



Pressmeddelande 2014.02.11

## **7 av 10 hoppar över träningen till följd av påhittade ursäkter. Träningsapp utmanar ursäkterna tillsammans med svensk träningselit.**

**En ny undersökning utförd av YouGov på uppdrag av träningsappen Healthy Heroes visar att 7 av 10 av de som tränar regelbundet\* hittar på ursäkter för att undvika träning. Healthy Heroes vill hjälpa svenskarna att bli kvitt ursäkterna och ger från och med idag användare möjlighet att ta del av flera svenska träningsprofilers personliga träningsprogram, direkt i appen.**

- Som undersökningen visar är ursäkter för att hoppa över träningen bekant för många. Vi vill ta upp kampen mot ursäkterna och det är roligt att kunna göra det tillsammans med några av Sveriges mest namnkunniga träningsprofiler, säger Amer Mohammed, VD, Healthy Heroes.

Healthy Heroes är en prisbelönt träningsapp som låter användare dela och följa varandras träning, samtidigt som appmiljön är uppbyggd som ett dataspel. Appen har tidigare vunnit utmärkelsen Guldmobilen för årets hälsoapp.

Från och med idag kan de som laddar ner Healthy Heroes ta del av flera kända träningsprofilers personliga träningsprogram, bland annat från flerfaldige världs- och europamästaren i brottning, Martin Lidberg.

- Även jag som alltid varit väldigt intresserad av träning, har dagar då det känns riktigt tungt att gå till gymmet. Att kunna dela mina personliga träningstips med ännu fler känns kul och förhoppningsvis hjälper det också några att slå hål på ursäkterna en gång för alla, säger Martin Lidberg, hälsocoach och flerfaldig mästare i brottning.

Undersökningen visar också att av de som uppger att de hittar på ursäkter för att inte träna, tror nästan 7 av 10 (67 procent) att de skulle vara i bättre fysisk form utan dessa ursäkter.

För mer information, se bifogat faktablad.

Healthy Heroes kan laddas ner gratis från Apples App Store [här](#)

Undersökningen är genomförd av opinions- och marknadsundersökningsföretaget YouGov. Under perioden 28 november - 1 december 2013 har sammanlagt 2004 intervjuer via internet genomförts med män och kvinnor 18-74 år i Sverige.

\*Tränar minst en gång i veckan.

**För mer information:**

Amer Mohammed, VD och grundare, Healthy Heroes  
amer@healthyheroes.se  
070 922 03 06

### **Om Healthy Heroes**

Healthy Heroes är en träningsapp som syftar till att göra träning roligt och motiverande genom att lägga upp träningsupplevelsen som ett spel. Appen grundades 2011 av Amer Mohammed och Magnus Osbeck till följd av att de själva tyckte att de gick upp i vikt av allt dataspelande. Med appen ville man kombinera nöjet med nyttan. Healthy Heroes har vunnit Guldmobilen för årets hälsoapp 2012. Mer om Healthy Heroes på [www.healthyheroes.se](http://www.healthyheroes.se)