

# GARMIN HÄLSORAPPORTEN 2020



[Version: SE 2020-06-05]



## FÖRORD

*Detta är inte vilket år som helst – det vet ni, det vet jag och alla andra mer än väl. Vi kan i skrivande stund inte överblicka pandemin alla konsekvenser, men det vi vet är att livet måste också gå vidare på något vis. Att många människor tvingats till en ofrivillig karantän betyder ju inte heller att behovet av att röra på sig, organiserat eller spontant, i grupp eller i ensamt majestät, direkt blivit mindre.*

Även i år har vi undersökt svenska folkets träningsvanor, drivkrafterna bakom och hur träning får oss att må. Hur vi vill träna – till exempel med en partner eller familjemedlem eller arbetskollega har vi fortsatt stenkoll på, liksom hur seniortränandet fortsätter att växa.

Men hälsa är som bekant ett vitt begrepp, och därför har vi denna gång även tittat närmare på stress och sömn i relation till träning. För första gången har vi också riktat fokus på vad som hindrar svensken från att träna – en nog så viktig faktor att intressera sig för.

Garmins uppdrag styrs av en ambition att förstå och lösa problem i människors träningsvardag. Endast så kan vi utvecklas och bli klokare – genom ny kunskap och nya insikter.

För vi har ända sedan 2003 hjälpt våra användare att utveckla sitt aktiva liv genom att göra det roligare och mer effektivt – med till exempel innovativa digitala lösningar för GPS-klockor som mäter hur länge man tränat, hur långt man sprungit, gått eller cyklat, vilket tempo man har, puls, kaloriförbrukning, sömnen, stress och andra hälsoklassiska faktorer. Det hjälper användaren att få ett överskådligt helhetsgrepp om såväl träning som välmående.

Framtidens sportklocka är inte så mycket en träningsklocka, snarare en hälsoklocka, och de är främst hälsoperspektivet som driver vårt intresse att fördjupa oss i svenska folkets träningsvanor också. Det gör vi numera årligen också, och resultatet ser du framför dig, Garmin Hälsorapporten 2020.



Marcus Bjärneroth, PR-ansvarig Garmin Nordic

- 04: Fakta från Garmin hälsorapporten
- 05: Träning – bra för relationer, hålla sig ung och minska stress
- 06: Par mår bra av att träna ihop
- 07: Trend: seniorträning här för att stanna
- 08: Mät träningen – gör den roligare!
- 09: "Vi hinner inte träna på grund av familj och jobb"
- 10: Män och kvinnor – så olika tränar vi!
- 11: Många tränar för bättre jobbpresentation
- 12: Unga kvinnor tränar för att minska stressen
- 13: Vi tränar för bättre sömn
- 14: Så olika tränar vi i storstäderna

## KONTAKTUPPGIFTER

Vill du komma i kontakt med Garmin, tveka inte att höra av dig!

Marcus Bjärneroth  
PR-ansvarig  
Garmin Nordic  
Tel. 0766-20 26 03

## PRODUKTION

Garmin Hälsorapporten 2020 är framtagen av Garmin i samarbete med kommunikationsbyrån Welcom.

## KÄLLA

Sifo-undersökning gjord på uppdrag av Garmin. Undersökningen är baserad på webbintervjuer utförd 2020-04-03. 1267 personer har intervjuats i Sverige och utgör ett statistiskt underlag av personer som tränar regelbundet, minst en gång i veckan.

## OM GARMIN

Built to last. Tre enkla ord som beskriver våra produkter, vårt företag, vår kultur och vår framtid. Som en ledande global leverantör av navigationslösningar strävar vi efter att tillverka överlägsna produkter för bilar, flyg, sjöfart, utomhusaktiviteter och sport som är en grundläggande del av våra kunders liv.

©2020 Garmin. Garmin ett registrerat varumärke av Garmin Ltd och dess dotterbolag. Alla andra varumärken, produktnamn, företagsnamn och servicemarkeringar tillhör och ägs av dess respektive ägare. Alla rättigheter är reserverade.

## FAKTA FRÅN GARMIN HÄLSORAPPORTEN

Mer än 7 av 10 svenskar, 73 procent, tränar flera gånger i veckan	62 procent tränar flera gånger i veckan - en ökning med 3 procent från föregående år	Så många som 16 procent tränar fem gånger eller flera i veckan!
Var fjärde, eller 27 procent, av alla som tränar gör det med sin partner	I åldersgruppen 65-79 är det 34 procent som tränar med sin partner	52 procent tränar med andra personer som ett sätt att umgås
18 procent tycker att träning med vänner och familj ger bättre relationer	30 procent har försökt förbättra sin sömn med hjälp av träning och motion	54 procent tar powerwalks
34 procent styrketränar	22 procent springer	3 av 4 i åldern 65-79 år tränar minst en gång i veckan
63 procent av alla svenskar som tränar gör det för att känna sig piggare och gladare	26 procent som tränar gör det för att gå ner i vikt – vilket är en minskning med hela 7 procent från föregående år	73 procent av alla som tränar gör det för att bibehålla hälsan
Var tredje svensk knappt, 30 procent, som tränar tycker att det är viktigt att mäta sin träning	32 procent tränar för att hantera stress	74 procent av alla svenskar som tränar tror att de kommer fortsätta med det efter de fyllt 80 år – en ökning med hela 6 procent från föregående år
Män tränar löpträning i högre utsträckning (29 procent) än kvinnor (knappt 15 procent)	Var tredje svensk knappt, 30 procent, som tränar tycker att det är viktigt att mäta sin träning	
45 procent av den tränande delen av befolkningen mäter sin träning eller hälsa med träningsklocka eller app	67 procent av alla som delar sin tränings- och hälsodata gör det för att förbättra sin träning	
Något fler män än kvinnor ägnar sig regelbundet åt styrketräning, men framför allt är det de unga männen 18-29 år (hela 60 procent) och de unga kvinnorna i samma ålder (50 procent) som sticker ut i den träningsformen – får hela populationen av tränande svenskar är siffran 34 procent		

## TRÄNING – BRA FÖR RELATIONER, HÅLLA SIG UNG OCH MINSKA STRESS

**Par mår bra av att träna ihop – och svensken tänker träna högt upp i åldrarna. Det är några av resultaten i färskta Garmin Hälsorapporten baserad på en ny Sifo-undersökning och analys av Garmin.**

Undersökningen visar också att var sjätte ung kvinna tränar för att hantera stress och var tredje svensk tränar för att förbättra sin sömn.

Garmin Hälsorapporten tar för tredje året i rad pulsen på svenska folkets träningsvanor och syn på hälsa och träning. I år med lite extra fokus på stress och sömn. En Sifo-undersökning gjord med 1267 personer som tränar regelbundet (en gång i veckan eller mer), ligger till grund för rapporten. Här några av de viktigaste resultaten ur Garmin Hälsorapporten:

Ett aktivt folk. Svensken tycker om att träna – fler än 7 av 10 svenskar tränar regelbundet. Men när det kommer till träningsformer skiljer sig män och kvinnor åt en del. Kvinnor väljer oftare powerwalks, yoga och gruppträning. För män är det löpning, styrketräning och golf som är typiskt.

Par mår bra av att träna ihop. Många par tycks däremot må bra av att träna ihop – fler än var fjärde svensk (27 procent) tränar med sin partner enligt undersökningen – 45 procent anser att det är motiverande att träna med sin partner och 39 procent tränar med sin partner för att kombinera träning med umgänge, samt även att 18 procent tycker att det påverkar relationen positivt.

Och att träna ihop med andra är generellt populärt – var femte svensk tränar regelbundet med vänner och var tionde med ett eget barn.



– Kärlekspar som tränar ihop hjälper också varandra att hålla igång träningsrutinerna, vilket höjer självkänslan – det är positivt för relationen och därmed välmåendet, säger Marcus Bjärneroth, PR-ansvarig Garmin Nordic.

Seniorträning här för att stanna. Och vi vill fortsätta att träna och vara aktiva upp i åren - så många som 74 procent svarade ja på frågan om de avser att fortsätta träna efter 80 år fyllda, en ökning med hela sex procent sedan föregående år.

– Trenden med tränande seniorer håller i sig och växer visar vår undersökning - det finns stor medvetenhet om träningens betydelse bland dagens seniorer och morgondagens äldre tror att de kommer att fortsätta träna efter 80, det ser ljusst ut för den svenska folkhälsan, säger Marcus Bjärneroth, PR-ansvarig Garmin Nordic.

Träning för bättre sömn och mot stress. Många svenskar (32 procent) tränar för att hantera stress, vanligast är det bland kvinnor. 4 av 10 av kvinnorna (38 procent) uppger att så är fallet, vilket är betydligt fler än jämfört med männen (26 procent). Bland de yngsta kvinnorna är det så många som 6 av 10 som använder träning för att motverka stress.

Sifo-undersökningen visar också att 30 procent av alla tränande svenskar försökt förbättra sin sömn genom träning och motion – och det är den enskilt vanligaste åtgärden.

### PAR MÅR BRA AV ATT TRÄNA IHOP

**Relationen mår bra av att man tränar tillsammans. Var fjärde svensk tränar med sin partner – för att det är ett bra sätt att umgås, motiverande för träningen och skapar bättre relationer. Allt enligt**

**Garmin Hälsorapporten, baserad på en ny Sifo-undersökning och analys av Garmin -som också visar att var femte svensk tränar med vänner och var tionde med ett eget barn.**

När Sifo ställde frågan till den tränande delen av svenska folket, "Tränar du regelbundet med andra" svarade hela 27 procent, alltså drygt var fjärde tränande svensk att ja, det gör jag med min partner.

– Många upplever att tiden är pressad, men par som tränar ihop upptäckte ofta att det blir en mer integrerad del av livet, det finns alltså en praktisk fördel genom att man kan synka sin tid, det blir mer tid för umgänge helt enkelt när man hittar en gemensam rytm i livet, säger Marcus Bjärneroth, PR-ansvarig Garmin Nordic som utvecklar tanken:

– Om man tränar tillsammans är man också mer benägen att hålla sig till sitt träningschema, man får en stabil rutin.

Andra fördelar med att träna tillsammans menar Marcus Bjärneroth är att man kan peppa och pusha varandra:

– Tränar man regelbundet sker ju en utveckling, och att få dela det med sin partner är rätt häftigt, jag tror definitivt att det stärker relationen att man delar sådana upplevelser – såväl i motgångar när träningen känns seg liksom när man tar kliv framåt med träningen. Det tar man med sig hem – och det är bra för relationen.

Den teorin stärks av Sifo-undersökningen i Garmin Hälsorapporten – som också visar att 45 procent anser att det är motiverande att träna med sin partner och 39 procent tränar med sin partner för att kombinera träning med umgänge, samt även att 18 procent tycker att det påverkar relationen positivt.

Givetvis måste man vara lyhörd för den andre, påpekar Marcus Bjärneroth, alla är inte tävlingsinriktade och man måste respektera sin partner om denne inte är på humör för träning. Och det ska förstås sägas att man inte ska överdriva träningens betydelse för relationen, menar Marcus Bjärneroth:

– Självklart kan inte träning lösa alla relationsproblem, men jag tror säkert att de positiva fördelarna väger över. Nyckeln är att vara överens om formerna – kanske går man till gymmet tillsammans men väl på plats tränar man individuellt. Eller så tränar man samma sak, viktigt då att man kommer överens om hur om man är på olika nivåer. Man måste ju ta hänsyn till varandra.

Men svenskar som tränar gör inte bara det tillsammans med sin partner – 22 procent, alltså drygt var femte som tränar gör det med en eller flera vänner. Nästan lika många, 19 procent, tränar med andra i grupp (spinning, yoga, etc.) och nära 1 av 10, eller 9 procent, uppger att de tränar eller motionerar med eget barn.

Det är förstås väldigt positivt för familjen att träna tillsammans, detta är en riktigt bra hälsotrend. Och kan det på köpet minska skärmtiden en del för såväl vuxna som barn så är det inte alls tokigt, säger Marcus Bjärneroth.

Sifo-undersökningen visar även att 26 procent av alla tränande svenskar säger också att man tränar mer med sin partner eller annan familjemedlem idag än för fem år sedan.

## TREND: SENIORTRÄNING HÄR FÖR ATT STANNA

**Fortsätta träna efter 80 år fyllda? Ja, säger svenska folket, enligt Garmin Hälsorapporten, baserad på en ny Sifo-undersökning och analys av Garmin. Och hela 74 procent av landets pensionärer är också redan idag aktiva regelbundet.**

– Svenska seniorer är idag i stor utsträckning aktiva, trenden håller i sig, säger Marcus Bjärneroth, PR-ansvarig Garmin Nordic.

Vi lever längre och därmed har ett aktivt liv längre upp i åren. Har man gått i pension har man lättare att få tiden att räcka till och att gå samtidigt som sin partner. Samtidigt blir medvetenheten om träningens betydelse genom hela livet allt större. Som äldre vet man att man ökar chanserna till ett liv som är bra längre om man håller igång.

För Garmin Hälsorapportens räkning har Sifo frågat svenska folket: "Tror du att du kommer att träna eller motionera regelbundet när du är 80 år och äldre?". Så många som 74 procent svarade ja, en ökning med en procent sedan föregående år.

– Man kan säga att trenden håller i sig, och med tanke på att de som närmar sig 80 tänker sig att de ska fortsätta träna så är ser det ut att hålla i sig, säger Marcus Bjärneroth, PR-ansvarig Garmin Nordic:

För tittar man bara på svaren från de i åldersgruppen 65-79 år svarar hela 84 procent att de kommer att fortsätta träna efter de fyllt 80 år.

– Alla är idag bekanta med sambandet mellan fysisk aktivitet och livskvalitet, inte minst bland äldre. Motion och träning bidrar till att många håller sig friska, det ger lust och glädje i fritiden och ett socialt sammanhang och gemenskap, säger Marcus Bjärneroth.

Och Sverige är redan idag ett land fyllt av aktiva seniorer. I samma Sifo-undersökning svarar hela 83 procent av de tillfrågade i åldern 65-79 år att de tränar minst en dag i veckan. Helst tränar pensionärerna promenader (63 procent), vardagsmotion (31 procent), styrketräning (22 procent) och gruppträning (14 procent).

Varför vill vi då fortsätta träna efter 80 år-strecket är passerat? Allra vanligaste svaret är för att bevara hälsan, det svarar 90 procent, följt av högre livskvalitet som 69 procent också uppgav, och god hälsa går ju inte sällan hand i hand med just livskvalitet:

– Flera studier visar att en hög aktivitetsnivå hos seniorer minskar risken för tidig dödlighet, sjukdom och funktionshinder. Genom att motionera, öva upp balansen och styrketräna kan man förebygga risken för fallolyckor. Men – det jag tycker är härligt att så många ändå hittar till träningen för att det roligt, hälsan får man ju på köpet, säger Marcus Bjärneroth.

45 procent uppgav nämligen också att man vill träna efter 80 år fyllda för att det är roligt. Drygt en tredjedel, 35 procent, svarade för att de vill leva längre, och 1 av 10 för att känna sig yngre.

## MÄT TRÄNINGEN – GÖR DEN ROLIGARE!

**Träningen blir roligare om man använder teknik som träningsklockor, visar Garmin Hälsorapporten, baserad på en ny Sifo-undersökning och analys av Garmin. Var tredje svensk som tränar tycker att det är viktigt att mäta sin träning – och nästan hälften av de som tränar mäter sin träning och hälsa med klocka, app eller annan aktivitetsmätare.**

I Garmin Hälsorapporten ställde Sifo frågor om teknik som används i träningen. Det visar sig att nära hälften, 45 procent, av den tränande delen av befolkningen, på något vis mäter antingen sin träning eller hälsa med träningsklocka eller app. På Garmin har man sedan länge utvecklat innovativa digitala lösningar för just den sortens aktiviteter:

– Det man mäter är hur länge man tränat, hur långt man sprungit, gått eller cyklat, vilket tempo man har, puls, kaloriförbrukning, sömnen, stress och andra hälsfaktorer. Man kan på så vis få ett överskådligt helhetsgrepp om såväl träning som välmående. Framtidens sportklocka är inte så mycket sen träningsklocka, snarare en hälsoklocka, säger Marcus Bjärneroth, PR-ansvarig Garmin Nordic.

Var tredje svensk knappt, 30 procent, som tränar tycker att det är viktigt att mäta sin träning.

– Det många upptäcker att träningen blir roligare om man ser vad man gör, ser resultat, ser hur träningen påverkar kroppen på många sätt. I flera av klockorna finns guider som gör träningen både roligare och mer intressant. Vi ser att användarna av våra träningsklockor blir allt duktigare på att använda hela spektret av funktioner för att på så vis effektivisera och variera träningen så klokt som möjligt, säger Marcus Bjärneroth.



Det användarna av teknik främst mäter är längd på löp- eller cykelrunda, det gör hela 87 procent, näst vanligast är att mäta tempo och puls (båda 40 procent), följt av kaloriförbrukning (29 procent) och sömn (20 procent).

– Ett tecken i tiden kan jag nämnda - när världens största halvmaratonlopp Göteborgsvarvet tvingades ställa in på grund av coronasmittan och istället gjorde om till ett virtuellt lopp använde hela 50,5 procent av löparna en klocka från Garmin för att registrera sin tävling. 32 procent använde sin smartphone och övriga hade en sportklocka eller smartwatch av annat märke, enligt data från Strava, säger Marcus Bjärneroth.



## ”VI HINNER INTE TRÄNA PÅ GRUND AV FAMILJ OCH JOBB”

**Att en majoritet av befolkningen i landet tränar regelbundet visar Garmin Hälsorapporten, baserad på en ny Sifo-undersökning och analys av Garmin. Men det finns också en relativt stor grupp som inte rör på sig: 14 procent uppger att de inte tränar alls regelbundet. En oroande stor del menar att det beror på tidsbrist. En större andel kvinnor än män hinner inte träna på grund av familjeliv, visar undersökningen.**

Fördelarna med att träna är vetenskapligt bevisade om och om igen, och denna undersökning visar tydligt att svenska folket själva upplever massor av positiva vinster med regelbundet tränande. Men så många som 14 procent av befolkningen är i princip inaktiva, enligt Garmin Hälsorapporten, baserad på en ny Sifo-undersökning och analys av Garmin. Det kan förstås ha naturliga orsaker som medicinska problem eller funktionsnedsättning, av de tillfrågade som inte tränar eller motionerar regelbundet.

Det finns också en inte försumbar del av befolkningen som antingen saknar motivation, 52 procent av gruppen som inte rör på sig regelbundet, och 33 procent av de som inte tränar finner det tråkigt, och avstår därför.

– Det är inte min sak att moralisera eller döma de som inte tränar, och de flesta av oss har väl perioder i livet då vi inte riktigt känner för det. Det som bekymrar mig mer är att det är en relativt stor mängd som inte tränar på grund av tidsbrist, trots att man ofta vet de positiva effekterna för en själv, säger Marcus Bjärneroth, PR-ansvarig Garmin Nordic.

Av gruppen som uppger att de inte tränar regelbundet alls, är det 20 procent som uppger att de inte hinner på grund av familjeliv och 19 procent som inte hinner på grund av arbete och studier.

Att notera är att män och kvinnor är jämnt fördelade på alla dessa svarsalternativ, utom i ett fall – när det gäller svaret ”Jag hinner inte på grund av familjeliv” svarar 16 procent av männen att så är fallet, att jämföra med hela 25 procent av kvinnorna – och dessa resultat är signifikant säkerställda.

– Att man inte rör på sig regelbundet är ett generellt problem för folkhälsan och på individnivå, och det kan för all del finnas naturliga orsaker. Men när det gäller just denna fråga, att familjelivet kommer i vägen, så ligger det ju nära till hands att tro att det är gamla dammiga könsroller som spelar in här, det är viktigt att dela på ansvaret samt ha realistiska förväntningar, det mår alla bättre av, och det mår förstås även relationen bra av, säger Marcus Bjärneroth.

## MÄN OCH KVINNOR – SÅ OLIKA TRÄNAR VI!

**Svensken tycker om att träna – fler än 7 av 10 svenskar tränar regelbundet. Men när det kommer till träningsformer skiljer sig män och kvinnor åt en del. Kvinnor väljer oftare powerwalks, yoga och gruppträning. För män är det löpning, styrketräning och golf som är typiskt.**

Att vi tränar regelbundet handlar mycket mer om hälsan än att se bra ut!

Det visar Garmin Hälsorapporten baserad på en ny Sifo-undersökning och analys av Garmin.

Att svenska folket tycker om att röra på sig råder det inget tvivel om – så många som 73 procent uppger i Garmin Hälsorapportens att de tränar regelbundet, minst en gång i veckan, vilket innebär fler än 7 av 10 svenskar.

6 av 10 svenskar, eller 62 procent, tränar flera gånger i veckan. Och kanske mest iögonfallande – andelen av den svenska befolkningen som tränar fem gånger eller flera i veckan är så stor som 16 procent!

– Det är väldigt positivt och man kan nog prata om en folkrörelse, och inte minst tycker vi oss märka att många hittar en glädje i träningen, där vikten av att ha roligt blir en del av motivationen, inte bara hälsa och att se bra ut, säger Marcus Bjärneroth, PR-ansvarig Garmin Nordic.

Svenska folket rör alltså på sig i stor utsträckning, och glädjande nog är det i princip ingen skillnad mellan könen i träningsfliten. Men vad vi tränar däremot skiljer sig åt mellan män och kvinnor i vissa avseenden. Kvinnor ägnar sig i större utsträckning åt powerwalking än män, och det samma gäller för gruppträning och yoga. Just yogatrenden har väl inte undgått någon, och bland kvinnorna är det 16 procent som ägnar sig åt det regelbundet. Avsevärt färre män hänger sig åt yoga, knappt 3 procent.

Män å sin sida väljer i större utsträckning (29 procent) än kvinnor (knappt 15 procent) motionsformen löpning. Något fler män än kvinnor ägnar sig regelbundet åt styrketräning, men framför allt är det de unga männen 18-29 år (hela 60 procent) och de unga kvinnorna i samma ålder (50 procent) som sticker ut i den träningsformen – får hela populationen av tränande svenskar är siffran 34 procent.

Golf är en annan sport där männen dominerar, 10 procent av männen uppger att de tränar det men knappt tre procent av kvinnorna,

– Lite förutsägbara resultat kanske, men i fallet med yoga anar vi nog att andelen män kommer att öka. Och styrketräning är ju sannerligen ingen träning som bara är lämpad för unga män, även de unga kvinnorna är ju inte långt ifrån – och alla mår bra av det, även våra seniorer, och i den äldsta åldersgruppen 65-79 ägnar sig ändå drygt var femte åt just det, säger Marcus Bjärneroth.

Garmin lät även Sifo ställa frågan Av vilken anledning tränar du?, med flera möjliga svarsalternativ. Överlägset vanligaste svaret, som 73 procent valde, var att man tränar för att upprätthålla sin hälsa, följt av för att känna sig piggare och gladare (63 procent).

För att förbättra min hälsa svarade drygt hälften, 51 procent, men en mindre andel, 19 procent svarade att man tränar för att se bra ut.

Generellt svarar män och kvinnor samma på frågan, endast en fråga sticker ut – en avsevärt större andel kvinnor (38 procent) svarar att man tränar för att hantera stress, jämfört med männen (26 procent). Totalt svarade 32 procent att man tränar för att hantera stress. Ytterligare ett svar avviker mellan könen: drygt fem procent av männen uppger att man tränar för att förbättra sitt sexliv – men endast knappt en procent av kvinnor säger detsamma!

## MÅNGA TRÄNAR FÖR BÄTTRE JOBBPRESTATION

**Nästa var femte av alla i Sverige som tränar regelbundet gör det för att prestera bättre på jobbet. Och mer än en tredjedel av alla som tränar i Sverige gör det för att minska sin stress. Det visar Garmin Hälsorapporten baserad på data från en ny Sifo-undersökning och analys av Garmin.**

Nära var femte tränande svensk, 17 procent, uppger att de tränar för att kunna prestera bättre på jobbet. Det är en ökning med ett par procentenheter sedan förra året.

– Garmin Hälsorapporten visar tydligt hur svensken kopplar träning till hälsa och välbefinnande, men träningen har också mer praktisk funktionell betydelse, många upplever hur bra träningen hjälper oss med till exempel koncentration och prestation på arbetsplatsen, säger Marcus Bjärneroth, PR-ansvarig Garmin Nordic.

Det är inte ovanligt att vi kopplar stress till jobbet och arbetsplatsen. Enlig samma undersökning visar det sig att en tredjedel av de som tränar i Sverige som gör det för att minska sin stress.

– Träning kan inte lösa alla problem, men vi ser tydligt såväl i vår undersökning som genom användardata från våra träningsklockor att många ser ett positivt samband mellan träning och möjligheten att förebygga och minska upplevd stress, säger Marcus Bjärneroth.

Det kan kanske också förklara att så många som 45 procent av den tränande delen av befolkningen, på något vis mäter antingen sin träning eller hälsa med träningsklocka eller app – allt enligt Garmin Hälsorapporten, baserad på en ny Sifo-undersökning och analys av Garmin.

## UNGA KVINNOR TRÄNAR FÖR ATT MINSKA STRESSEN

**Svenska kvinnor som tränar gör det i stor utsträckning för att hantera stress. 4 av 10 av kvinnorna uppger att så är fallet, vilket är betydligt fler än jämfört med männen. Bland de yngsta kvinnorna är det så många som 6 av 10 som använder träning för att motverka stress. Det visar Garmin Hälsorapporten, som bygger på en färsk Sifo-undersökning och analys av Garmin.**

Orsakerna till varför svenska folket tränar skiljer sig inte särskilt mycket åt mellan könen med ett stort undantag. Hela 38 procent, eller nästan 4 av 10 kvinnor, tränar för att hantera stress. För män är motsvarande siffra förvisso hög, men ändå avsevärt lägre – 26 procent, det vill säga drygt var fjärde man, enligt Sifo-undersökningen som analyserats av Garmin.

Bland de yngsta kvinnorna (i åldern 18-29 år) är siffran ännu högre – 59 procent, eller nära 6 av 10 av de yngsta kvinnorna tränar för att reducera och hantera sin stress. Ser man på kvinnor i åldrarna 30-49 år är siffran nästan lika hög, 56 procent.

– Det är kanske båda förväntat och lite oroande att unga känner att de behöver hantera sin stress. Åren med exempelvis studier, karriär och småbarnsliv kan vara tuffa, och är vardagssysslorna ojämnt fördelade är det förstås inte bra. Samtidigt – det är positivt att så många använder just träning som ett redskap för att må bra, eftersom det kan vara ett effektivt sätt att hantera kroppens negativa stressreaktioner, säger Marcus Bjärneroth, PR-chef Garmin Nordic.

Att vi tror på träningens förebyggande och läkande kraft verkar det inte råda några tvivel om. När Sifo i Garmin Hälsorapporten ställde frågan Hur viktigt tror du att träning och motion är för att förebygga och minska stress? svarade en förkrossande majoritet av den tränande befolkningen (totalt 98 procent) i undersökningen att det var antingen mycket viktigt (69 procent) eller ganska viktigt (29 procent).



## VI TRÄNAR FÖR BÄTTRE SÖMN

**En tredjedel av svenska folket använder träning för att förbättra sömnen. Det visar Garmin Hälsorapporten, som bygger på en färsk Sifo-undersökning och analys av Garmin. Att träning kan ha positiv effekt på sömnen tror över 90 procent!**

Garmin Hälsorapporten undersöker vad, hur och varför svenska folket tränar genom en Sifo-undersökning. I år ställdes också en fråga som fokuserade på sömn – och vad svensken eventuellt gör för att försöka förbättra sömnen. Sifo-undersökningen visar att 30 procent av alla tränande svenskar försökt förbättra sin sömn genom träning och motion – och det är den enskilt vanligaste åtgärden.

– Vi vet genom användardata från våra träningsklockor att allt fler upptäcker att man genom teknik kan hålla koll på såväl sömn och stress och hur det relaterar till träning, sambandet har varit känt länge men med modern teknik kan man se bevis på att träning verkligen fungerar, och det är en trend som växer. Med modern teknik kan man alltså mäta sin sömn och genom att ändra vanor kan man direkt avläsa om det ger resultat och man får bättre sömn, säger Marcus Bjärneroth, PR-chef Garmin Nordic.

Sifo frågade också hur viktigt vi tror att det är med träning och motion för att förebygga och minska problem med sömnen – och det tror en förkrossande majoritet: 92 procent!

– Forskning visar att sömnen påverkas positivt på ett långsiktigt plan vid fysisk aktivitet, även om man inte är helt på det klara med varför. Konditionsträning har i det avseendet bättre effekt än styrketräning. Sedan ska man förstås inte träna alltför nära inpå sänggåendet, säger Marcus Bjärneroth.

Sifo-undersökningen visar också att 16 procent läser eller tittar på tv innan läggdags, 9 procent använt meditation, 8 procent har provat att byta sovrum eller säng och– allt för att försöka förbättra sin sömn. 7 procent uppgav att man försökt göra detsamma genom att mäta sin sömn med klocka, app eller aktivitetsband.

## SÅ OLIKA TRÄNAR VI I STORSTÄDERNA

Göteborgare tränar i högre utsträckning med sin partner än stockholmare och malmöbor. I Malmö tränar fler för att förbättra sin sömn än i de två andra storstadsregionerna. I Stockholmsområdet är det vanligast att inte hinna träna på grund av familjelivet. Det är någras av resultaten i färsk Garmin Hälsorapporten 2020, som bygger på en färsk Sifo-undersökning och analys av Garmin.

Garmin Hälsorapporten 2020 bygger på en färsk Sifo-undersökning gjord i början av april i år, 1267 personer har intervjuats. Den undersöker svenska folkets träningsvanor på många sätt, och rapporten i sin helhet bifogas. Här nedan redovisas några av resultaten där vi jämfört de tre storstadsområdena i landet.

### Göteborgare tränar mer med sin partner

I Göteborgsområdet tränar människor i högre utsträckning, 33 procent av de tillfrågade, med sin partner - jämfört med 23 procent i Stockholmsområdet och 22 procent i Malmöområdet.

### Flest som tränar riktigt ofta i Malmöområdet

Malmöområdet utmärker sig i andelen som tränar riktigt ofta – fem gånger i veckan eller mer. 23 procent i Malmöområdet uppger att de tränar så ofta – jämfört med 16 procent i Göteborgsområdet och 14 procent i Stockholmsområdet.

### Stockholmarna har mer problem med att hinna med träning pga familjelivet

Fler personer boende i Stockholmsområdet, 29 procent, än boende i Göteborgsområdet (18 procent) och Malmöområdet (10 procent) uppger att de inte hinner träna regelbundet på grund av familjelivet. Det innebär att var tredje stockholmare som inte hinner träna anser att det beror på att familjelivet tar upp tiden.

### Malmöbor piggare på att använda träning för bättre sömn

I Malmöområdet finner vi flest personer som uppger att de försökt förbättra sin sömn: hela 45 procent av de som tränar säger att träning är ett sätt att skapa bättre sömn. I såväl Stockholmsområdet som i Göteborgsområdet är motsvarande siffra 30 procent.

### Vanligare bland Göteborgarna att träna mot stress och bättre psykisk hälsa

Att träna för sin psykiska hälsa är något som utmärker boende i Göteborgsområdet, så många som 55 procent uppger detta som motivation. Motsvarande siffror är 50 i Malmöområdet och avsevärt färre, 38 procent i Stockholmsområdet.

I Göteborgsområdet finner vi också den största andelen som tränar för att hantera stress, 46 procent – att jämföras med Stockholmsområdets 36 procent och Malmöområdets 32 procent.

### Malmöbor minst fåfänga?

I Malmöregionen är man mindre brydd om att se bra ut – 19 procent uppger att man tränar för att se bra ut. I de övriga två storstadsområdena var siffran högre, 23 procent.

### Fler göteborgare vill gå ner i vikt med träning och mäter sin träning

I vilket storstadsområde tränar man mer än andra då för att gå ner i vikt då? Jo, i Göteborgsområdet där 28 procent uppger detta, i Stockholmsområdet svarar 25 procent samma sak och i Malmöområdet 22 procent.

Allt fler mäter sin träning och sin hälsa med klocka, appar och andra sorters aktivitetsmätare. I Stockholmsområdet gör 43 procent av de som tränar det, i Göteborgsområdet 50 procent och i Malmöområdet 40 procent.

Det visar alltså resultaten i Garmin Hälsorapporten 2020, som bygger på en färsk Sifo-undersökning och analys av Garmin. Vill ni göra fler jämförelser och titta på datan, bara hör av er.