

# UTVALDA RESULTAT

DATA FRÅN KANTAR SIFO

## 78%

Nära åtta av tio svenskar tränar minst en gång i veckan. (2020: 73%)

## 1 AV 5 SVENSKAR

som tränar (19%) svarar att deras tränings- och motionsvanor har påverkats av coronautbrottet i form av att de **tränar mer**.

## 41%

av Sveriges befolkning som tränar regelbundet uppger att de **oftare tar powerwalks** idag än innan coronautbrottet.

## VAR TREDJE

svarar att de tränar mindre medan en av två uppger att de inte påverkats. Andelen som uppger att de **tränar mer** har på ett år ökat från fyra procent till 19 procent.

## 16%

uppger att de **tränar mer** idag med en partner och/eller familjemedlem än jämfört med innan pandemin.

## VAR TIONDE

**mäter oftare** sin träning med smartklocka eller app idag än jämfört med innan pandemin.

## 1 AV 5

**tränar mer** med hjälp av digitala lösningar än jämfört med innan pandemin.

## 23%

Andelen kvinnor som tränar fem gånger i veckan eller oftare har **ökat** jämfört med förra året (2021: 23% vs 2020: 18%)

## VAR TREDJE TRÄNAR

**mer hemma** (35%) och **utomhus** (31%).

## 9%

uppger att de **ägnar sig mer åt yoga** och olika avslappningsövningar nu än före pandemin.

**Källor** Undersökningen har genomförts av Kantar Sifo på uppdrag av Welcom/Garmin. Den bygger på ca 1000 intervjuer, bland svenska allmänheten som tränar minst en gång i veckan. Datainsamlingen genomfördes i Kantar Sifos slumpmässigt rekryterade webbpanel, mellan 15 och 17 mars 2021.