

# UTVECKLING AV HÄLSOMAGASINET

– MOT ETT STARKARE, SMARTARE OCH MER INSPIRERANDE GYM

HÄLSOMAGASINET



SVALÖV



## VARFÖR GÖR VI DETTA?

- Säkerställa att gymmet möter medlemmarnas behov
- Identifiera förbättringsområden
- Skapa underlag för framtida beslut



## UNDERLAG

- 213 enkätsvar
- Intervjuer med medlemmar
- Analys av träningsmönster & flöde



## UPPDRAG

Ta fram förslag på:

- Utveckling av gymmet
- Ommöblering av lokaler
- Eventuella investeringar



## MÅL MED PRESENTATIONEN

Ge styrelsen:

- En tydlig bild av nuläget
- Insikt i vad medlemmarna upplever
- Underlag för beslut



VÅRT MÅL:

HUR SKAPAR VI ETT GYM SOM FUNGERAR BÄTTRE – **FÖR FLER?**



STYRKA

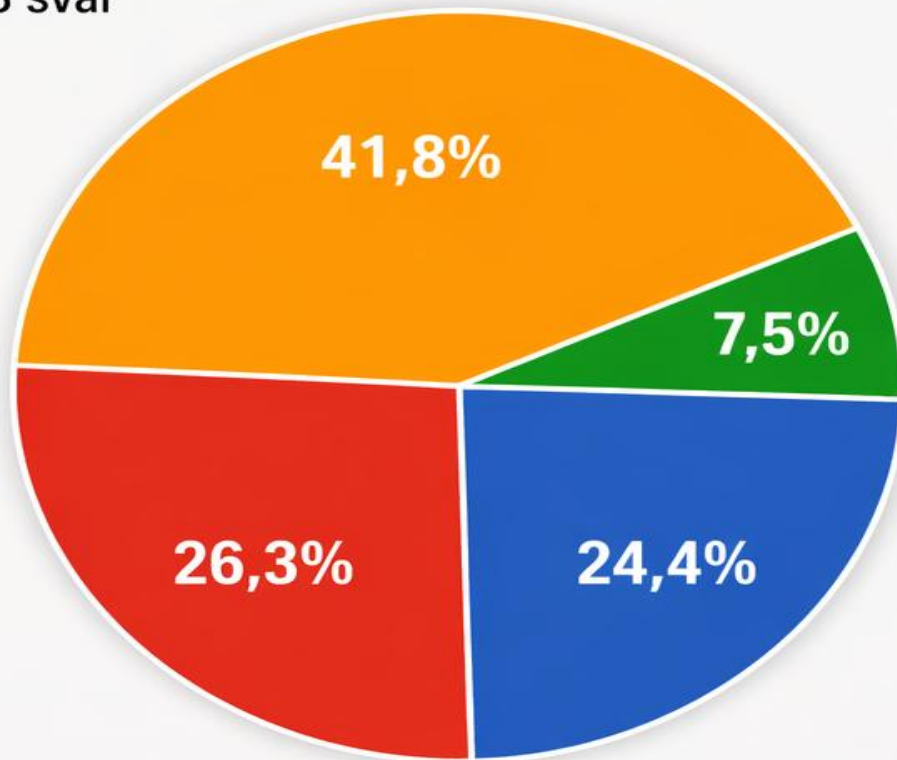


GEMENSKAP

*Träning för styrka. Gemenskap för livet.*

# VILKA TIDER TRÄNAR DU OFTAST PÅ VARDAGAR?

213 svar



Morgon 05:00 - 10:00

24,4%  
(52 svar)



Dag 10:00 - 16:00

26,3%  
(56 svar)



Kväll 16:00 - 20:00

41,8%  
(89 svar)



Sen kväll 20:00 - 24:00

7,5%  
(16 svar)



STYRKA

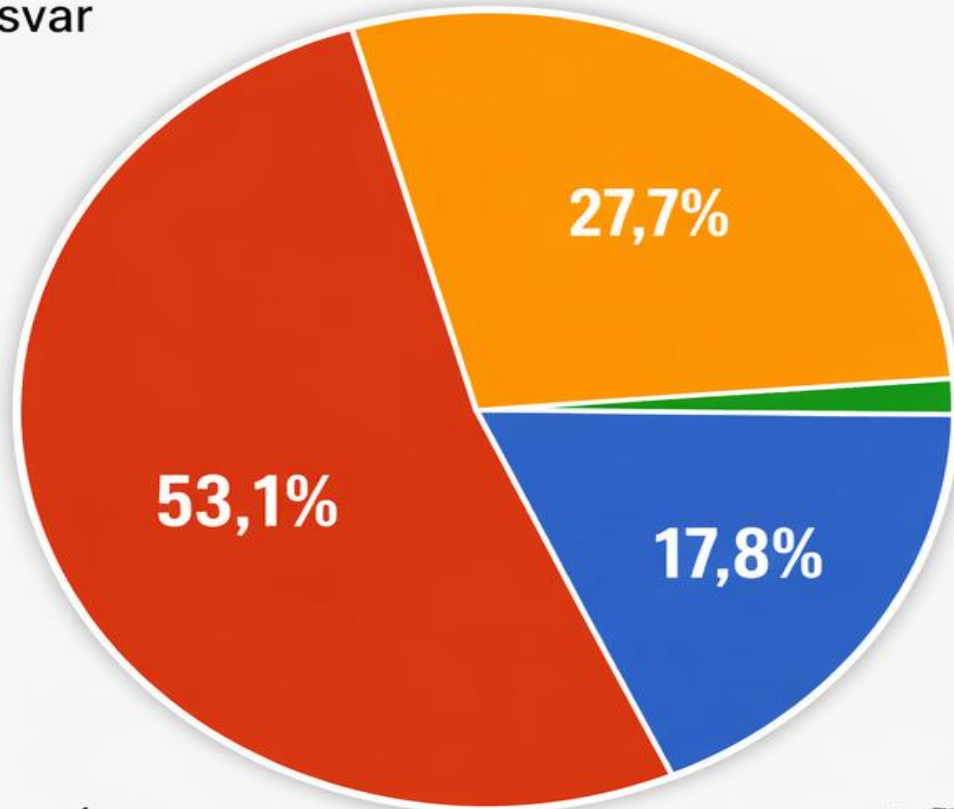


GEMENSKAP

Träning för styrka. Gemenskap för livet.

# HUR OFTA UPPLEVER DU ATT GYMMET ÄR TRÅNGT?

213 svar



Aldrig

17,8%  
(38 svar)



Sällan

53,1%  
(113 svar)



Ofta

27,7%  
(59 svar)



Alltid

1,4%  
(3 svar)



STYRKA



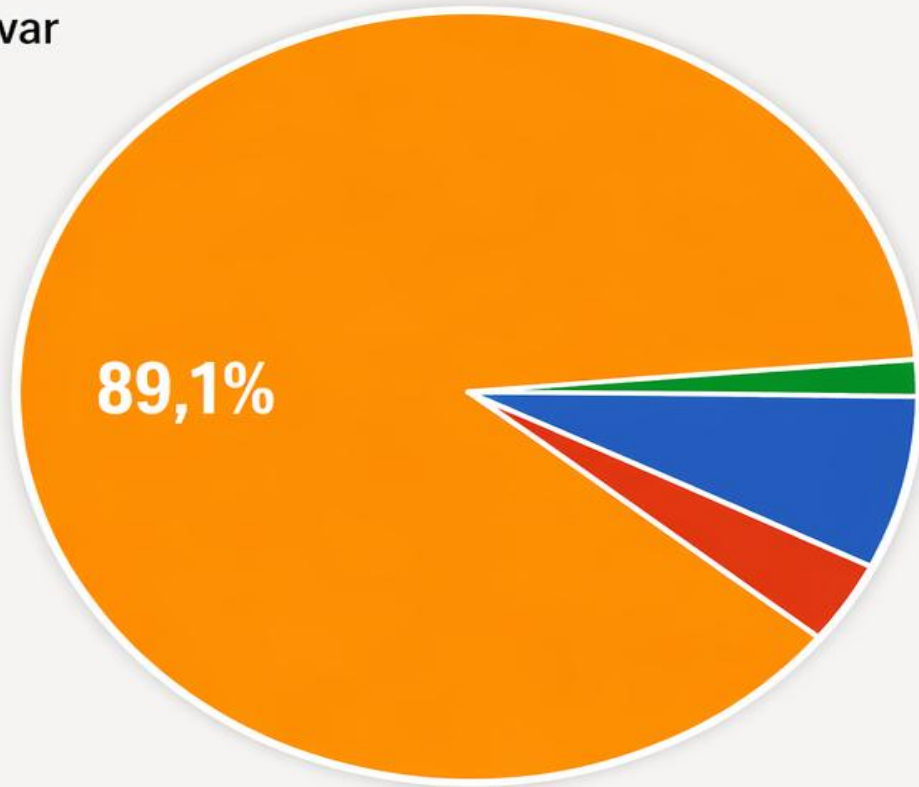
GEMENSKAP

Träning för styrka. Gemenskap för livet.



# OM DU UPPLEVER ATT DET ÄR TRÅNGT, VILKA TIDER UPPLEVER DU DET?

138 svar



Morgon 05:00 - 10:00

7,2%  
(10 svar)



Dag 10:00 - 16:00

3,6%  
(5 svar)



Kväll 16:00 - 20:00

89,1%  
(123 svar)



Sen kväll 20:00 - 24:00

0,7%  
(1 svar)



NÄSTAN 9 AV 10 UPPLEVER TRÄNGSEL  
PÅ **KVÄLLARNA 16:00 - 20:00**



STYRKA

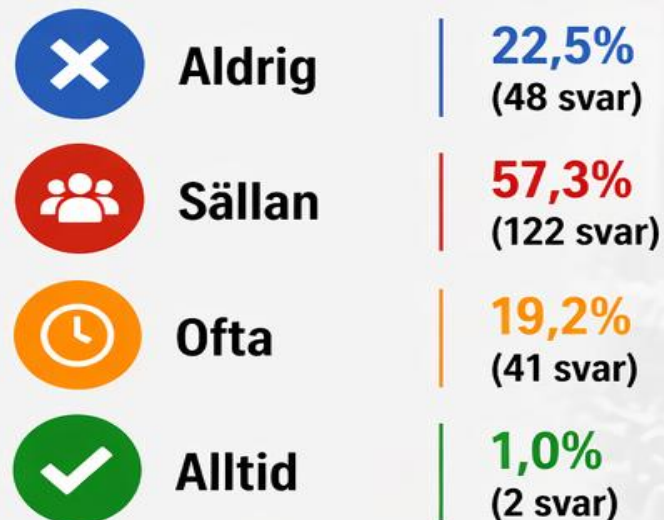
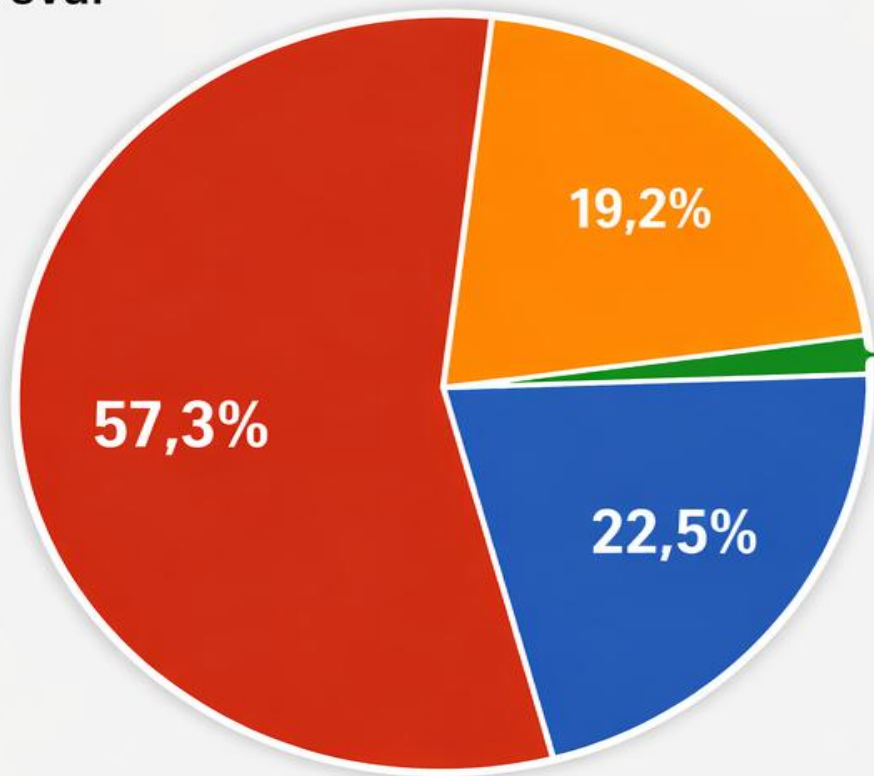


GEMENSKAP

Träning för styrka. Gemenskap för livet.

# HUR OFTA BEHÖVER DU VÄNTA PÅ ATT UTRUSTNING ELLER EN MASKIN SKA BLI LEDIG?

213 svar



 Nästan 1 av 5 medlemmar väntar **ofta**.

 Även om få väntar **alltid** – är varje väntan en onödig friktion i träningsupplevelsen.



STYRKA



GEMENSKAP

Träning för styrka. Gemenskap för livet.

# BIG 4

## DE MEST UPPTAGNA OMRÅDENA



Baserat på 78 relevanta svar

1



KABELMASKINER  
/ KABLAR

18 svar 23%

Största flaskhalsen  
i gymmet.

2



BÄNKAR &  
FRIA VIKTER

14 svar 18%

Centralt område –  
hög belastning  
hela dagen.

3



BRÖSTMASKINER  
(PEC DECK /  
BRÖSTPRESS)

11 svar 14%

Pec deck / bröstpress  
ofta upptagna.

4



LATSDRAG /  
RYGGMASKINER

10 svar 13%

Återkommande  
köbildning.



TILLSAMMANS STÅR DESSA FÖR **CA 68%** AV ALLA SVAR



STYRKA



GEMENSKAP

Träning för styrka. Gemenskap för livet.

# MEDLEMSUPPLEVELSE

## – VAD NI BERÄTTAR

“ En del personer ockuperar flera maskiner eller använder dem som viloplats.



“ Människor sitter och tittar i sin mobil utan att träna.



“ Oftast upptagna för att de bara sitter och snackar.



“ Någon tar två maskiner när de kör kabelkross.



“ Jag anpassar min träning efter vad som är ledigt.



“ Det är olika maskiner. Ofta handlar det om att personer har en maskin väldigt länge för att de sitter med mobilen väldigt länge mellan sina set.



## VAD SKAPAR PROBLEMET?



### LÅNG VILA MED MOBIL

Tar upp utrustning utan att träna.



### SOCIALT PRAT VID MASKINER

Ger långa väntetider för andra.



### FLERA MASKINER SAMTIDIGT

Minskar tillgängligheten för alla.



## SLUTSATS

Problemet är inte bara utrustning – utan **beteende**.



### STÖRST EFFEKT FÅS GENOM:



Bättre flöde i kabel/bänk-utor



Tydligare gymetikett



STYRKA

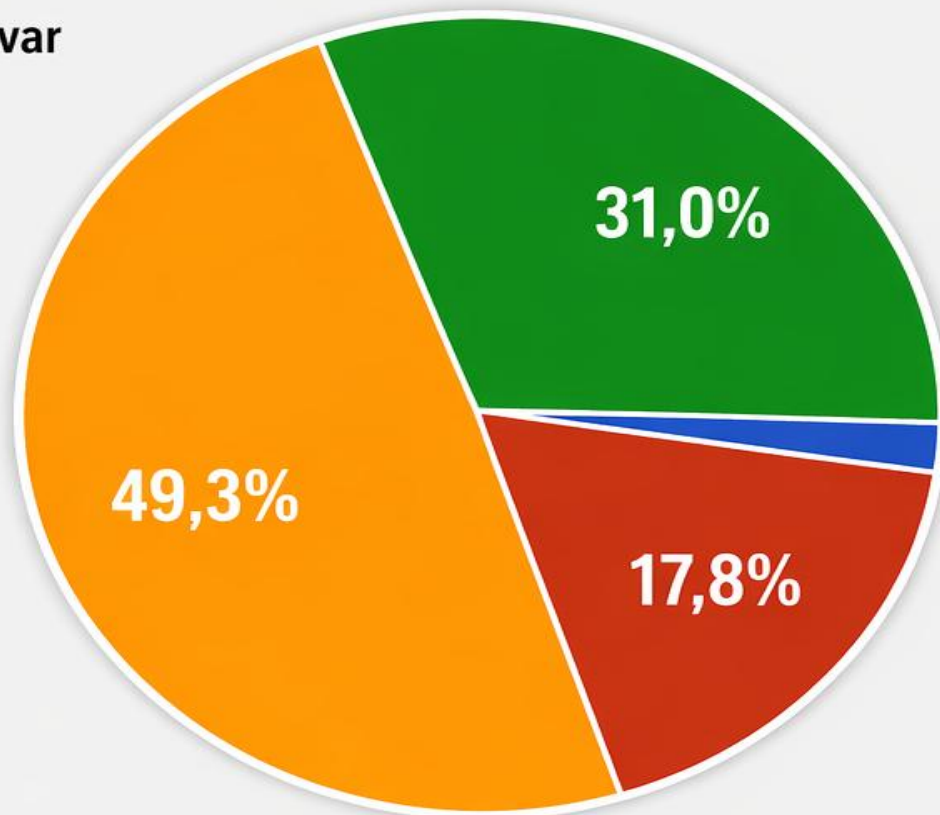


GEMENSKAP

Träning för styrka. Gemenskap för livet.

# GYMMET HAR TILLRÄCKLIGT MED UTRUSTNING.

213 svar



Instämmer inte alls

1,9%  
(4 svar)



Instämmer delvis

17,8%  
(38 svar)



Instämmer i hög grad

49,3%  
(105 svar)



Instämmer helt

31,0%  
(66 svar)



STYRKA



GEMENSKAP

Träning för styrka. Gemenskap för livet.

# VAD SAKNAS I GYMMET? TOPPOMRÅDEN

SAMMANSTÄLLNING AV MEDLEMMARS FRIA SVAR

60 relevanta svar  
(rensat bort "ingen",  
"funkar bra" m.m.)



## CITAT FRÅN MEDLEMMAR

- “Fler maskiner av samma sort när man behöver vänta.”
- “Sittande hamstring curl saknas.”
- “En riktig hacksquat (inte V-squat).”
- “Maskiner där man kan justera vikten snabbt med pinne.”
- “Bättre och fler latsrodd och pec deck.”

## VIKTIG INSIKT

-  Ben är **underprioriterat**.
-  Kapacitet & flöde är det **största problemet**.
-  **Snabba viktjusteringar** efterfrågas.

BEHOVET HANDLAR LIKA MYCKET OM **FLÖDE** SOM OM **UTRUSTNING**.



STYRKA

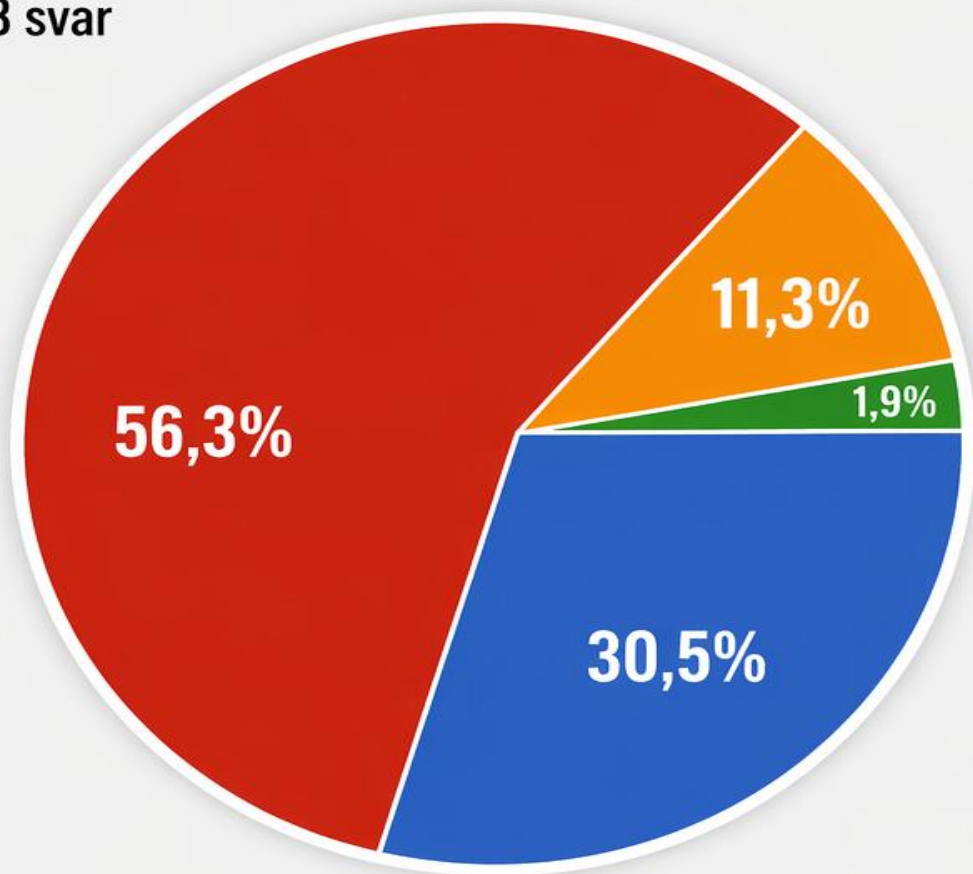


GEMENSKAP

Träning för styrka. Gemenskap för livet.

# HUR OFTA UPPLEVER DU ATT UTRUSTNINGEN I UPPVÄRMNINGSRUMMET ÄR UPPTAGEN?

213 svar



Sällan

**56,3%**  
(120 svar)



Aldrig

**30,5%**  
(65 svar)



Ofta

**11,3%**  
(24 svar)



Alltid

**1,9%**  
(4 svar)



**ÖVER 85% UPPLEVER SÄLLAN ELLER ALDRIG**  
att utrustningen i uppvärmningsrummet är upptagen.

Endast 13,2% upplever det ofta eller alltid.



STYRKA

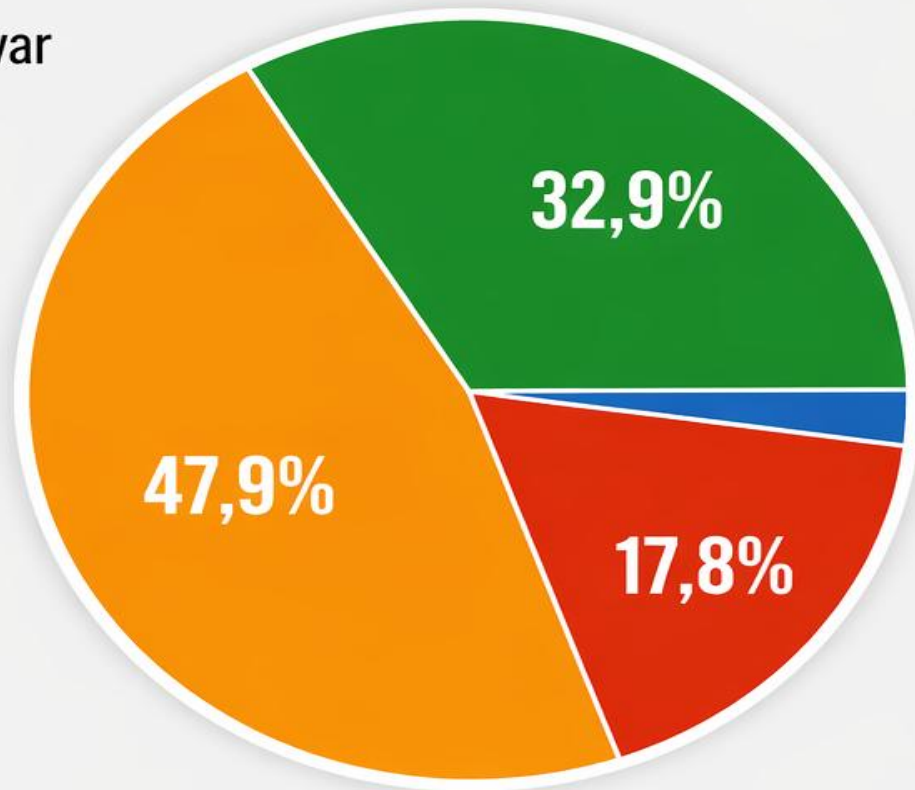


GEMENSKAP

Träning för styrka. Gemenskap för livet.

# UPPLEVER DU ATT UPPVÄRMNINGSRUMMET FUNGERAR BRA SOM DET ÄR IDAG?

213 svar



## ÖVER 80% ÄR POSITIVA

till hur uppvärmningsrummet fungerar idag.

Endast 19,2% instämmer inte helt.



STYRKA

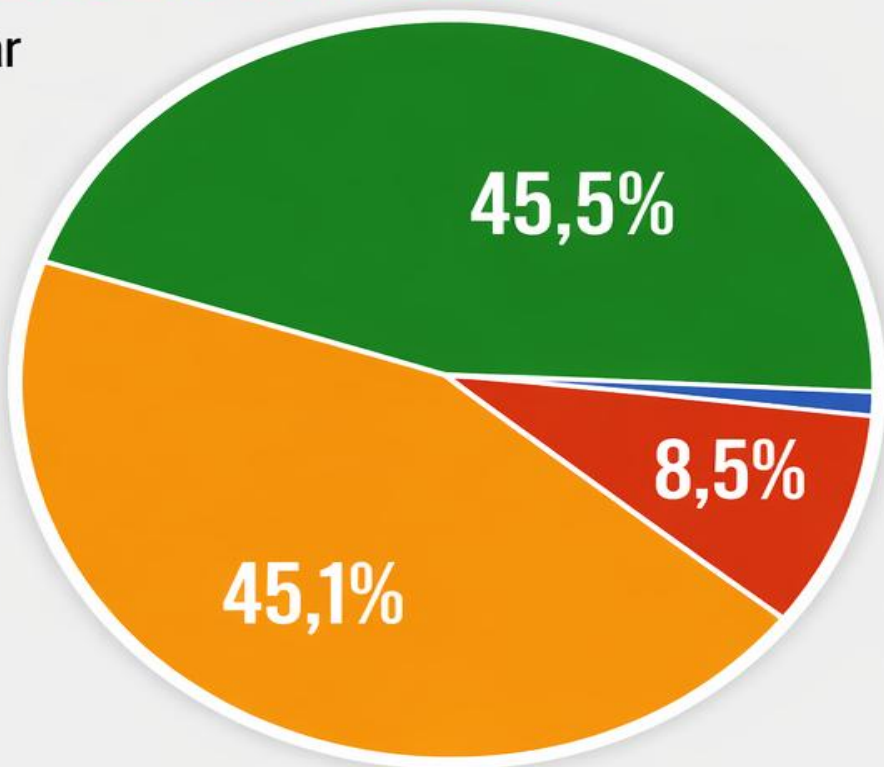


GEMENSKAP

Träning för styrka. Gemenskap för livet.

# ATT UPPVÄRMNINGSRUMMET ÄR AVSKILT FRÅN ÖVRIGA GYMMET UPPLEVER DU SOM?

213 svar



	Mycket negativt	<b>1,0%</b> (2 svar)
	Ganska negativt	<b>8,5%</b> (18 svar)
	Ganska positivt	<b>45,1%</b> (96 svar)
	Mycket positivt	<b>45,5%</b> (97 svar)



**ÖVER 90% HAR EN POSITIV UPPLEVELSE**  
av att uppvärmningsrummet är avskilt.

Endast 9,5% upplever det negativt.



STYRKA

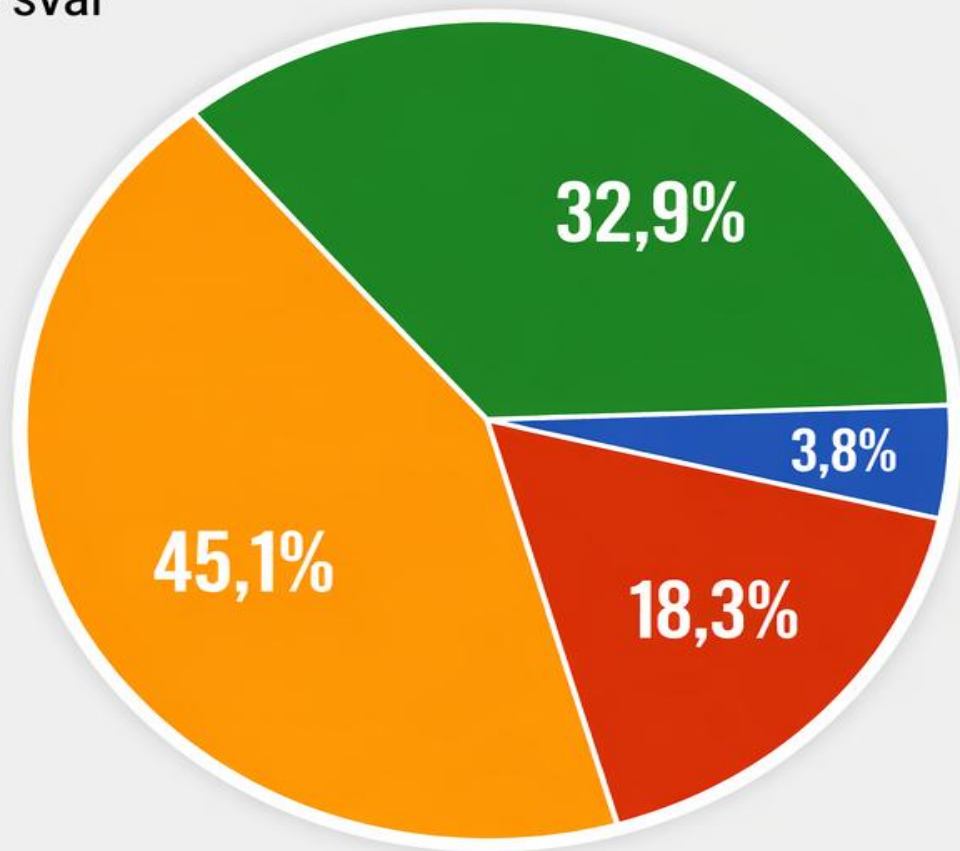


GEMENSKAP

Träning för styrka. Gemenskap för livet.

# UPPLEVER DU ATT UTRUSTNINGEN I UPPVÄRMNINGSRUMMET ÄR TILLRÄCKLIG?

213 svar



Instämmer inte alls

**3,8%**  
(8 svar)



Instämmer delvis

**18,3%**  
(39 svar)



Instämmer i hög grad

**45,1%**  
(96 svar)



Instämmer helt

**32,9%**  
(70 svar)



**ÖVER 75% TYCKER UTRUSTNINGEN  
ÄR TILLRÄCKLIG**

Endast 22,1% instämmer inte helt eller delvis.



STYRKA



GEMENSKAP

Träning för styrka. Gemenskap för livet.

# VAD SAKNAS I UPPVÄRMNINGSRUMMET?

Sammanställning av medlemmars öppna svar  
Totalt relevanta svar: ~30 st

1		<b>LÖPBAND</b> Tydlig flaskhals – ofta fullt	<b>33%</b> (10 svar)
2		<b>CYKLAR (inkl spinning)</b> Efterfrågan på fler & bättre alternativ	<b>20%</b> (6 svar)
3		<b>CROSSTRAINER / TRAPPA / ELLIPTICAL</b> Komplement saknas vid hög belastning	<b>20%</b> (6 svar)
4		<b>FLER MASKINER / KAPACITET</b> Kapacitet räcker inte till	<b>13%</b> (4 svar)
5		<b>ÖVRIGT (mage, vikter, boll, layout mm)</b> Variation & småutrustning efterfrågas	<b>13%</b> (4 svar)



**PROBLEMET ÄR INTE VAD SOM FINNS – UTAN ATT DET INTE RÄCKER TILL.**



## CITAT FRÅN MEDLEMMAR

- “ Oftast är alla löpbånd upptagna.”
- “ Fler löpbånd hade varit bra.”
- “ Saknar spinningcykeln som fanns där.”
- “ Det är lite trångt vid löpbänden.”



## VIKTIG INSIKT



Löpbånd + kondition =  
**över 70 %** av behovet



## SLUTSATS

- ✓ Kapaciteten räcker inte vid peak-tider
- ✓ Löpbånd är tydlig flaskhals
- ✓ Behov av fler alternativ för att sprida belastning



STYRKA

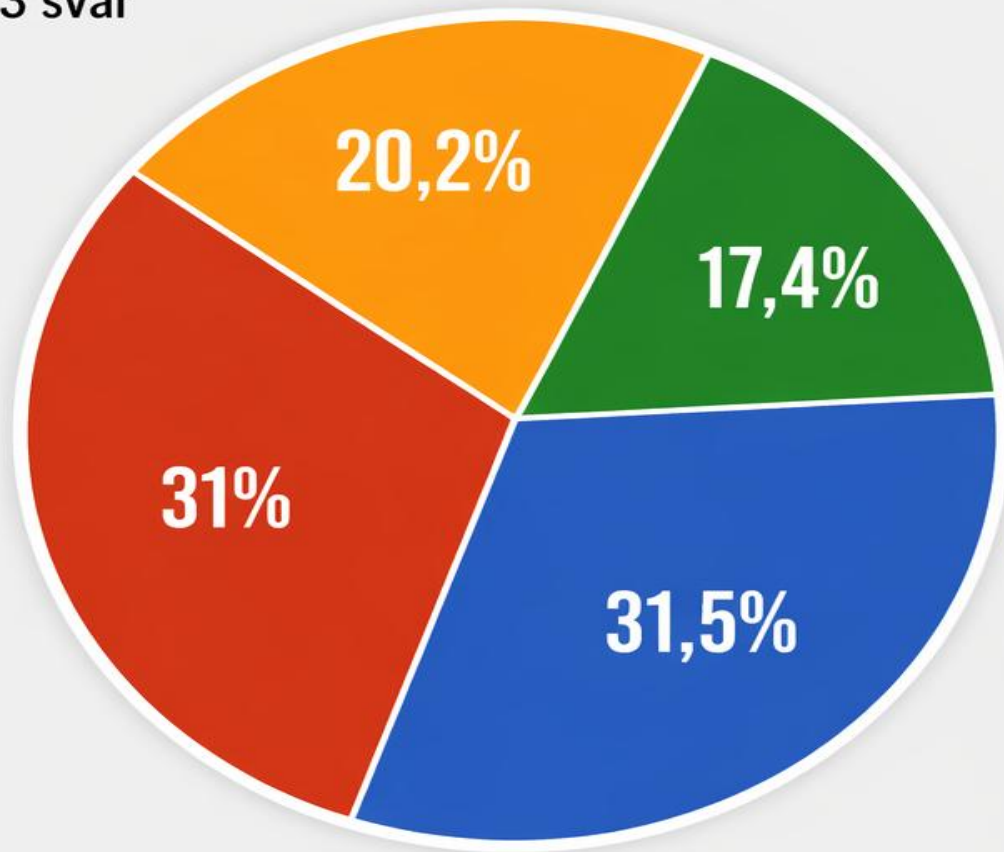


GEMENSKAP

Träning för styrka. Gemenskap för livet.

# HUR OFTA TRÄNAR DU I MELLANSALEN?

213 svar



Ofta

**31,5%**  
(67 svar)



Ibland

**31%**  
(66 svar)



Sällan

**20,2%**  
(43 svar)



Aldrig

**17,4%**  
(37 svar)



**ÖVER 60% TRÄNAR I MELLANSALEN**

ofta eller ibland.

Det visar att Mellansalen är en viktig del av din träning.



STYRKA



GEMENSKAP

Träning för styrka. Gemenskap för livet.

# MELLANSALEN – VAD SAKNAS? (UTRUSTNING)

Sammanställning av medlemmars öppna svar  
Endast utrustning – inga övriga kommentaner

**TOTALT RELEVANTA SVAR: 14**

(av 32 öppna svar)

## SAMMANSTÄLLNING



### 1. BÄNKAR & FRIA VIKTER

Ex: träningsbänk,  
S-stång

4

svar

29%



### 2. RIGGAR / PULL-UP / CHINS

Ex: rigg, pull-up stång,  
muscle-up stång,  
chins-maskin

4

svar

29%



### 3. KONDITION (LÖPBAND)

Ex: löpband, AirRunner

3

svar

21%



### 4. STYRKEREDSKAP

Ex: Lying Hamstring Curl,  
sandsäck

3

svar

21%



## RELEVANTA SVAR (UTRUSTNING)

- ✓ “Någon mer bänk kanske”
- ✓ “Hade kunnat funnits nån bänk till.”
- ✓ “Minst en till träningsbänk”
- ✓ “S-stång, bänk”
- ✓ “En chins-maskin där man gör chins med lite hjälp underifrån”
- ✓ “Fler speglar, en rigg till.”
- ✓ “S-stång, bänk monkeybar”
- ✓ “Steglöst löpband”
- ✓ “Löpband/AirRunner”
- ✓ “20 kg sandsäck att ha på axlarna”
- ✓ “Lying Hamstring Curl”
- ✓ “En rigg till, gärna med bara en stång uppe för att göra muscle up”
- ✓ “Rep från taket för repklättring.”
- ✓ “En pull up bar som är singel så man kan göra muscle ups.”



STYRKA



GEMENSKAP

Träning för styrka. Gemenskap för livet.

# ÄR GYMMETS YTOR ÄR VÄL PLANERADE?

213 svar



Instämmer inte alls

3,8%  
(8 svar)



Instämmer delvis

30,5%  
(65 svar)



Instämmer i hög grad

44,1%  
(94 svar)



Instämmer helt

21,6%  
(46 svar)



## VIKTIG INSIKT

**65,7% TYCKER ATT GYMMETS  
YTOR ÄR VÄL PLANERADE**

- ✓ 44,1% instämmer i hög grad
- ✓ 21,6% instämmer helt

- 30,5% instämmer delvis
- ✗ 3,8% instämmer inte alls



STYRKA

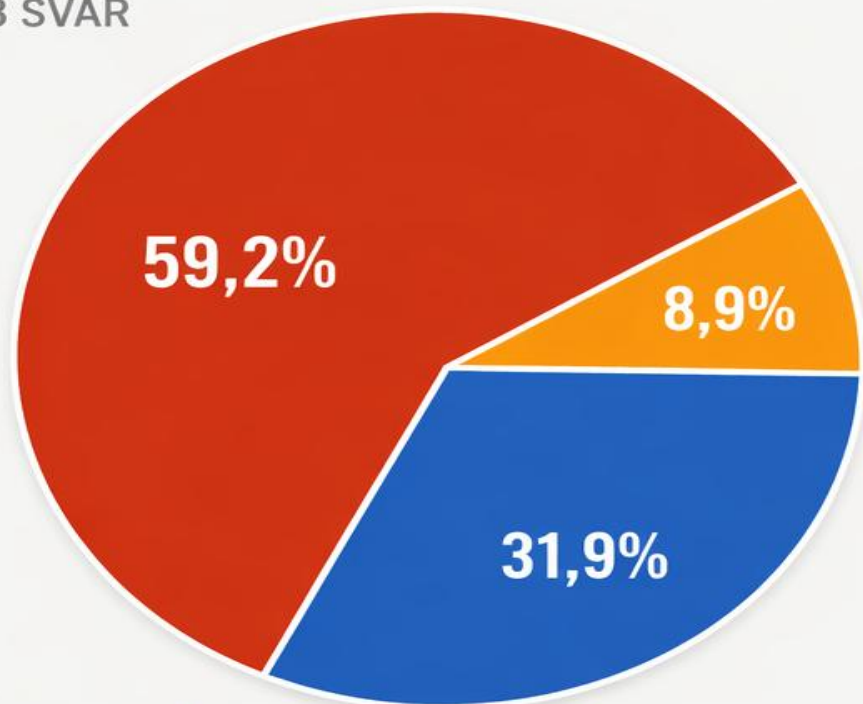


GEMENSKAP

Träning för styrka. Gemenskap för livet.

# UPPLEVER DU ATT GYMMET BEHÖVER UTVECKLAS?

213 SVAR



● Inte alls ● Lite behöver ändras ● Mycket behöver ändras



**31,9%**  
(68 svar)

## INTE ALLS

En tredjedel av medlemmarna tycker inte att gymmet behöver utvecklas.



**59,2%**  
(126 svar)

## LITE BEHÖVER ÄNDRAS

Majoriteten tycker att gymmet behöver vissa förbättringar.



**8,9%**  
(19 svar)

## MYCKET BEHÖVER ÄNDRAS

En mindre andel tycker att gymmet behöver stora förändringar.



### VIKTIG INSIKT

Över 68 % av medlemmarna tycker att gymmet behöver utvecklas (lite eller mycket).



### SLUTSATS

Gymmet fungerar bra för många – men det finns ett tydligt behov av förbättringar och utveckling.



STYRKA



GEMENSKAP

Träning för styrka. Gemenskap för livet.

# VAD BEHÖVER UTVECKLAS?

## SAMMANFATTNING AV ÖPPNA KOMMENTARER

213 svar

1



### YTA & TRÄNGSEL

- Gymmet upplevs som för trångt
- Särskilt vid högbelastade tider
- För lite plats vid fria vikter

2



### MASKINER & FÖRDELNING

- Fler maskiner och bänkar efterfrågas
- Bättre spridning av utrustning
- Mer variation och moderna maskiner

3



### GRUPPTRÄNING

- Pass blir snabbt fullbokade
- Fler platser och tider efterfrågas
- Mellansalen stänger flödet

4



### OMKLÄDNING & FACILITETER

- Duschar och bastu behöver fräschas upp
- Bättre städning och underhåll
- Förbättrad tillgång (bastu, tider)

5



### KLIMAT & MILJÖ

- För varmt och dålig ventilation
- Trångt och instängt
- Önskemål om bättre luft & AC

6



### ORDNING & KULTUR

- Maskiner blockeras av prylar
- Mobilanvändning på maskiner
- Regler efterlevs inte alltid

## “ VAD MEDLEMMARNA SÄGER ”

“ Det är alldeles för trångt i styrkedelen. ”

“ Man kan inte träna utan att känna att man är i vägen. ”

“ Pass blir fullbokade direkt. ”

“ Folk sitter med mobilen och tar upp maskiner. ”

“ Det är varmt och svårt att andas ibland. ”

“ Omklädningsrummen behöver fräschas upp. ”



### VIKTIG INSIKT

Samma saker återkommer i många svar: trängsel, flöde och upplevelse.



### SLUTSATS

Utvecklingsbehovet handlar om helheten – inte en enskild åtgärd.



STYRKA



GEMENSKAP

Träning för styrka. Gemenskap för livet.