THE HEALTHIER & HAPPIER REPORT 2025

NORDIC TRAINING STATS

ELIXIA

CONTENTS

Introduction 3

Methodology 4

A word from the CEO 5

Key findings 6

Motivation: health and happiness 13

Looking ahead 17

Finnish report 22

About ELIXIA 35

Contact information 36

ELIXIA

WE ARE HAPPY TO PRESENT THE HEALTHIER & HAPPIER REPORT 2025

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

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

METHODOLOGY

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

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

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

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

A WORD FROM THE CEO

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

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

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

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

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

Sondre Gravir

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

KEY FINDINGS

30%

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

20%

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

44%

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

35%

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

36%

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

54%

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

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

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

3–4 sessions

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

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

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

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

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

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

20%

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

17%

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

25%

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

53%

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

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

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

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

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

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

30%

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

57%

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

71%

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

WHY PEOPLE CHOOSE GYMS : COMMUNITY, CONVENIENCE, AND FLEXIBILITY

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

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

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

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

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

35%

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

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

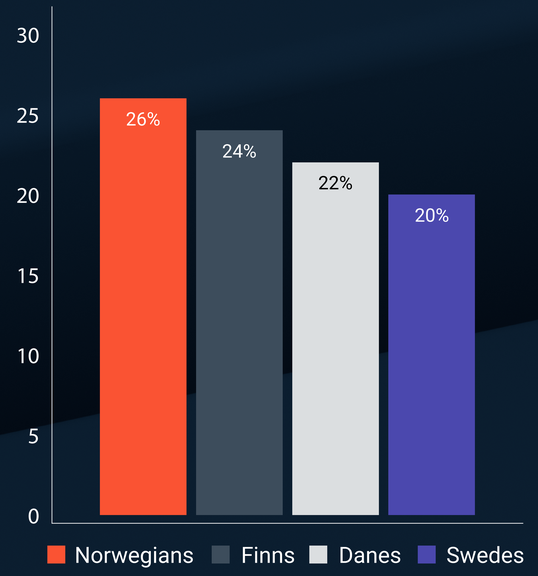
For many people living in Nordic countries, their optimal exercise frequency is three to four times per week, just enough to keep you strong and motivated, without overdoing it.

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

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

And what about those who choose gyms?

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



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

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

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

ELIXIA

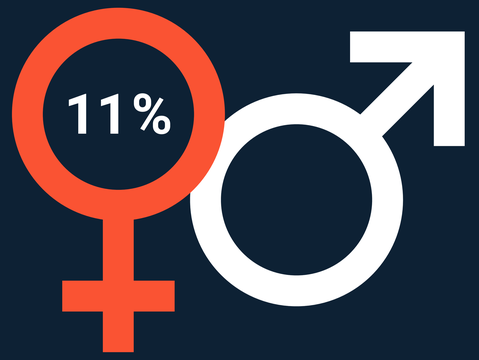
WOMEN EXPERIENCE MORE BENEFITS: INCREASED ENERGY, WELL-BEING AND SOCIAL CONNECTION

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

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

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

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



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

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

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

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

STRENGTH TRAINING MOST POPULAR IN NORWAY

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

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

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

36%

Norwegians prioritize weight training.

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

25%

of Finns prioritize weight training.

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

ELIXIA

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

44%

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

54%

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

MIXING IT UP: BLENDING OUTDOOR ADVENTURES WITH INDOOR WORKOUTS

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

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

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

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

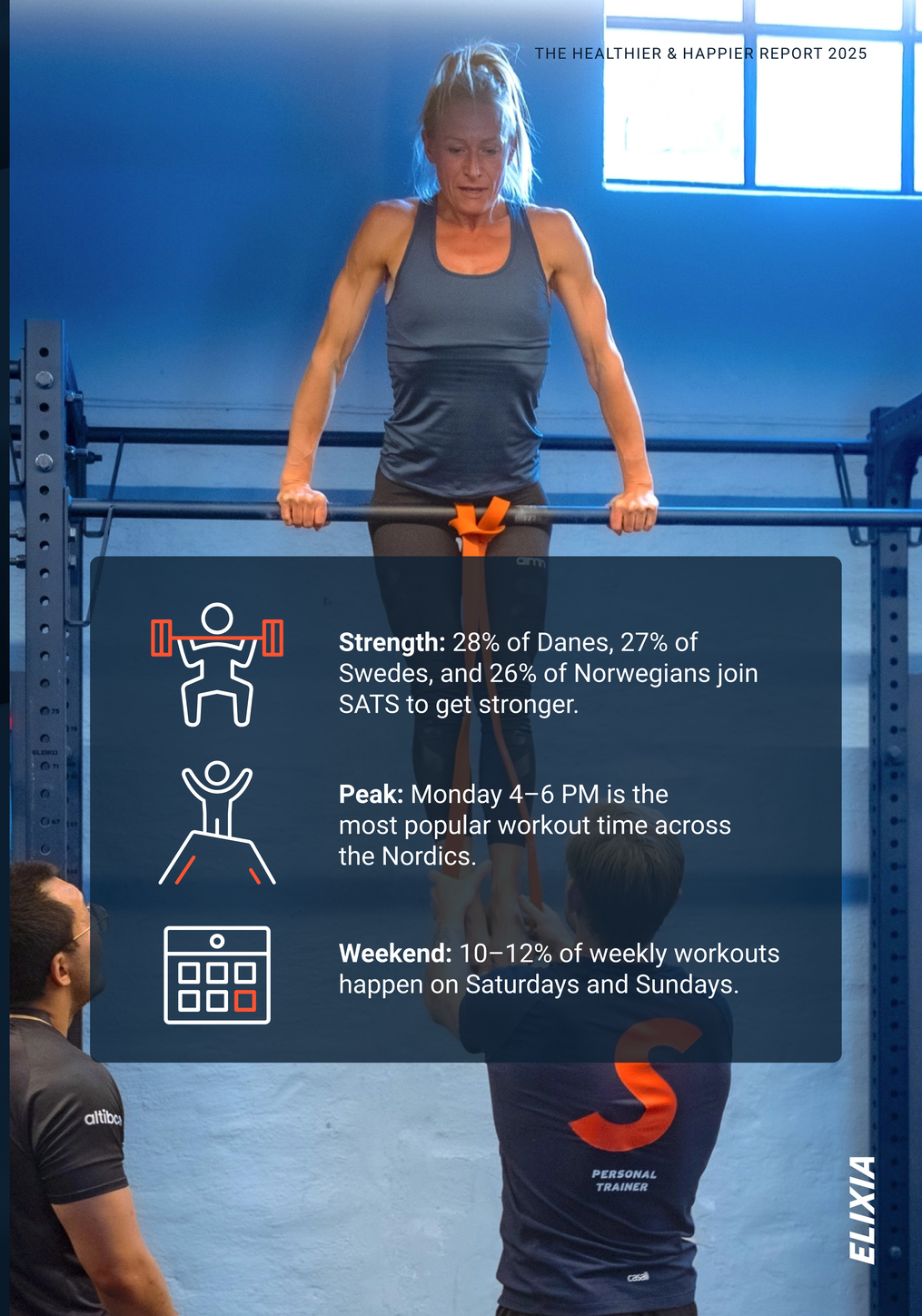
ELIXIA MEMBERS* WANT TO GET STRONGER

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

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

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

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



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

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

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

*Survey among ELIXIA members only

ELIXIA LOOKING AHEAD:
THE MAIN TRENDS FOR 2025

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

Ellen Marie Vanberg,
Nordic Chief Product Officer

A HOLISTIC APPROACH TO OWN HEALTH

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

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

PILATES STILL TRENDING

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

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

RUNNING AND STRENGTH TRAINING

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

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

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

THE HEALTHIER & HAPPIER REPORT 2025

NORDIC TRAINING STATS – SUOMI

ELIXIA

SUOMI
JOHDANTO:

Suomalaiset ovat sitoutuneita liikuntaan, ja monet asettavat sekä fyysisen että henkisen terveyden etusijalle arjessaan. Tästä raportista käy ilmi, että säännöllinen liikunta vahvistaa sekä yksilöä että yhteisöä. Toisaalta se myös osoittaa, että motivaation ja ajanpuutteen kaltaiset haasteet estävät joitakin saavuttamasta tavoitteitaan.

Keskeiset havainnot:

54 %

Säännöllinen liikunta:
Jopa 54 % suomalaisista liikkuu vähintään kolme kertaa viikossa, ja nuorimmista (15–29-vuotiaat) jopa 23 % harrastaa liikuntaa päivittäin.

66%

Kuntosalien rooli:
Liikuntakeskusten käyttäjät ovat huomattavasti aktiivisempia. 66 % heistä liikkuu vähintään kolme kertaa viikossa. Vastaajista, jotka eivät treenaa liikuntakeskuksessa, vastaava osuus on 55 %.

20 %

Aktiivisuuden lisääntyminen:
20 % suomalaisista liikkuu enemmän kuin vuosi sitten, ja erityisesti nuoremmat ikäryhmät (15–44-vuotiaat) ovat lisänneet liikunnan määrää.

75 %

Motivaatio:
75 % suomalaisista mainitsee paremman fyysisen terveyden tärkeimmäksi liikuntaan kannustavaksi tekijäksi, kun taas henkisen terveyden mainitsee 51 % suomalaisista.

71 %

Ulkoliikunta:
Luonto on vahvasti läsnä Suomessa, ja peräti 71 % suomalaisista liikkuu eniten ulkona. Suosituimpia aktiviteetteja ovat kävely ja pyöräily.

25 %

Sosiaalisuus:
25 % kertoo käyvänsä liikuntakeskuksessa ollakseen osa yhteisöä. Joogan ja pilateksen kaltaiset ryhmäliikuntatunnit ovat tärkeä sosiaalinen tila erityisesti naisille.

33 %

Teknologinen inspiraatio:
Vaikka 33 % suomalaisista saa edelleen inspiraatiota liikkumiseen ystäviltä ja perheeltä, Instagramin ja TikTokin kaltaiset sosiaaliset mediat kasvattavat merkitystään erityisesti nuorten keskuudessa.

43 %

Esteet:
43 % suomalaisista kertoo, että suurin este liikkumiselle on motivaation puute. Muita syitä ovat ajanpuute ja korkeat kustannukset.

SUOMALAISTEN LIIKUNTATOTTUMUKSET

Pohjoismaissa on korkea elintaso ja kehittyneet terveyspalvelut. Istuminen ja vähäinen liikunta ovat kuitenkin suurimpia terveyshaasteita myös Suomessa, mikä vaikuttaa merkittävästi kansanterveyteen sekä yksilön että yhteiskunnan tasolla.

Monet meistä liikkuvat ulkona ja harrastavat jotakin fyysistä liikuntaa. Samaan aikaan monet uudet palvelut, laitteet, teknologiat ja liikkumisvälineet ovat vähentäneet liikkumisen tarvetta. Arjessa kävellään, seistään, kannetaan ja nostellaan tavaroita, kuljetaan portaita, pelataan pihapelejä ja hakataan halkoja yhä vähemmän.

Liikunta ja urheilu eivät riitä kompensoimaan vähentynyttä arkiliikuntaa, mikä puolestaan heikentää terveyttä, hyvinvointia ja työ- ja toimintakykyä.

Vähäisen liikunnan kokonaiskustannukset ovat merkittävät. Säännöllinen liikunta tunnetusti suojaa esimerkiksi sydän- ja verisuonitaudeilta, tyypin 2 diabetekselta ja tietyiltä syöviltä. Fyysisellä aktiivisuudella on myös vahva yhteys mielenterveyteen.

Onkin positiivista, että liikunta on edelleen tärkeä osa suomalaisten arkea. 54 % suomalaisista treenaa vähintään 3–4 kertaa viikossa, mikä osoittaa, että terveys halutaan asettaa etusijalle.

Suomalaiset ovat omaksuneet hyviä treenitottumuksia ja pitäneet niistä kiinni sukupolvien ajan.

Terveyden ylläpitäminen on edelleen suomalaisten yleisin syy liikkua, mutta liikunnan henkiset vaikutukset ja sosiaaliset tekijät ovat myös tärkeitä. Luvut vahvistavat ELIXIAn kaltaisten toimijoiden tärkeää roolia säännöllisen treenin tukemisessa.

Liikuntakeskusten jäsenet ovat selvästi aktiivisempia kuin ne, jotka eivät käy liikuntakeskuksessa, ja moni vastaaja mainitsee jäsenyyden lisäeduiksi sosiaalisen yhteisön ja paremman mielenterveyden. Raportin tulokset tukevat tavoitetta parantaa kansanterveyttä ja vähentää liikkumattomuuden taloudellisia kustannuksia yhteiskunnalle. Säännöllisen liikunnan edistäminen sekä osallistavan ja saavutettavan treeniympäristön tarjoaminen ovat ratkaisevassa osassa näiden haasteiden ratkaisemisessa.

54 % suomalaisista treenaa vähintään 3–4 kertaa viikossa.*

Yleisesti hyvässä kunnossa pysyminen on suomalaisille tärkein syy harjoitella säännöllisesti.

Yli 60 % sekä 15–29-vuotiaista että 60–85-vuotiaista treenaa vähintään 3–4 kertaa viikossa. Jopa 23 % 15–29-vuotiaista treenaa joka päivä.

*Koskee vain kyselyyn vastanneita.

VANHEMMAT SUOMALAISET OVAT TYYTYVÄISEMPIÄ ELÄMÄÄNSÄ

51 % suomalaisista kertoo olevansa yleisesti tyytyväinen elämäänsä.

Tyytyväisyys kasvaa tasaisesti 30–44-vuotiaiden ja sitä vanhempien keskuudessa, ja yli 60-vuotiaista 63 % kertoo olevansa erittäin tyytyväinen elämäänsä. Tämä tarkoittaa, että elämänlaatu voi pysyä hyvällä tasolla myös vanhemmalla iällä.

Myös liikunnan ilo on Suomessa suurta, ja 55 % vastaajista mainitsee iloisemman mielen yhdeksi liikunnan kolmesta tärkeimmästä vaikutuksesta. Liikunnan vaikutuksista yleisesti parempi hyvinvointi, iloisempi mieli ja parempi uni ovat kolmen kärjessä sekä miehillä että naisilla.

Yli 60-vuotiailla yleisesti parempi hyvinvointi ja parempi liikkuvuus ovat selkeästi listan kärjessä.

63 % yli 60-vuotiaista suomalaisista kertoo olevansa erittäin tyytyväinen elämäänsä, ja tyytyväisyys onkin suurimmillaan tässä ikäryhmässä.

ELIXIA

20 % SUOMALAISISTA LIIKKUU ENEMMÄN KUIN VUOSI SITTEN

Aika on suomalaisille arvokasta, ja ajankäyttötapamme kuvastavat sitä, mitä pidämme elämässä tärkeimpänä. Muutamallakin tunnilla liikuntaa viikossa on suuri merkitys sekä yksilölle että yhteiskunnalle, erityisesti jos liikunnan intensiteetti yhdistetään tavoitteellisuuteen.

20 % suomalaisista kertoo liikkuvansa enemmän kuin vuosi sitten. Nuoremmassa ikäryhmässä (15–44 vuotta) 38 % on lisännyt liikuntaa, mikä on myönteinen trendi myös tulevaisuuden kannalta.

26 % suomalaisista naisista kertoo liikkuvansa vähemmän kuin viime vuonna, kun taas suomalaisten miesten keskuudessa vastaava luku on 20 %.

Selkeästi useampi liikuntakeskuksessa treenaava (28 %) liikkuu enemmän kuin vuosi sitten verrattuna niihin, jotka eivät treenaa liikuntakeskuksessa (19 %).

20 % suomalaisista liikkuu enemmän kuin vuosi sitten

71 % liikkuu useimmiten ulkona.

22 % treenaa useimmiten liikuntakeskuksessa.

Nuoremmat ikäryhmät liikkuvat enemmän kuin ennen: *15–29-vuotiaista 38 % kertoo liikkuvansa enemmän kuin vuosi sitten.*

LIIKUNTAKESKUS LISÄÄ AKTIIVISUUTTA

Liikuntakeskusten käyttäjät liikkuvat enemmän kuin ne, jotka eivät treenaa liikuntakeskuksessa. Yhteensä 20 % suomalaisista kertoo liikkuvansa enemmän kuin vuosi sitten, mutta liikuntakeskuksessa treenaavien keskuudessa vastaava luku on 28 %. Myös 3–4 kertaa viikossa treenaavia on enemmän niiden joukossa, jotka treenaavat liikuntakeskuksessa.

Liikuntakeskuksessa treenaaminen on hieman yleisempää miesten (23 %) kuin naisten (21 %) keskuudessa, minkä lisäksi liikuntakeskukset ovat nuorimman ikäryhmän suosiossa (30 % liikkuu useimmiten liikuntakeskuksessa).

66 % vastaajista liikkuu vähintään kolme kertaa viikossa, mikä osoittaa selvästi, että liikuntakeskuksen jäsenyys ja liikuntakeskuksen saavutettavuus auttavat ylläpitämään hyviä liikuntatottumuksia.

66 %

66 % liikuntakeskusten käyttäjistä liikkuu vähintään kolme kertaa viikossa, kun taas niistä, jotka eivät treenaa liikuntakeskuksessa, vastaava osuus on 55 %.

25 %

25 % kertoo treenaavansa liikuntakeskuksessa ollakseen osa sosiaalista yhteisöä ja 39 % seurustellakseen perheen ja tuttujen kanssa.

67 %

67 % harjoittelee liikuntakeskuksessa, koska se on tärkeä osa arkea.

SUOMALAISET KESKITTYVÄT MONIPUOLISUUTEEN

Useissa muissa Pohjoismaissa keskitytään voimaharjoitteluun, mutta Suomessa voimaharjoittelua tekevien osuus on hieman pienempi (25 %). Liikuntakeskuksessa treenaavista 53 % keskittyy voimaharjoitteluun.

Naiset liikkuvat hieman yhteisöllisemmin käymällä esimerkiksi ryhmäliikunnassa, kuten joogassa ja pilateksessa. Suomalaiset pitävät itsensä kunnossa myös liikkumalla luonnossa. Monet treenaavat ulkona, ja esimerkiksi kävelylenkit lähialueilla ja metsässä ovat suosittuja. Myös pyöräily on suomalaisten suosima harrastus kesäaikaan.

Selvästi useampi liikuntakeskuksessa treenaava (20 %) harrastaa ryhmäliikuntaa verrattuna niihin, jotka eivät treenaa liikuntakeskuksessa (8 %).

53 % liikuntakeskusten käyttäjistä harrastaa voimaharjoittelua, mikä on selvästi enemmän kuin vastaava osuus niistä, jotka eivät treenaa liikuntakeskuksessa (20 %).

SUOMALAISET PRIORISOIVAT SAAVUTETTAVUUTTA JA MONIPUOLISUUTTA

Liikuntavälinevalikoima ja liikuntakeskuksen sijainti ovat suomalaisille tärkeimpiä tekijöitä liikuntakeskusta valittaessa.

89 % vastaajista arvostaa hyvää laite- ja välinevalikoimaa ja 87 % sitä, että liikuntakeskus on kodin, työpaikan tai koulun lähellä, jotta liikunta on helpompi sisällyttää osaksi arkea.

Hyvät aukioloajat ja siisteys ovat myös tärkeitä.

37 % suomalaisista kertoo henkilöstön vaikuttavan liikuntakeskuksen valintaan, ja 34 % kyselee suosituksia ystäviltä ennen sopimuksen solmimista.

87 %

87 % suomalaisista pitää tärkeänä, että liikuntakeskus sijaitsee kodin tai työpaikan läheisyydessä.

34 %

34 % kuuntelee ystävien suosituksia ennen liikuntakeskuksen jäseneksi liittymistä.

ELIXIA

LIIKUNNAN KOETUT VAIKUTUKSET

Suomalaiset ovat yhtä mieltä treenaamisen fyysisistä vaikutuksista, joita ovat yleisesti parempi hyvinvointi, iloisempi mieli ja parempi uni. 66 % mainitsee treenaamisen selkeimmiksi vaikutuksiksi yleisesti paremman hyvinvoinnin ja 45 % energian lisääntymisen.

Liikunnan koettu arvo on paljon odotettua suurempi. Parempi uni ja vähentynyt stressi ovat suomalaisten kokemien kuuden tavallisimman vaikutuksen joukossa, mutta myös tasaisempi mieliala ja parempi mielenrauha sijoittuvat listalla melko korkealle. Tämä kielii siitä, että säännöllinen liikunta parantaa suomalaisten elämää monella eri osa-alueella.

Liikuntakeskuksessa harjoittelevat kokevat vaikutuksia suuremmassa määrin kuin ne, jotka eivät harjoittele liikuntakeskuksessa. Esimerkiksi 72 % liikuntakeskusten käyttäjistä mainitsee liikunnan koetuksi vaikutukseksi iloisemman mielen, kun vastaava osuus niistä, jotka eivät treenaa liikuntakeskuksessa, on 53 %.

Sekä liikuntakeskuksessa treenaavat että ulkoliikuntaa harrastavat mainitsevat liikunnan vaikutukseksi stressin vähenemisen. Yleisen hyvinvoinnin parantuminen, energian lisääntyminen ja parempi liikkuvuus ovat myös tärkeitä vaikutuksia.

55 %

55 % suomalaisista mainitsee, että säännöllisestä liikkumisesta tulee iloisempi mieli.

54 %

54 % vastaajista yhdistää säännöllisen liikunnan parempaan uneen.

ELIXIA

PAREMPI MIELENTERVEYS ON SUOMALAISILLE SUURI MOTIVOIVA TEKIJÄ

Aika- ja terveysongelmat ovat tavallisia syitä sille, että ihmiset eivät liiku. Myös motivaatio on merkittävä haaste. Motivaatio liikkumiseen vaihtelee ja liittyy usein henkilökohtaisiin tavoitteisiin, kuten haluun vahvistaa fyysistä tai henkistä terveyttä tai päästä osaksi sosiaalista yhteisöä.

Halu pysyä kunnossa on merkittävin liikuntaan kannustava tekijä Suomessa: 57 % mainitsee liikunnan harrastamisen syyksi fyysisen terveyden ylläpidon.

Kaikissa ikäryhmissä henkinen hyvinvointi on tärkeää, ja 44 % mainitsee, että parempi mielenterveys on tärkeä syy harrastaa liikuntaa.

Seitsemän tavallisinta syytä treenaamiseen ovat samat riippumatta siitä, treenaako vastaaja liikuntakeskuksessa vai ei, ja mainittujen syiden välillä esiintyy vain pientä vaihtelua.

34 % liikuntakeskuksessa treenaavista mainitsee liikunnan syyksi lihasten kasvattamisen, kun vastaava osuus niistä, jotka eivät treenaa liikuntakeskuksessa, on 16 %.

Liikuntakeskuksessa treenaavat valitsevat liikunnalle useampia syitä kuin ne, jotka eivät ole liikuntakeskuksen jäseniä.

SUOMESSA MEITÄ INSPIROIVAT YSTÄVÄT JA PERHE

Arkeen yhä vahvemmin kytkeytyvä teknologia vaikuttaa myös suomalaisten liikkumiseen. Uusia työkaluja ja tapoja seurata edistymistä ja löytää inspiraatiota tulee saataville jatkuvasti.

Muihin Pohjoismaihin verrattuna suomalaiset ovat melko ”analogisia”. Esimerkiksi 16 % suomalaisista sanoo hakevansa inspiraatiota Instagramista, kun taas Ruotsissa vastaava luku on 22 %. Suomessa suurin osa (33 %) kertoo saavansa inspiraatiota ystäviltä, perheeltä ja tuttavilta.

Kuuden suosituimman inspiraationlähteen joukossa ovat YouTube, urheilukellot, TikTok ja vaikuttajat.

21 % naisista hakee inspiraatiota Instagramista, kun taas miesten keskuudessa vastaava luku on 11 %. Miehet suosivatkin inspiraationlähteenä YouTubea (18 %). Nuorimmat vastaajat ovat digitaalisempia ja hakevat enemmän inspiraatiota vaikuttajista kuin vanhemmat ikäryhmät. 15–29-vuotiaiden ikäryhmässä 31 % hakee inspiraatiota Instagramista ja jopa 42 % TikTokista.

Kaikkein teknologiaintoisimmat hakevat jatkuvasti inspiraatiota sovellusten ja tekoälyn kaltaisista uusista työkaluista, mutta toistaiseksi vain 5 % on hyödyntänyt tekoälyä treeniohjelmien suunnittelussa.

Sosiaalinen media: YouTube, Instagram ja TikTok ovat 15–44-vuotiaiden keskuudessa merkittävämpi inspiraationlähde kuin muissa ikäryhmissä.

15 %

liikuntakeskuksissa treenaavista saa inspiraatiota liikunnanohjaajilta.

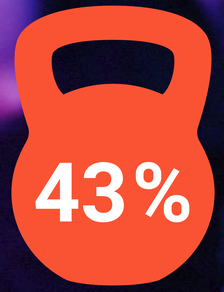
60–85-vuotiaat hakevat inspiraatiota nuorempia ikäryhmiä ”analogisemmin” ja ihmissuhteiden perusteella.

RÄÄTÄLÖIDYT RATKAISUT VOIVAT SAADA IHMISET LIIKKUMAAN ENEMMÄN

Monista positiivista trendeistä huolimatta on edelleen monia syitä olla harrastamatta liikuntaa. Suurimmat esteet liikunnan lisäämiselle kaikissa ikäryhmissä ovat motivaation puute, ajanpuute ja rahan puute.

43 % niistä, jotka eivät liiku, mainitsevat syyksi motivaation puutteen. 26 % mainitsee, että heillä ei ole treenikavereita, ja 15 % sanoo, ettei tiedä, miten aloittaa.

Räätälöidyt ratkaisut, jotka ottavat nämä haasteet huomioon – kuten parempi saavutettavuus, joustava tarjonta, ryhmäliikuntatunnit ja digitaalisten työkalujen laajempi käyttö – vaikuttavat olevan tärkeitä keinoja liikunnan lisäämiseksi.



43 % kertoo motivaation puutteen olevan suurin este liikunnalle.

40 % sanoo, että ei pidä treenaamisesta/ liikkumisesta.

“Suomalaiset arvostavat sekä fyysistä että henkistä hyvinvointia, ja ELIXIAlla on tärkeä rooli aktiivisuuden edistämisessä kuntosaleilla ja ryhmäliikunnassa. Raportin keskeinen havainto on, että ELIXIAn jäsenet ovat huomattavasti aktiivisempia kuin ne, jotka eivät käytä kuntokeskuksia, mikä korostaa sitä, miten palvelumme edistävät harjoittelun muodostumista osaksi ihmisten arkea. Näemme, miten kuntokeskuksemme innostavat liikkumaan ja edistävät terveempää ja aktiivisempaa yhteiskuntaa.”

Aleksi Virkunnen,
Maajohtaja, ELIXIA

ABOUT ELIXIA

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

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

CONTACT INFORMATION

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

ELIXIA