



2016-06-09

Kraftig ökning av gymträning

44% tränar mer i gymmet idag jämfört med för tre år sen. Det visar en undersökning gjord bland 7000 personer som tränar i Friskis&Svettis gym runt om i Sverige. Kvinnor och män tränar lika mycket, och den grupp som tränar mest är ungdomar upp till 20 år.

En kartläggning gjord under våren 2016 bland 7000 medlemmar som tränar i Friskis&Svettis gym visar att gymträning är en trend som fortsätter att växa. 44% tränar mer i gymmet idag jämfört med för tre år sedan. Kvinnor och män tränar lika mycket, men det är framförallt den yngre generationen som nu tränar i gymmen i allt större utsträckning. Bland unga upp till 20 år tränar hela 54% mer eller mycket mer i gymmet idag än vad de gjorde för tre år sen.

- Träning i gym handlar numera om så mycket mer än bara styrketräning. Under de senaste åren har Friskis&Svettis ökat träningsmöjligheterna i gymmen. Både genom att gymtorna blivit större och genom att utrustningen och utbudet breddats. Det kan vara en av orsakerna till att vi nu kan se att fler tränar i gymmen, säger Magnus Strömberg, träningsutvecklare på Friskis&Svettis Riks.

Unga tränar mest

Myten om att många vid varje årsskifte köper ett nytt gymkort och använder det några få gånger innan det glöms bort längst ner i träningsväskan, är just en myt. Friskis&Svettis undersökning visar att 95% av de som köper gymkort tränar regelbundet, minst en gång i veckan. Den grupp som tränar allra mest är ungdomar i åldern 20 år eller yngre.

- Parallellt med att allt fler börjat gymträna har vi också ökat vår bemanning av tränare i gymmen, vilket är viktigt för att Friskis&Svettis medlemmar ska trivas och utvecklas i sin träning, säger Magnus Strömberg.

Kontakt

Janna Schibbye, 070 260 44 80
janna.schibbye@riks.friskissvettis.se

Om Friskis&Svettis

Friskis&Svettis är en av Sveriges största idrottsförening med över 530 000 medlemmar fördelade i 159 olika föreningar. I Sverige finns drygt 100 föreningar, resterande finns i Norge, Danmark och övriga Europa. Över 17 000 ideella ledare och funktionärer ser varje vecka till att vi kan erbjuda lättillgänglig och lustfylld träning av hög kvalitet för alla.