

Fyra av tio kvinnor skulle vilja träna oftare

Träning är ett av svenska kvinnors allra största fritidsintressen, visar Viking Lines nya kartläggning av kvinnors fritids- och nöjesliv. Sju av tio tränar regelbundet på sin fritid och de populäraste träningsformerna är promenader, löpning och styrketräning. De flesta tränar en till två gånger i veckan, men 44 procent skulle vilja kunna göra det oftare.

Svenska kvinnor mellan 25 och 45 år har svårt att prioritera sina fritidsintressen, visar en riksrepresentativ undersökning som Novus har gjort på uppdrag av Viking Line. Kvinnornas största fritidsintressen utöver familjen är att umgås med vänner, läsa böcker, träna och resa. Majoriteten av kvinnorna skulle också vilja kunna göra mer av allt detta, men de har svårt att få tiden till det.

Viking Lines kartläggning visar att hela sju av tio svenska kvinnor tränar regelbundet, men att 44 procent gör det mer sällan än de egentligen skulle vilja. Det vanligaste är att träna en till två gånger i veckan. De flitigaste motionärerna finns bland kvinnor under 30 år, bland dem tränar 25 procent tre till fem gånger i veckan eller mer. Men det är också i den åldersgruppen som flest - närmare varannan - anger att de önskar att de kunde träna ännu oftare.

– För oss är det viktigt att följa de trender och tendenser som vi ser bland våra resenärer, som i hög grad är kvinnor. Tränings- och hälsointresset är uppenbarligen stort, men det är också svårt för många att hitta tiden att verkligen kunna bejaka det. Vi utvecklar ständigt våra koncept ombord och det här är ett av de områden som vi nu kommer att titta närmare på, säger Niklas Zhovnartsuk, marknadschef för Viking Line.

Den populäraste träningsformen är promenader, vilket sex av tio svenska kvinnor ägnar sig åt. Även löpning och styrketräning kommer i topp tre bland motionsformerna. Däremot ägnar sig endast en minoritet av kvinnor mellan 25 och 45 år åt spinning, lagidrott eller golf.

Topp tio träningsformer:

1. Promenader, 59 procent
2. Löpning, 36 procent
3. Styrketräning, 35 procent
4. Gympapass, 25 procent
5. Cykling, 16 procent
6. Yoga/pilates, 15 procent
7. Simning, 13 procent
8. Spinning, 10 procent
9. Lagidrott, 3 procent
10. Golf, 1 procent

Så ofta tränar kvinnor:

1. 1-2 gånger i veckan, 35 procent
2. 3-5 gånger i veckan, 21 procent
3. 1-2 gånger i månaden, 12 procent
4. Mindre än 1 gång i månaden, 8 procent
5. Mer än 5 gånger i veckan, 4 procent

Fakta om undersökningen:

Undersökningen genomfördes av undersökningsföretaget Novus på uppdrag av Viking Line under perioden 13-25 juli 2013 och är statistiskt säkerställd. Respondenterna består av ett riksrepresentativt urval av kvinnor i åldern 25-45 år som är bosatta i Sverige. Totalt intervjuades 1008 kvinnor. I undersökningen har bakgrundsvariablerna ålder, bostadsort, utbildning, civilstånd och eventuella barn efterfrågats.

För mer information, vänligen kontakta:

Niklas Zhovnartsuk, Marknadschef Viking Line (Sverige) Tel: 08-452 41 24

Helena Kneck, Informationschef Viking Line (Sverige) Tel: 08-452 41 00