



## Svenska folkets träningsbekännelser – en undersökning av ICA och Friskis&Svettis

Vi har en gemensam ambition: att få fler att må bättre. Det vill vi uppnå genom att kombinera våra respektive expertområden – kost och rörelse – och på så sätt göra det enklare för människor att må lite bättre.

För att kunna göra detta ville vi ta reda på vad människor har för förhållningsätt till mat och träning. Vi frågade därför drygt **2100 personer** varför de tränar. Eller inte tränar. Hur de äter, vad de äter, varför de ibland skippas träningen och vilka orsaker människor tar till för att slippa träningen. Det du nu ser framför dig är några av svaren. Svenska folkets träningsbekännelser. Bekännelser som till exempel visar att vi säger att vi tränar mer än vad vi faktiskt gör.

Att färre än hälften är nöjda med sin hälsa och träningsnivå. Att ca en tredjedel tränar för att varva ned, men lika många hoppar över träningen på grund av stress.

Träningsbekännelserna visar att vi har koll på att maten hänger ihop med träning och hälsa, men att det är svårt att efterleva. Intresset för hälsosam mat ökar hos de som tränar och är faktiskt större än intresset för träningstips. Samtidigt så reflekterar vi inte så mycket över vad vi äter innan eller efter passet, men att vara för mätt, för hungrig, eller att ha ätit dåligt, upplever många gör träningen onödigt tuff. Att hinna handla och laga mat är något som ofta leder till att vi inte ens kommer iväg till vår träning.

*”Om jag tränar idag kommer jag att få träningsvärk imorgon...  
Det passar inte så bra just nu.”*



# JU MER VI TRÄNAR, DESTO ROLIGARE OCH VIKTIGARE BLIR DET!

## TRÄNINGEN

Det finns en tydlig skiljelinje mellan de som tränar mer frekvent och mindre frekvent. De som tränar lite grann uppger att de lätt kommer ur fas, tycker att det är svårt att komma igång och tränar olika mycket i olika perioder. De som tränar lite oftare tycker att de har lätt att upprätthålla träningen och har lätt att komma igång om de har kommit ur fas. De som tränar mer frekvent tycker generellt att träning är roligt, medan de som tränar mer sällan mest tycker att det är jobbigt.

- **1/3** tränar för att varva ner, samtidigt som **1/3** hoppar över träningen för att de är stressade.
- Det sociala är den starkaste drivkraften, att ha bokad med en kompis. Men lika många skulle komma iväg och träna om de hade bokad med en PT som om någon skulle hjälpa dem med hushållssysslor.
- Att se resultat av träningen, bra musik och fint väder är det som gör träningen roligare, tycker de flesta.

### TOPPLISTA – Jag skulle komma iväg och träna om

...jag hade bokad med en kompis (30%)

...gymmet låg lite närmare (18%)

...någon skulle hjälpa mig att handla, städa, tvätta (16%)

...jag hade bokad med en PT (16%)

### Vanligaste anledningarna att hoppa över träningen är:

sjukdom, brist på ork och svårt att få ihop livspusslet.

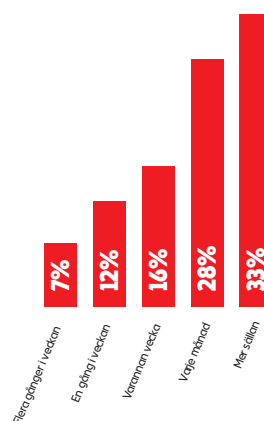
#### URSÄKTER FÖR ATT SLIPPA TRÄNINGEN...

*"Jag håller ändå inte på med träningen tillräckligt länge för att bli vältränad så det är ingen idé."*

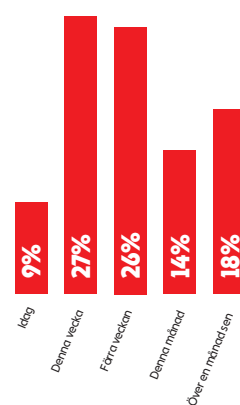
*"Dåligt väder, jag orkar inte gå till bilen för att köra till träningen."*

*"Om jag tränar idag kommer jag få träningsvärk imorgon.... Det passar inte så bra just nu."*

Hur ofta brukar du hoppa över ett träningspass?



När hoppade du senast över ett träningspass?



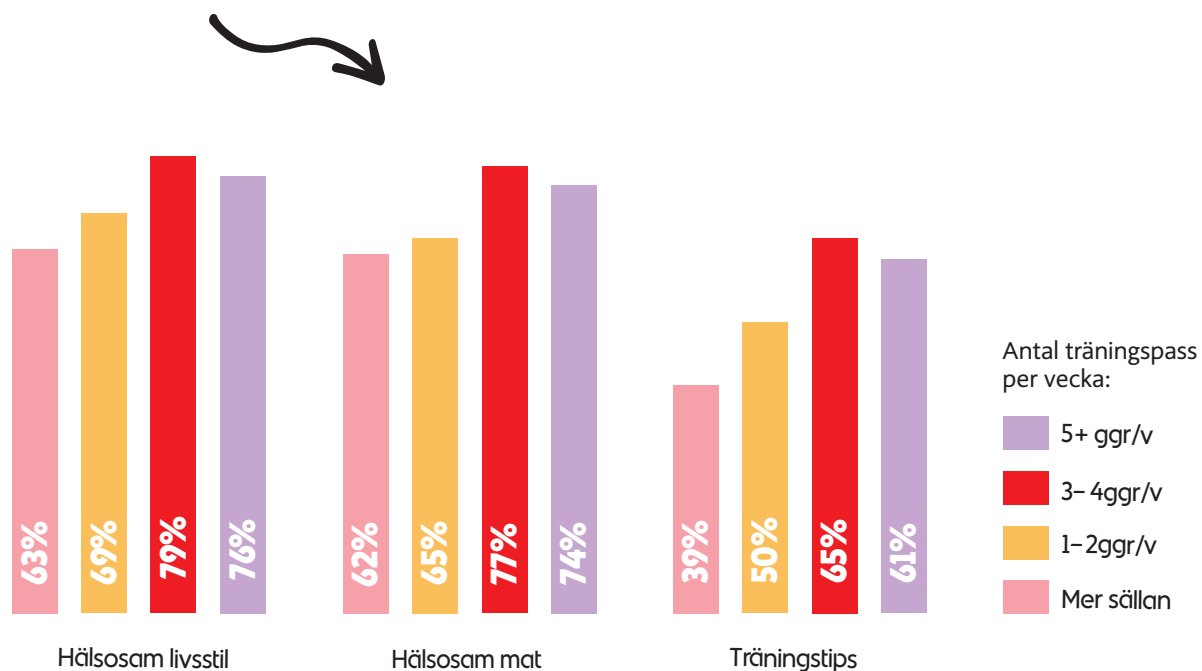
Majoriteten säger att de bokar av träningen en gång i månaden eller mer sällan. Men när de får frågan om senaste gången de bokade av ett pass svarar nästan alla "denna eller förra veckan".

# INTRESSET FÖR HÄLSOSAM MAT ÄR STÖRRE HOS DEM SOM TRÄNAR MER FREKVENT...

## MATEN

De som tränar mer frekvent är mer intresserade av hälsoneyttig mat och en hälsosam livsstil i stort än de som tränar mer sällan. Men det kan vara svårt att efterleva. Att hinna handla eller laga mat kan till exempel komma i vägen för träningen.

Jag är intresserad av



Intresset för hälsosam mat är faktiskt större än intresset för träningstips hos de som tränar mer frekvent.



## ...FAKTISKT ÄNNU STÖRRE ÄN INTRESSET FÖR TRÄNINGSTIPS

### MAT OCH TRÄNING

- **1/5** tycker att det blir extra jobbigt att träna när de har ätit dåligt under dagen.
- **34%** har hoppat över träningen för att göra hushållssysslor.
- **22%** tycker att det är extra jobbigt att träna hungriga.
- **17%** tycker att det är extra jobbigt att träna mätta.
- **17%** säger att de inte bryr sig inte om vad de äter efter träning och **48%** säger att de äter en vanlig måltid.

# 48%

äter en vanlig måltid  
efter träning.

#### MAT OCH DRYCK KAN SÄTTA STOPP...

*"Jag har redan ätit onyttigt idag. Så jag kan  
lika gärna skita i träningen och köpa glass istället.  
Nya tag nästa vecka!"*

*"Drack alkohol igår och då är  
det skadligt att träna."*



# 1/3

...har belönat sig med något  
onyttigt efter träning.

”Jag vill inte missa det här programmet på tv.”



## Majoriteten

...har lättare att komma iväg på träning om de har bokat med en kompis.

## DET SOCIALA

Träning är en del av vår identitet. Samtidigt visar träningsbekännelserna en kluven relation till träning i den sociala kontexten. Många stör sig på när andra pratar om sin träning, men gör samma sak själva. Vi visar gärna upp på sociala medier när vi tränar, men vi blir irriterade när andra gör det.

- **28%** har pratat om sin träning för att verka hälsosamma. Av dessa är det **37%** som stör sig på när andra pratar om sin träning.
- **74%** föredrar att träna ensamma, samtidigt som majoriteten säger att de har lättare att komma iväg på träning om de har bokat med en kompis.
- **43%** av de som delar träningsbilder på sociala medier stör sig på när andra gör det.
- Nästan alla som sneglar på andra på gymmet vill inte att andra tittar på dem när de tränar.

### VARDAGEN KOMMER LÄTT I VÄGEN FÖR TRÄNINGEN...

*”Jag vill inte missa det här programmet på tv.”*

*”Min sambo är sjuk så jag kanske också håller på att bli sjuk.”*

*”Måste gå ut med hunden och sen blir det för jobbigt att komma iväg igen.”*

# 43%

av de som delar träningsbilder på sociala medier stör sig på när andra gör det.



**OM TRÄNINGSBEKÄNNELSER**

Undersökningen har genomförts av Augur på uppdrag av ICA och Friskis&Svettis i syfte att kartlägga beteenden och attityder kring träning och mat i Sverige. Undersökningen genomfördes i februari 2019 och distribuerades som en digital enkät till en rikstäckande panel med 2111 respondenter som speglar allmänheten i Sverige, 18 – 65 år.