veldig mange i Norden liker å være aktive og i bevegelse. I gjennomsnitt svarer 94 prosent av innbyggerne i Norden at de trener eller mosjonerer.

I Norge svarer 97 prosent at de trener eller mosjonerer. Tilsvarende tall for Sverige er 95 prosent, for Finland 93 prosent og Danmark 90 prosent. Mosjon og trening er blitt en livsstil for mange. Det er blitt en selvsagt del av manges hverdag å trene regelmessig – både som en sosial aktivitet og et bevisst helsevalg.



STYRKETRENING ER DET VANLIGSTE PÅ TRENINGSTUDIO

Annenhver person i Norden foretrekker styrketrening på treningsstudio.

Den vanligste treningsformen på treningssenter/treningsstudio er styrketrening. I gjennomsnitt svarer 52 prosent av innbyggerne i Norden at de foretrekker dette. Norge toppe med 55 prosent mens de andre ligger på rundt 50 prosent. Hva gjelder løpetrening på treningsstudio så har Norge høyest andel med 21 prosent, mens Finland har lavest andel med 13 prosent. Danskene er mer interessert i å sykle på treningsstudio (16 prosent), mens svenskene er minst interessert i det (11 prosent). Sverige har i stedet en forholdsvis høy andel som foretrekker yoga (10 prosent), mens Finland har lavest med 6 prosent.



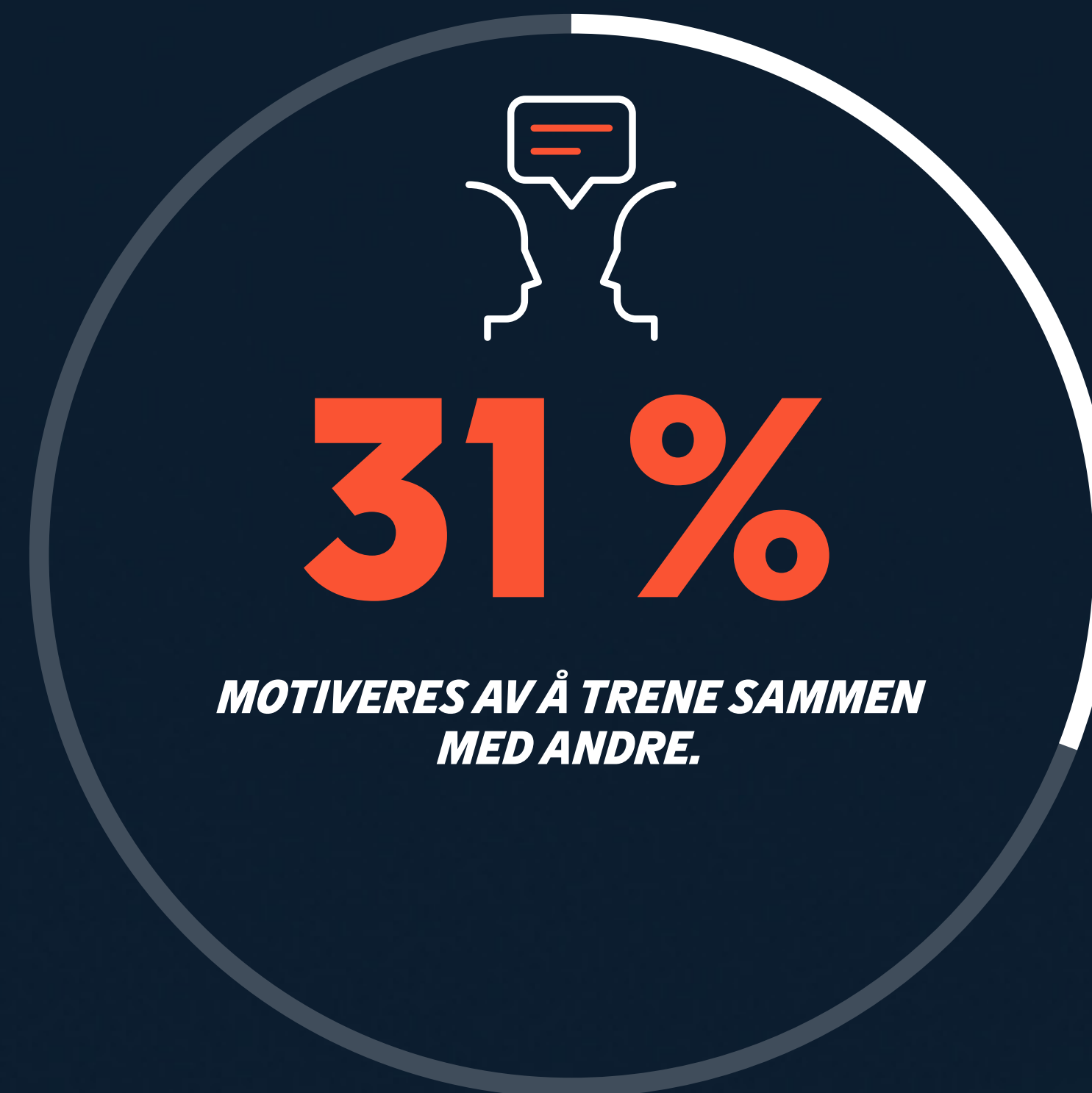
52 %

***AV INNBYGGERNE I NORDEN
FORETREKKER STYRKETRENING
PÅ TRENINGSTUDIO.***

HVER TREDJE MOTIVERES AV Å TRENE SAMMEN MED ANDRE

I gjennomsnitt svarer nesten hver tredje person i Norden (31 %) at fellesskap med andre er viktig når de trener på treningsstudio.

Fellesskap med andre i forbindelse med trening er viktigst for innbyggerne i Finland. I Finland svarer 36 prosent at det er ganske eller veldig viktig. Tilsvarende tall for Norge er 33 prosent, for Danmark 32 prosent og for Sverige 24 prosent.



TRENING ER VIKTIG FOR DEN MENTALE HELSEN

Trening regnes som viktig for den mentale helsen. I gjennomsnitt svarer 77 prosent av innbyggerne i Norden at trening er ganske eller veldig viktig for den mentale helsen.

I Finland svarer hele 82 prosent det. For eldre personer er trening også viktig for fellesskap og samvær med andre.



77 %

**I GJENNOMSNITT SVARER
77 PROSENT AV INNBYGGERNE
I NORDEN AT TRENING ER GANSKE
ELLER VELDIG VIKTIG FOR DEN
MENTALE HELSEN.**

NESTEN ANNENHVER PERSON VIL TRENE MER I ARBEIDSTIDEN

I gjennomsnitt svarer 49 prosent av innbyggerne i Norden at de gjerne vil trene mer i arbeidstiden. I Finland svarer hele 59 prosent at de gjerne vil det.

Tilsvarende tall for Danmark er 34 prosent. I Finland svarer 44 prosent at de noen ganger trener i arbeidstiden, sammenliknet med bare 9 prosent i Danmark.



49 %

***I GJENNOMSNI TT SVARER
49 PROSENT AV INNBYGGERNE
I NORDEN AT DE GJERNE VIL
TRENE MER I ARBEIDSTIDEN.***

MANGEL PÅ *MOTIVASJON* ER DET VANLIGSTE HINDERET FOR TRENING

De største hindrene for å trene er de samme i de nordiske landene.

Mangel på motivasjon (rundt 45 prosent), mangel på tid (rundt 35 prosent) og fysiske begrensninger (rundt 25 prosent).



45 %

**MANGEL PÅ MOTIVASJON
OPPGIS SOM DET STØRSTE
HINDERET FOR Å TRENE.
45 PROSENT SVARER DET.**

OPPSUMMERING

Oppsummert så trenes det mest i Norge og minst i Danmark. Innbyggerne i Finland er mest overbevist om treningens påvirkning på mental helse og hjelp til å håndtere stress, og til å kunne prestere bedre på jobb.

Svenskene trener mest for å få bedre fysikk og for å bli sterke. I Norge er gruppetrening mer vanlig enn i andre land, og de eldre der ser trening mer som en sosial funksjon. Den vanligste grunnen til at man trener, er den fysiske helsen, noe som nesten 80 prosent av innbyggerne i samtlige land svarer. Det er tydelig at mosjon og trening regnes som veldig viktig, og at treningssentre/treningsstudioer er veldig populære i hele Norden.

94 %

I GJENNOMSNITT SVARER 94 PROSENT AV INNBYGGERNE I NORDEN AT DE TRENER ELLER MOSJONERER.

52 %

AV INNBYGGERNE I NORDEN FORETREKKER STYRKETRENING PÅ TRENINGSSUDIO.

67 %

AV DE SOM TRENER/ MOSJONERER, SVARER 67 PROSENT I FINLAND AT DE BRUKER TRENINGSSENTER/ TRENINGSSUDIO.

31 %

MOTIVERES AV Å TRENE SAMMEN MED ANDRE.

77 %

I GJENNOMSNITT SVARER 77 PROSENT AV INNBYGGERNE I NORDEN AT TRENING ER GANSKE ELLER VELDIG VIKTIG FOR DEN MENTALE Helsen.

49 %

I GJENNOMSNITT SVARER 49 PROSENT AV INNBYGGERNE I NORDEN AT DE GJERNE VIL TRENE MER I ARBEIDSTIDEN.

RESULTAT ***NORDEN***

NORDISKE TRENINGSVANER

***HVOR OFTE DU
TRENER***

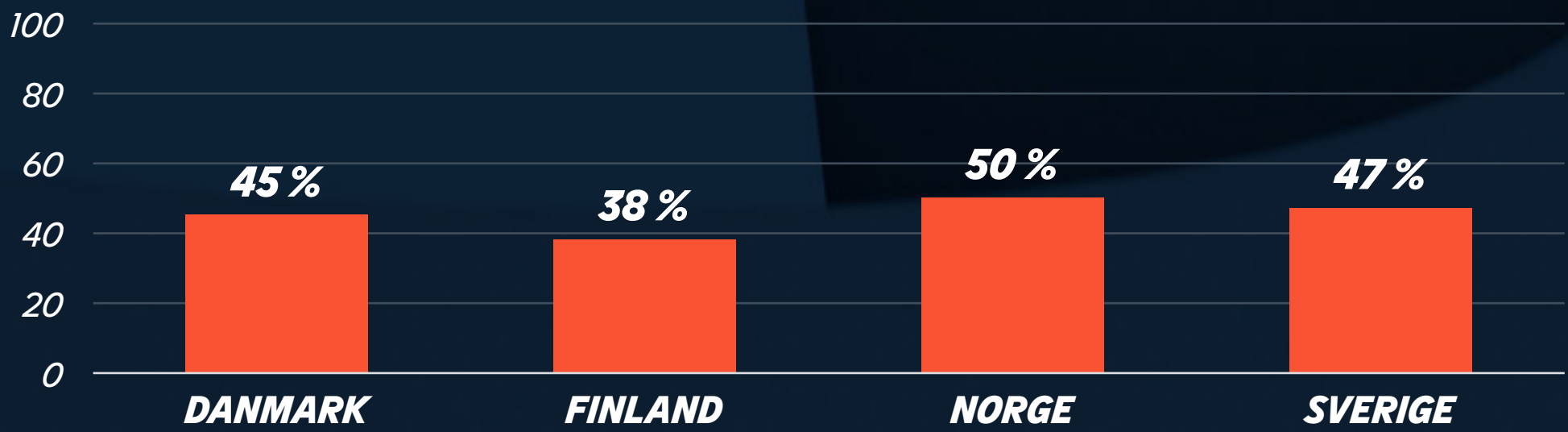


SATS

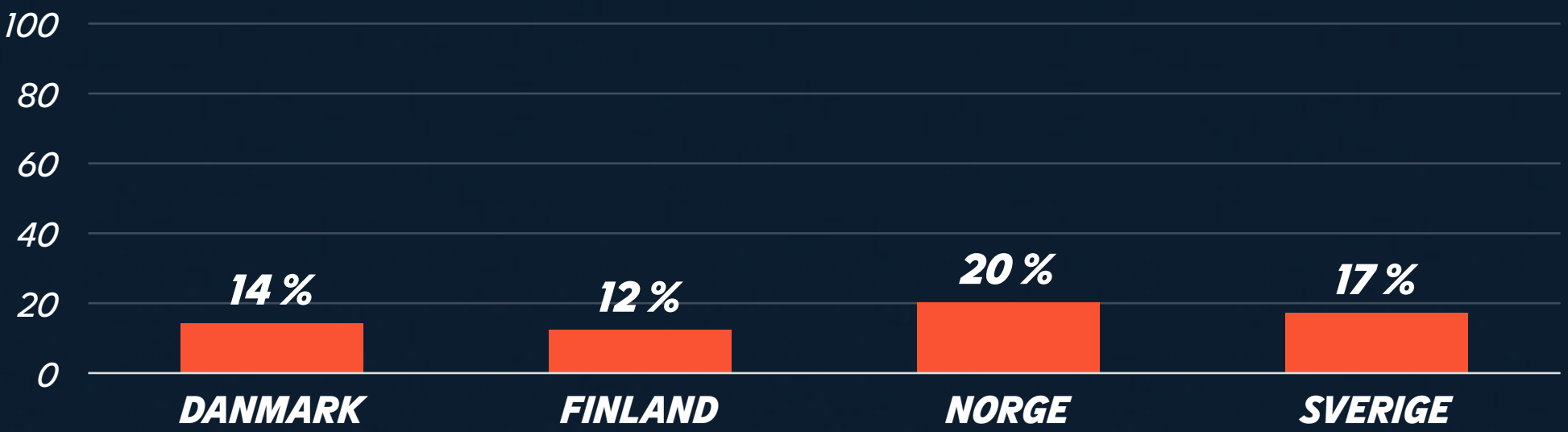
GRUNNLAG: SAMTLIGE

HVOR OFTE TRENER ELLER MOSJONERER DU?

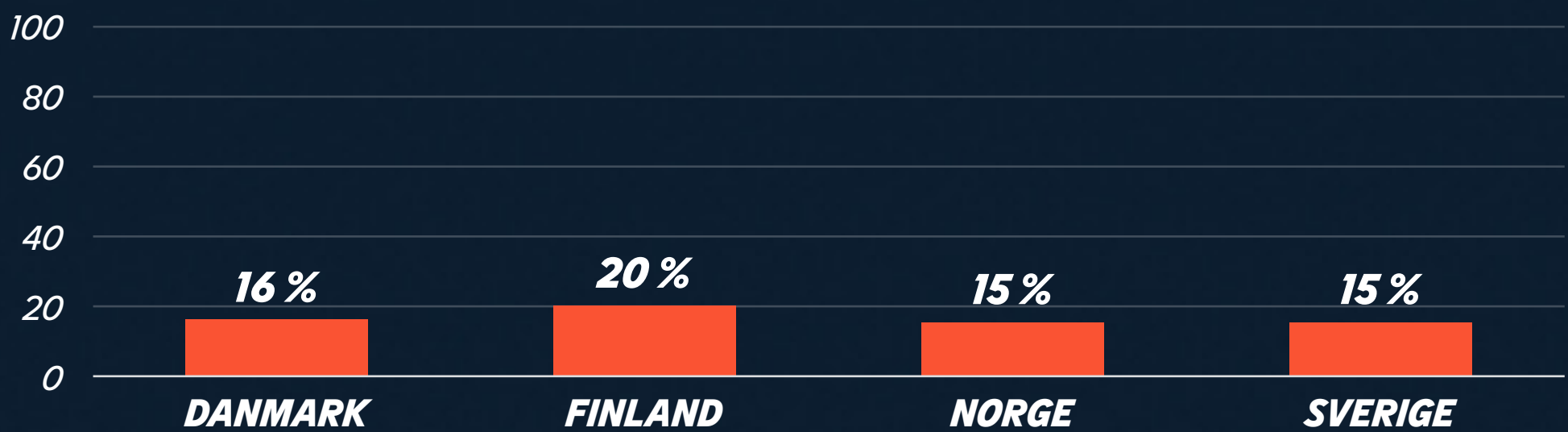
2-4 GANGER I UKA



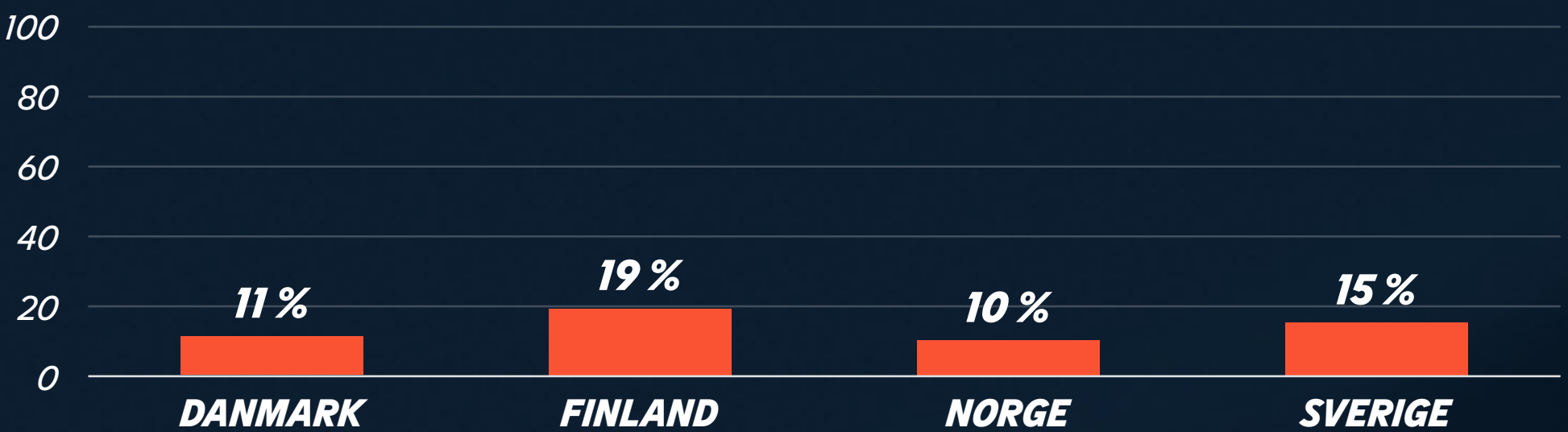
1-4 GANGER I UKA



ANNENHVER UKE / ÉN GANG I UKA



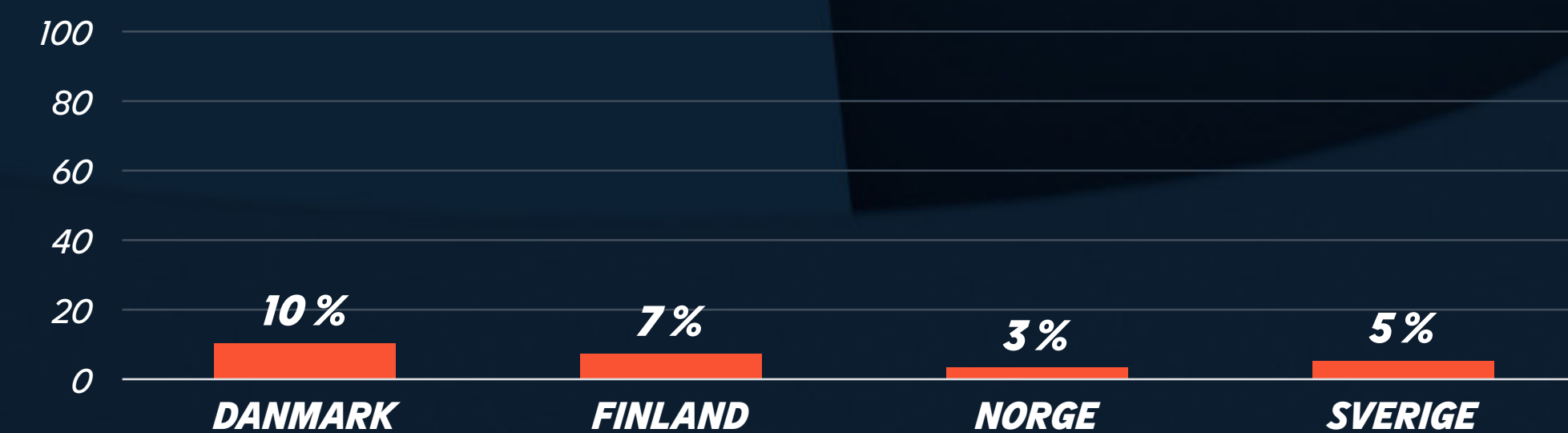
SJELDNERE / ÉN GANG I MÅNEDEN



GRUNNLAG: SAMTLIGE

HVOR OFTE TRENER ELLER MOSJONERER DU?

ALDRI



NORDISKE TRENINGSVANER
HVEM DU TRENER
SAMMEN MED

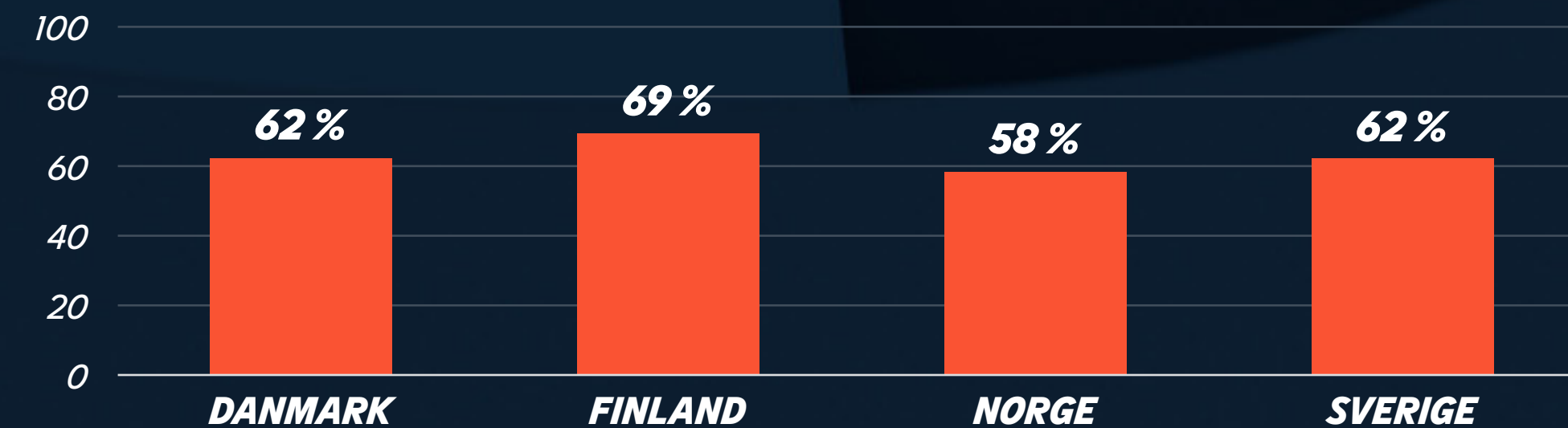


SATS

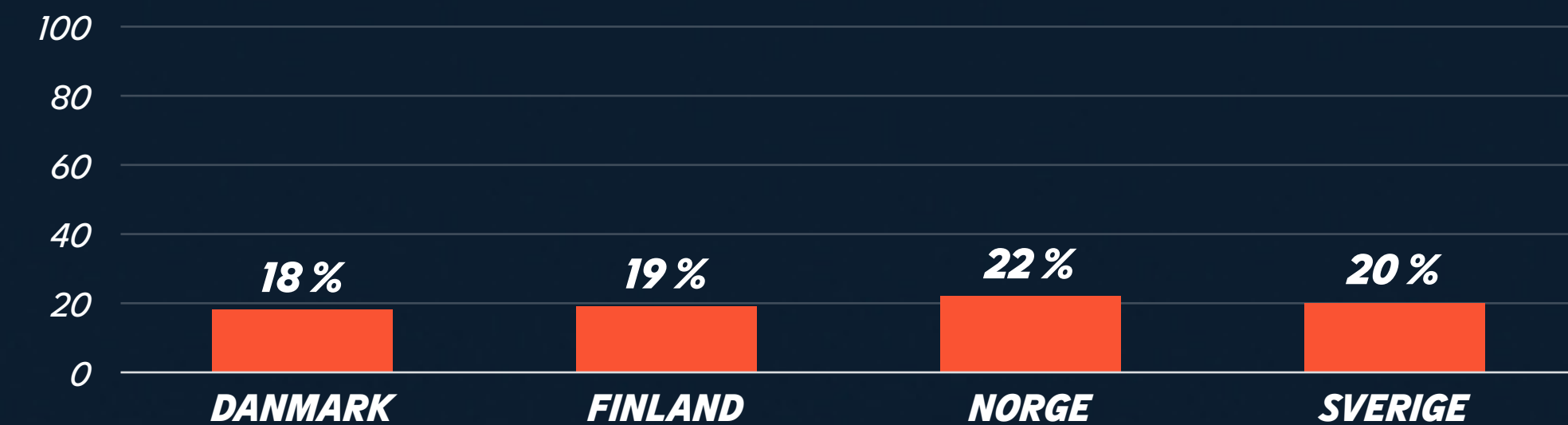
GRUNNLAG: DE SOM TRENER PÅ TRENINGSSENTER/TRENINGSTUDIO

HVEM TRENER DU HELST SAMMEN MED PÅ TRENINGSTUDIO? (BARE ETT SVARALTERNATIV)

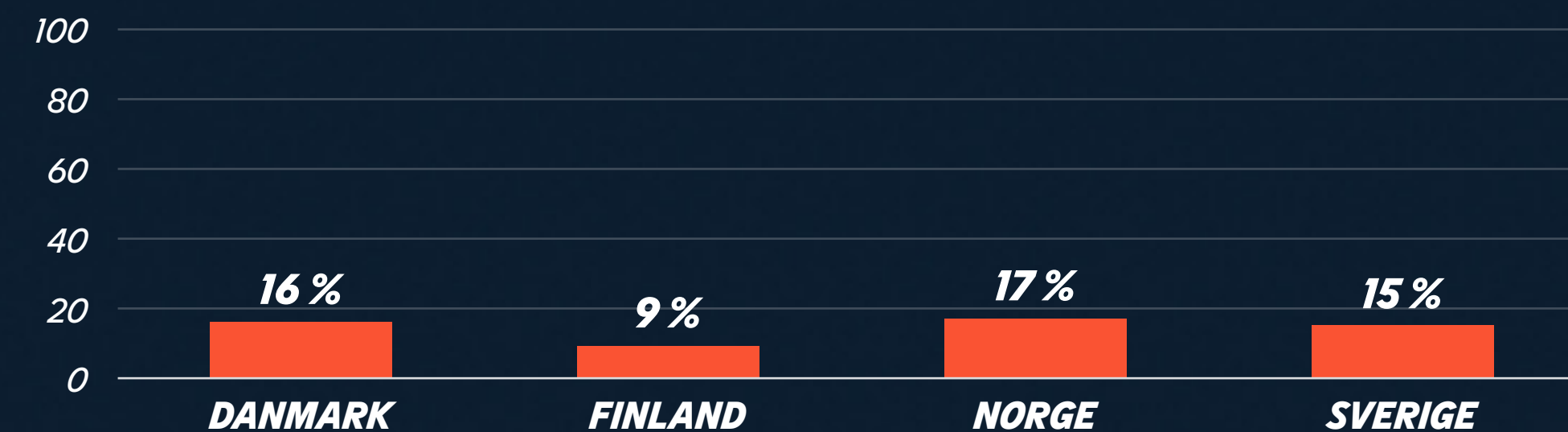
ALENE



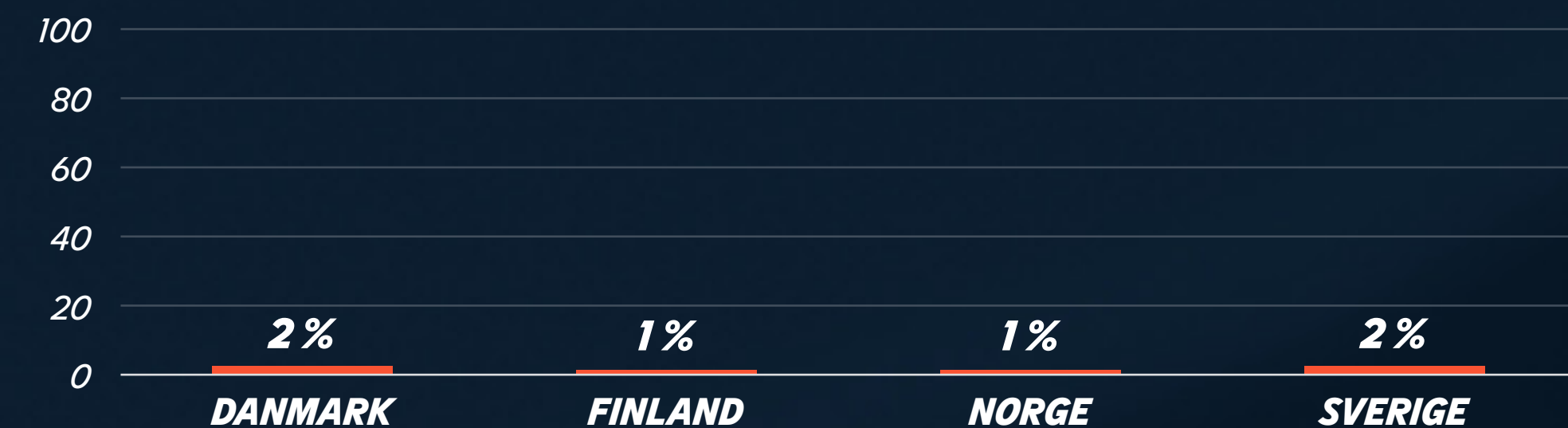
MED VENNER/FAMILIE



MED ANDRE I GRUPPE



USIKKER / VET IKKE



NORDISKE TRENINGSVANER
HVOR DU TRENER

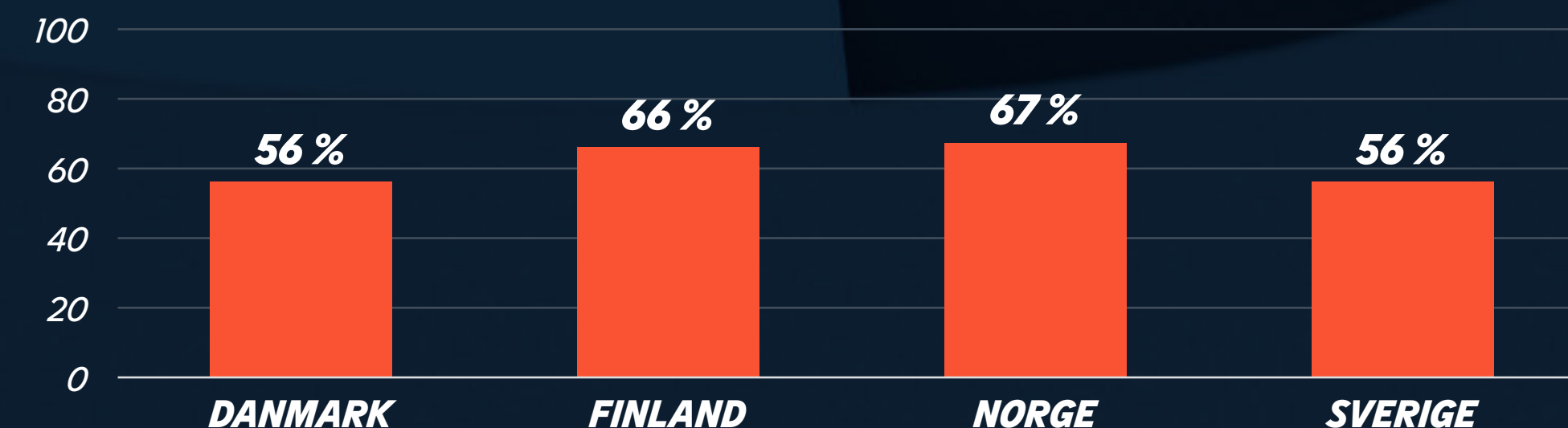


SATS

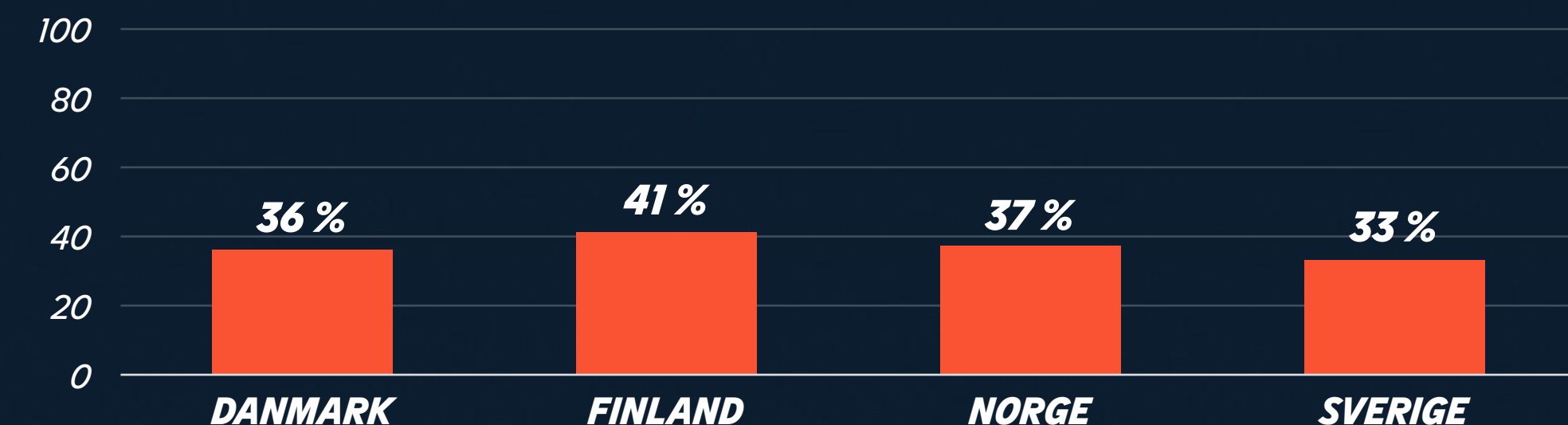
GRUNNLAG: DE SOM TRENER/MOSJONERER

HVOR OFTE TRENER DU PÅ FØLGENDE STEDER? (ANDEL SOM SVARTE: OFTE/ALLTID)

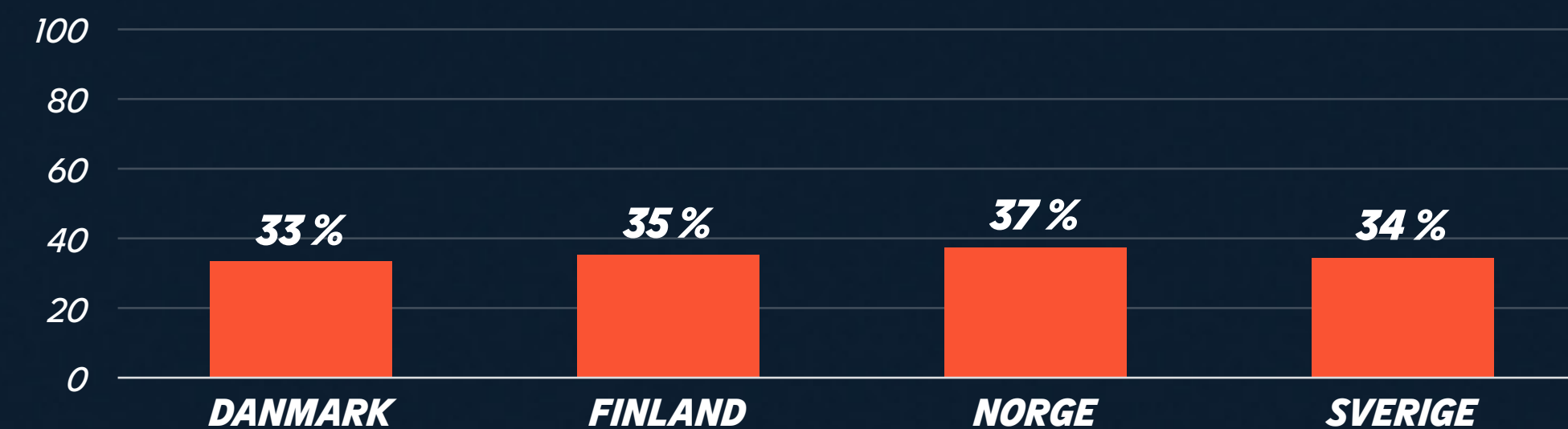
UTENDØRS



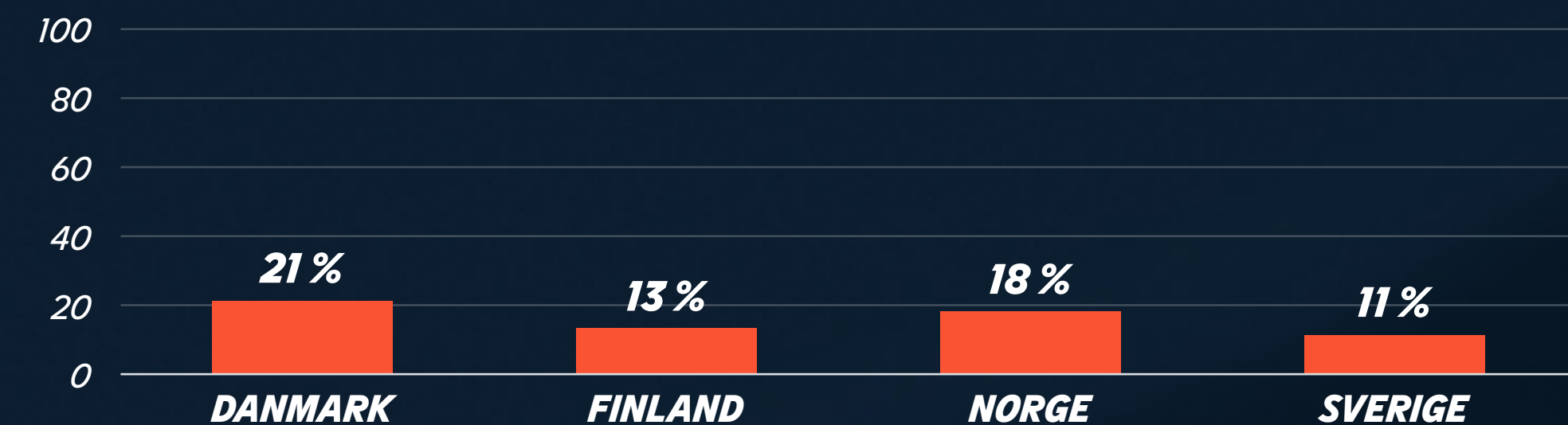
HJEMME



TRENINGSLOKALE/STUDIO



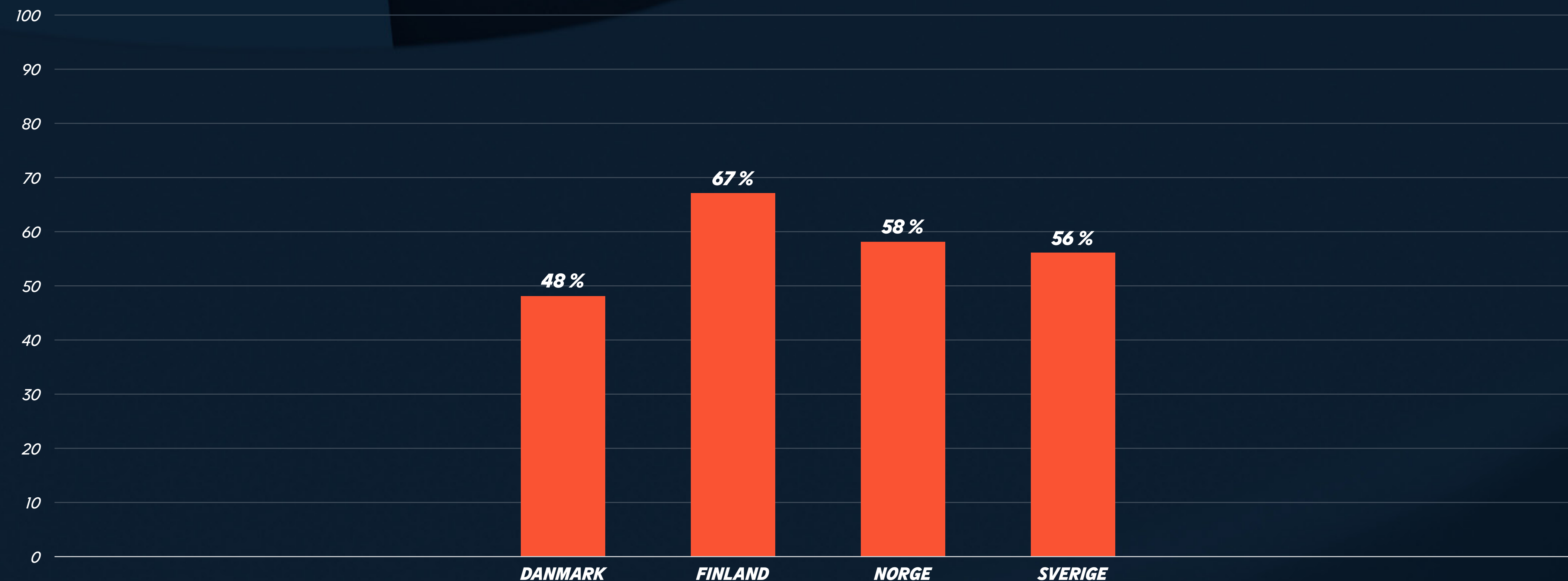
ANNET INNENDØRS LOKALE



GRUNNLAG: DE SOM TRENER/MOSJONERER

ANDEL SOM TRENER PÅ TRENINGSSENTER/TRENINGSSSTUDIO (ANDEL SOM SVARTE: SJELDEN/OFTE/ALLTID)

JEG TRENER PÅ TRENINGSSENTER/STUDIO



**«EN MAJORITET AV INNBYGGERNE I
NORDEN TRENER PÅ *TRENINGSSENTER/
TRENINGSTUDIO*. DET ER MEST VANLIG
I FINLAND, DER 67 PROSENT SIER AT DE
GJØR DET.»**

NORDISKE TRENINGSVANER
TYPE TRENING

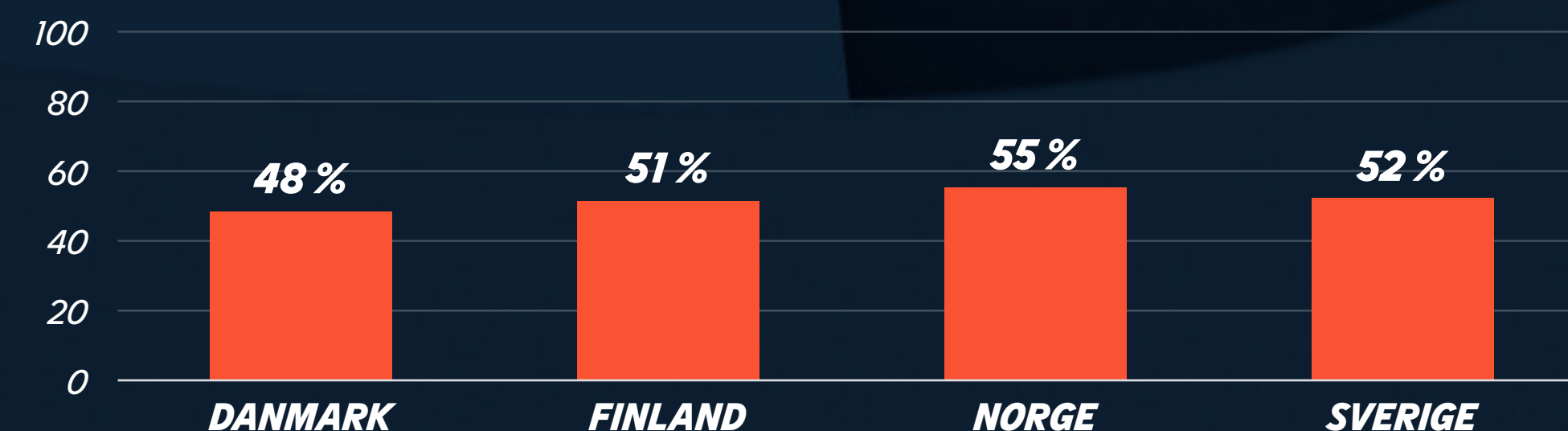


SATS

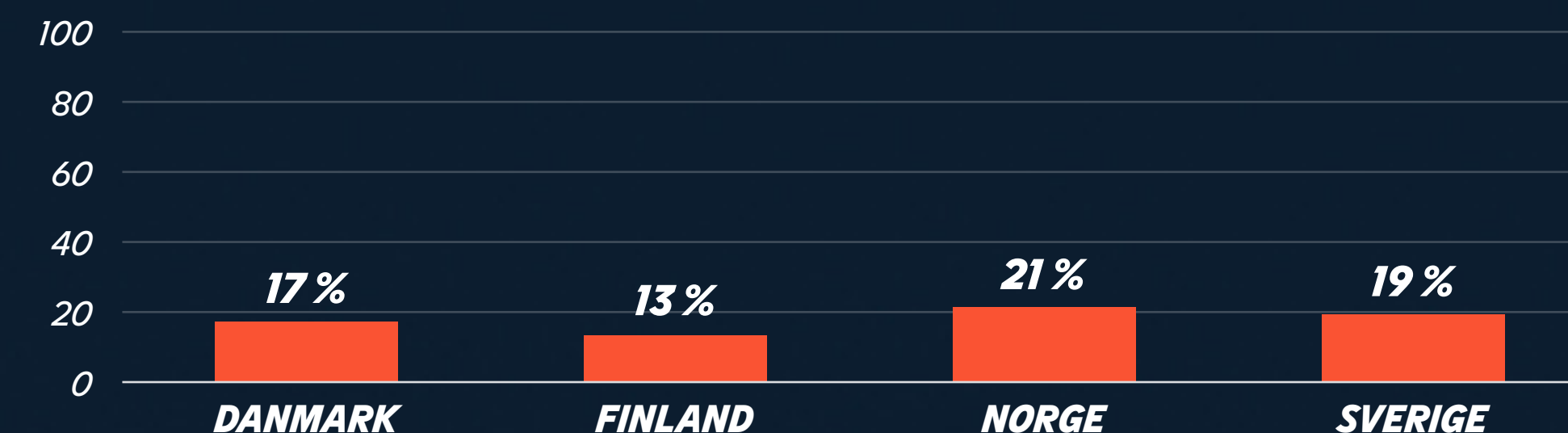
GRUNNLAG: DE SOM TRENER/MOSJONERER

HVA SLAGS TYPE TRENING FORETREKKER DU PÅ TRENINGSTUDIO? (BARE ETT SVARALTERNATIV)

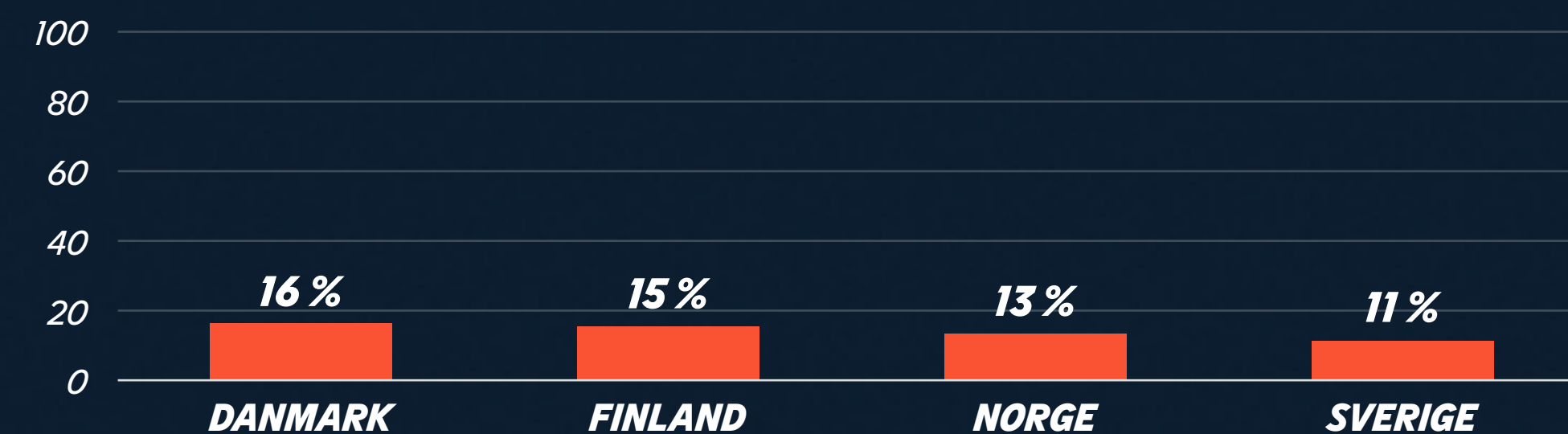
STYRKETRENING



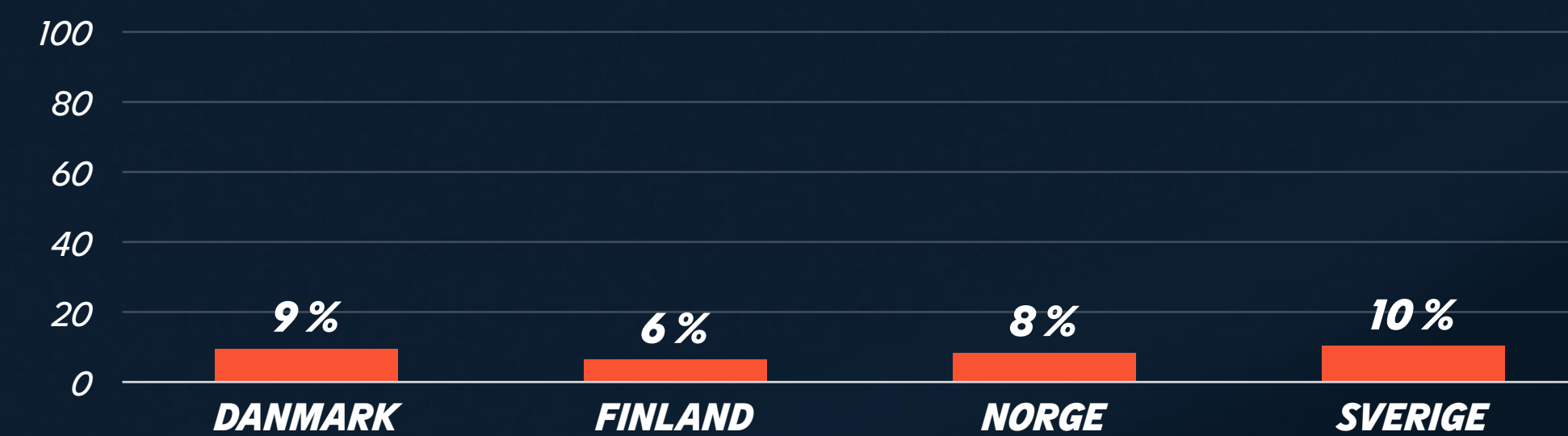
LØPETRENING



SYKLING



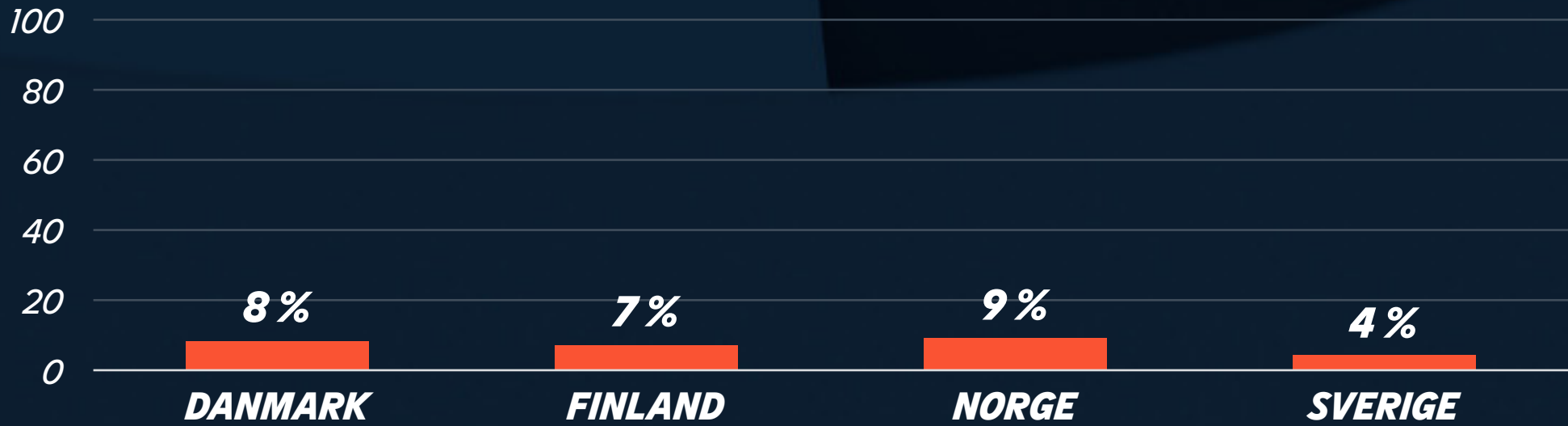
YOGA



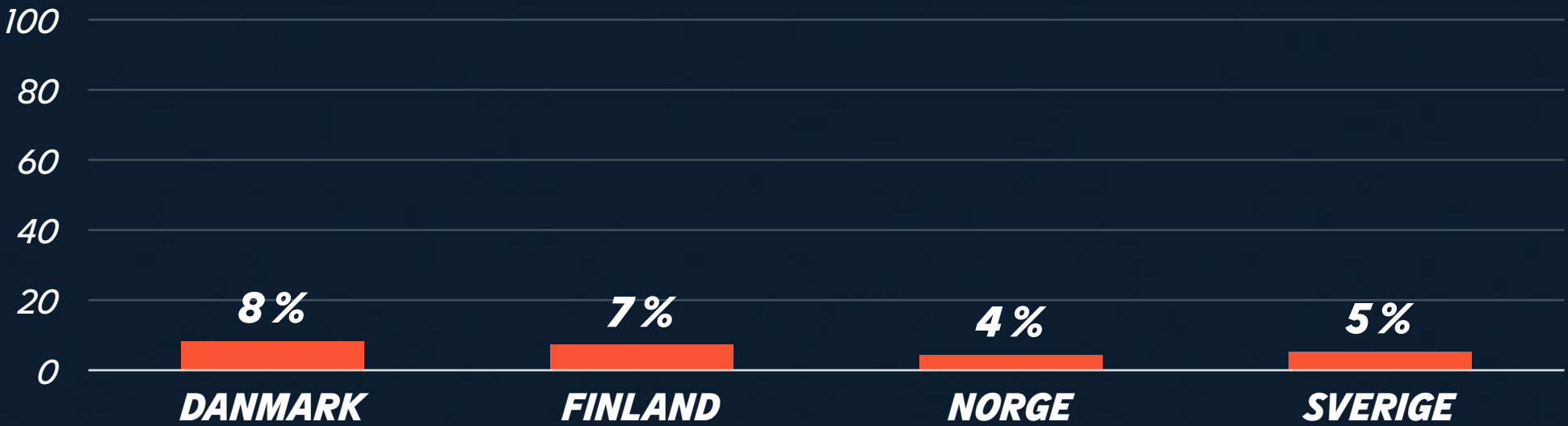
GRUNNLAG: DE SOM TRENER/MOSJONERER

HVA SLAGS TYPE TRENING FORETREKKER DU PÅ TRENINGSTUDIO? (BARE ETT SVARALTERNATIV)

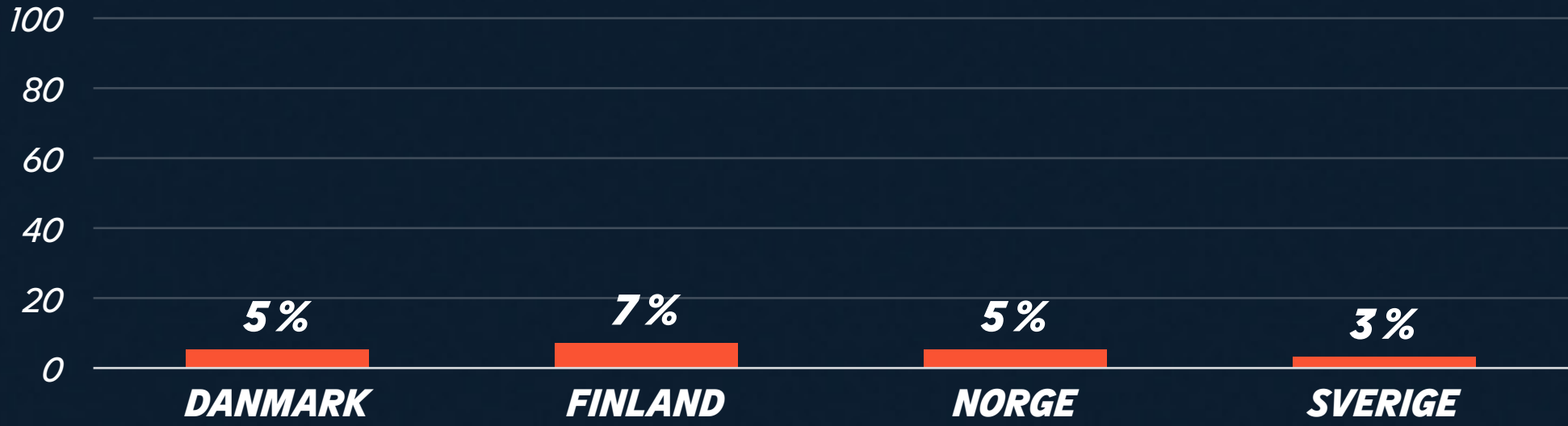
STEP / CARDIO



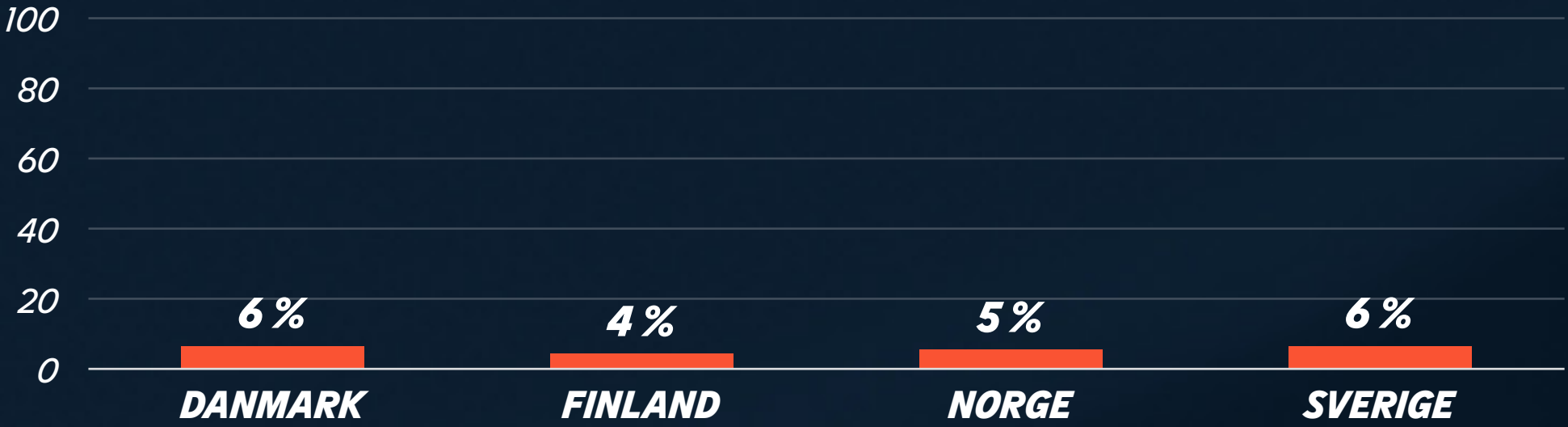
DANCE



PILATES / REFORMER



HIIT / HYROX / CROSSTRAINING



NORDISKE TRENINGSVANER

***GRUNNER TIL
Å TRENE***

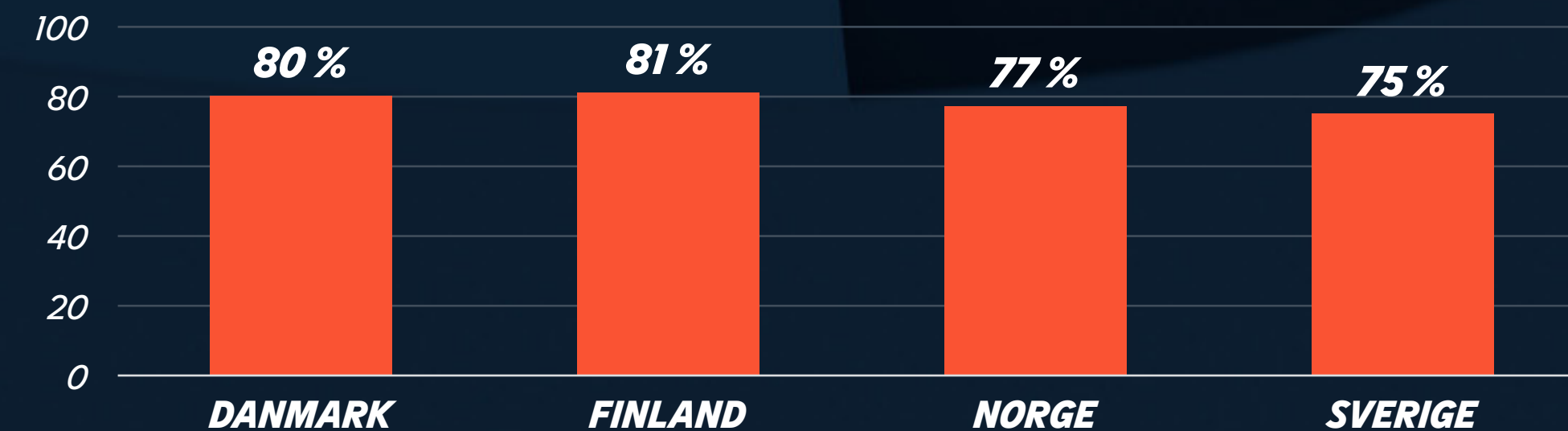


SATS

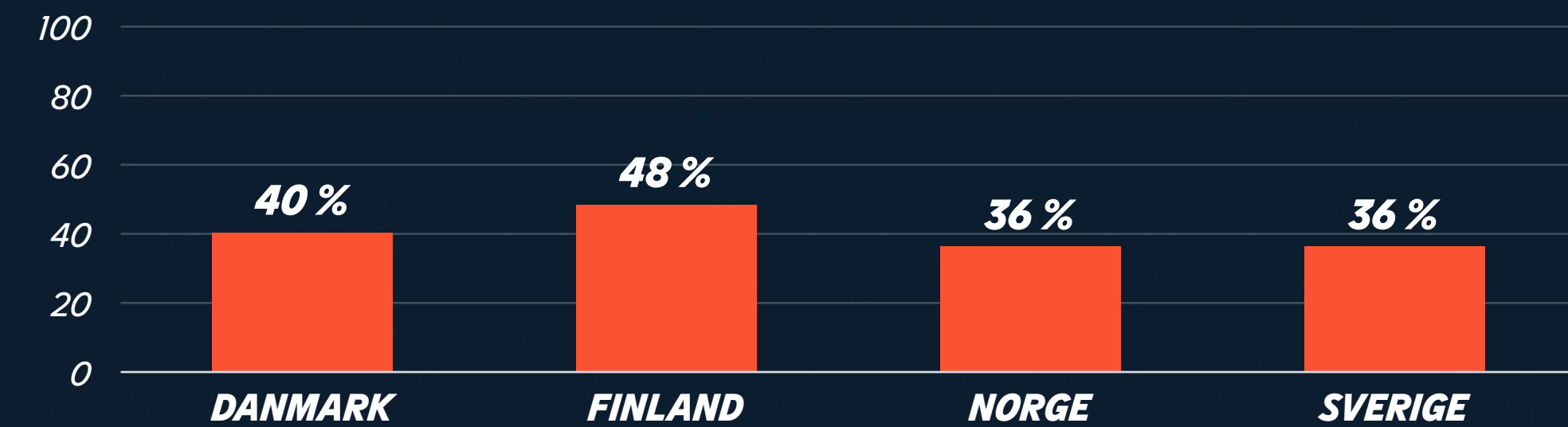
GRUNNLAG: DE SOM TRENER/MOSJONERER

HVA ER DE VIKTIGSTE GRUNNENE TIL AT DU TRENER (MAKS TRE ALTERNATIVER)

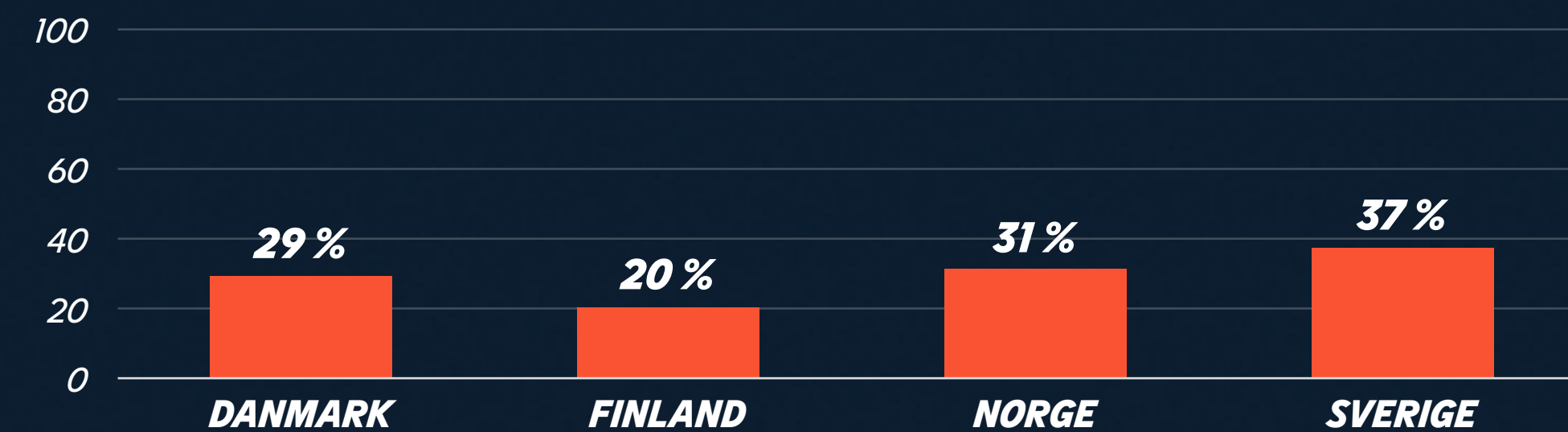
AV HENSYN TIL DEN FYSISKE HELSEN



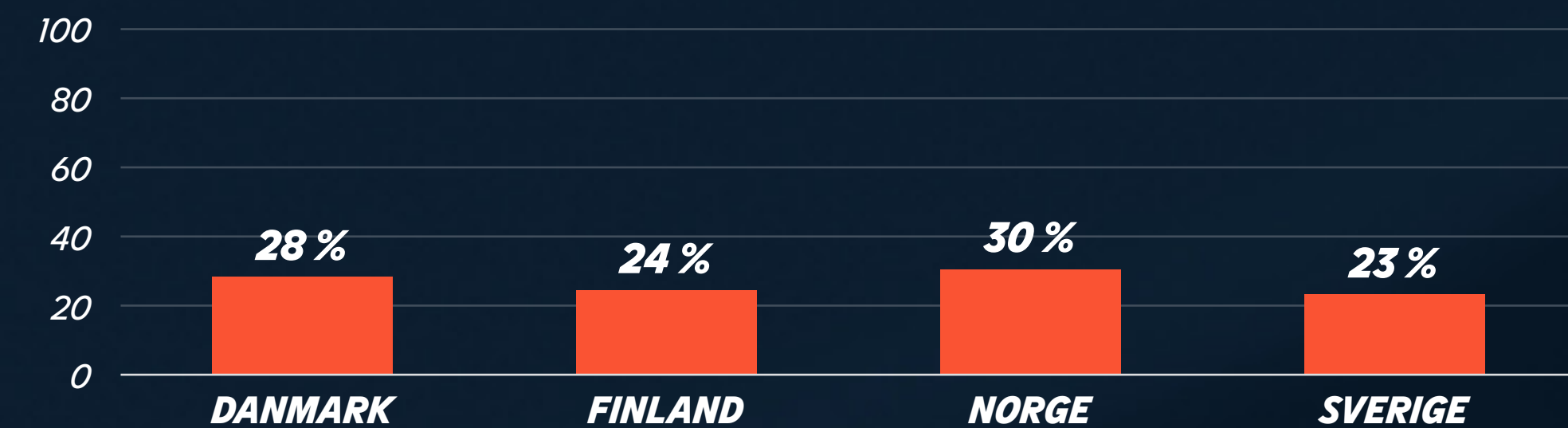
AV HENSYN TIL DEN MENTALE HELSEN



FOR Å KJENNE MEG STERKERE



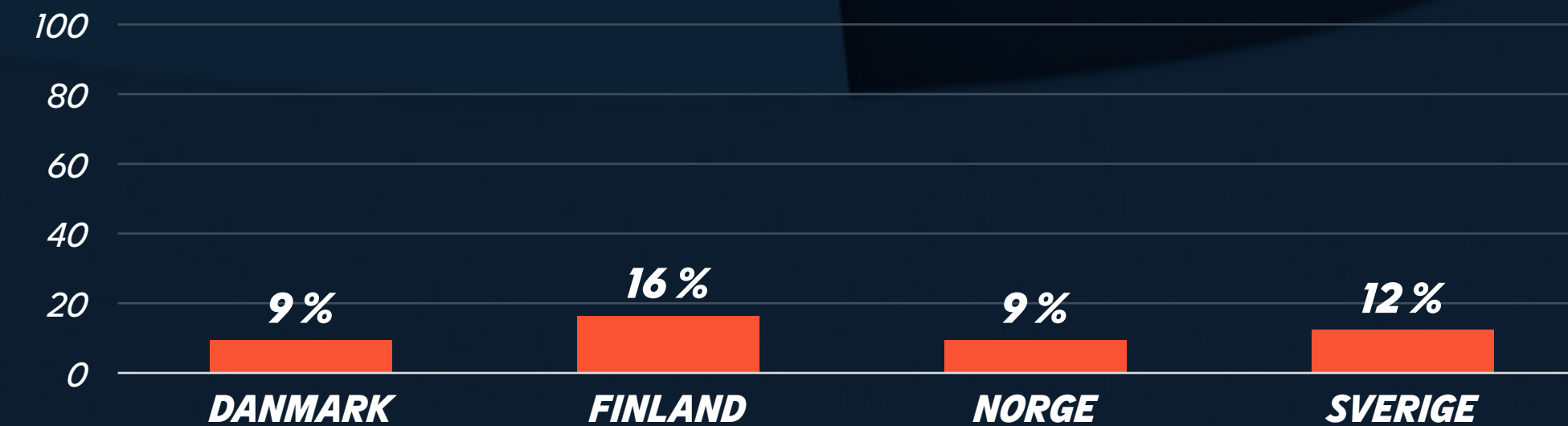
FOR Å FÅ MER ENERGI I HVERDAGEN



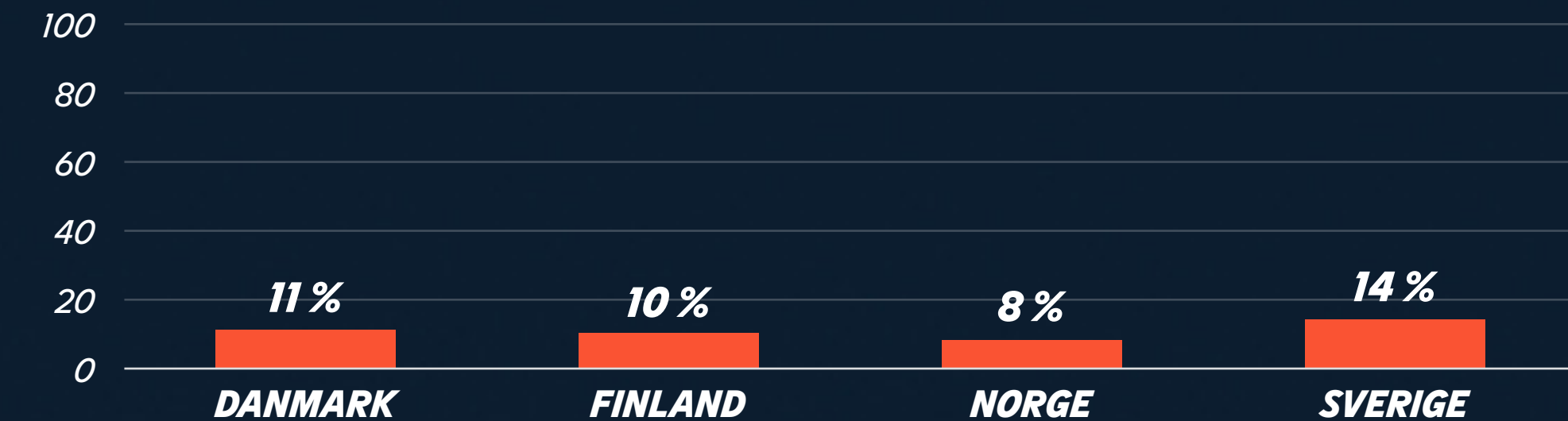
GRUNNLAG: DE SOM TRENER/MOSJONERER

HVA ER DE VIKTIGSTE GRUNNENE TIL AT DU TRENER (MAKS TRE ALTERNATIVER)

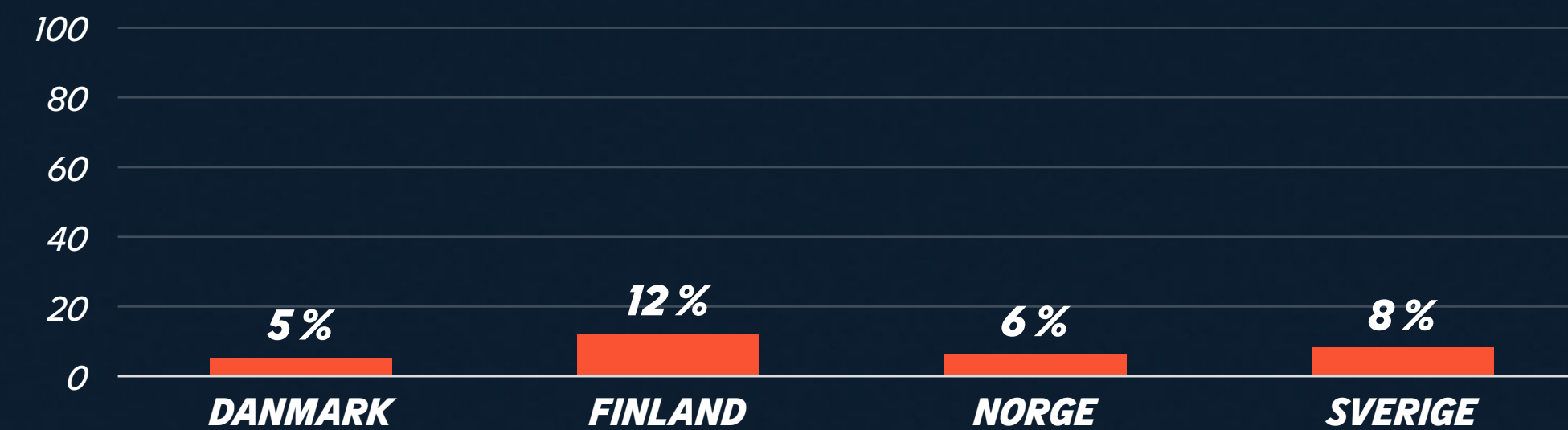
FORDI DET ER GØY Å TRENE



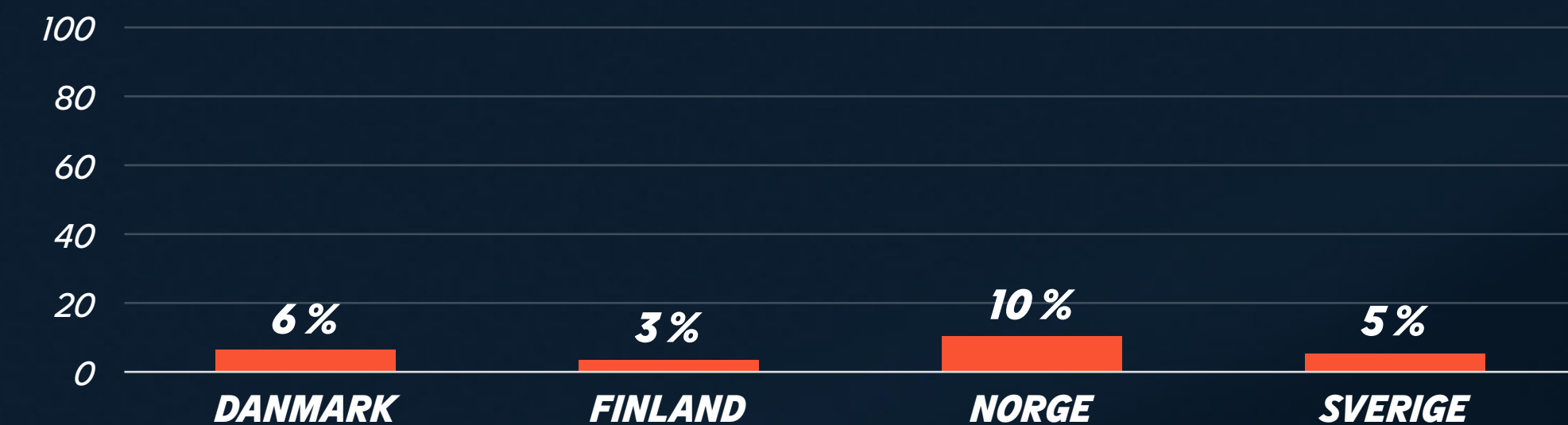
FOR Å KJENNE MEG SPREKERE



FOR Å FÅ BEDRE SØVN



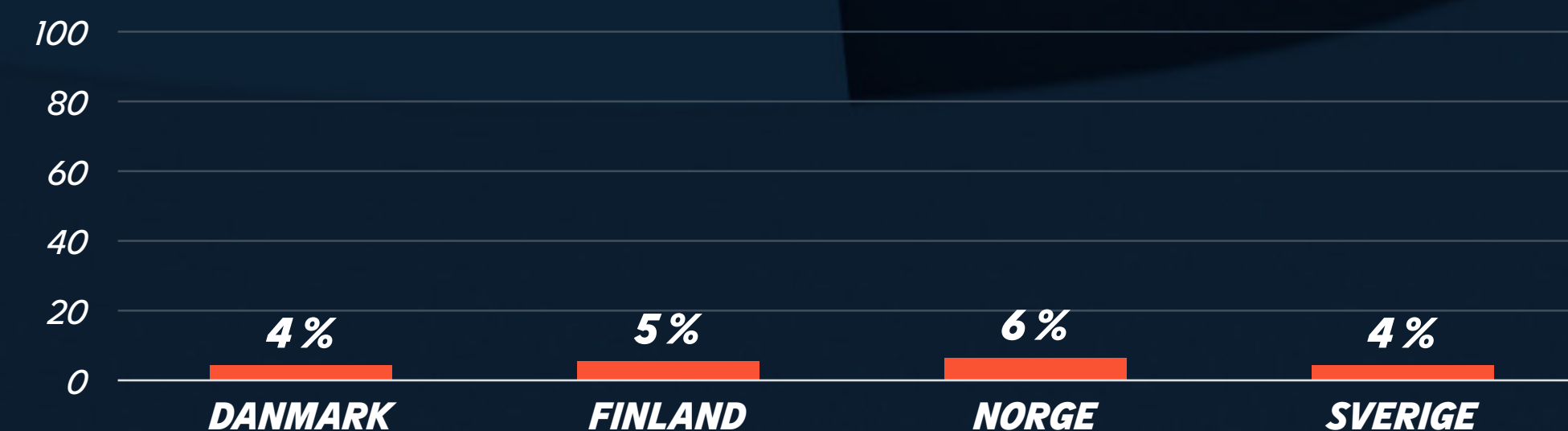
FORDI JEG MÅ / FÅTT BESKJED AV LEGEN



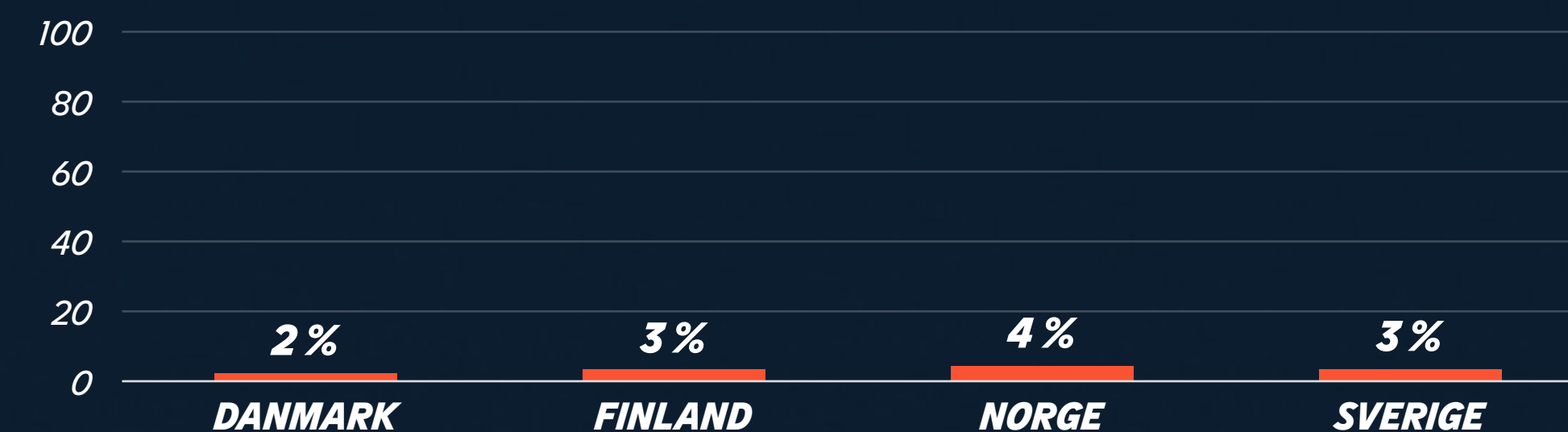
GRUNNLAG: DE SOM TRENER/MOSJONERER

HVA ER DE VIKTIGSTE GRUNNENE TIL AT DU TRENER (MAKS TRE ALTERNATIVER)

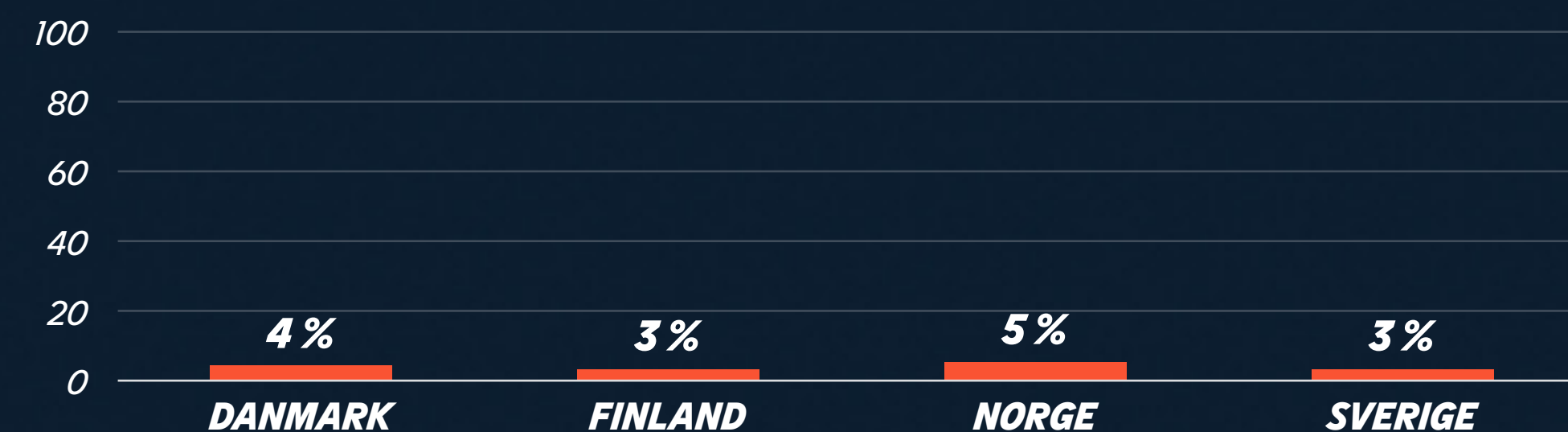
FOR Å HA TID ALENE



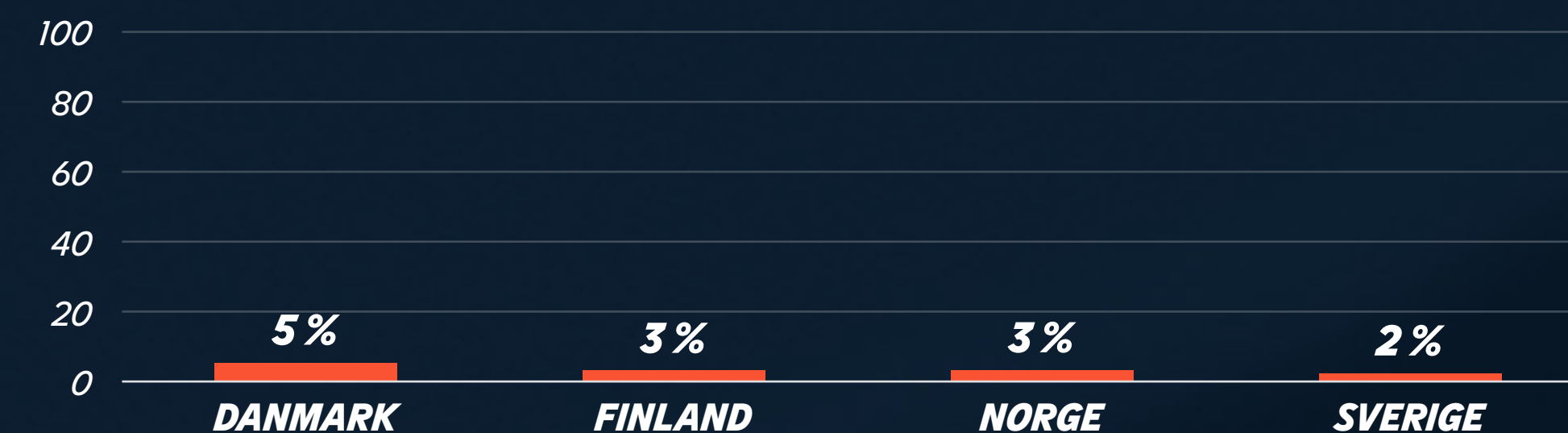
FOR Å FORBEREDE MEG TIL EN KONKURRANSE



FOR Å FÅ BEDRE KONSENTRASJON



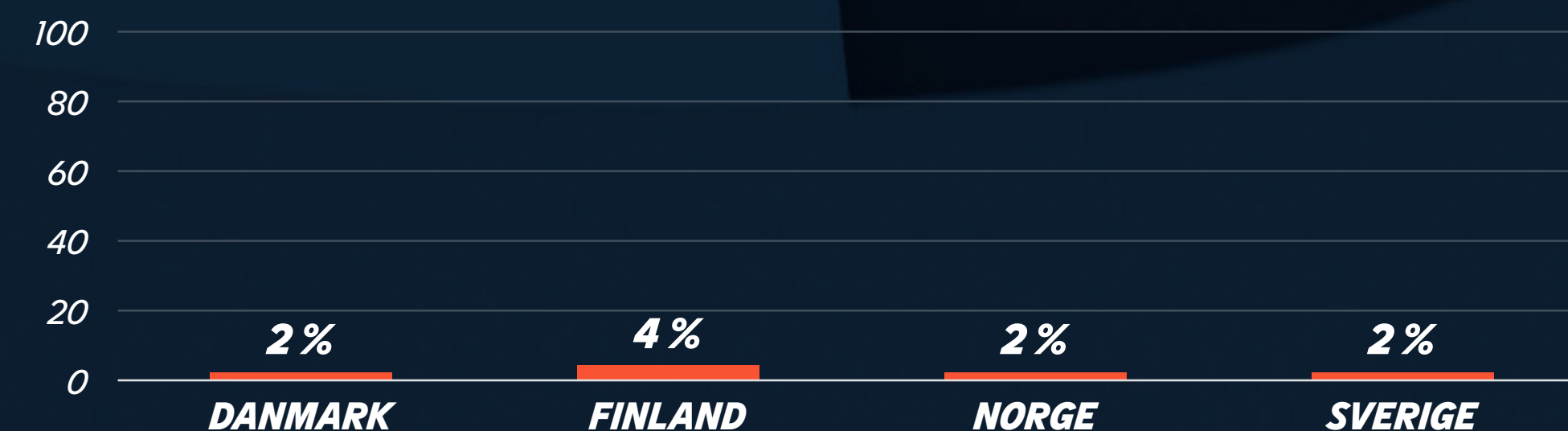
FOR Å TREFFE ANDRE



GRUNNLAG: DE SOM TRENER/MOSJONERER

HVA ER DE VIKTIGSTE GRUNNENE TIL AT DU TRENER (MAKS TRE ALTERNATIVER)

FOR Å PRESTERE BEDRE PÅ JOBBEN



NORDISKE TRENINGSVANER

***TRENINGENS
BETYDNING FOR
MENTAL HELSE***

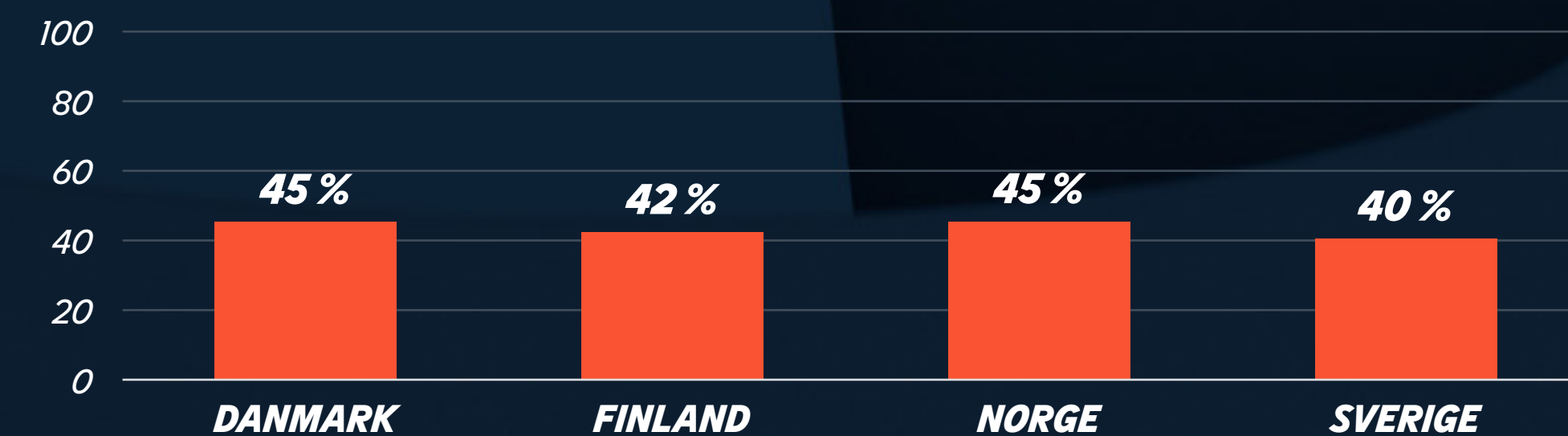


SATS

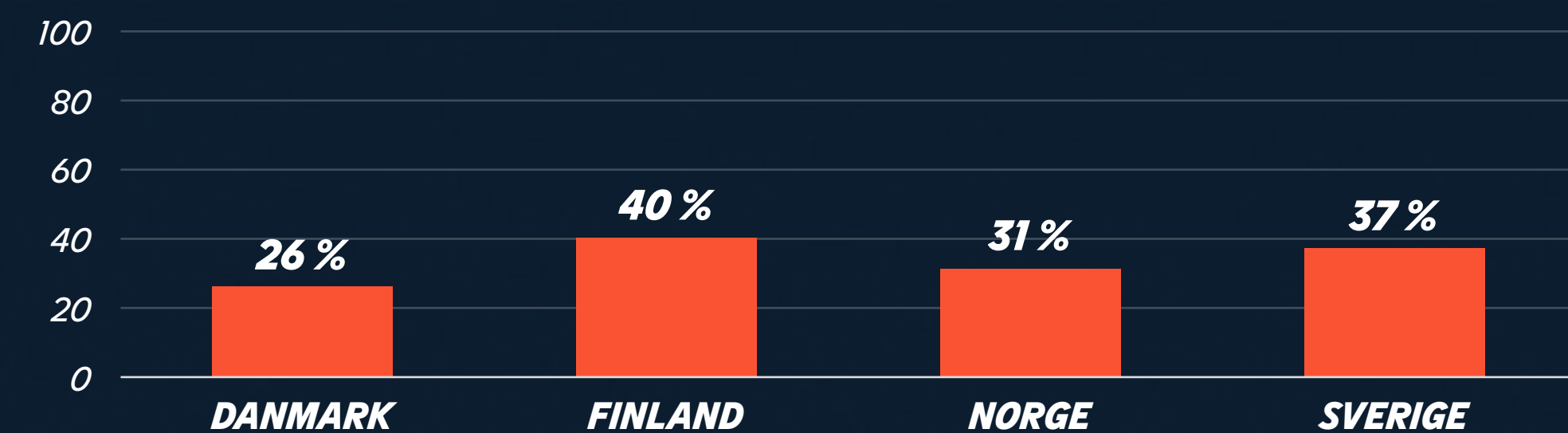
GRUNNLAG: DE SOM TRENER/MOSJONERER

HVOR VIKTIG ER TRENING FOR DEN MENTALE HELSEN DIN?

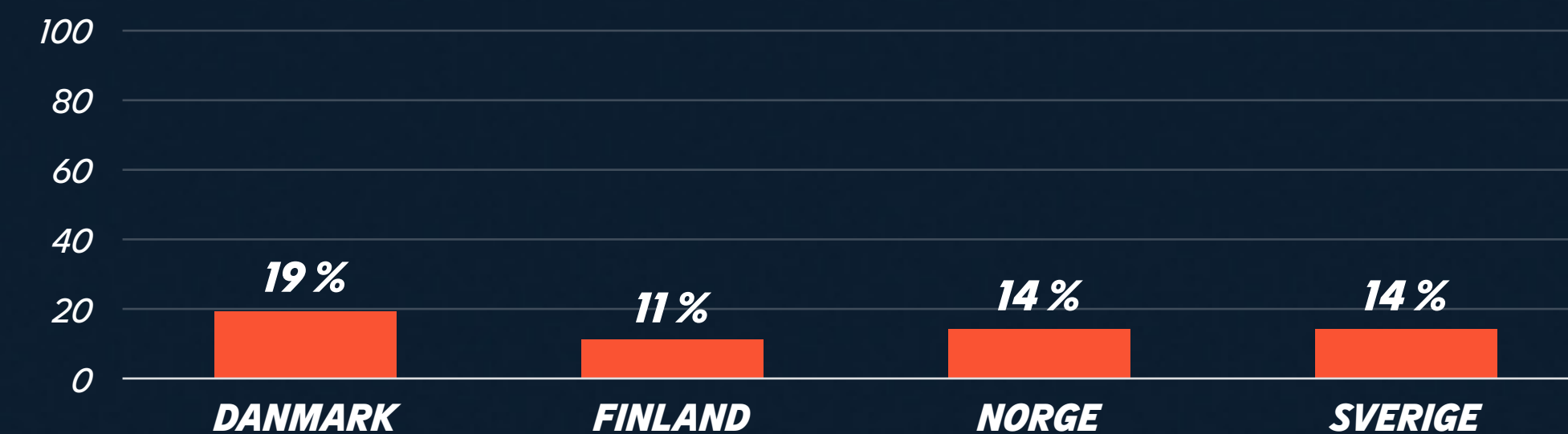
GANSKE VIKTIG



VELDIG VIKTIG



IKKE SPESIELT VIKTIG



OVERHODET IKKE VIKTIG



**«I GJENNOMSNITT SVARER 77 PROSENT
AV INNBYGGERNE I NORDEN AT TRENING
ER GANSKE ELLER VELDIG VIKTIG FOR
DEN MENTALE HELSEN.»**

NORDISKE TRENINGSVANER

***TRENINGENS
BETYDNING FOR
FELLESSKAP***

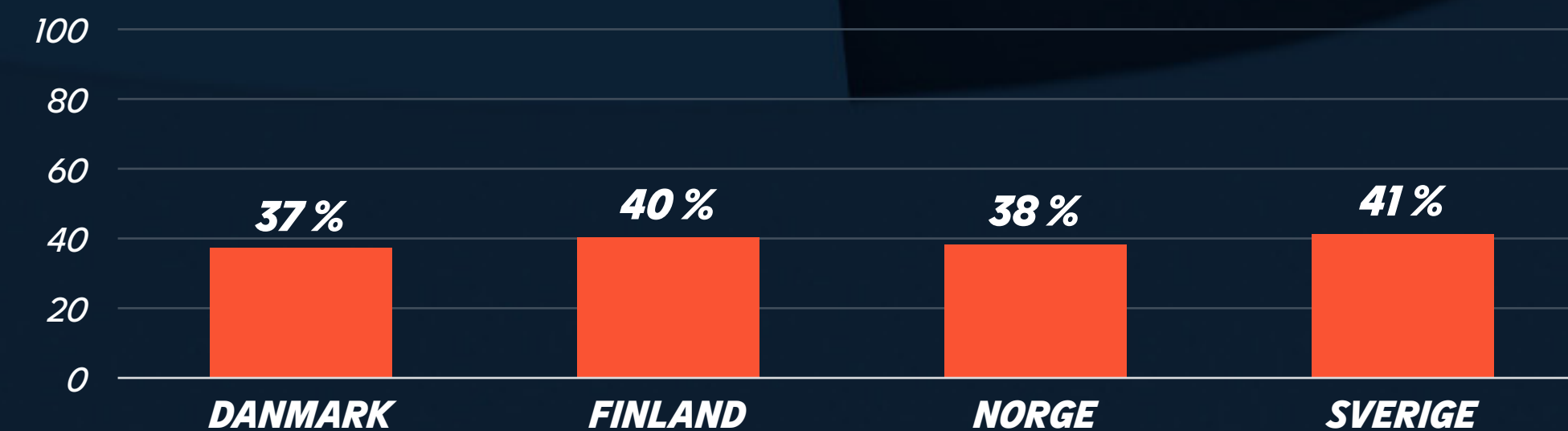


SATS

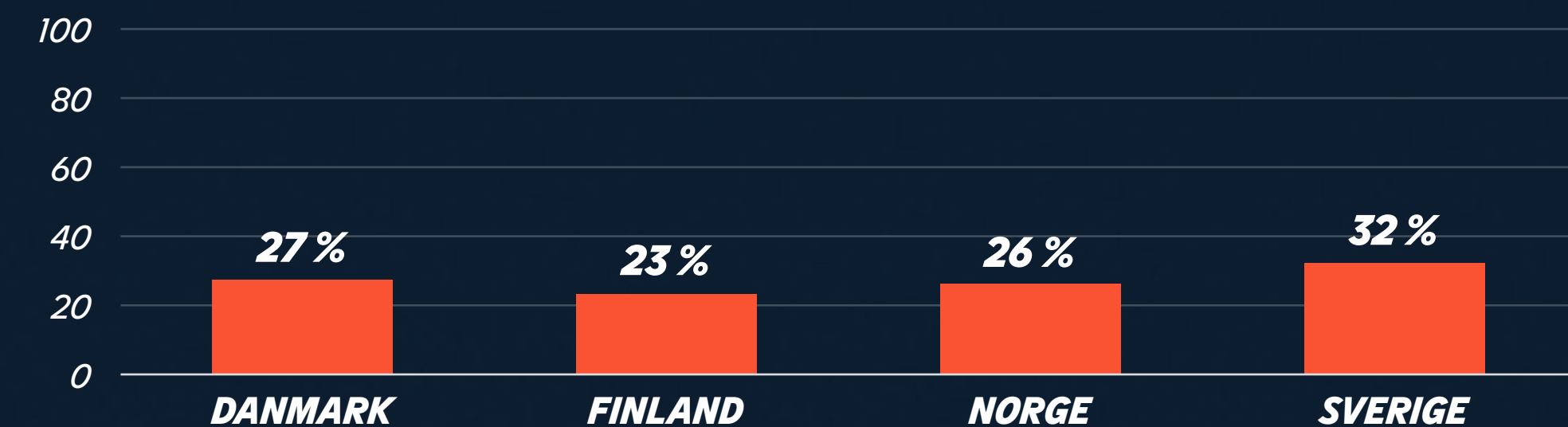
GRUNNLAG: DE SOM TRENER/MOSJONERER PÅ TRENINGSTUDIO

HVOR VIKTIG ER FELLESSKAPET/SAMVÆRET MED ANDRE NÅR DU TRENER PÅ TRENINGSTUDIO?

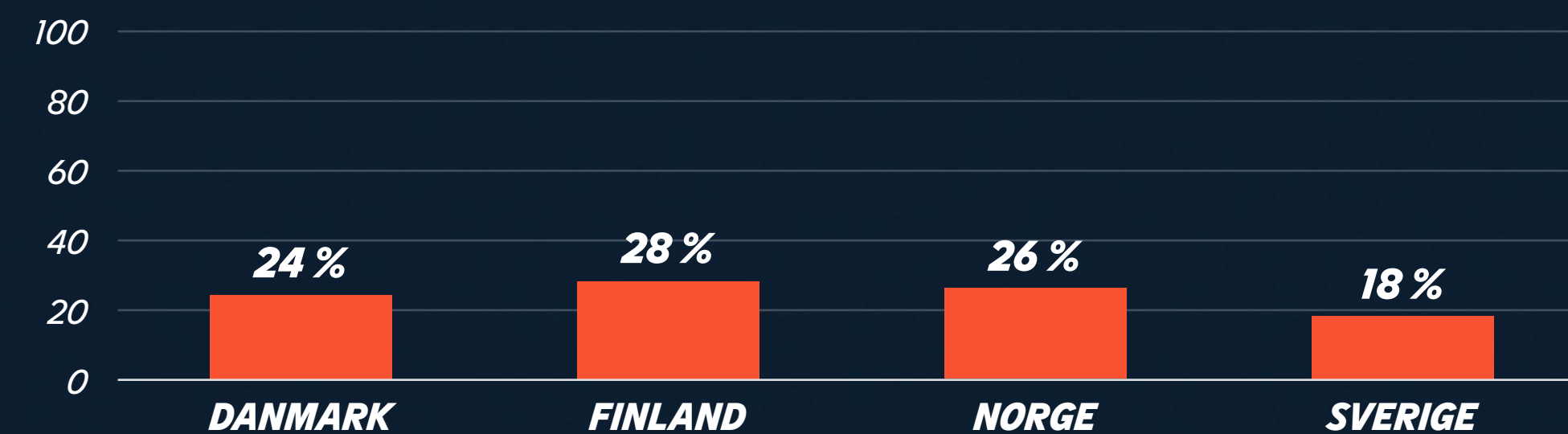
IKKE SPESIELT VIKTIG



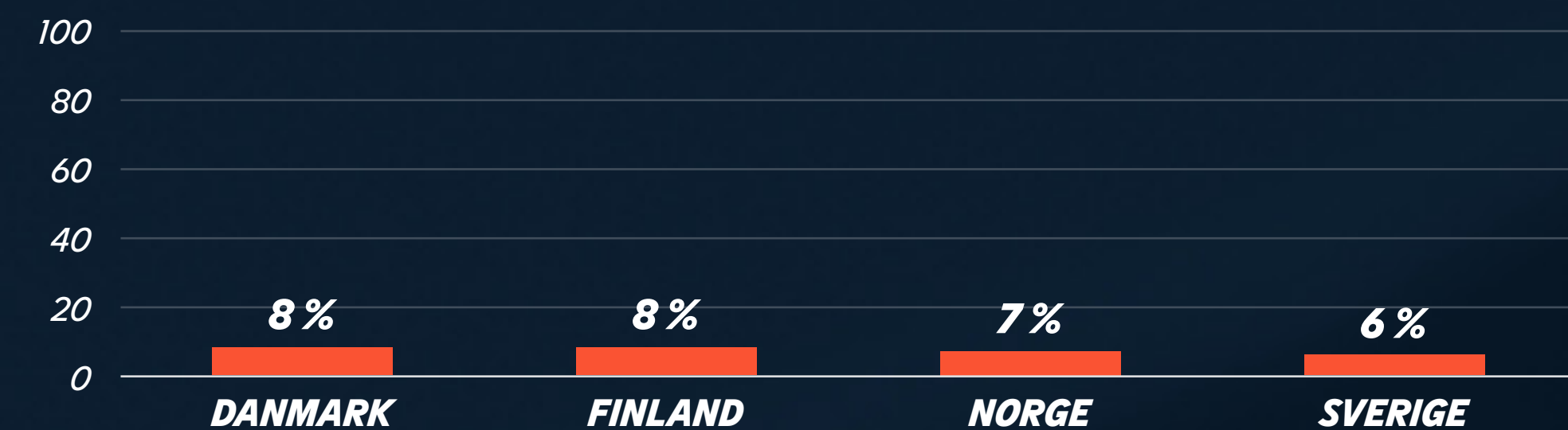
OVERHODET IKKE VIKTIG



GANSKE VIKTIG



VELDIG VIKTIG



NORDISKE TRENINGSVANER

***TRENING I
FORBINDELSE
MED JOBB***

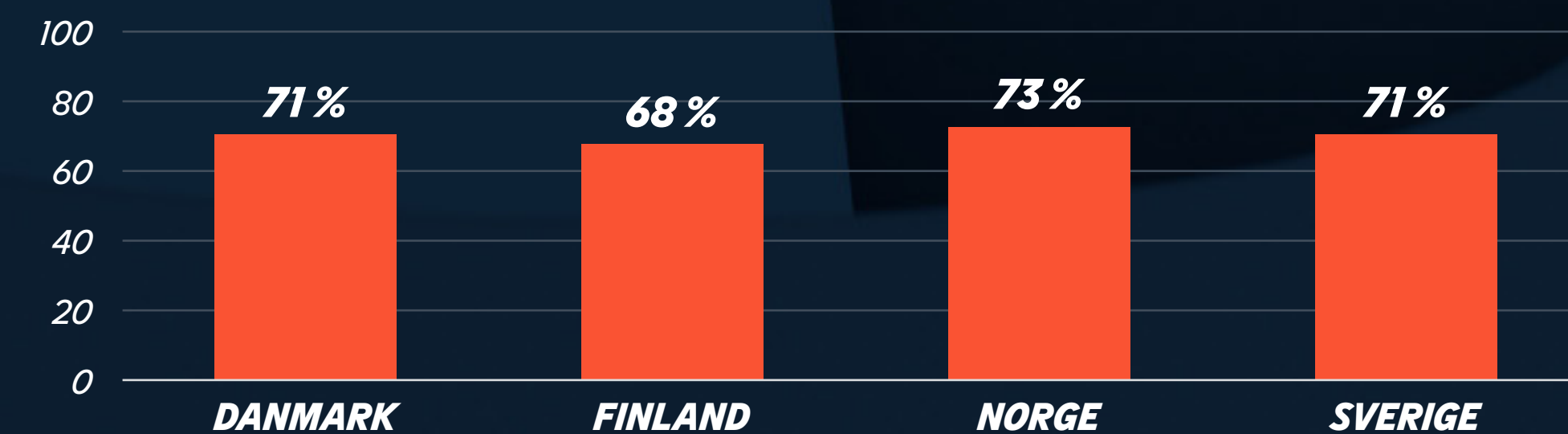


SATS

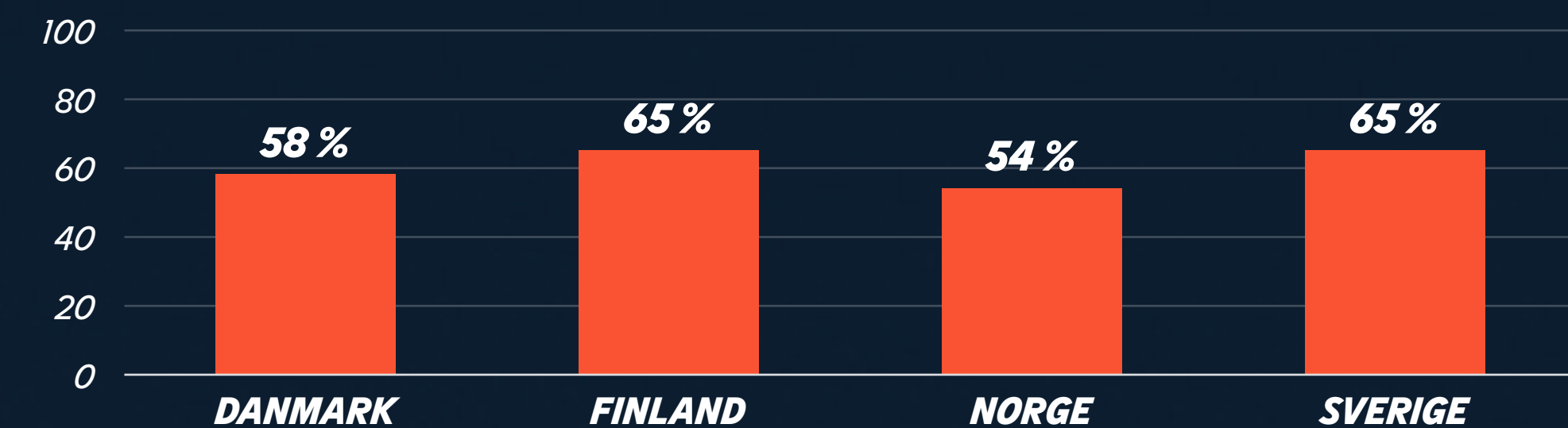
GRUNNLAG: DE SOM TRENER/MOSJONERER

HVORDAN SER DU PÅ TRENING I FORBINDELSE MED JOBBEN DIN?

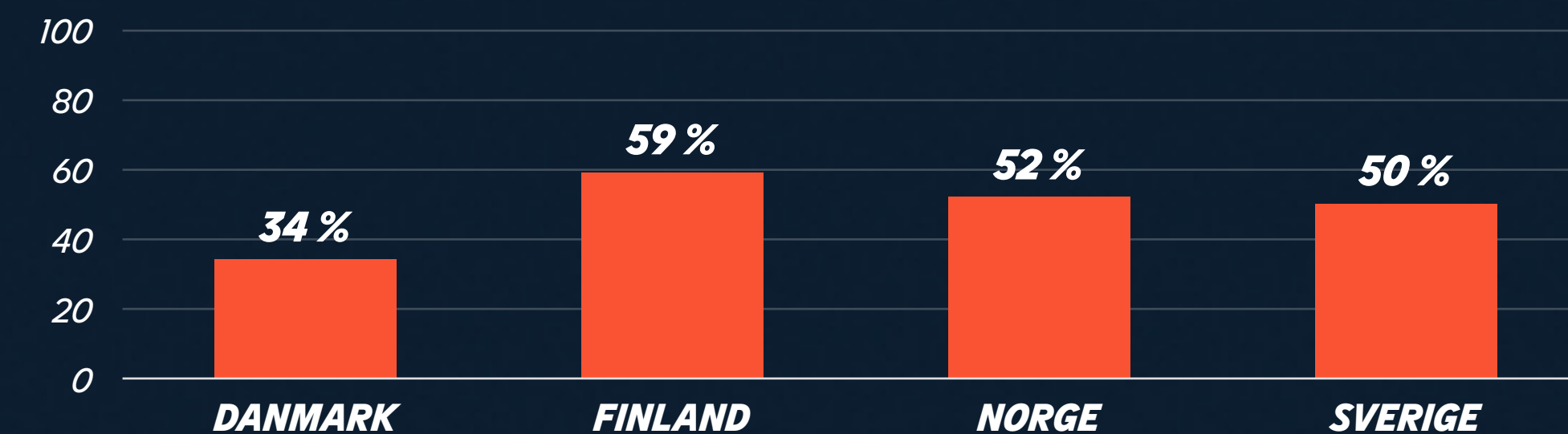
JEG HAR RIKELIG MED TID TIL Å TRENE UTENFOR ARBEIDSTIDEN



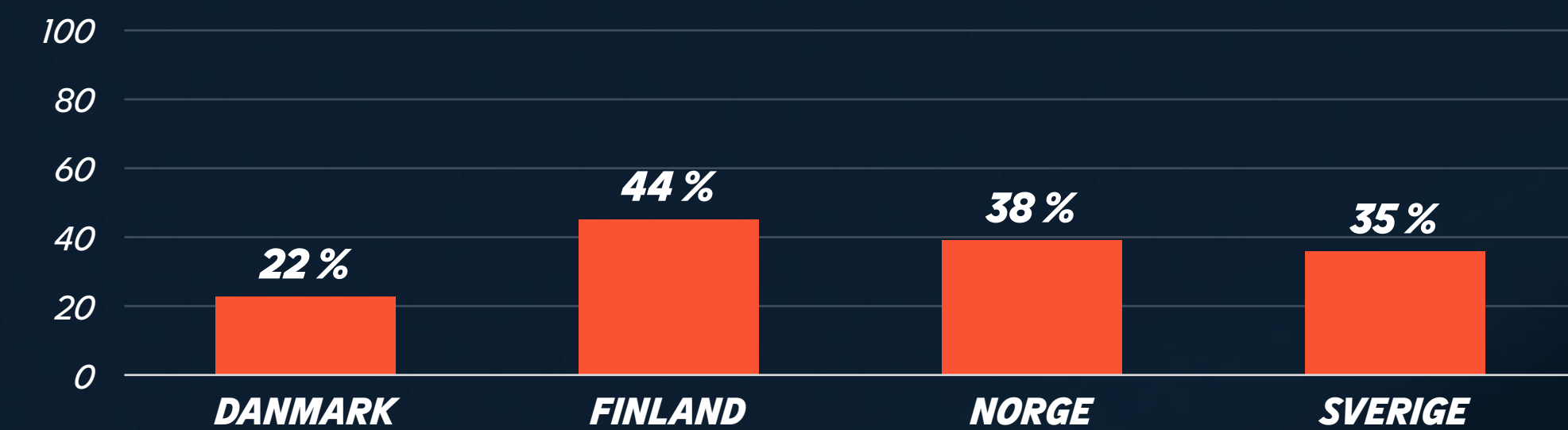
JEG TROR JEG VIL BLI MER PRODUKTIV HVIS JEG TRENER I ARBEIDSTIDEN



JEG VIL GJERNE TRENE MER I ARBEIDSTIDEN



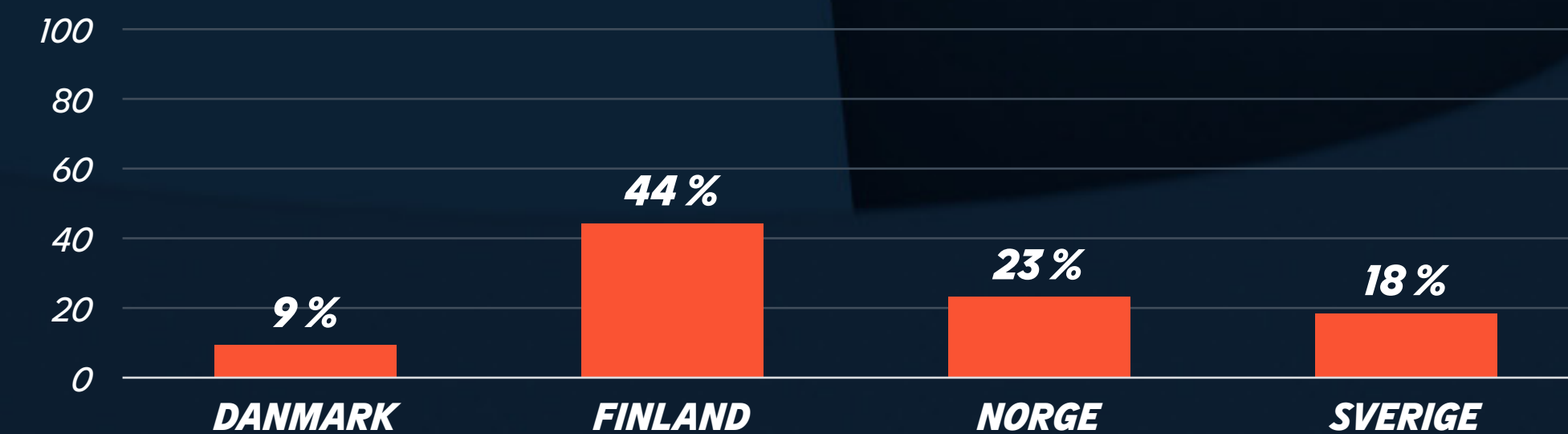
ARBEIDSPLASSEN MIN TILLATER TRENING I ARBEIDSTIDEN



GRUNNLAG: DE SOM TRENER/MOSJONERER

HVORDAN SER DU PÅ TRENING I FORBINDELSE MED JOBBEN DIN?

JEG TRENER AV OG TIL I ARBEIDSTIDEN



NORDISKE TRENINGSVANER

***HINDRE FOR
Å TRENE***

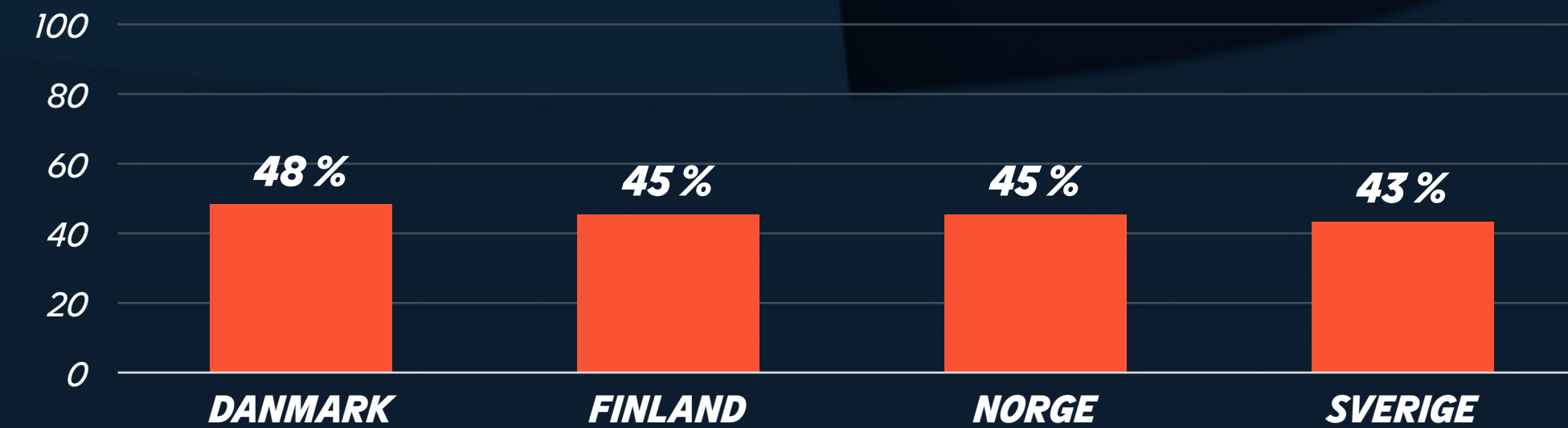


SATS

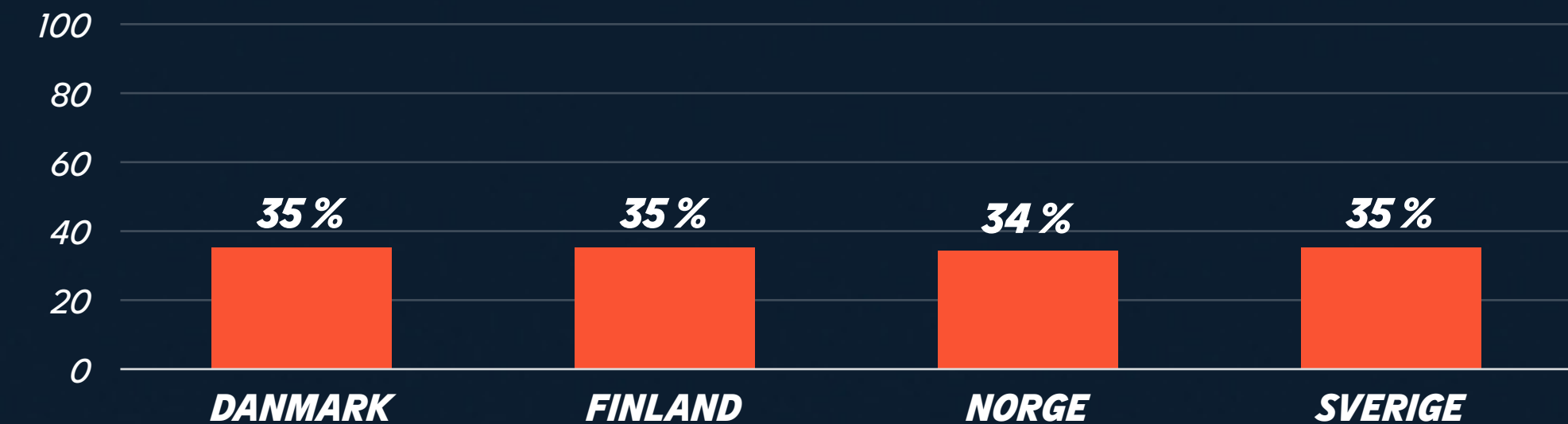
GRUNNLAG: DE SOM TRENER/MOSJONERER

HVA OPPLEVER DU SOM DET STØRSTE HINDERET FOR Å TRENE? (MAKS TRE SVARALTERNATIVER)

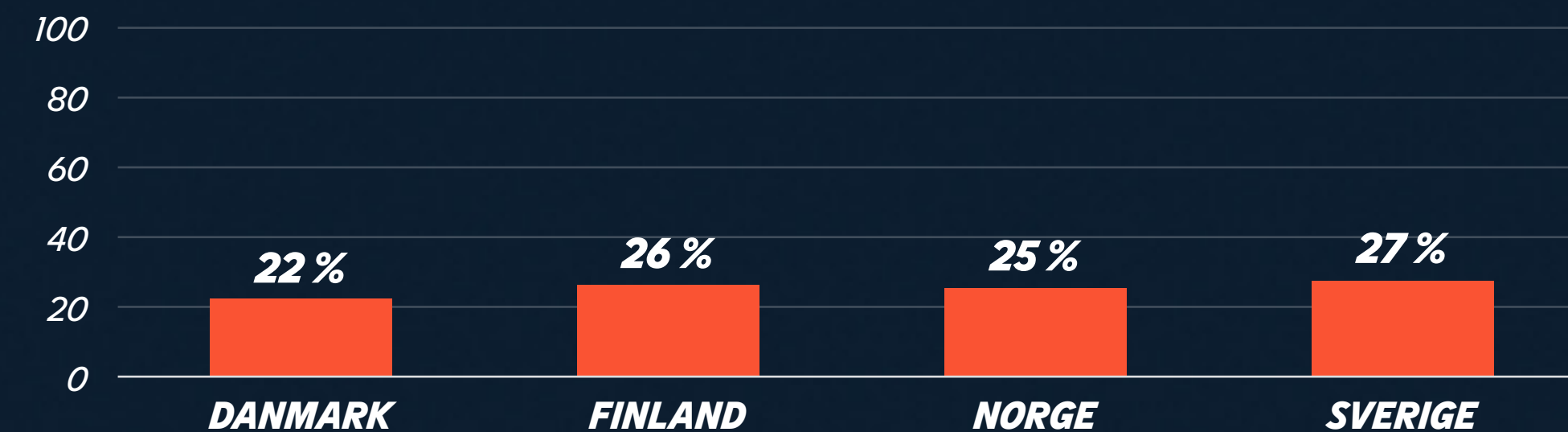
MANGEL PÅ MOTIVASJON



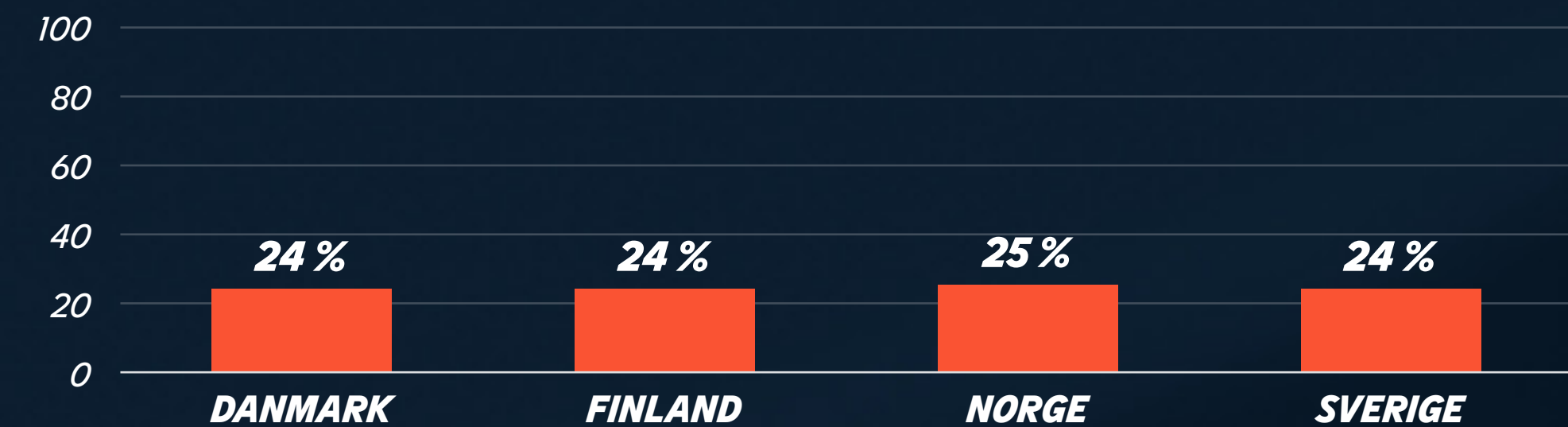
MANGEL PÅ TID



JEG OPPLEVER IKKE AT NOE HINDRER MEG I Å TRENE



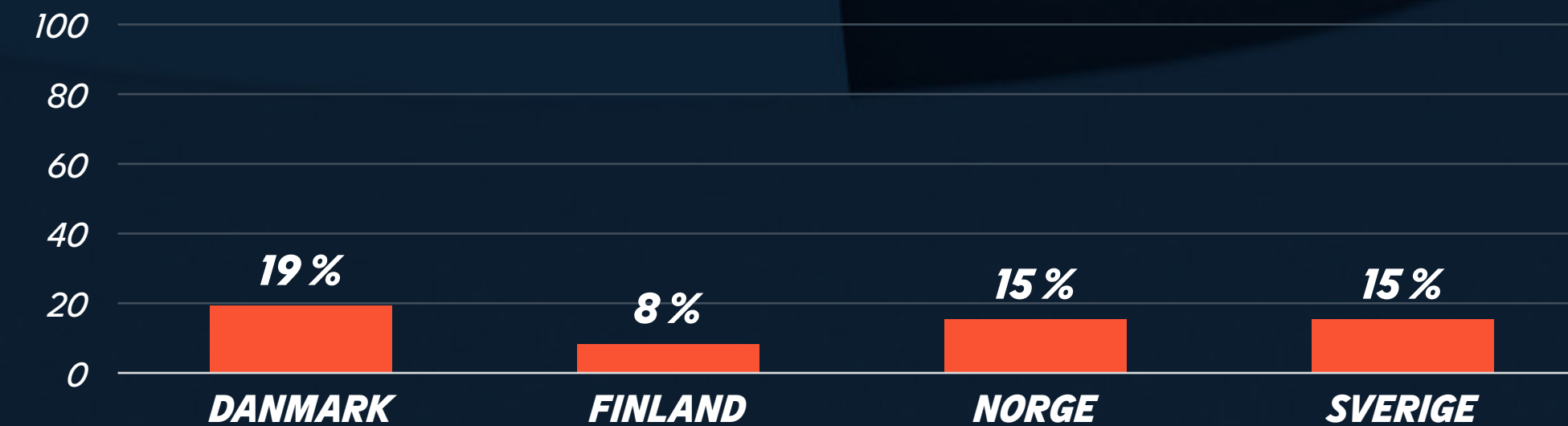
SYKDOM, SKADE, FYSISK BEGRENSNING



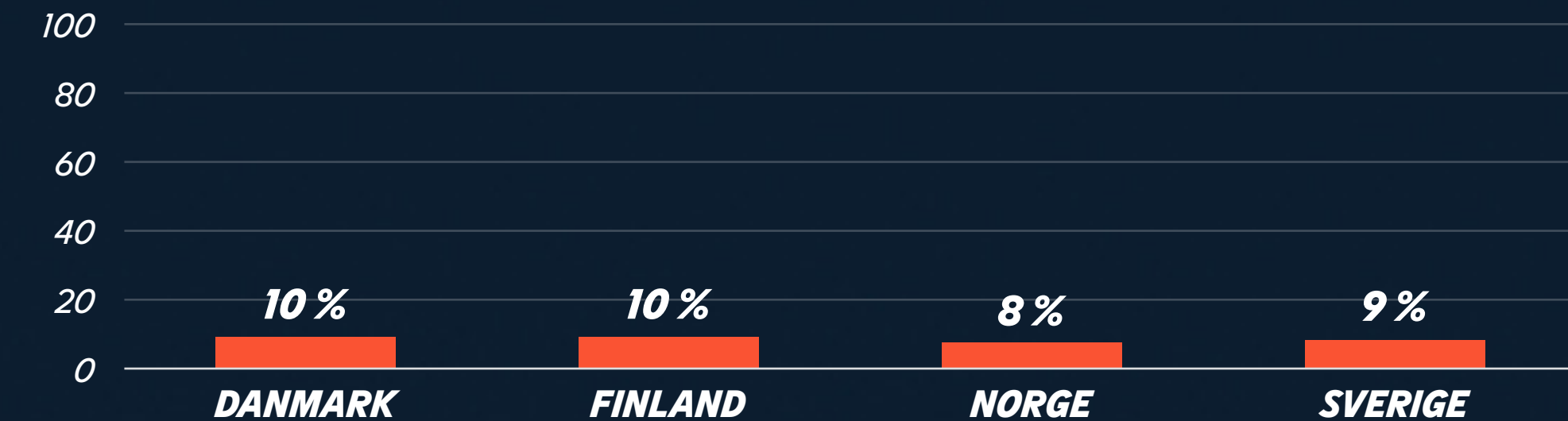
GRUNNLAG: DE SOM TRENER/MOSJONERER

HVA OPPLEVER DU SOM DET STØRSTE HINDERET FOR Å TRENE? (MAKS TRE SVARALTERNATIVER)

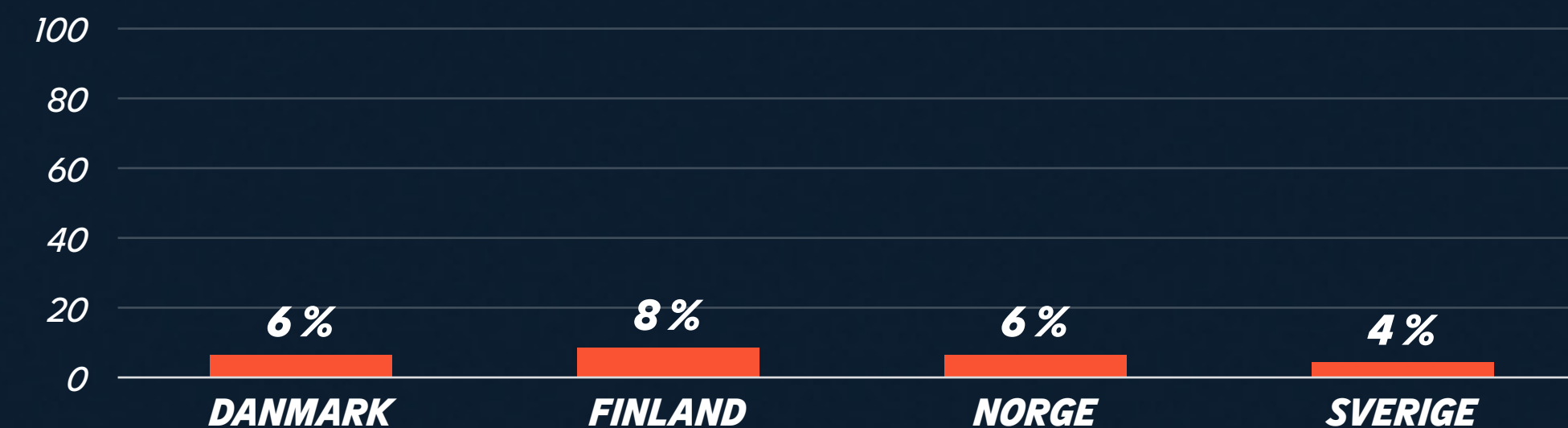
MANGLER INTERESSE FOR TRENING



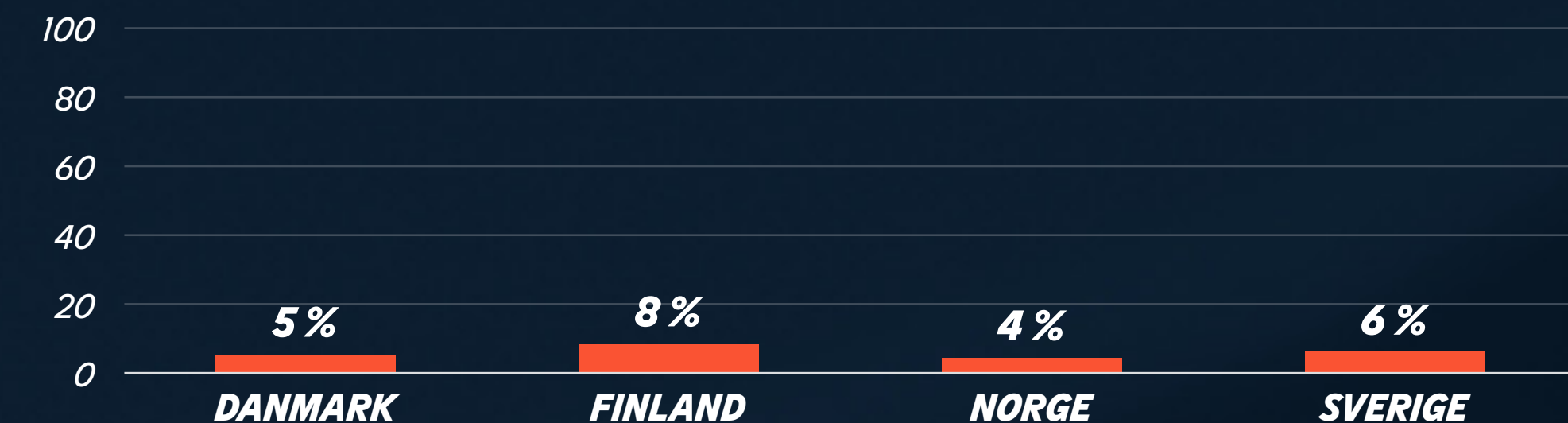
IKKE TRYGG PÅ Å TRENE BLANT ANDRE



HAR INGEN Å TRENE SAMMEN MED



FOR LANGT TIL NÆRMESTE TRENINGSSENTER



NORDISKE TRENINGSVANER

PÅSTANDER OM TRENING

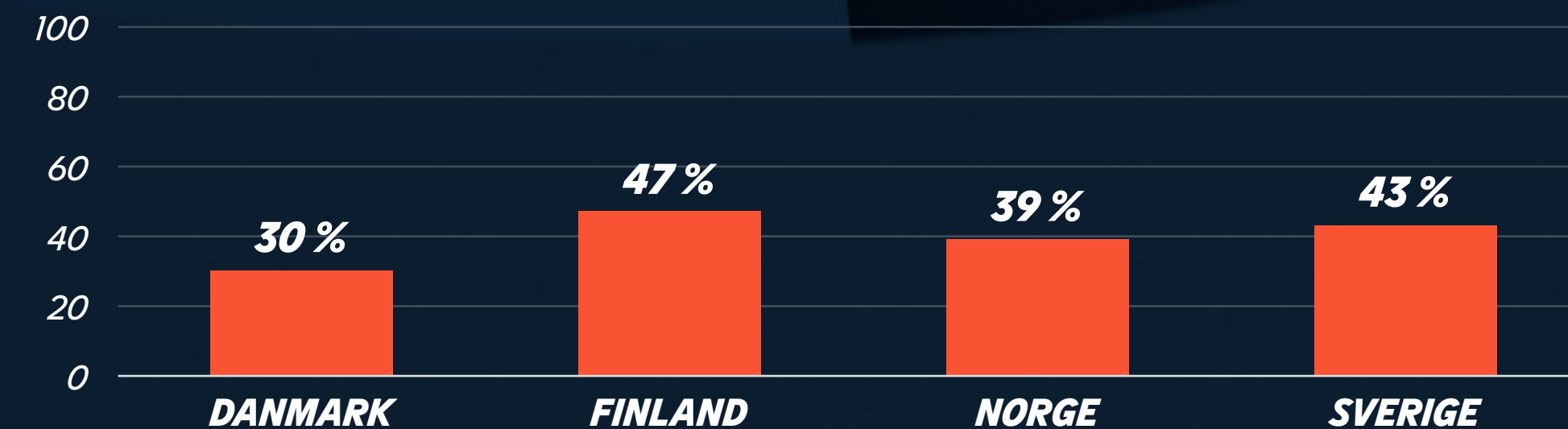


SATS

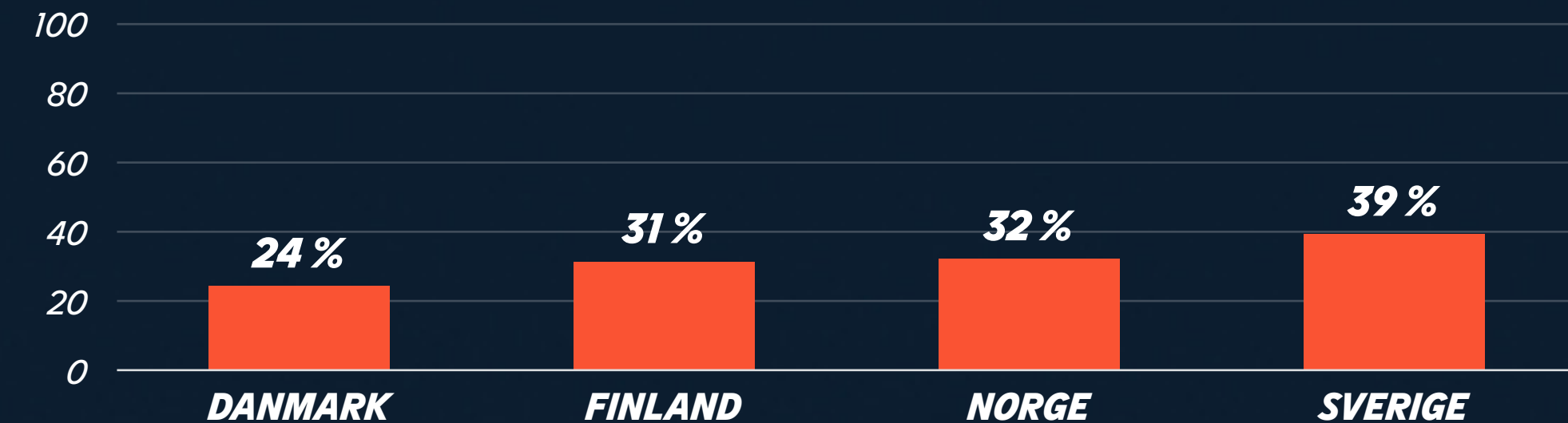
GRUNNLAG: SAMTLIGE

HVILKE AV FØLGENDE PÅSTANDER STEMMER BEST MED DIN OPPLEVELSE? (FLERE SVARALTERNATIVER ER MULIG)

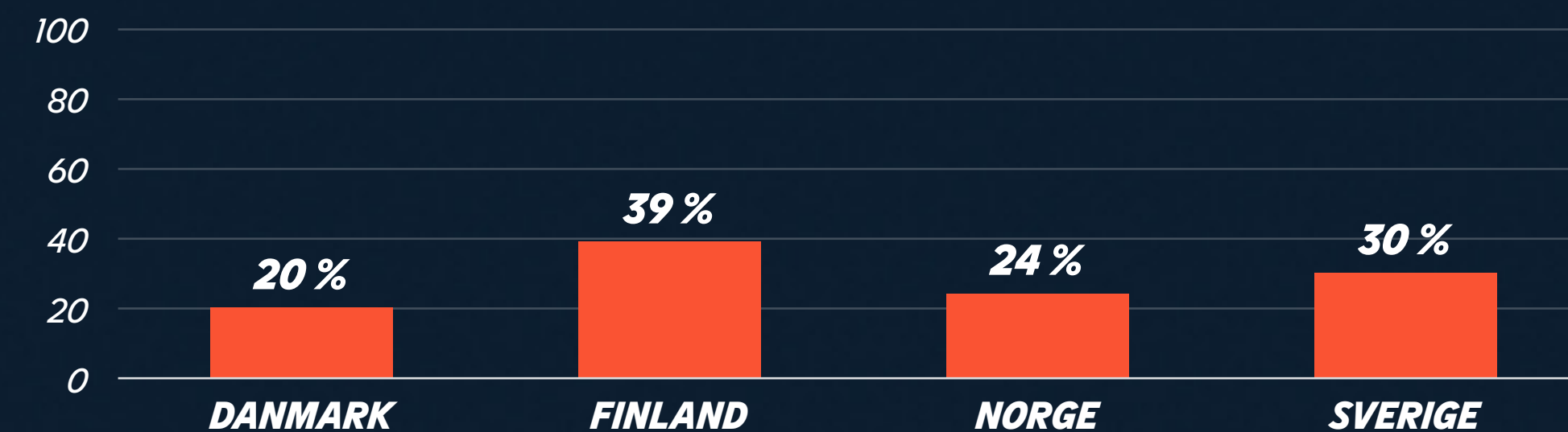
**TRENING HJELPER MEG Å HÅNDTERE STRESS BEDRE ENN
ANDRE AKTIVITETER**



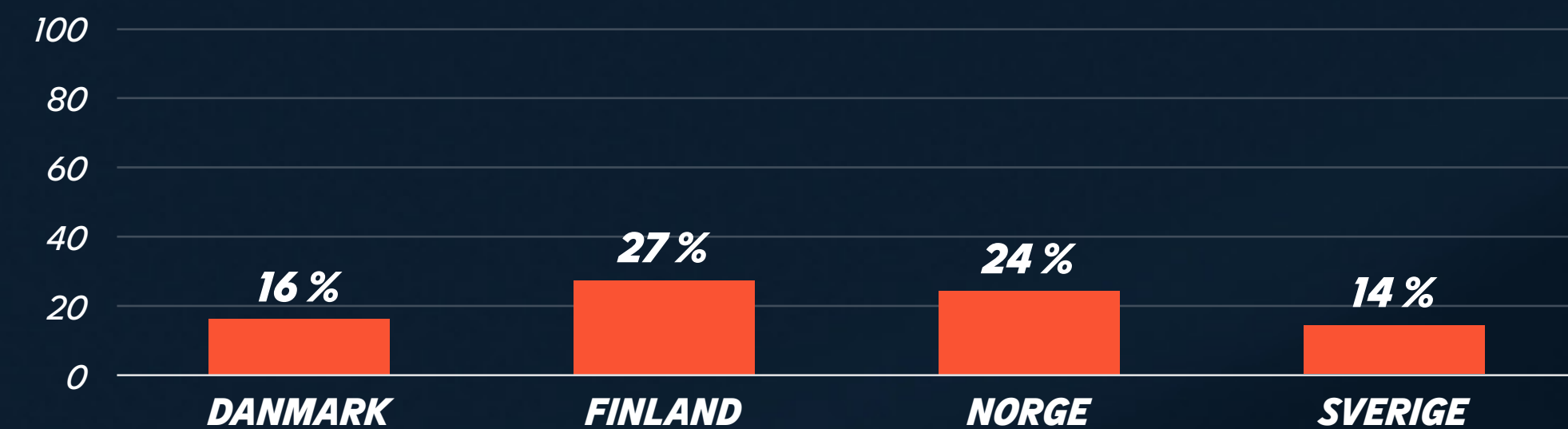
TRENING GJØR MEG TIL EN BEDRE PARTNER/FORELDER/KOLLEGA



JEG PRESTERER BEDRE PÅ JOBBEN NÅR JEG TRENER REGELMESSIG



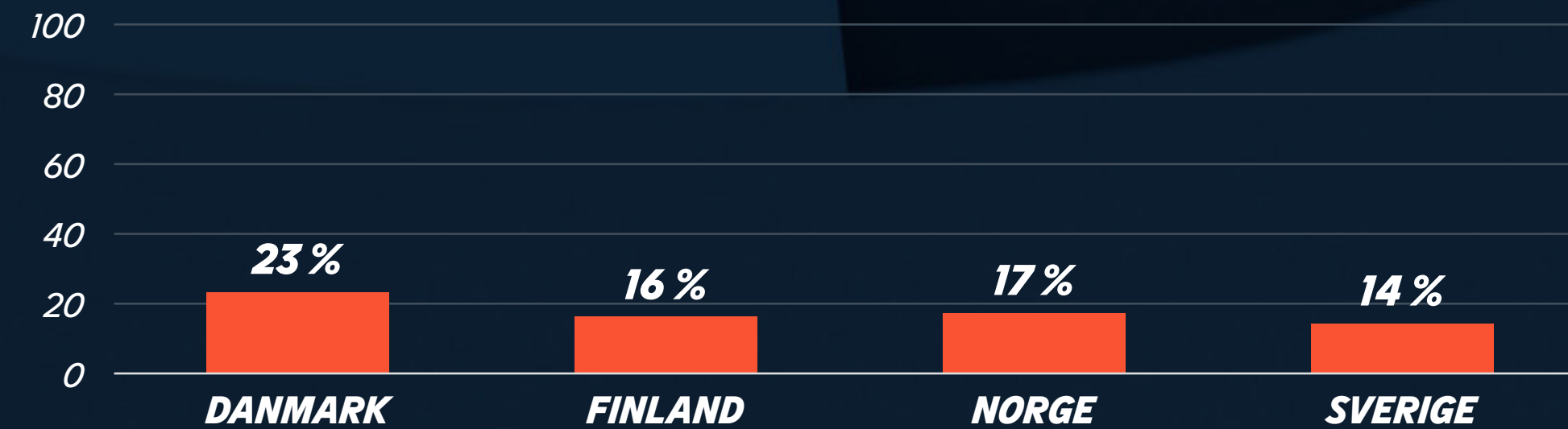
TRENING HAR HJULPET MEG GJENNOM VANSKELIGE PERIODER I LIVET



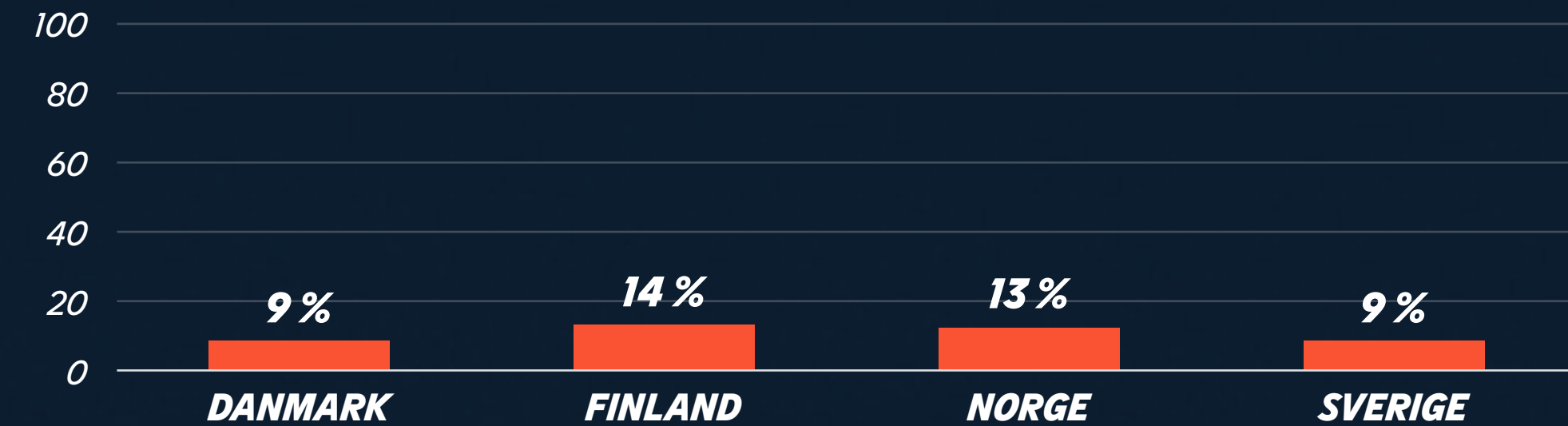
GRUNNLAG: SAMTLIGE

HVILKE AV FØLGENDE PÅSTANDER STEMMER BEST MED DIN OPPLEVELSE? (FLERE SVARALTERNATIVER ER MULIG)

TRENING HAR INGEN STØRRE PÅVIRKNING PÅ LIVET MITT



TRENING HAR GITT MEG NYE VENNSKAP SOM HAR ENDRET LIVET MITT



TRENINGSTRENDER I 2026: KRAFTEN I TRENING

I tillegg til innsikten vi får fra undersøkelsen, gir medlemsdataene våre en unik forståelse i sanntid av hvordan folks treningsvaner utvikler seg på tvers av de nordiske landene. Med flere hundre tusen medlemmer ser vi tydelige mønstre for hvordan folk trener – fra personlige økter og gruppetimer på treningssenteret til hvilke formater som er i sterkest vekst.

Dataene viser ikke bare hva folk sier om vanene sine, men hvordan de faktisk endrer seg.

Her skal vi presentere fire sterke trender som kommer til syne gjennom handlingene til medlemmene våre – og som vi tror vil definere fitnesslandskapet i 2026.



TRENINGSTRENDER I 2026

1. YOGA OG PILATES

Treningsformater som kombinerer styrke, balanse og flyt, fortsetter å vokse i popularitet. Stadig flere oppdager fordelene ved oppmerksom trening med lav belastning som bedrer både kroppskontrollen og det mentale velværet.

Yoga er blitt et springbrett for holistisk fitnessstrening og tilbyr noe for ethvert behov – fra dynamisk Vinyasa og Hot Yoga til restorative Yin-økter som handler om ro og restitusjon. Pilates, både på matter og reformere, styrker kroppsholdningen, balansen og kjernen og hjelper medlemmene våre til å utvikle stabilitet og oppmerksomhet gjennom presise bevegelser.

Vi opplever jevnt økende deltakelse på disse timene, noe som gjenspeiler et stadig større ønske om å trene på en måte som gjenoppretter energien i stedet for å bruke den opp. Særlig Reformer Pilates fortsetter å vokse på SATS-klubbene og tiltrekker seg både erfarne treningsutøvere og nybegynnere som ser etter en varig måte å bygge styrke og fokus på.



SATS

merrithew™ | leaders in mindful movement™

TRENINGSTRENDER I 2026

2. HØYINTENSIV FUNKSJONELL TRENING

Funksjonell og høyintensiv trening fortsetter å være en av de sterkeste fitnesstrendene i 2026. Kombinasjonen av utholdenhet, styrke og målbar framgang fortsetter å tiltrekke seg folk som vil ha en effektiv, motiverende og sosial treningsform.

Hos SATS gjenspeiler denne utviklingen seg i Performance-familien – en gruppe treningstimer som er utviklet for å utfordre og forene medlemmene gjennom teamarbeid og resultatoppnåelse. Fra I Go, You Go til Hyrox og andre Performance-baserte formater kombinerer disse øktene struktur, fellesskap og formål.

Det at Hyrox er blitt så populært, viser at konkurranseinspirerte formater kan motivere medlemmene til å trene sammen, mens nye tredemølleløp og utholdenhetsutfordringer forsterker opplevelsen av at man får til noe sammen. Vi ser også en økning i bookinger på tvers av funksjonelle treningssoner etter hvert som flere blir med på målrettede, sosiale treningsøker som kombinerer styrke, intensitet og tilhørighet.



SATS

TRENINGSTRENDER I 2026

3. LØPING

Løping fortsetter å være en av de mest tilgjengelige og populære måtene å holde seg aktiv på i Norden. Men den måten folk løper på – og hvorfor – er i endring. Flere løpere vil ha en mer strukturert, veiledet og sosial opplevelse i stedet for å trene alene.

Hos SATS ser vi økende interesse for løpeformatene våre både innendørs og utendørs. Indoor Running med de klassiske tredemøllebaserte timene byr på intervalltrening med energi, coaching og fellesskap – for å hjelpe deltakerne til å pushe grensene sammen. Social Run, på den annen side, krever at man løper utendørs, og her kommer folk av alle nivåer sammen for å motiveres, finne rytmen og nyte en løpetur sammen som gruppe.

Løping er blitt mer enn en treningsform: Det er en måte å frigjøre stress på, finne fokus og styrke den mentale helsen. Det sosiale elementet – at man trener sammen – skaper både ansvarsfølelse og inspirasjon og gjør en aktivitet man ellers kanskje gjør alene, om til noe man er felles om.



TRENINGSTRENDER I 2026

4. PERSONLIG OG DATADREVET TRENING

Digitale verktøy fortsetter å endre den måten folk tilnærmer seg trening på. Med smartklokker, tilkoblede apper og sanntidsdata er fitness blitt mer målbar, veiledet og personlig.

Over hele Norden er det stadig flere som bruker kroppsbåren teknologi til å spore aktivitetene, søvnen og restitusjonen sin – for å få større innsikt og mer motivasjon. Hos SATS ser vi tydelig at stadig flere medlemmer kobler enhetene sine til SATS-appen og bruker personlige trenere til å tolke dataene sine og handle ut fra dem.

Ettersom tilgangen til helsemålinger øker, fortsetter forventningene til skreddersydd og adaptiv trening å øke. Medlemmene ønsker seg i stadig større grad programmer som gjenspeiler de personlige målene deres, livsstilen og framgangen deres. Personlig trening og datadrevet veiledning møter hverandre og skaper en mer personlig fitnessopplevelse der teknologien støtter den menneskelige ekspertisen.

Framtidens trening er personlig, målbar og balansert – og kombinerer smart innsikt med menneskelig tilknytning.



OM SATS

SATS er den ledende treningsleverandøren i Norden og driver varemerkene SATS, ELIXIA, Fresh Fitness, SATS Yoga og SATS Online. Med 274 klubber, 756 000 medlemmer og 10 000 dedikerte ansatte former SATS treningens framtid i regionen.

SATS har lokaler av høy kvalitet for trening og tilbyr gruppetimer, personlige trenere og fysioterapeuter for coaching, framgang og rehabilitering. Dessuten har SATS det bredeste utvalget av gruppetrening i Norden og tilbyr et variert utvalg treningstimer inkludert unike konsepter som er utviklet internt. Alle klubbene har tung tilstedeværelse lokalt med velutdannet personale som sikrer at medlemmene har tilgang til støtte, veiledning og motivasjon når de trenger det.

I tillegg til en sterk tilstedeværelse lokalt tilbyr SATS alternativer for digital trening gjennom en veldig nyttig app og SATS Online, noe som gjør det mulig å holde seg aktiv når som helst og hvor som helst.

SATS er levende opptatt av å gjøre folk sunnere og lykkeligere. Vi er en naturlig del av hverdagen til mennesker over hele Norden og inspirerer dem til å ha en aktiv og sunn livsstil.



SATS