

# Foreningsfitness – portræt af de aktive medlemmer

Træningsmotiveer, tilfredshed og selvvrderet sundhed



Delrapport 3  
i projektet  
'Sundhed  
for millioner'

Karsten Østerlund og Kasper Lund Kirkegaard



Danish Institute for Sports Studies

**IDRÆTTENS  
ANALYSEINSTITUT**

**Titel**

Foreningsfitness – portræt af de aktive medlemmer  
Træningsmotive, tilfredshed og selvvurderet sundhed.

Delrapport 3 i projektet 'Sundhed for millioner'.

**Forfattere**

Karsten Østerlund og Kasper Lund Kirkegaard

**Øvrige bidragydere til rapporten**

Rebecca Steele, Henrik H. Brandt og Peter Forsberg

**Omslagslayout**

Agnethe Pedersen

**Øvrig grafik og opsætning**

Idan

**Forsidefoto**

Thomas Nellemann

**Print**

Kopiexperten

**Udgave**

1. udgave, København, oktober 2010

**ISBN**

978-87-92120-26-7

978-87-92120-27-4 (elektronisk version)

**Pris**

Rapporten kan rekvireres i trykt udgave hos Idrættens Analyseinstitut. Pris ekskl. forsendelse, kr. 200,- inkl. moms.

Rapporten kan downloades gratis i vidensbanken på [www.idan.dk](http://www.idan.dk)

**Udgiver**

Idrættens Analyseinstitut

Kanonbådsvej 12 A

1437 København K

T: +45 32 66 10 30

E: [idan@idan.dk](mailto:idan@idan.dk)

W: [www.idan.dk](http://www.idan.dk)

Gengivelse af denne rapport er tilladt med tydelig kildehenvisning.

## **Sundhed for millioner – rapportoversigt**

Denne tredje rapport indgår i projektet 'Sundhed for millioner', der på forskellig vis belyser fitness-sektoren i Danmark. De øvrige delrapporter er følgende:

### **Mødet mellem kommuner og private fitnesscentre**

Kasper Lund Kirkegaard og Marina Aagaard, Idrættens Analyseinstitut  
Delrapport 1 i projektet 'Sundhed for millioner'

### **Portræt af de aktive fitnesskunder**

Træningsmotive, tilfredshed og selvvurderet sundhed  
Kasper Lund Kirkegaard, Idrættens Analyseinstitut  
Delrapport 2 i projektet 'Sundhed for millioner'

### **Fitnesscentre i Firmaidrætten – portræt af de aktive medlemmer**

Træningsmotive, tilfredshed og selvvurderet sundhed.  
Karsten Østerlund og Kasper Lund Kirkegaard, Idrættens Analyseinstitut  
Delrapport 4 i projektet 'Sundhed for millioner'

### **Fitnesskultur – mellem forening og forretning**

Aktive fitnessudøveres træningsmotive, tilfredshed og selvvurderet sundhed  
Kasper Lund Kirkegaard og Karsten Østerlund, Idrættens Analyseinstitut  
Delrapport 5 i projektet 'Sundhed for millioner'

I projektet 'Sundhed for millioner' har delrapport 1 og 2 modtaget økonomisk støtte fra TrygFonden. Delrapport 4 har modtaget tilskud fra Dansk Firmaidrætsforbund. Denne Delrapport 3 har modtaget tilskud fra Foreningsfitness (DIF og DGI). Alle rapporter kan bestilles i printet udgave eller downloades gratis i vidensbanken på [www.idan.dk](http://www.idan.dk).

Idrættens Analyseinstitut

København, oktober 2010

# Indholdsfortegnelse

<b>1. Kort om metoden</b> .....	<b>6</b>
1.1. Kort om dataindsamlingsmetoden .....	6
1.2. Metodiske nøgletal .....	8
<b>2. Portræt af respondenterne</b> .....	<b>9</b>
2.1. Køn og aldersfordeling .....	9
2.2. Arbejde, fritid, uddannelse og indtægt .....	10
2.3. Familie.....	14
2.4. Delkonklusion på portræt af respondenter.....	16
<b>3. Fitnessmedlemmers idrætsvaner – også før fitness</b> .....	<b>17</b>
3.1. Træningshyppighed .....	17
3.2. Træningsformer .....	20
3.3. Aktivitetsprofil .....	22
3.4. Anden idrætsbaggrund.....	25
3.5. Sæsonvariationer og rekruttering.....	30
3.6. Delkonklusion på fitnessmedlemmernes idrætsvaner – også før fitness .....	32
<b>4. Selvvurderet sundhed og fitnessstræning</b> .....	<b>34</b>
4.1. Selvvurderet helbredstilstand.....	34
4.2. Selvvurderet kondition.....	38
4.3. Fitness som led i genoptræning.....	41
4.4. Delkonklusion på selvvurderet sundhed og fitnessstræning.....	46
<b>5. Fitnessmedlemmers træningsmotiver og -begrundelser</b> .....	<b>47</b>
5.1. Motiver til indmeldelse.....	47
5.2. Træningsbegrundelser og træningsoplevelser .....	50
5.3. Delkonklusion på træningsmotiver og -begrundelser .....	55
<b>6. Fitnessmedlemmernes tilfredshed</b> .....	<b>56</b>
6.1. Tilfredshed med træningslokaler og serviceniveau .....	56
6.2. Oplevelsen af andre medlemmer .....	58
6.3. Tilfredshed med træningsudstyr .....	59
6.4. Tilfredshed med holdaktiviteter .....	62
6.5. Tilfredshed med instruktører og andet personale.....	64
6.6. Tilfredshed med opfyldelse af målsætninger.....	72
6.7. Tilfredshed med pris og kvalitet.....	75

6.8.	Opfattelse af medlemskab.....	78
6.9.	Syn på doping .....	79
6.10.	Delkonklusion på fitnessmedlemmers tilfredshed med fitnessproduktet .....	80
<b>7.</b>	<b>Foreningsfitness vs. forretningsfitness .....</b>	<b>81</b>
7.1.	Foreningsorganiseringens tydelighed og betydning for medlemmerne.....	81
7.2.	Fitnessmedlemmernes holdning til det kommercielle.....	84
7.3.	Fællesskaber og socialt liv .....	86
7.4.	Foreningens organisering, åbenhed og omfang af medlemsdeltagelse.....	91
7.5.	Delkonklusion på Foreningsfitness vs. forretningsfitness .....	94
<b>8.</b>	<b>Konklusion .....</b>	<b>96</b>
<b>9.</b>	<b>Litteraturliste.....</b>	<b>98</b>
	Bilag 1 – nøgletal fordelt på de deltagende foreninger.....	99

## 1. Kort om metoden

For en detaljeret gennemgang af metoden både for denne undersøgelse og undersøgelsen i de kommercielle fitnesscentre henvises til rapporten 'Fitnesskultur mellem forening og forretning – aktive fitnessudøveres træningsmotiver, tilfredshed og selvvaluerede sundhed' (Kirkegaard og Østerlund, 2010). Formålet med dette afsnit er ganske kort at redegøre for den konkrete metode, som blev benyttet i forbindelse med dataindsamling i foreningsfitnessregi, samt at fremlægge metodiske nøgletal specifikt for Foreningsfitness.

### 1.1. Kort om dataindsamlingsmetoden

Aftalen om at gennemføre en medlemsundersøgelse i foreningsdrevne fitnesscentre under Foreningsfitness (som denne rapport koncentrerer sig om) og Firmaidrætten kom i begyndelse af 2010 i stand i en formel aftale mellem Idan og styregruppen i Foreningsfitness samt Firmaidrættens forbundsstyrelse.

Foreningsfitness og Firmaidrætten stod hver især selv for den indledende kontakt til bestyrelserne i de foreningsbaserede fitnesscentre, og der var generelt en stor interesse for at deltage i undersøgelsen, hvilket resulterede i mange tilmeldinger. Således endte 22 foreningsbaserede fitnesscentre organiseret under Foreningsfitness og fem organiseret under Firmaidrætten med at deltage i undersøgelsen. I denne rapport fokuseres udelukkende på data fra de 22 fitnesscentre fra Foreningsfitness.

Rent praktisk blev undersøgelsen gennemført ved, at de deltagende foreningsdrevne centre gav Idan adgang til deres medlemskartoteker. På baggrund heraf udsendte Idan i samarbejde med hver enkelt forening en e-mailbaseret invitation med oplysninger om og link og adgangskode til undersøgelsen til samtlige af de medlemmer, som foreningerne enten havde e-mailadresse på eller fik indsamlet e-mailadresse på i perioden op til undersøgelsen.

En konkret udfordring i forhold til de oplysninger, som Idan fik udleveret af foreningerne, var, at andelen af fejlbehæftede e-mailadresser var høj. I foreningsfitnessregi kom hele 6,9 pct. af de udsendte e-mailinvitationer således retur med fejlmeldinger.

Blandt de i alt 4.996 foreningsmedlemmer, som modtog en invitation, påbegyndte 2.181 besvarelsen af spørgeskemaet. Det giver en samlet svarprocent på 44 pct. Imidlertid faldt en del respondenter fra undervejs i besvarelsen af spørgeskemaet, og det samlede antal fuldførte besvarelser endte derfor med at blive noget lavere – i alt 1.616. Det svarer til, at 32 pct. af de medlemmer, der modtog en e-mailinvitation, endte med at gennemføre hele spørgeskemaet.

En analyse af frafaldet i spørgeskemaundersøgelsen viser, at frafaldet især sker ved de afsluttende spørgsmål vedrørende demografiske baggrundsvariable, hvor respondenterne bliver spurgt ind til alder, køn, uddannelse mv. Det kunne med andre ord tyde på, at respondenterne taber interessen, når disse spørgsmål stilles, fordi de ikke, som det er tilfældet for spørgsmålene om træningsvaner, helbred, motivation og lignende, er relateret til undersøgelsens overordnede tema. Alternativt er frafaldet et udtryk for, at respondenterne ikke ønsker at besvare disse spørgsmål.

Derudover spiller spørgeskemaets længde (i alt 53 spørgsmål) efter alt at dømme en rolle for det store frafald. Flere respondenter skriver i kommentarfeltet sidst i spørgeskemaet, at de finder spørgeskemaet for langt. Således må man forvente, at de respondenter, der har gennemført hele spørgeskemaundersøgelsen, er et udsnit af de mest engagerede og interesserede fitnessmedlemmer.

Forud for udsendelsen af invitationen til at deltage i undersøgelsen havde medlemmerne ikke modtaget nogen form for information om undersøgelsen, ligesom der i foreningsregi ikke var gjort opmærksom på undersøgelsen i centrene eller på relevante hjemmesider. På den baggrund må man ligeledes forvente, at mange af de mindst aktive og mindst motiverede fitnessmedlemmer generelt har valgt at ignorere invitationen, mens de mere aktive og engagerede medlemmer i højere grad har fundet undersøgelsen interessant og taget sig tid til at deltage.

Frafaldet ændrer imidlertid ikke ved, at undersøgelsen har opnået svar fra et stort antal fitnessmedlemmer. Resultaterne giver derfor, med forbehold for at det overvejende er de mest aktive, der har deltaget i undersøgelsen, et godt indblik i, hvem der benytter sig af tilbuddet om fitness i foreningsregi, hvordan de aktive medlemmer træner, hvor tilfredse de er med forholdene i centrene, hvilke fremskridt de oplever som følge af træningen og lignende spørgsmål. Der er således tale om en undersøgelse af aktive og engagerede medlemmer, der på mange måde kan karakteriseres som kernemedlemmer i de respektive foreninger.

I analysen af de indsamlede data har vi truffet det metodiske valg ikke at vægte de indsamlede data, således at de tager hensyn til de skævheder, der antageligt er i datamaterialet, især i forhold til aktivitetsniveau og kønsfordeling. En sådan vægtning forudsætter en præcis viden om den samlede population af fitnessmedlemmer, herunder eksempelvis alders- og kønsfordelingen mellem mænd og kvinder i foreningsdrevne fitnesscentre generelt. Denne viden foreligger imidlertid ikke.

Til gengæld har vi frasorteret de fitnessmedlemmer, som i et af de indledende spørgsmål i undersøgelsen har angivet, at de 'aldrig' træner. Disse inaktive fitnessmedlemmer er blevet stillet et par uddybende spørgsmål om årsagerne til deres manglende brug af fitnesscentret og er derefter blevet ført videre til afslutningen af spørgeskemaet med spørgsmålene om demografiske baggrundsvARIABLE. Disse respondents svar på spørgsmålene om årsagerne til deres lave træningsfrekvens af-rapporteres også i denne rapport, men generelt, og hvor andet ikke er angivet, af-rapporteres udelukkende de aktive fitnessmedlemmers besvarelser. Set i relation til undersøgelsens temaer giver denne frasortering mening, da en forudsætning for at kunne besvare spørgsmål om eksempelvis tilfredshed og sundhedseffekter forudsætter en viden om og kendskab til fitnessstræningen.

## 1.2. Metodiske nøgletal

Nedenstående tabel indeholder de vigtigste metodiske nøgletal fra ovenstående metodebeskrivelse. I bilag 1 kan samtlige nøgletal fordelt på de deltagende foreninger ses.

**Tabel 1: Oversigt over metodiske nøgletal for udsendelsen af spørgeskemaer til medlemmer i Foreningsfitnesscentre**

Idrætsorganisation	Antal e-mailadresser	Påbegyndte besvarelser	Fuldførte besvarelser	Svarprocent (af påbegyndte besvarelser)	Svarprocent (af fuldførte besvarelser)
Foreningsfitness (22 foreninger)	4.996	2.181	1.616	43,7 %	32,3 %



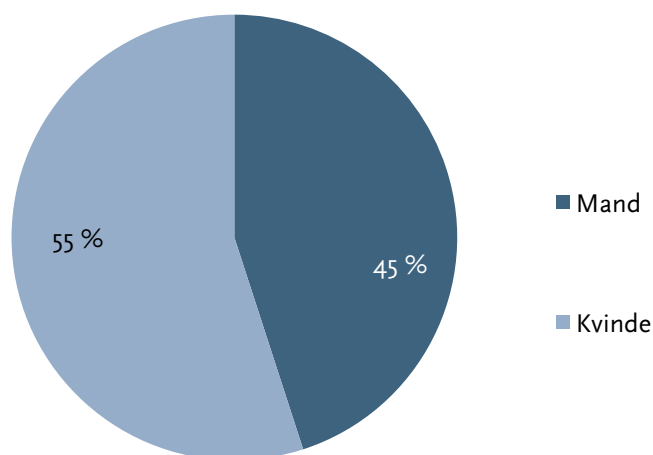
## 2. Portræt af respondenterne

I dette afsnit tegnes et portræt af de medlemmer, som har deltaget i undersøgelsen, ud fra en række spørgsmål om køn, alder, uddannelse, jobsituation, indtægt og generel livssituation.

### 2.1. Køn og aldersfordeling

Lidt flere kvinder (55 pct.) end mænd (45 pct.) har deltaget i undersøgelsen.

Figur 1: Er du mand eller kvinde?



Det betyder formentlig, at kvinder er en smule overrepræsenterede i denne undersøgelse i forhold til den reelle fordeling i de foreningsdrevne centre. Da det ikke har været praktisk muligt at få indsigt i kønsfordelingen i de eksisterende Foreningsfitnesscentre, kender vi ikke den nøjagtige fordeling mellem mandlige og kvindelige medlemmer i fitnesscentre organiseret under Foreningsfitness. Estimer fra andre foreningsbaserede fitnesscentre organiseret under DGI viser, at der generelt er en noget større andel af mænd, end det er tilfældet i denne undersøgelse, men der er ingen sikkerhed for, at disse estimer stemmer overens med Foreningsfitness samlede medlemssammensætning.

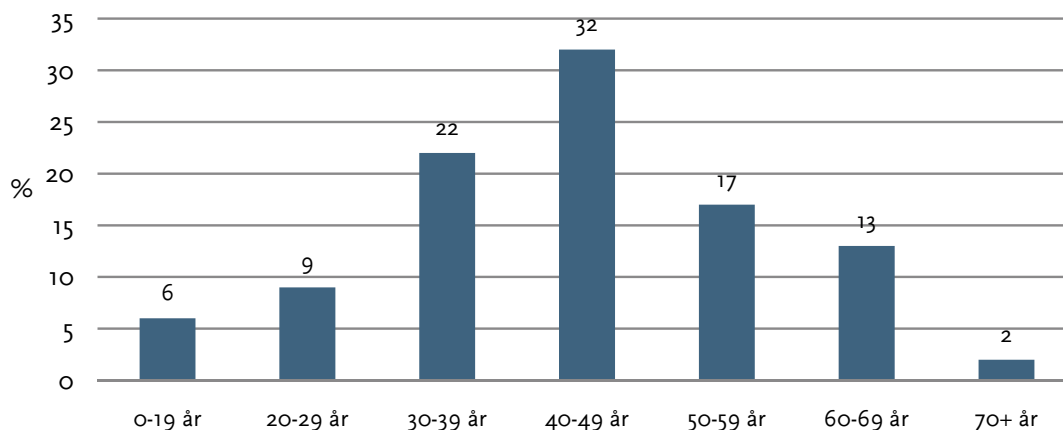
De omtalte estimer indeholder nemlig mange fitnessfaciliteter og træningslokaler, der ikke er organiseret under Foreningsfitness, og som er af meget varierende standard og størrelse, og som i mange tilfælde heller ikke lever op til definitionen af et fitnesscenter<sup>1</sup>. Medlemsfordelingen herfra er derfor ikke nødvendigvis repræsentativ for fitnesscentre under Foreningsfitness.

---

<sup>1</sup> Et fitnesscenter er en fysisk afgrænset træningsfacilitet, der er alment tilgængelig for befolkningen. Der er således tale om et center, hvor man kan tilmelde sig styrketræning og motionsaktiviteter ved at komme 'ind fra gaden'. Et væsentligt element i denne definition er, at man som kunde/medlem ikke behøver have andre tilknytninger til træningsfaciliteten end det formelle medlemskab, hvortil der er knyttet en nærmere fastsat pris (Kirkegaard, 2009, p. 9).

Respondenterne er mellem 14 og 90 år gamle, og gennemsnitsalderen er 44 år. Inddeler man dem i alderskategorier, opnås følgende fordeling.

**Figur 2: Hvor gammel er du?**

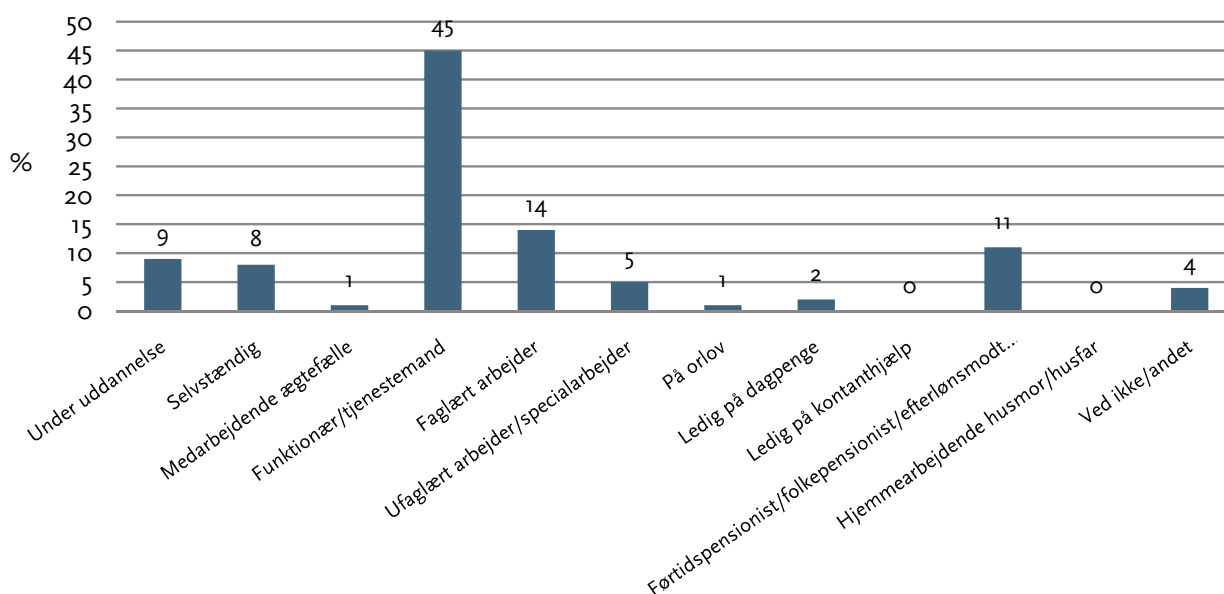


Fordelingen viser, at langt hovedparten af respondenterne (71 pct.) er mellem 30 og 59 år, mens der kun er en mindre andel børn og unge på under 30 år (15 pct.) og ældre på 60 år eller derover (15 pct.). Således er hovedparten af respondenterne voksne, der dyrker fitness ved siden af en ofte aktiv erhvervskarriere og i mange tilfælde også et aktivt familieliv. Generelt set er både aldersspredningen og fordelingen i alderskategorier dog udtryk for en rummelig idræt, der samler brede befolkningsgrupper.

## 2.2. Arbejde, fritid, uddannelse og indtægt

En oversigt over respondenternes hovedbeskæftigelse viser, at knap tre fjerdedele af respondenterne på undersøgelsestidspunktet var aktive på arbejdsmarkedet.

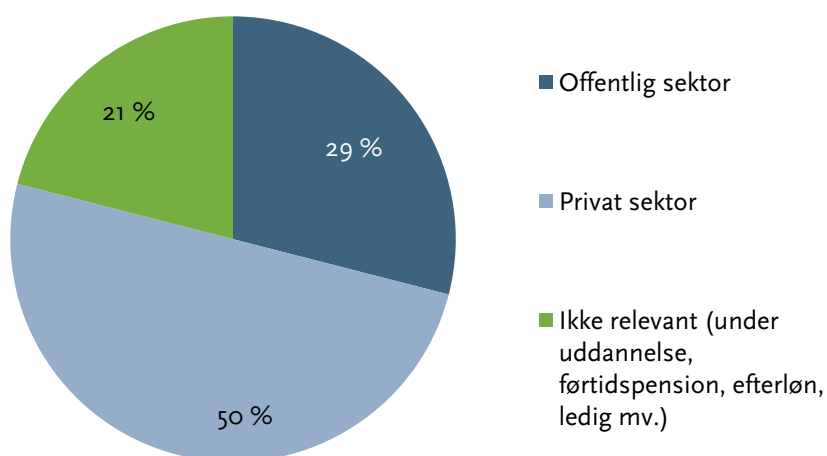
**Figur 3: Hvad er din hovedbeskæftigelse for tiden?**



45 pct. arbejder som funktionærer eller tjenestemænd, mens 14 pct. er faglærte arbejdere, 8 pct. er selvstændige og 5 pct. er ufaglærte arbejdere. Mindre end hver tiende (9 pct.) af respondenterne er under uddannelse, ligesom kun godt hver tiende (11 pct.) er førtidspensionist, folkepensionist eller efterlønsmodtager. Det understøtter som nævnt billedet fra aldersfordelingen, der viste, at langt de fleste af respondenterne er i den erhvervsaktive alder.

De fleste erhvervsaktive respondenter angiver, at de er ansat i den private sektor.

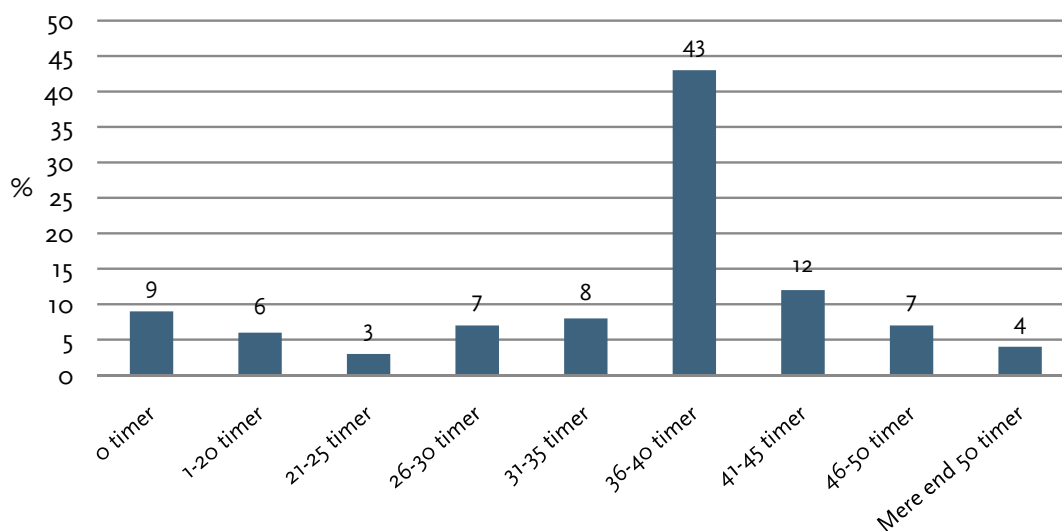
**Figur 4: Arbejder du i det offentlige eller i en privat virksomhed?**



Halvdelen af respondenterne angiver således, at de arbejder i den private sektor, mens 29 pct. til sammenligning angiver, at de arbejder i den offentlige sektor. Endelig har 21 pct. svaret, at spørgsmålet ikke er relevant for dem, da de ikke er erhvervsaktive, men under uddannelse, ledige, på førtidspension/folkepension eller lignende.

Ser man på respondenternes angivelse af ugentlig arbejdstid, er den gennemsnitlige arbejdstid for alle respondenterne 34 timer om ugen, mens den stiger til 38 timer om ugen, hvis man kun udvælger de erhvervsaktive respondentes besvarelser. Der er i begge tilfælde tale om et gennemsnitstal, der dækker over store variationer, hvilket nedenstående fordeling tydeligt illustrerer.

**Figur 5: Hvor mange timer om ugen arbejder du normalt, inkl. evt. frokostpause, evt. fastlagte timer, betalt overarbejde og andet ekstraarbejde, fx hjemmearbejde?**



Kun knap hver tiende respondent angiver slet ikke at arbejde, mens resten angiver, at de i et eller andet omfang arbejder. Rigtig mange respondenter (43 pct.) ligger i gruppen '36-40 timer', hvilket ikke er overraskende, eftersom 37 timer svarer til en 'normal' arbejdsuge på fuld tid. Imidlertid er der 25 pct. af respondenterne, som arbejder mere end 40 timer om ugen, mens 24 pct. arbejder 35 timer eller mindre. Således fylder arbejdslivet en del for de fleste af respondenterne, hvilket kan være med til at forklare, hvorfor de har valgt en motionsform som fitness, de kan tilrettelægges fleksibelt.

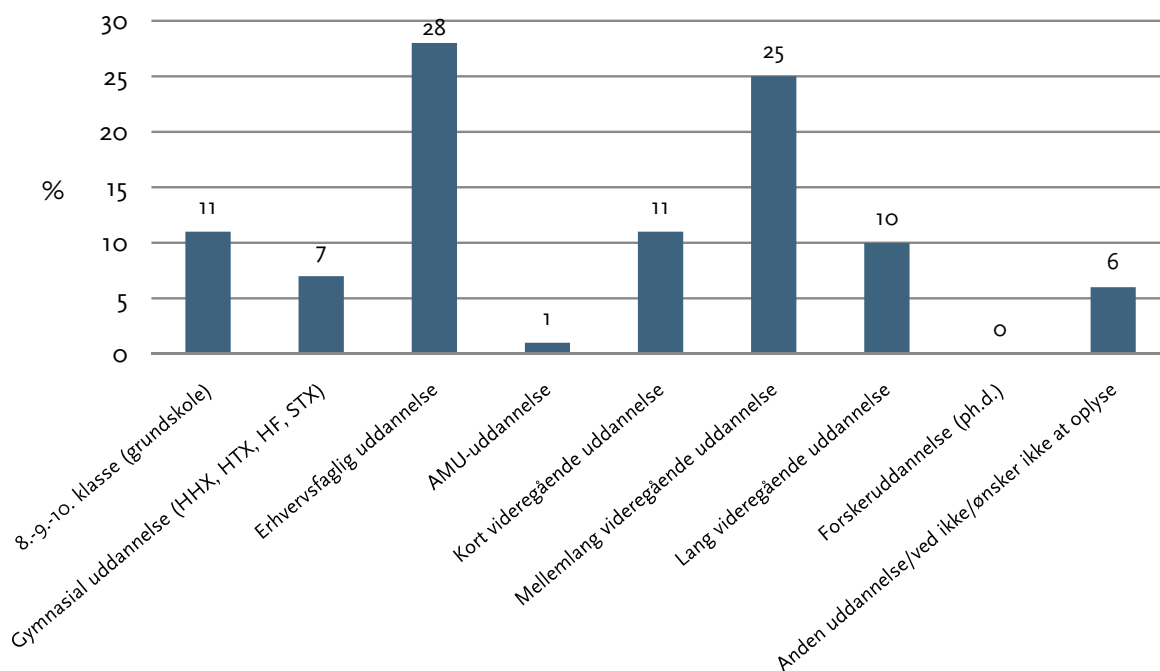
Når der spørges ind til, hvordan respondenterne ser på forholdet mellem arbejde og fritid, er der da også en vis tendens til, at arbejde og fritid flyder sammen for en stor andel af de adspurgte.

**Tabel 2: Hvordan kan forholdet mellem fritid og arbejde bedst beskrives for dig?**

Udsagn	Ofte	Sommetider	Sjældent	Aldrig
Jeg tænker på arbejdsopgaver efter fyraften	28	35	20	16
Jeg arbejder om aftenen	15	30	21	34
Jeg arbejder i weekenden	16	27	22	35

Hele 63 pct. af respondenterne angiver, at de 'sommetider' eller 'ofte' tænker på arbejdsopgaver efter fyraften, mens respektive 45 og 43 pct. angiver, at de 'sommetider' eller 'ofte' arbejder hhv. om aftenen og/eller i weekenden. Tallene viser desuden, at det typisk er de respondenter med den længste uddannelse bag sig, for hvem arbejdslivet flyder sammen med fritiden, samt at de flydende grænser mellem arbejde og fritid i højere grad gør sig gældende for respondenter med en boglig uddannelse end for respondenter med en erhvervsrettet uddannelse.

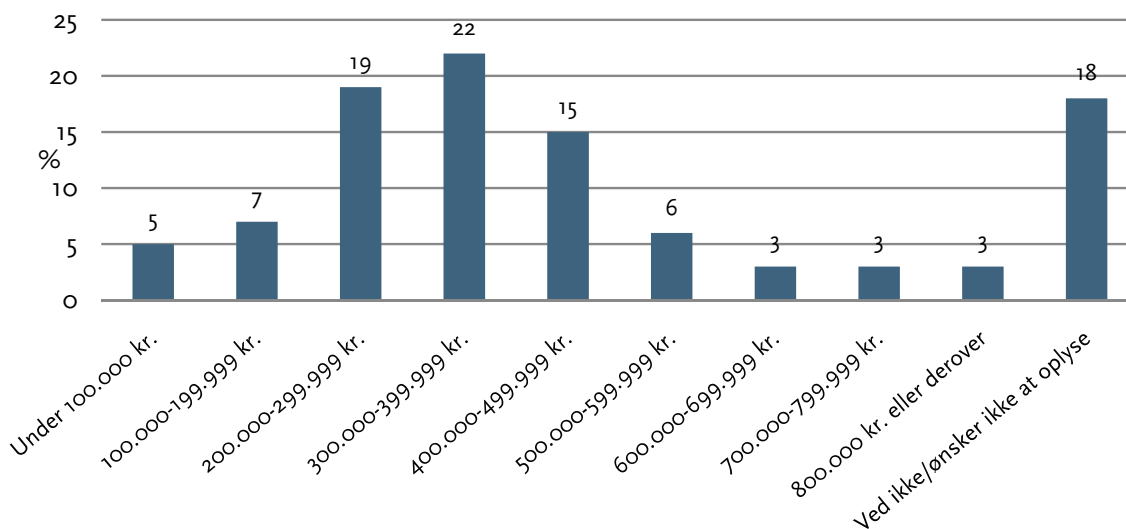
**Figur 6: Hvad er den højeste uddannelse, som du har fuldført/bestået?**



Godt en tiendedel (11 pct.) af respondenterne har udelukkende en grundskoleuddannelse, mens den resterende del som minimum har en gymnasial uddannelse eller alternativt en erhvervsfaglig uddannelse. Hele 35 pct. af respondenterne har en mellemlang eller lang videregående uddannelse. Respondenterne må på denne baggrund siges generelt at komme fra flere forskellige segmenter rent uddannelsesmæssigt, hvilket viser, at fitnesscentre i foreningsregi samler medlemmer med vidt forskellige uddannelsesmæssige baggrunde.

På samme måde som der er spredning på respondenternes uddannelsesniveau, er der også en stor spredning i respondenternes indkomstniveau.

**Figur 7: Hvor stor var din personlige samlede bruttoindkomst i 2009, dvs. før at skat, fradrag og pensionsindbetalinger og lign. er trukket fra?**



56 pct. af respondenterne angiver at tjene mellem 200.000 og 500.000 kr., hvilket svarer til en månedlig indtægt på mellem knap 20.000 og godt 40.000 kr. før skat, mens 13 pct. tjener mindre end 200.000 kr. og 15 pct. tjener 500.000 kr. eller mere om året. Endelig ønsker 18 pct. ikke at oplyse årsindkomsten.

Ud over at respondenterne er blevet stillet mere faktuelle spørgsmål om deres arbejde, så som det arbejdsmæssige regi, arbejdstid, indtægt og lign., er de også blevet bedt om at forholde sig til graden af fysisk aktivitet i deres arbejde. Hovedparten af respondenterne har fortrinsvis stillesiddende arbejde.

**Tabel 3: Hvordan vil du beskrive din fysiske aktivitet i dit arbejde/din dagligdag?**

Beskrivelse	Ofte	Sommetider	Sjældent	Aldrig
Mest stillesiddende arbejde, som ikke kræver fysisk anstrengelse	49	20	15	16
Mest stående eller gående arbejde, som ellers ikke kræver fysisk anstrengelse	19	36	29	16
Stående eller gående arbejde med en del løfte- eller bærearbejde	15	15	28	41
Tungt eller hurtigt arbejde, som er fysisk anstrengende	6	13	24	57
Meget afvekslende arbejde	27	30	20	23

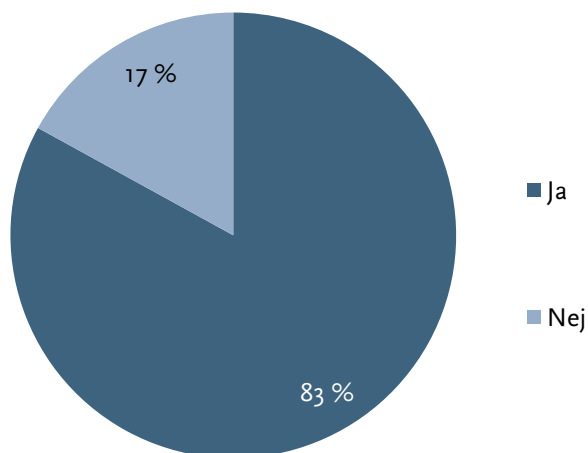
Kun knap en femtedel (19 pct.) af respondenterne udfører 'ofte' eller 'sommetider' tungt eller hurtigt arbejde, som er fysisk anstrengende, mens knap en tredjedel (30 pct.) 'ofte' eller 'sommetider' udfører stående eller gående arbejde med en del løfte- eller bærearbejde.

For den resterende del af respondenterne hører fysisk aktivitet til i fritiden. De udfører som oftest stillesiddende arbejde eller stående eller gående arbejde, som ikke kræver nogen særlig fysisk anstrengelse. Således angiver hele 57 pct. af respondenterne, at de 'aldrig' udfører fysisk anstrengende arbejde, mens 24 pct. angiver, at de 'sjældent' udfører den type arbejde. Helt generelt må det på den baggrund formodes, at flertallet af respondenterne oplever et behov for at dyrke motion i deres fritid.

### 2.3. Familie

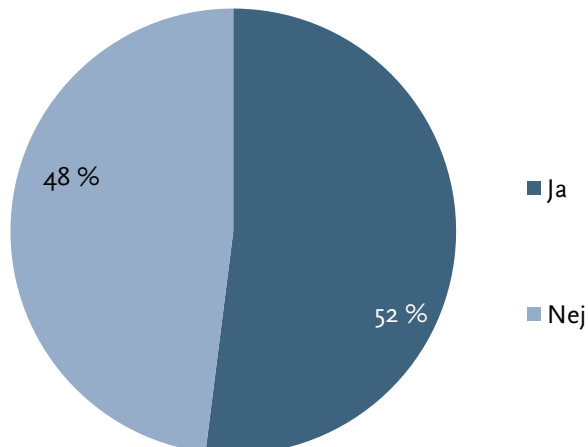
Den hidtidige gennemgang af respondenternes svar har primært beskæftiget sig med deres karrieremæssige situation. Imidlertid hører den familiemæssige situation også med til et helhedsbillede af foreningsmedlemmernes livssituation, og på det område giver spørgeskemaet ligeledes mulighed for et mindre indblik, da respondenterne blev stillet tre spørgsmål om deres civilstand og familiemæssige forhold.

**Figur 8: Bor du sammen med ægtefælle/samlever?**



Langt størstedelen af respondenterne bor sammen med en ægtefælle eller samlever. Mere præcist er det tilfældet for 83 pct. af respondenterne, mens kun 17 pct. bor alene eller med familie, venner, bekendte eller andre personer, der ikke kan karakteriseres som samlever eller ægtefælle.

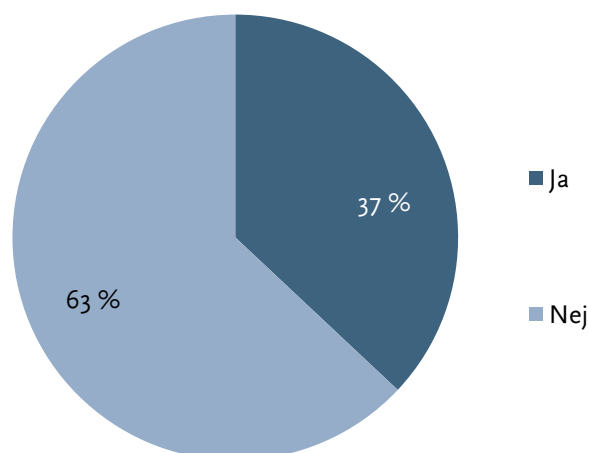
**Figur 9: Har du nogen hjemmeboende børn (inkl. 'bonusbørn') under 18 år?**



På spørgsmålet om hvorvidt respondenterne har hjemmeboende børn, fordeler svarene sig mere ligeligt. 52 pct. har hjemmeboende børn under 18 år, mens de resterende 48 pct. ikke har hjemmeboende børn.

Ud af de 52 pct. som har hjemmeboende børn under 18 år, angiver mere end en tredjedel, at deres børn benytter sig af 'andre af foreningens tilbud', mens de selv er aktive.

**Figur 10: Benytter barnet/børnene andre af foreningens tilbud, mens du er aktiv i fitnesscentret?**



Mere præcist angiver 37 pct. af respondenterne med hjemmeboende børn, at de træner i fitnesscentret samtidig med, at deres barn/børn dyrker anden idræt i foreningen. Det er med andre ord en mulighed, som en stor andel respondenter benytter sig af, men samtidig er det, med udgangspunkt i at denne andel af respondenterne arbejder relativt meget, antageligt et område med et endnu større potentiale.

#### **2.4. Delkonklusion på portræt af respondenter**

Generelt er der blandt respondenterne en mindre overvægt af kvinder (55 pct. af respondenterne er kvinder). Aldersmæssigt udgør respondenterne primært et segment af voksne i alderen 30-59 år, mens færre unge og ældre har deltaget i undersøgelsen.

Tre fjerdedele af respondenterne er aktive på arbejdsmarkedet, knap halvdelen som funktionærer, og langt de fleste er da også meget lidt fysisk aktive på deres job og lever en tilværelse, hvor der er tendens til, at arbejde og fritid flyder sammen. Uddannelsesniveaulet er generelt meget spredt, og det samme er indtægtsniveaulet, hvilket viser, at fitnesscentre i foreningsregi samler medlemmer med vidt forskellige vilkår og baggrund.

Familiemæssigt lever godt fire femtedele af respondenterne sammen med deres samlever eller ægtefælle, og mere end halvdelen har hjemmeboende barn/børn. Godt en tredjedel af respondenterne med hjemmeboende barn/børn benytter sig af muligheden for at træne i foreningen samtidig med, at deres barn/børn dyrker anden idræt i foreningen.



### 3. Fitnessmedlemmers idrætsvaner – også før fitness

Dette afsnit redegør for medlemmernes svar på spørgsmål om deres idrætsvaner. Hertil hører specifikke spørgsmål til hyppigheden og formen af fitnessstræningen, men også spørgsmål om deres generelle fysiske aktivitetsniveau før og efter indmeldelse i et foreningsfitnesscenter. Desuden spørges der ind til, hvilke andre idrætslige aktiviteter respondenterne deltager i og i hvilket regi.

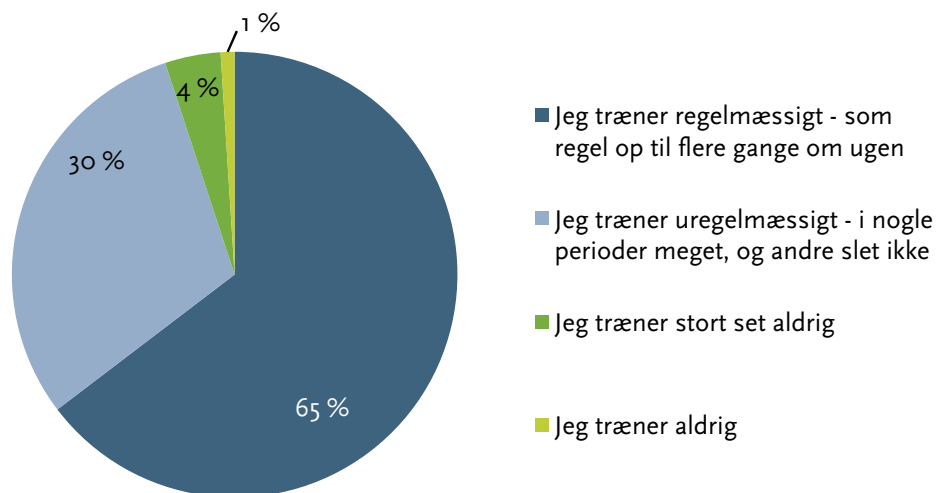
Et af de centrale spørgsmål er i den forbindelse, om foreningsfitnesscentre formår at tiltrække medlemmer fra fysisk inaktivitet, eller om det er de allerede fysisk aktive, der kommer i de foreningsdrevne fitnesscentre. Det forsøger dette afsnit at komme med et svar på, om end der skal tages forbehold for, at de tal, som fremlægges i afsnittet, er udtryk for fitnessmedlemmernes selv-vurderede aktivitetsniveau.

Der er således ikke tale om objektive målinger af respondenternes idrætsvaner, ligesom der i de stillede spørgsmål bevidst ikke indgår definitioner af centrale begreber som eksempelvis 'fysisk inaktivitet'. Besvarelsene bygger derfor på respondenternes egen 'common-sense' opfattelse af de opstillede begreber og egen vurdering af, hvilken svarkategori de tilhører.

#### 3.1. Træningshyppighed

Som beskrevet i metodeafsnittet er det næsten udelukkende aktive fitnessmedlemmer, der har deltaget i medlemsundersøgelsen.

Figur 11: Hvilken af nedenstående træningsrutiner passer bedst på dig og din træningsprofil?



Knap to tredjedele af respondenterne (65 pct.) angiver, at de træner regelmæssigt og som regel op til flere gange om ugen. De er det, man kan karakterisere som 'kernemedlemmer' i den forstand, at det er dem, der hyppigt kommer i deres lokale fitnesscenter.

Dertil kommer en større gruppe på 30 pct. af respondenterne, der træner mere uregelmæssigt og i perioder. Inden for denne gruppe må der antages at være en vis variation i træningshyppigheden –

nogle opfatter måske en træningssession én gang om måneden som uregelmæssig træning, mens andre måske træner op til flere gange om ugen i nogle perioder for så slet ikke at træne i andre (typisk stor træningshyppighed om vinteren og mindre om sommeren).

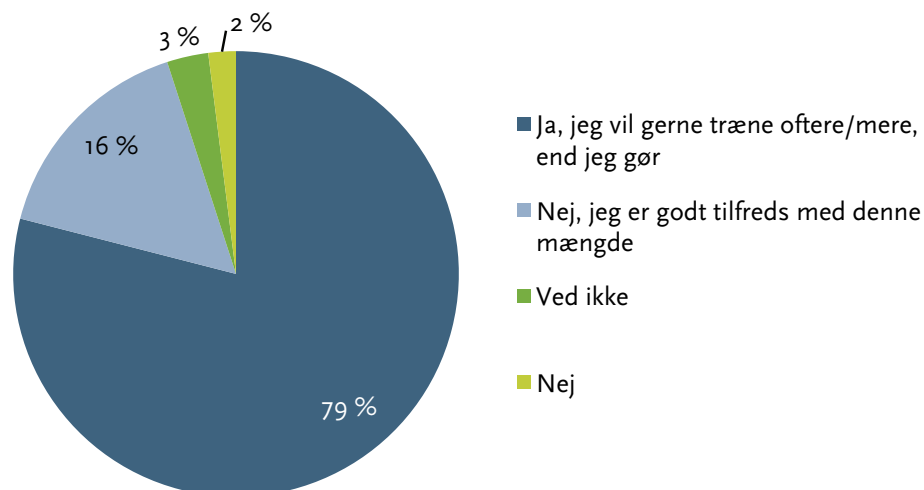
Til trods for disse variationer inden for kategorierne, vil de 95 pct. af respondenterne, som har angivet, at de enten træner 'regelmæssigt' eller 'uregelmæssigt' sammen med gruppen af responder, der 'stort set aldrig' træner (4 pct.) blive karakteriseret som 'de aktive fitnessmedlemmer'. Det er deres svar, som generelt vil blive brugt i rapporten.

Derimod blev i alt 30 respondenter, svarende til ca. 1 pct. af den samlede respondentgruppe, som angav, at de slet ikke trænede, frasortet efter de indledende spørgsmål med et 'tak for din medvirken', da deres tilstedeværelse og svarafgivelser ville forstyrre billedet af en relativ homogen respondentgruppe af mere eller mindre aktive fitnessudøvere.

De to følgende figurer indeholder imidlertid en mindre undersøgelse af medlemmer, som ikke træner regelmæssigt, dvs. de 5 pct. af respondenterne, der angiver, at de træner 'aldrig' eller 'stort set aldrig' sammen med 30 pct., der svarer, at de 'træner uregelmæssigt'. Disse respondenter er blevet stillet to spørgsmål om hvorvidt de har lyst til at træne mere, og hvad årsagerne er til, at de ikke træner oftere.

Det bør understreges, at det kun er i de to følgende figurer, denne respondentsammensætning bliver brugt. I resten af rapporten indgår udelukkende besvarelser fra respondenter, som enten træner 'regelmæssigt', 'uregelmæssigt' eller 'stort set aldrig'.

**Figur 12: Har du generelt lyst til at træne oftere eller mere?**

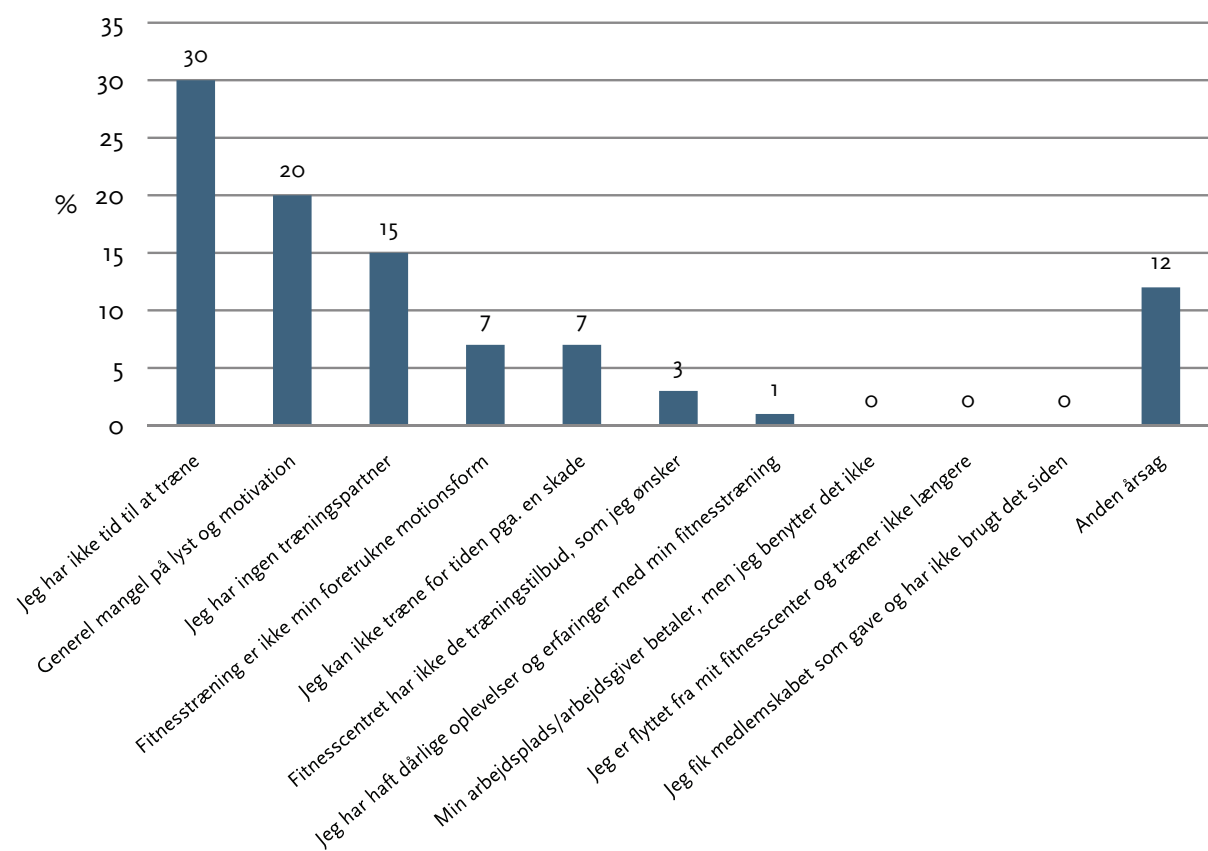


Helt generelt er lysten til at træne oftere stor blandt de respondenter, der for nuværende ikke træner regelmæssigt. Knap fire femtedele (79 pct.) angiver, at de gerne vil træne oftere/mere, end de gør i øjeblikket. 2 pct. svarer helt enkelt, at de ikke har lyst til at træne mere, mens 16 pct. indikerer, at de heller ikke har lyst til at træne mere, da de er tilfredse med den nuværende træningsmængde.

Generelt er utilfredsheden med den nuværende træningsmængde faldende med alderen. De ældre på 60 år eller mere er således signifikant mere tilfredse med deres nuværende træningsmængde, end det er tilfældet for de øvrige respondenter under 60 år. Således synes der helt generelt at være et potentiale for at få de respondenter, der, som det er i dag, træner meget lidt eller uregelmæssigt, til at træne oftere, men i særlig høj grad de respondenter, som er yngre end 40 år, hvor knap ni ud af ti respondenter angiver, at de gerne vil træne hyppigere, end de gør i øjeblikket.

Imidlertid kan der være en række årsager til, at respondenterne ikke træner oftere, end det er tilfældet. Nogle har med praktiske forhold i den enkeltes liv at gøre, mens andre i højere grad er relateret til manglende motivation eller manglende prioritering af træningen.

**Figur 13: Hvad er årsagerne til, at du ikke træner oftere i dit fitnesscenter?**



I spørgeskemaundersøgelsen er respondenterne blevet bedt om at vælge maksimalt to af ovenstående årsager til, at de ikke træner oftere. De årsager, som hyppigst blev valgt, er følgende: 'Jeg har ikke tid' (30 pct.), 'Generel mangel på lyst og motivation' (20 pct.) og 'Jeg har ingen træningspartner' (15 pct.).

Tilsammen giver disse tre årsager et godt indblik i, hvad der konkret udgør de største barrierer i forhold til folks aktive fitnessstræning:

*For det første* er der de praktiske barrierer, som bl.a. kommer til udtryk ved, at den enkelte ikke har tid til at træne. Praktiske barrierer kunne i denne sammenhæng være eksempelvis karriere og familie. Det sandsynliggøres af, at der er signifikant flere voksne i alderen 30-39 år, der angiver, at de

ikke har tid til at træne, mens der er forsvindende få ældre på 60 år eller mere, der angiver manglende tid som årsag til, at de ikke træner oftere.

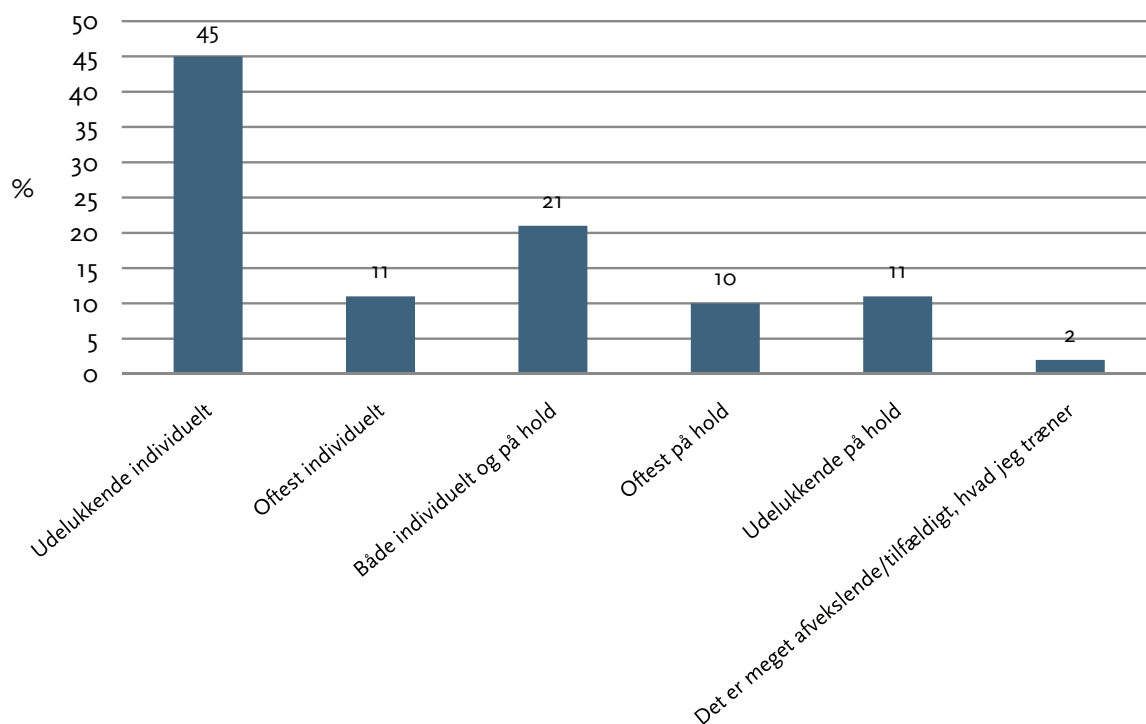
*For det andet* er der prioriteringsaspektet, som både ligger i den manglende tid – at nogle ganske enkelt ikke tager sig tid til at træne – samt det, at nogle mangler lyst og motivation, hvorfor træning ikke bliver en topprioritet for dem. Sidstnævnte årsag er i sammenligning med de øvrige respondenter signifikant mere udbredt hos ældre på 60 år eller mere.

*For det tredje* er der det sociale aspekt, at nogle foretrækker at have en træningspartner, da det er med til at sikre, at de kommer af sted ('der står én og venter på mig'), og er med til at øge deres motivation til at træne, fordi de har én at dele oplevelser og erfaringer med under træningen. Denne årsag er nogenlunde lige udbredt i alle aldersgrupper, om end der er signifikant færre blandt de 30-39-årige respondenter, der angiver mangel på en træningspartner som medvirkende årsag til, at de ikke træner mere.

### 3.2. Træningsformer

Fra at have set isoleret på dem, der træner 'aldrig', 'stort set aldrig' eller 'uregelmæssigt' og deres træningsvaner, vendes fokus nu igen mod de aktive fitnessudøvere. Således indgår alle respondenter minus dem, der har angivet, at de 'aldrig' træner. Formålet med denne opdeling er at få et bedre indblik i, hvordan de aktive medlemmer træner, vel vidende at der inden for kategorien 'aktive fitnessmedlemmer' er stor forskel på, hvor aktive de enkelte medlemmer er og, som nedenstående figur viser, også hvordan de træner.

Figur 14: Træner du oftest individuelle træningsformer eller holdtræning?



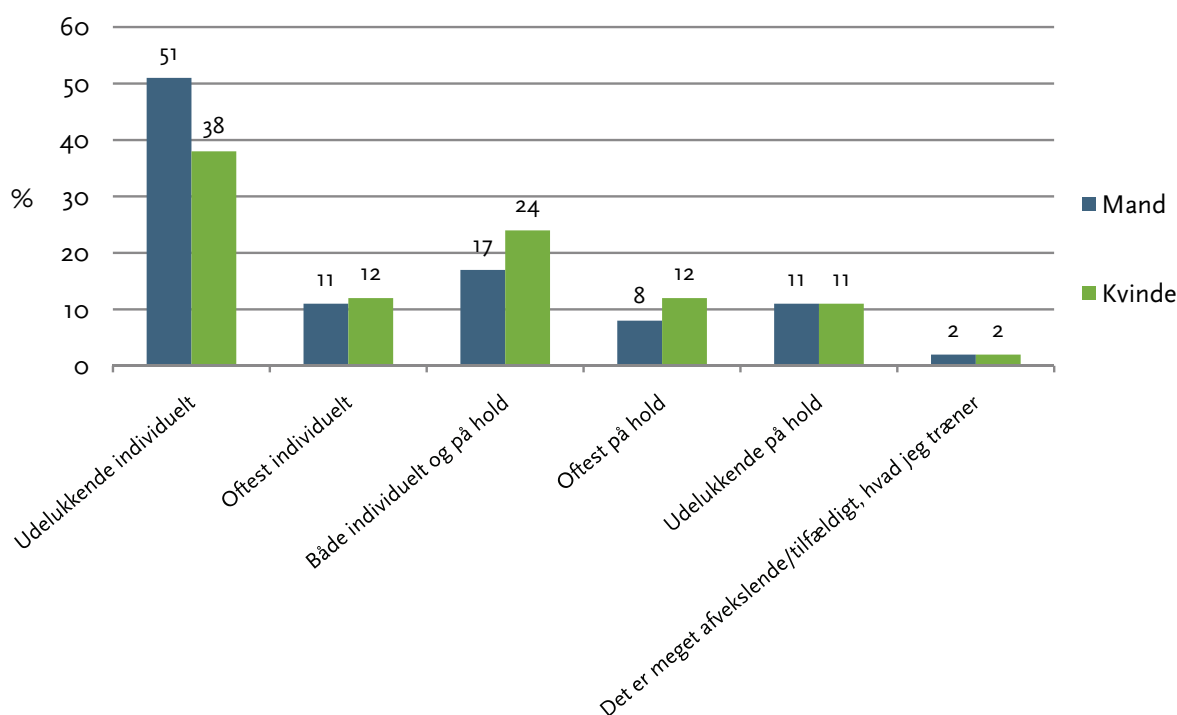
Ovenstående svarfordeling viser, at det mest udbredte blandt de aktive fitnessmedlemmer er at træne individuelt. Hele 56 pct. af respondenterne angiver således, at de 'oftest' eller 'udelukkende' træner individuelt, mens til sammenligning kun 21 pct. 'oftest' eller 'udelukkende' træner på hold. Her adskiller medlemmerne i de foreningsdrevne centre sig markant fra kunderne i de kommercielle fitnesscentre, som i langt højere grad træner på hold eller skifter mellem holdtræning og individuel træning (Kirkegaard, 2009, p. 15).

Den primære årsag til den høje andel, der 'udelukkende' træner individuelt (45 pct.) i de foreningsdrevne fitnesscentre, er givetvis, at mange af disse holdaktiviteter slet ikke organiseres i Foreningsfitnessregi, men at disse i stedet varetages af gymnastikforeningen, hvis der da i det hele taget udbydes holdbaserede fitnessaktiviteter i de pågældende foreninger.

Med udgangspunkt i, at 63 pct. af de kommercielle fitnesskunder i et eller andet omfang benytter sig af centrenes holdtræningstilbud, synes her at være et potentiale for at videreudvikle de foreningsdrevne centre, hvor det til sammenligning kun er 42 pct. af de aktive fitnessmedlemmer, der benytter sig af holdtræningen. Især fordi erfaringerne fra den kommercielle fitnessundersøgelse viser, at de mest trofaste og tilfredse kunder er dem, der blander træningsformerne (Kirkegaard, 2009, p. 48-72).

I den forbindelse er det interessant, at kvinder i højere grad end mænd blander træningsformerne.

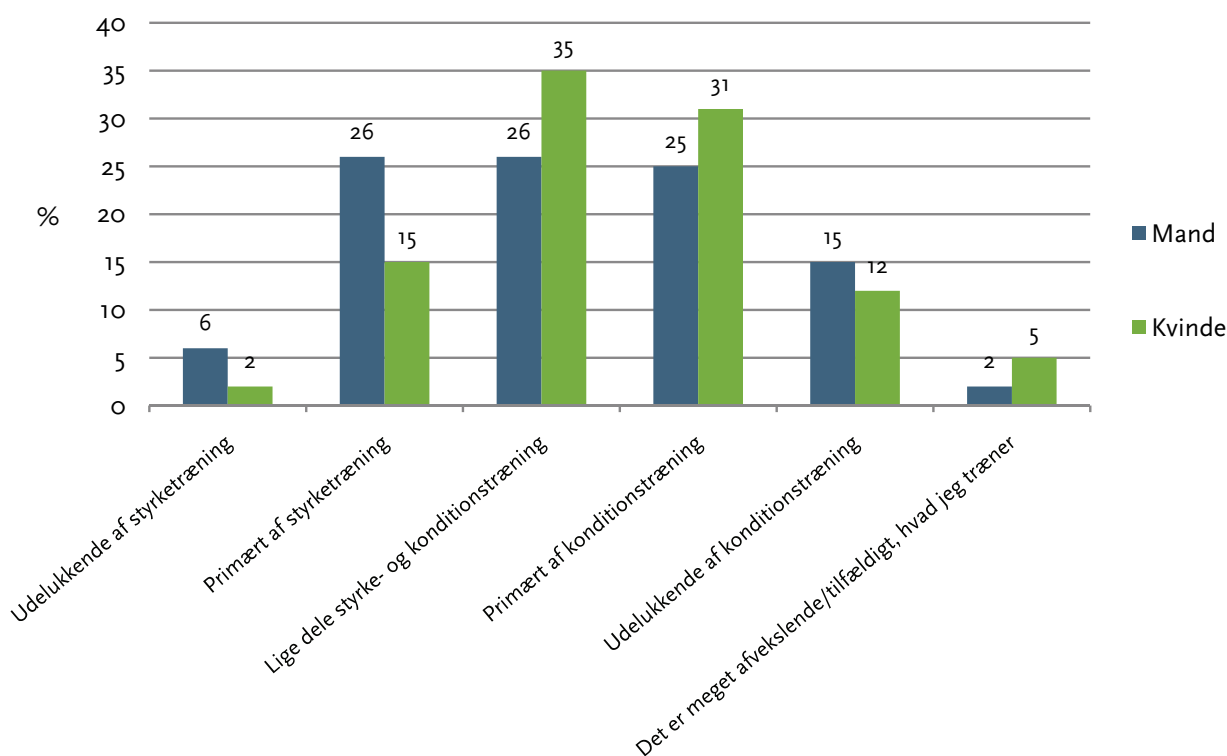
**Figur 15: Træner du oftest individuelle træningsformer eller holdtræning? – fordelt på køn**



Således er der blandt de aktive fitnessmedlemmer flere mænd end kvinder, der udelukkende træner individuelt (51 pct. vs. 38 pct.). Tilsvarende er der markant flere kvinder end mænd, der træner 'både individuelt og på hold' eller 'oftest på hold' (36 pct. vs. 25 pct.). Således har en større andel af

mændene alene præference for den individuelle træning sammenlignet med kvinderne, ligesom mændene også i højere grad end kvinderne bruger tid på styrketræning frem for konditionstræning.

**Figur 16: I hvilket omfang består din træning af styrketræning og/eller konditionstræning? – fordelt på køn**



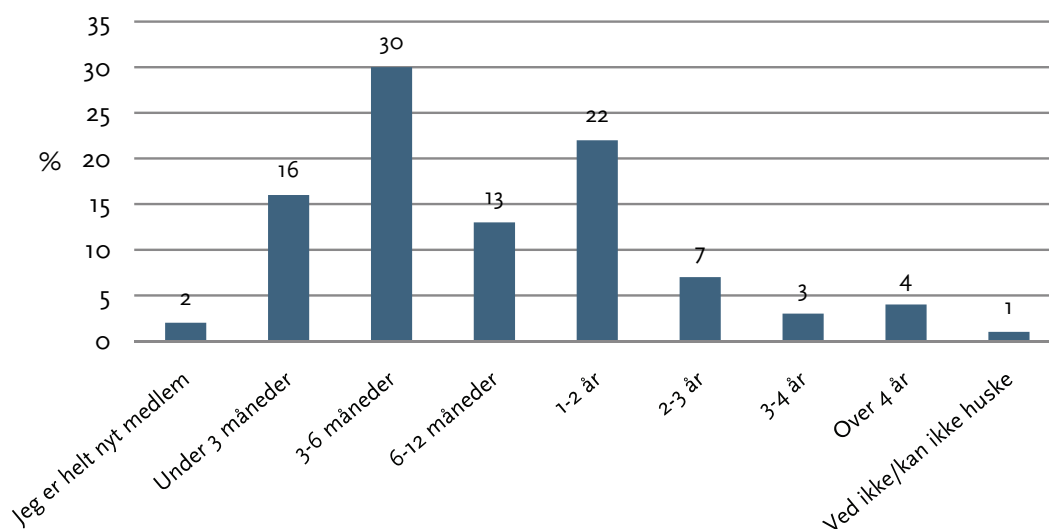
I hvert fald dyrker langt flere mænd end kvinder 'udelukkende' eller 'primært' styrketræning (32 pct. vs. 17 pct.), mens der til gengæld er flere kvinder end mænd, der dyrker 'lige dele styrke- og konditionstræning' eller 'primært' konditionstræning (66 pct. vs. 51 pct.). På denne måde reproducerer undersøgelsens resultater de herskende kønsrelaterede kropsidealer.

Omvendt er der en lille overvægt af mænd, der 'udelukkende' dyrker konditionstræning i forhold til kvinderne (15 pct. vs. 12 pct.), ligesom det kun er 6 pct. af mændene, der 'udelukkende' dyrker styrketræning. Det viser, at selvom kvinder generelt træner mere alsidigt, træner også den overvejende del af mændene varieret. Tallene understøtter ikke en 'stiv' opdeling i, at styrketræning udelukkende er for mænd og konditionstræning udelukkende for kvinder i Foreningsfitness. Billedet er mere nuanceret og giver indtryk af en generelt meget afvekslende træning for hovedparten af medlemmerne.

### 3.3. Aktivitetsprofil

De medlemmer, som træner i fitnesscentre under Foreningsfitness, har ikke trænet så længe i deres nuværende fitnesscenter, hvilket skyldes, at de fleste centre har en relativ kort historie bag sig.

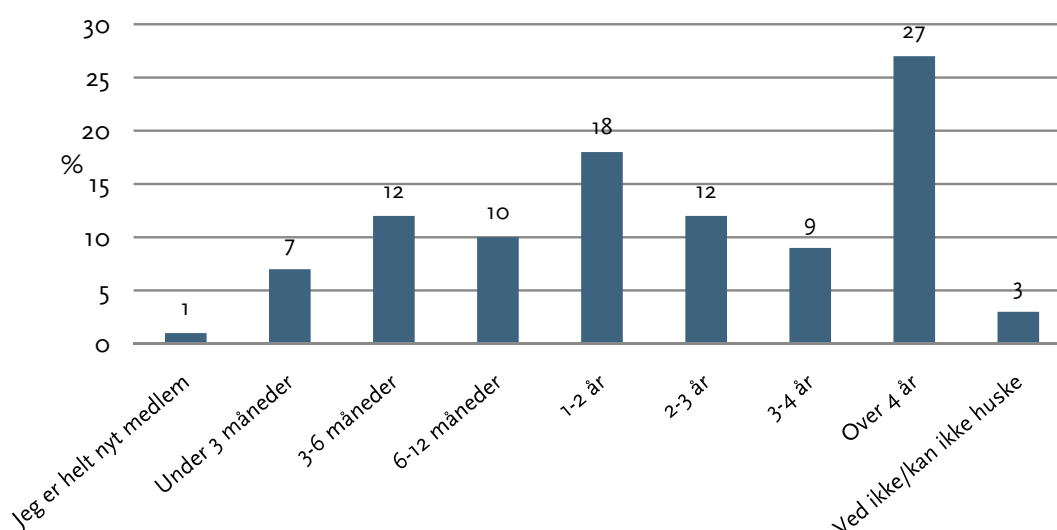
**Figur 17: Hvor længe har du trænet i dit nuværende fitnesscenter?**



61 pct. af respondenterne angiver således, at de har trænet i deres nuværende fitnesscenter i maksimalt et år. Dertil kommer 22 pct. som også er forholdsvis nye, idet de maksimalt har trænet i deres center i to år. Kun en meget lille andel på 14 pct. har trænet i deres center i mere end to år, hvilket umiddelbart kunne indikere, at respondenterne generelt ikke er særlig rutinerede fitnessudøvere.

Imidlertid viser nedenstående figur, at en stor andel af respondenterne tilsyneladende har erfaring med fitnessstræning fra andre steder end deres nuværende center.

**Figur 18: Hvor længe har du sammenlagt i dit liv dyrket fitness som motionsform?**

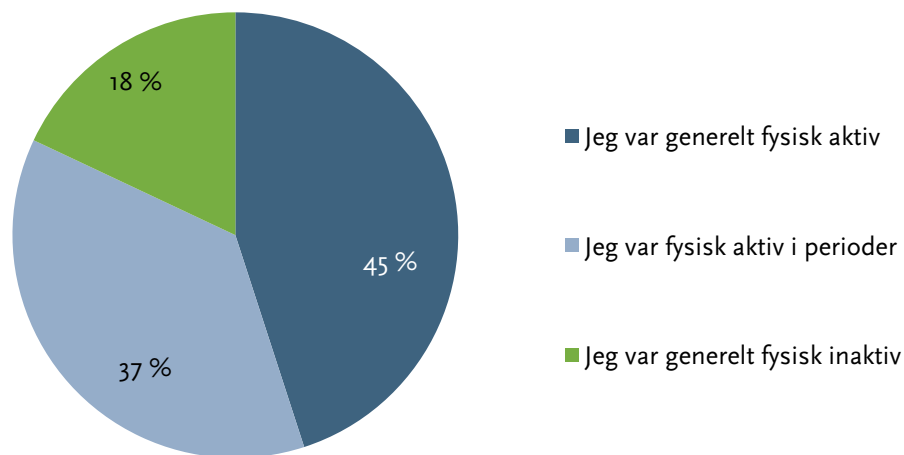


Faktisk er det mindre end en tredjedel (30 pct.) af respondenterne, der sammenlagt i deres liv har dyrket fitness i maksimalt et år. Resten har længere tids erfaring med fitnessstræning, som sandsynligvis stammer fra træning i kommercielle fitnesscentre.

Ovenstående tal viser, at medlemmerne ikke udelukkende er novicer inden for fitnessstræning, men at der, i sammenligning med kunderne i de kommercielle centre, generelt er lidt flere medlemmer i de foreningsdrevne centre, der har kortere tids erfaring med fitnessstræning (Kirkegaard, 2009, p. 19).

Til gengæld var hovedparten af foreningsfitnessmedlemmerne fysisk aktive – enten generelt eller i perioder – før de meldte sig ind i deres fitnesscenter.

**Figur 19: Var du generelt fysisk aktiv, før du meldte dig ind i dit fitnesscenter?**



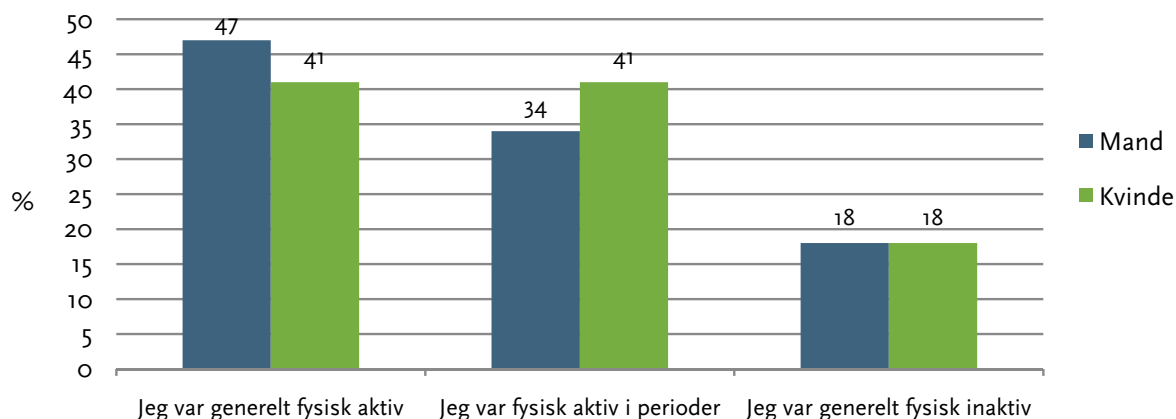
Alligevel angiver en ikke ubetydelig gruppe på 18 pct. af respondenterne, at de generelt var fysisk inaktive, før de meldte sig ind i deres fitnesscenter. Det tyder med andre ord på, at fitnessstræning, uanset om det er i foreningsregi eller i kommercielt regi, hvor fordelingen ligner den ovenstående (Kirkegaard, 2009, p. 19), tiltrækker en relativ stor gruppe af tidligere fysisk inaktive.

Årsagen hertil skal sandsynligvis findes i selve kombinationen af let tilgængelige træningsformer med lave krav til motoriske evner og/eller spilletekniske færdigheder. Fitness synes som motionsform at appellere til en forholdsvis stor gruppe, der kommer fra en selv vurderet tilstand som helt eller delvis fysisk inaktiv. Det er en interessant iagttagelse i henhold til den voksende politiske opmærksomhed på at få inaktive borgere i gang med at dyrke fysisk aktivitet. Her synes fitnessaktiviteter uanset regi at være en velegnet motionsform.

En opdeling af respondenterne på baggrundsvariable viser, at der er nogle klare forskelle på, hvordan mænd og kvinder fordeler sig mht. fysisk aktivitetsniveau, inden de meldte sig ind i et fitnesscenter.



**Figur 20: Var du generelt fysisk aktiv, før du meldte dig ind i dit fitnesscenter? – fordelt på køn**



Tallene viser, at en lige stor andel mænd og kvinder kommer fra fysisk inaktivitet, men at der alligevel er en forskel i aktivitetsniveau mellem kønnene. En større del af mændene (47 pct.) end af kvinderne (41 pct.) angiver således, at de, inden deres indmeldelse i et fitnesscenter, generelt var fysisk aktive, mens en tilsvarende større andel af kvinder (41 pct.) end mænd (34 pct.) angiver, at de kun var aktive i perioder.

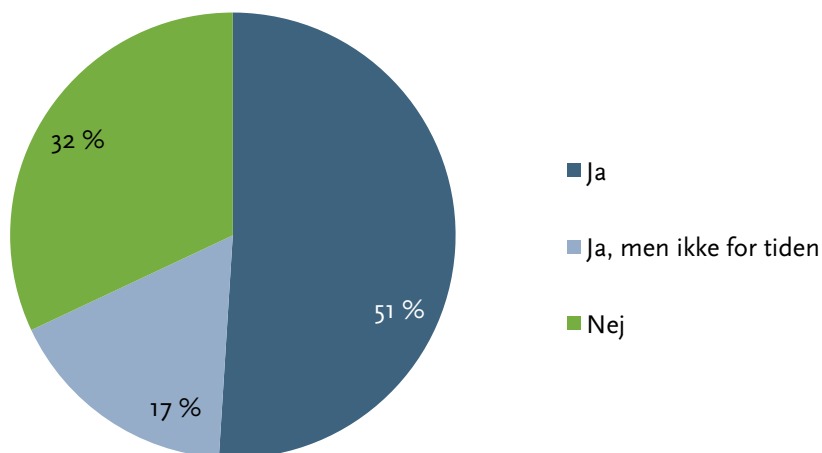
På samme måde er der også enkelte aldersmæssige variationer i forhold til, hvor aktive respondenterne var, inden de begyndte at gå til fitness. Særligt skiller én aldersgruppe sig ud med en statistisk signifikant forskel til andre grupper. Det er de 30-39-årige. Her var kun 38 pct. af respondenterne 'generelt' fysisk aktive før indmeldelsen i et fitnesscenter, mens 40 pct. var aktive 'i perioder' og hele 21 pct. kom fra en tilstand som 'generelt fysisk inaktiv'.

Det antyder, at fitness er en motionsform, som, ud over at rekruttere en relativ stor andel udøvere fra inaktivitet, også er særlig interessant for voksne i 30'erne, der i vidt omfang oplever et tidspres pga. karriere og familie/børn. Årsagen hertil er formentlig, at fitnessstræning – også i foreningsregi – er en så fleksibel og uforpligtende træningsform, at den kan indpasses i en travl hverdag.

### **3.4. Anden idrætsbaggrund**

Ud over at respondenterne er blevet spurgt, om de var fysisk aktive, før de begyndte at træne i fitnesscenter, er de også blevet spurgt om deres øvrige idrætsvaner, herunder om de dyrker anden idræt end fitness og i hvilket regi, de i givet fald dyrker denne idræt. Her viser besvarelsene, at hovedparten af respondenterne dyrker andre former for idræt end fitness.

Figur 21: Dyrker du normalt andre former for idræt?

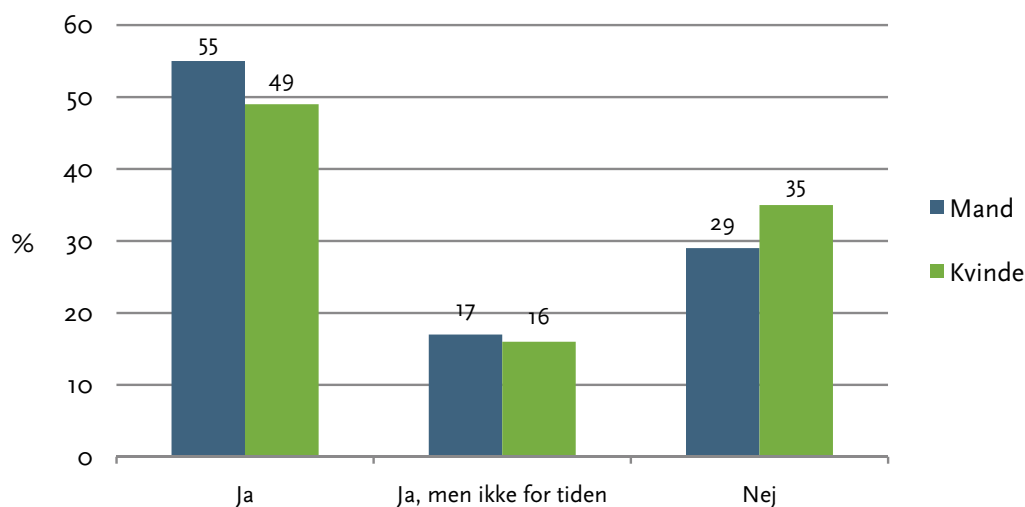


Godt to tredjedele (68 pct.) af respondenterne dyrker andre former for idræt end fitness, heraf dyrker 51 pct. for nuværende anden idræt sideløbende med fitnessstræningen, mens de resterende 17 pct. angiver, at de er aktive i andre idrætter, 'men ikke for tiden', hvilket sandsynligvis dækker over en sæsonbaseret idrætsgren, men kan også være udtryk for et midlertidigt fravær fra den pågældende idræt pga. skade, manglende tid, mangel på interesse eller lignende.

Således er fitnessstræningen for hovedparten af medlemmerne i Foreningsfitness en motionsform/idrætsgren blandt flere, men samtidig er der 32 pct., for hvem fitness er deres primære/eneste idrætsgren. Det vil på den baggrund være forkert at karakterisere fitness som en idræt eller motionsform, der kun fungerer som et supplement til andre idrætsgrene – det er også i Foreningsfitness (blevet) en selvstændig idrætsgren og noget, man 'går til'.

Især er det blandt kvinder udbredt at have fitness som eneste idrætsgren.

Figur 22: Dyrker du normalt andre former for idræt? – fordelt på køn

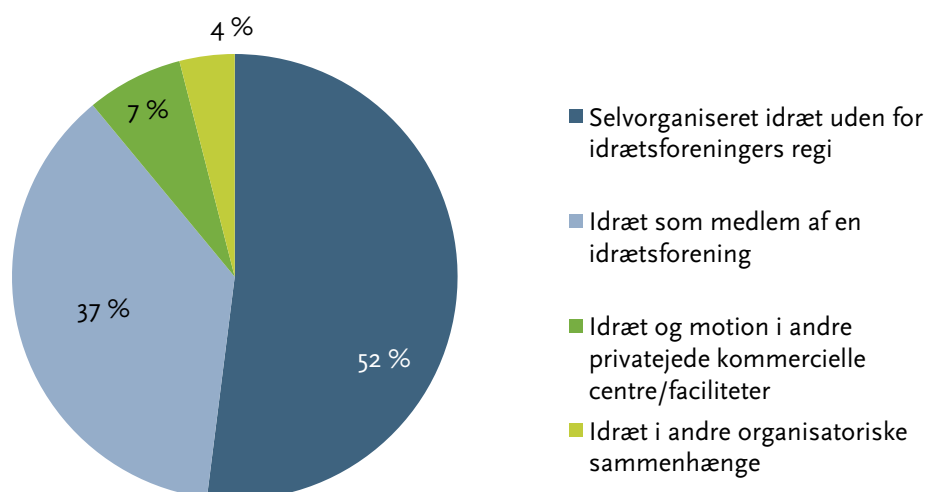


Således er det hele 35 pct. af kvinderne, der ikke dyrker andre former for idræt, mens det tilsvarende kun er tilfældet for 29 pct. af mændene. Det faktum kan være med til at forklare, hvorfor kvinderne i højere grad end mændene blander de forskellige træningsformer – holdbaseret/individuel, styrketræning/konditionstræning osv.

I og med at fitness for en større andel af kvinderne er den eneste idrætsgren/motionsform, må man forvente, at de også i højere grad træner alsidigt for at få den bedst mulige effekt af træningen, hvorimod en større del af mændene måske i højere grad bruger fitnessstræningen som et supplement til andre idrætsgrene og derfor fokuserer på et element ved træningen – typisk styrketræning. Denne forklaring er ganske givet ikke den eneste på, hvorfor kvinder i højere grad end mænd træner varieret, men det kan være en medvirkende årsag.

De 68 pct. af respondenterne, som enten svarede 'ja' eller 'ja, men ikke for tiden' på spørgsmålet om, hvorvidt de normalt dyrker andre former for idræt, fik efterfølgende stillet et spørgsmål om i hvilket regi, de dyrker denne idræt. For hovedpartens vedkommende er der tale om det, man kan karakterisere som 'selvorganiseret idræt' forstået som idræt, der foregår på egen hånd uden for organiseret regi.

**Figur 23: Hvilken anden idrætsform dyrker du primært ud over din fitnessstræning?**

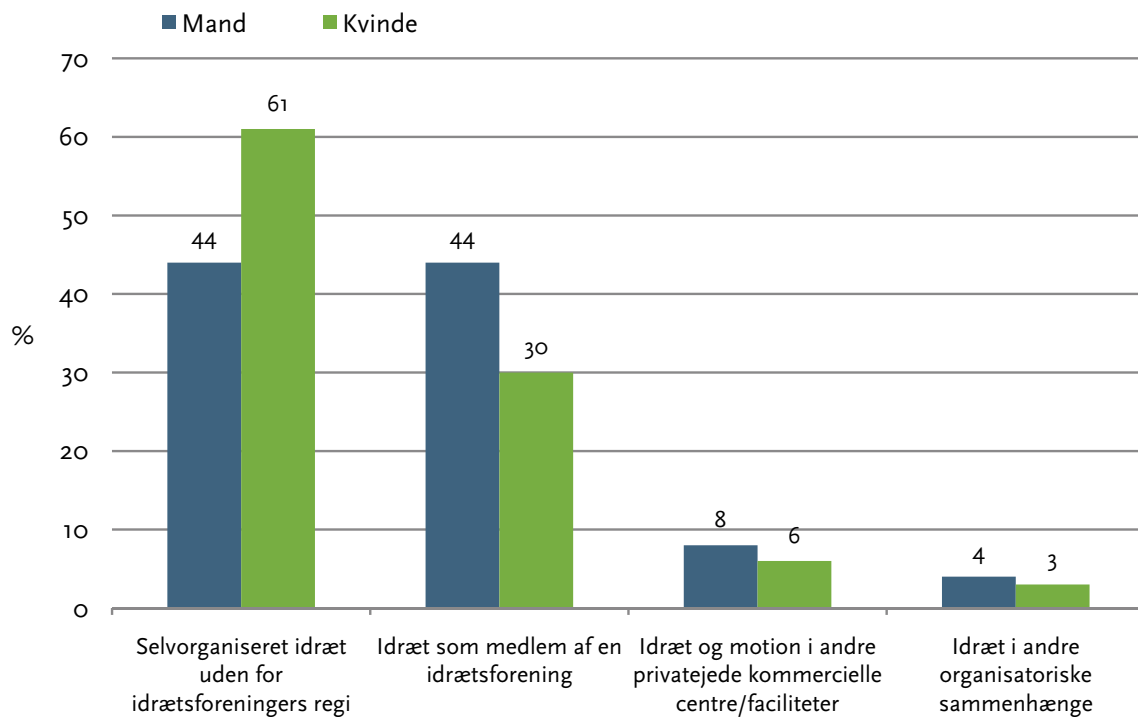


52 pct. af de respondenter, der dyrker idræt ved siden af fitness, angiver således, at de primært dyrker 'selvorganiseret idræt' ud over fitnessstræningen, hvad enten det er i form af en løbetur, gåtur, hjemmegymnastik eller noget helt fjerde. Det viser, at størstedelen af de aktive medlemmer af fitnesscentre i foreningsregi ikke er kernemedlemmer i andre idrætsforeninger. De fleste kombinerer fitnessstræningen med andre motionsformer/idrætsgrene, de dyrker alene eller sammen med andre uden for et formelt organisatorisk regi.

Imidlertid er der også en ganske stor andel (37 pct.) af de respondenter, der dyrker idræt ved siden af fitness, som supplerer fitnessstræningen med 'idræt som medlem af en idrætsforening'. I den gruppe findes givetvis nogle, der benytter fitnessstræningen som et supplement til deres primære foreningsidræt. Der kan imidlertid ligeså godt være tale om medlemmer, der ganske vist dyrker andre idrætsgrene i foreningsregi, men opfatter disse som sidestillede med fitness.

Under alle omstændigheder viser ovenstående data, at de foreningsdrevne fitnesscentre rekrutterer både det, man kan karakterisere som 'kernemedlemmer' i foreningsregi, og nye medlemmer, der ikke på samme måde har og har haft deres faste gang i en idrætsforening. Imidlertid er der netop på det punkt en klar og signifikant forskel mellem mænd og kvinder.

**Figur 24: Hvilken anden idrætsform dyrker du primært ud over din fitnessstræning? – fordelt på køn**

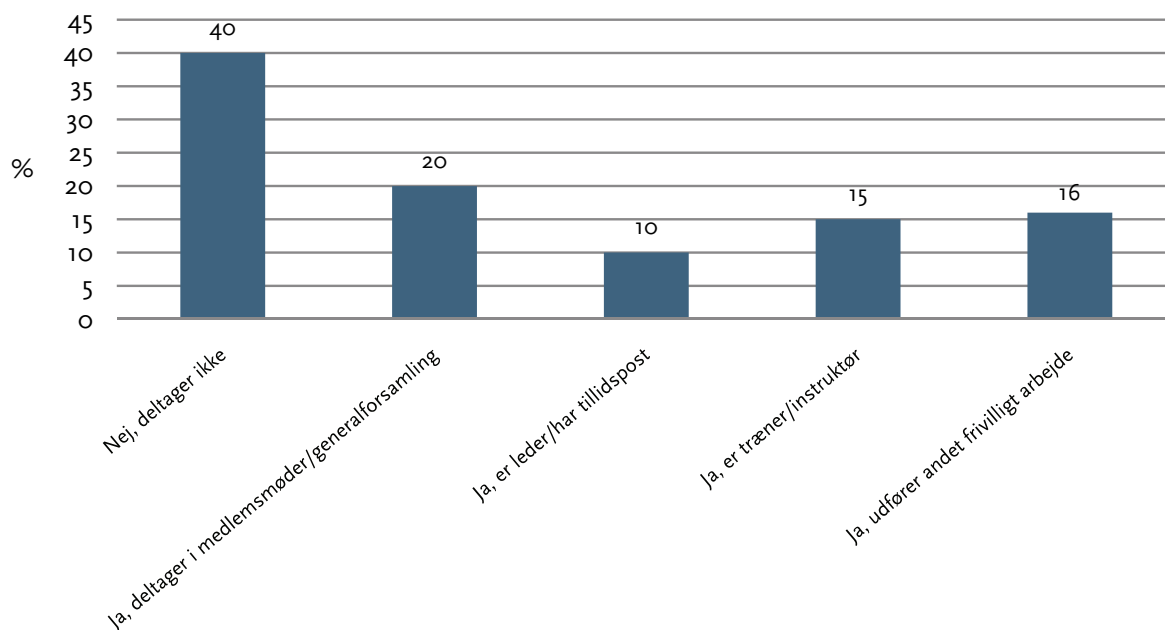


Således dyrker hele 44 pct. af mændene primært 'idræt som medlem af en forening' ud over fitnessstræningen, mens det tilsvarende kun er tilfældet for 30 pct. af kvinderne, som til gengæld i langt højere grad dyrker selvorganiseret idræt (61 pct. af kvinderne mod 44 pct. af mændene).

Det er i tråd med den generelle tendens til, at mænd i højere grad end kvinder dyrker idræt i en forening (Pilgaard, 2009, p. 103), men det er måske også netop et vidnesbyrd om, at foreningerne ved at oprette fitnesscentre bliver interessante for en ny gruppe af kvinder, som ikke hidtil har været tiltrukket af foreningsidrættens idrætstilbud. Kvinder har tilsyneladende nogle livsbetingelser, der gør det fleksible idræts- og motionsvalg i form af fitnessstræning mere relevant.

Samlet set er det et mindretal på 37 pct., der i ovenstående spørgsmål svarer, at de dyrker idræt i en anden idrætsforening ved siden af deres fitnessstræning. Denne undergruppe fik to supplerende spørgsmål om deres engagement i den anden forening, som fremgår af de følgende to figurer. Svarene viser, at flertallet i undergruppen på en eller anden måde er aktive og søger indflydelse i den anden forening gennem frivilligt arbejde. Hvor stor en andel denne undergruppe udgør af alle respondenter i undersøgelsen fremgår af parenteserne i teksten nedenfor.

**Figur 25: Kun respondenter, som er medlem af anden idrætsforening: Deltager du aktivt i sportsklubbens/idrætsforeningens møder og/eller arbejde?**



40 pct. af respondenterne (svarende til 12 pct. af den samlede medlemsgruppe) deltager ikke i foreningens møder og/eller arbejde, mens resten engagerer sig i forskellig grad. En femtedel af respondenterne (svarende til 6 pct. af den samlede medlemsgruppe) angiver at deltage i foreningens medlemsmøder og/eller generalforsamling, hvilket vidner om, at en mindre gruppe af respondenterne ønsker indflydelse i en anden forenings generelle virke, dog uden selv at yde en frivillig arbejdsindsats.

De resterende 41 pct. (svarende til 13 pct. af den samlede medlemsgruppe) af de aktive fitnessudøvere lægger et konkret stykke frivilligt arbejde i en anden forening. Heraf angiver de 15 pct. (svarende til ca. 5 pct. af den samlede medlemsgruppe), at de fungerer som trænere eller instruktører, mens 10 pct. (svarende til 3 pct. af den samlede medlemsgruppe) er ledere eller har en anden tillidspost. Endelig er der 16 pct. af undergruppen (svarende til 5 pct. af den samlede medlemsgruppe), som angiver, at de udfører 'andet frivilligt arbejde', uden at dette uddybes nærmere. Der synes med andre ord at være en stor andel aktive fitnessmedlemmer, som er villige til at lægge en eller anden form for indsats i foreningsarbejde. Set i forhold til den samlede respondentgruppe er det i alt 19 pct. af medlemmerne i Foreningsfitness' centre, som udøver en frivillig indsats i en anden idrætsforening end deres fitnessforening.

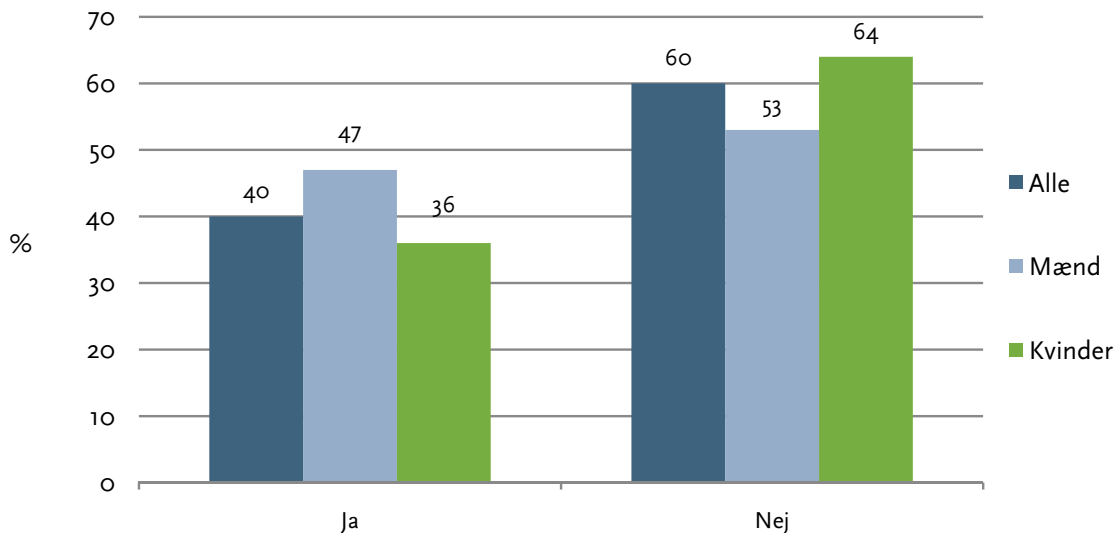
Der er ingen signifikante forskelle mellem de to køn i den indsats, som de lægger i den anden idrætsforening, men der er en tendens til, at mænd i lidt højere grad end kvinder er aktive i medlemsmøder og som trænere/instruktører eller ledere, mens kvinder i højere grad udfører 'andet frivilligt arbejde'.

Aldersmæssigt er de 40-49-årige den signifikant mest frivilligt aktive gruppe – de er primært mere aktive i medlemsmøder og i lederpositioner eller på tillidsposter i den anden idrætsforening. Dette

interessere sig ikke i samme grad gruppen af 20-29-årige, som til gengæld er signifikant bedre repræsenteret på træner og/eller instruktørposter.

Billedet er lidt anderledes, når det gælder medlemmernes deltagelse i konkurrencer, turneringer, stævner og lignende.

**Figur 26: Kun respondenter, som er medlem af anden idrætsforening: Har du deltaget i sportsklubbens/idrætsforeningens konkurrencer, turneringer, stævner eller lignende inden for det seneste år?**



Her er 40 pct. af respondenterne (svarende til 10 pct. af den samlede respondentgruppe) aktive, mens 60 pct. (svarende til 15 pct. af den samlede respondentgruppe) svarer 'nej' til spørgsmålet om, hvorvidt de deltager i konkurrencer mv. Der er en klar signifikant tendens til, at mænd i højere grad end kvinder deltager i denne type arrangementer.

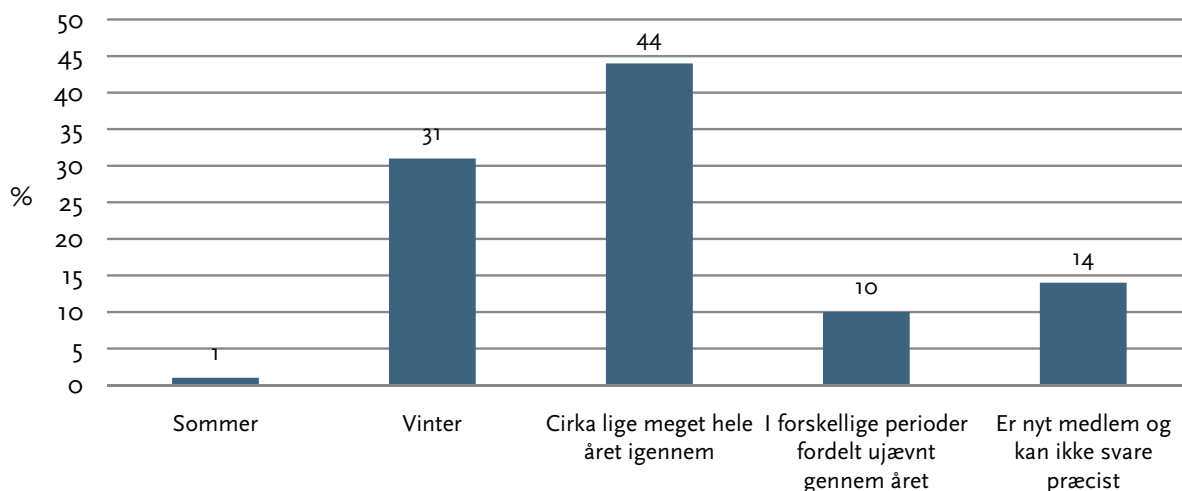
De klart mest frivilligt aktive i andre foreningers mere konkurrenceorienterede arrangementer er de yngste fitnessmedlemmer, særligt gruppen på under 20 år. De mindst aktive er de 30-39-årige og de ældre på 60 år eller mere.

Man kunne i den forbindelse forestille sig, at livsfaser betyder noget for, i hvor høj grad foreningsmedlemmer deltager i konkurrencer i andre foreninger, da det er relativt tidskrævende. De 30-39-årige er typisk pressede på tid pga. karriere og børn, mens sidstnævnte faktor for nogle er mindre presserende tidsmæssigt for de 40-49-årige. Forklaringen på, at ældre på 60 år eller mere er signifikant mindre aktive i konkurrencer, er formentlig, at de ikke i samme grad som yngre respondenter har behov for at konkurrere i deciderede turneringer, stævner og lign.

### 3.5. Sæsonvariationer og rekruttering

Selv om fitness primært foregår indendørs, træner den største andel af respondenterne nogenlunde lige meget i fitnesscentret uanset årstid.

Figur 27: Dyrker du fortrinsvis fitness i sommer- eller vinterperioden?



44 pct. angiver, at de træner 'cirka lige meget hele året igennem', hvilket understreger, at denne undersøgelse har fået fat i de mest aktive fitnessmedlemmer, men også at fitness for rigtig mange af udøverne – måske endda hovedparten – er en helårsaktivitet.

Samtidig er der 31 pct., der fortrinsvis dyrker fitness om vinteren, men om det er et udtryk for, at de slet eller næsten ikke træner om sommeren, eller om de blot nedsætter deres træningsmængde en smule til fordel for udendørsaktiviteter, er det ikke, ud fra de indsamlede data, muligt at sige noget om.

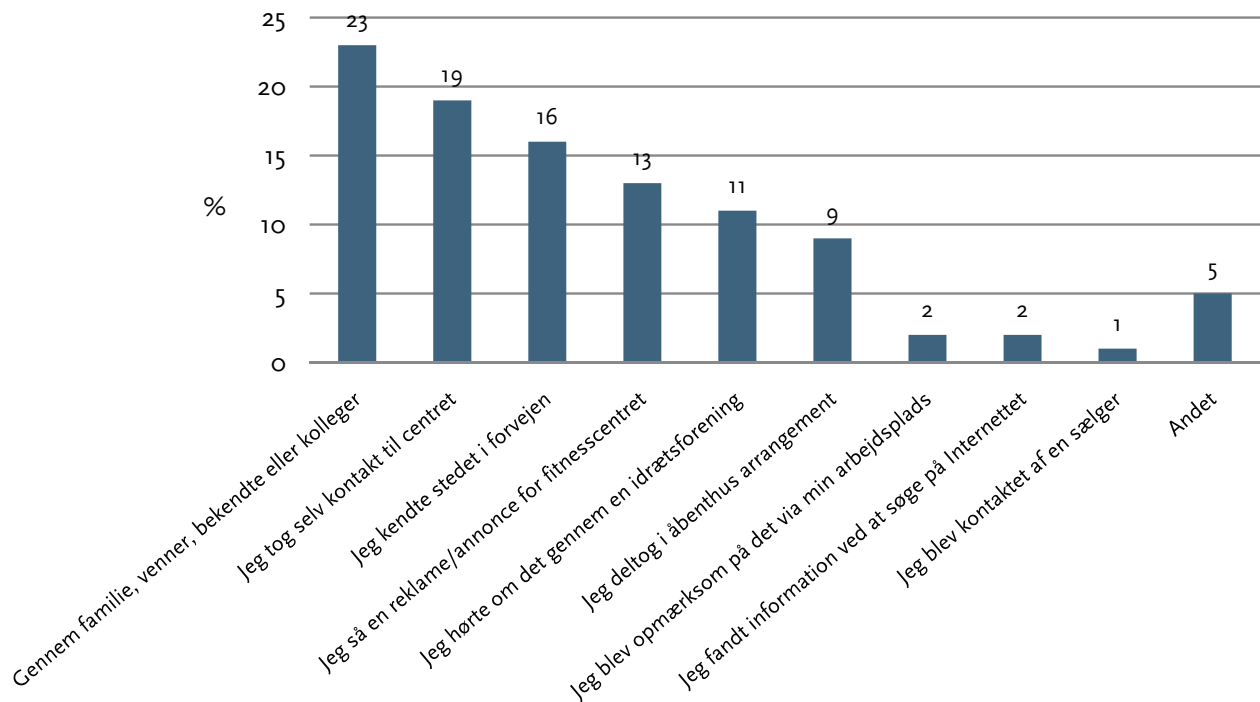
Der er en mindre, men stadig signifikant, forskel mellem mænd og kvinder, og det er, at mænd i lidt højere grad end kvinder træner mest om vinteren (36 pct. af mændene mod 30 pct. af kvinderne), hvilket kunne indikere, at fitness for lidt flere mænd end kvinder er et supplement til en eller flere andre idrætsgrene. I det hele taget træner en lidt større andel af kvinderne mere ujævnt og uregelmæssigt end mændene (12 pct. af kvinderne mod 8 pct. af mændene), og lidt flere kvinder er nye medlemmer (15 pct. af kvinderne mod 12 pct. af mændene).

Også i forhold til alder er der en meget interessant forskel i fordelingen på tværs af aldersgrupper. I hvert fald er der signifikant flere i alderen 20-39 år, der dyrker fitness året rundt i sammenligning med de lidt ældre respondenter på 40-59 år. Til gengæld er der signifikant flere i alderen 40-59 år, der primært dyrker fitness om vinteren, end det er tilfældet blandt respondenter, der er yngre end 40 år.

Det viser, at fitness fungerer som en helårsaktivitet blandt en større andel af respondenter under 40 år. Måske er det samtidig en indikation på, at tidspressede unge voksne under 40 år ser fitness som en effektiv og fleksibel måde at få motion på, hvorfor de træner både sommer og vinter. Desuden kunne man forestille sig, at der blandt de unge og unge voksne, som i højere grad end de lidt ældre voksne er 'vokset op' med fitness, er en større accept af fitness som helårsaktivitet uanset vejret.

Ud over visse forskelle på hvornår på året, respondenterne primært træner fitness, er der også stor spredning i forhold til, hvordan de er blevet rekrutteret til fitnesscentret. Sociale relationer spiller i denne sammenhæng en rolle for en stor andel af respondenterne, men mange har også på egen hånd fundet frem til fitnesscentret og taget kontakt.

**Figur 28: Hvordan blev du opmærksom på fitnesscentret og dets aktiviteter?**



Derimod er der ikke så mange (13 pct.), der er blevet meldt ind, fordi de har set en 'reklame/annonce for fitnesscentret', ligesom det måske lidt overraskende kun er 11 pct. af respondenterne, der angiver idrætsforeningen som det sted, de har hørt om fitnesscentret. Det understreger netop pointen om, at det ikke udelukkende er 'kernemedlemmer' i idrætsforeninger, som benytter sig af tilbuddet om at træne i fitnesscentre, der er organiseret under Foreningsfitness. Det er i mindst ligeså høj grad nye medlemmer, der ellers ikke var aktive medlemmer af en forening.

### **3.6. Delkonklusion på fitnessmedlemmernes idrætsvaner – også før fitness**

Knap to tredjedele (65 pct.) af de respondenter, der har deltaget i undersøgelsen, er aktive fitnessmedlemmer, som træner regelmæssigt. Imidlertid er der også godt en tredjedel (35 pct.), som træner meget lidt eller uregelmæssigt. Kendetegnende for denne mindre træningsaktive gruppe er, at størstedelen af dem (79 pct.) angiver, at de generelt har lyst til at træne mere, men oplever manglende tid, manglende lyst/motivation og manglen på en træningspartner som de tre primære barrierer for at træne mere.

Typisk har respondenterne trænet i mindre end ét år i deres nuværende center, men har for en stor dels vedkommende erfaring med fitnessstræning fra et andet center – kommercielt eller foreningsdrevet.



De foreningsdrevne fitnesscentre under Foreningsfitness synes at have en god evne til at få fat i de fysisk inaktive. I hvert fald angiver knap en femtedel (18 pct.) af respondenterne (bemærk at vi her taler om den *aktive del* af fitnessmedlemmerne), at de kommer fra fysisk inaktivitet. I den forbindelse bør det dog nævnes, at dette formentlig skal tilskrives fitnessaktiviteterne som sådan og ikke det organisatoriske regi, da de kommercielle centre også har succes på denne front.

En relativt stor andel af fitnessmedlemmerne involverer sig i andres forenings arbejde. 19 pct. af den samlede medlemsgruppe deltager således i en anden idrætsforenings arbejde. Der synes med andre ord at være en stor andel fitnessmedlemmer, som er villige til at lægge en eller anden form for indsats i andet foreningsarbejde – og undersøgelsen antyder, at fitnessforeningerne muligvis kan hente en frivillig ressource blandt disse.

Respondenterne ser overvejende fitness som en helårsaktivitet, selv om der også er en del – særligt mænd – der primært træner i vinterperioden. Desuden dyrker mere end to tredjedele (68 pct.) anden idræt ved siden af fitness. Godt halvdelen (52 pct.) af dem, der angiver, at de dyrker anden idræt end fitness, dyrker primært selvorganiseret idræt, mens 37 pct. primært dyrker andre foreningsaktiviteter ved siden af deres fitnessstræning. Sidstnævnte er i særlig høj grad tilfældet for mænd, som i noget højere grad end kvinderne dyrker andre aktiviteter end fitness i foreningsregi.

Endelig trænes der mest individuelle træningsformer i de foreningsdrevne fitnesscentre – måske lidt imod foreningstanken om det forpligtende fællesskab – men i mange tilfælde er forklaringen, at de pågældende fitnesscentre ganske enkelt ikke tilbyder holdaktiviteter. Alligevel er der en klar tendens til, at kvinder i højere grad end mænd deltager i holdaktiviteter i det omfang, de findes, om end det ikke er direkte fremmed for mændene at deltage i holdaktiviteter.

## 4. Selvvurderet sundhed og fitnessstræning

I dette afsnit præsenteres fitnessmedlemmernes egen vurdering af deres sundhedsmæssige tilstand før og efter, de begyndte at træne i deres nuværende fitnesscenter. Der er således ikke tale om objektive målinger, men om respondenternes *selvvurderede* generelle helbredstilstand og fysiske form. Derfor er der ikke nogen eksakt sikkerhed for, at respondenternes svar modsvarer de objektive kriterier for måling af sundhedstilstand.

Forskellige undersøgelser viser imidlertid, at der især i store undersøgelser ofte er stor overensstemmelse mellem en objektivt vurderet og selvvurderet sundhedstilstand. Da denne undersøgelses population er relativt stor, vil mange af de unøjagtigheder og fejlkilder som den selvvurderede bedømmelse rummer, *i praksis* blive opvejet af det store antal besvarelser, fordi respondenterne sandsynligvis vil 'gætte lige forkert' til hver side af sundhedsvurderingen.

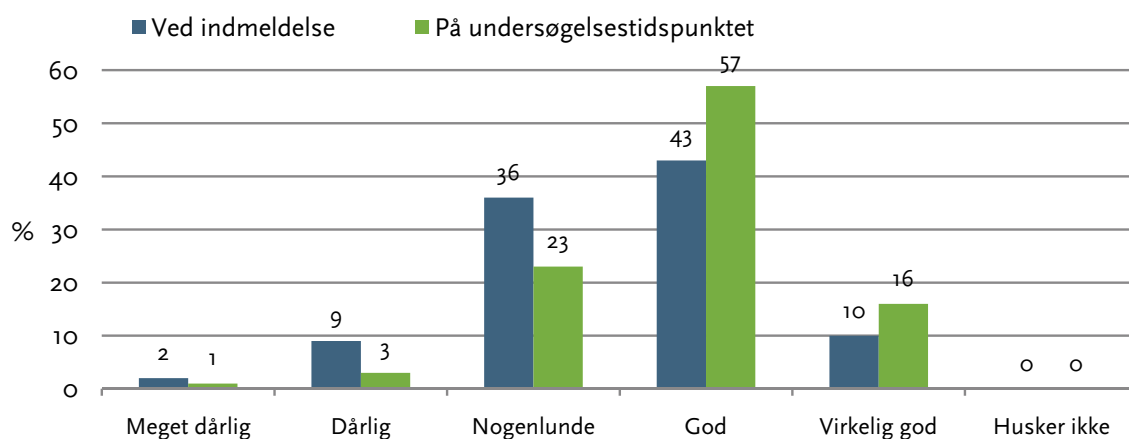
På trods af, at der ikke er tale om objektive forhold, giver tallene en relativt god indikation på, hvor store fremskridt fitnessmedlemmerne gør som følge af fitnessstræningen. Desuden kan data bruges til at skabe en større viden om, hvad der kendetegner den gruppe af medlemmer, som oplever de største sundhedsmæssige fremskridt.

### 4.1. Selvvurderet helbredstilstand

Den første indikator på fitnessmedlemmernes sundhedstilstand er deres selvvurderede generelle helbredstilstand. Respondenterne er i den forbindelse blevet spurgt om, hvordan de vurderer deres sundhedstilstand ved indmeldelsen, og hvordan de vurderer den på undersøgelsestidspunktet.

Der er en vis usikkerhed forbundet med at spørge til selvvurderet helbredstilstand ved indmeldelse i fitnesscentret, idet denne for nogle respondenter ligger fjernt i erindringen. Ikke desto mindre er udviklingstendensen så positiv, at der næppe kan være tvivl om, at der for en betydelig andel af respondenterne er sket store, signifikante selvvurderede fremskridt i deres helbredstilstand som følge af fitnessstræningen.

**Figur 29: Hvorledes vil du beskrive/vurdere din generelle helbredstilstand, da du meldte dig ind i fitnesscentret? OG Hvorledes vil du beskrive din nuværende generelle helbredstilstand?**



Generelt er det få respondenter, der vurderer deres helbredstilstand til at være 'dårlig' eller 'meget dårlig' både før og efter indmeldelse. Alligevel er det markant, hvor store helbredsmæssige fremskridt respondenterne generelt har gjort i den periode, de har dyrket fitness i deres nuværende center.

Den positive udvikling slår igennem i samtlige svarkategorier. Således er der signifikant færre medlemmer, der vurderer deres helbredstilstand som 'meget dårlig', 'dårlig' eller 'nogenlunde' på undersøgelsestidspunktet i sammenligning med deres helbredstilstand ved indmeldelse, mens der tilsvarende er blevet signifikant flere med 'god' eller 'virkelig god' helbredstilstand.

Nedenstående tabel illustrerer dette, idet den viser forskellen i antal procentpoint på respondenternes selvvalgte helbredstilstand ved indmeldelse sammenholdt med deres nuværende helbredstilstand. Desuden er her vist de specifikke fordelinger for mænd og kvinder, som imidlertid ikke adskiller sig væsentligt fra hinanden.

**Tabel 4: Forskellen i procentpoint på spørgsmålene: 'Hvorledes vil du beskrive/vurdere din generelle helbredstilstand, da du meldte dig ind i fitnesscentret?' OG 'Hvorledes vil du beskrive din nuværende generelle helbredstilstand?' – fordelt på køn**

	Alle medlemmer Forskel på daværende og nuværende selvvalgt generelle helbredstilstand	Mænd Forskel på daværende og nuværende selvvalgt generelle helbredstilstand	Kvinder Forskel på daværende og nuværende selvvalgt generelle helbredstilstand
Meget dårlig	-1 %	-2 %	-1 %
Dårlig	-6 %	-6 %	-6 %
Nogenlunde	-13 %	-14 %	-10 %
God	+14 %	+15 %	+12 %
Virkelig god	+6 %	+7 %	+7 %
Husker ikke/ Ved ikke	0 %	-1 %	0 %

Ser vi først på alle medlemmer, er det markant hvor stor en andel af de medlemmer, der inden indmeldelse i fitnesscentret angav, at deres helbredstilstand var 'dårlig' eller 'meget dårlig', og for den sags skyld også 'nogenlunde', som har fået et bedre helbred. Således er der 34 respondenter, som angiver, at deres helbredstilstand ved indmeldelse var 'meget dårlig'. Dette tal er på undersøgelsestidspunktet faldet til 10 respondenter. Tilsvarende er antallet af respondenter med en 'dårlig' helbredstilstand faldet fra 180 til 65 og antallet med 'nogenlunde' helbred fra 692 til 448.

Således ser fitnessstræning ud til at have en markant sundhedseffekt, om end vi ikke præcis kan vide, hvorvidt andre faktorer i de pågældende respondents liv er medvirkende til helbredsforbedringen. Men selv hvis fitnessstræningen ikke er den eneste forklarende faktor på helbredsforbedringen, er det på baggrund af data i det mindste plausibelt at konkludere, at fitnessstræning generelt synes at have en klar og positiv effekt på det selvvaluerede helbred.

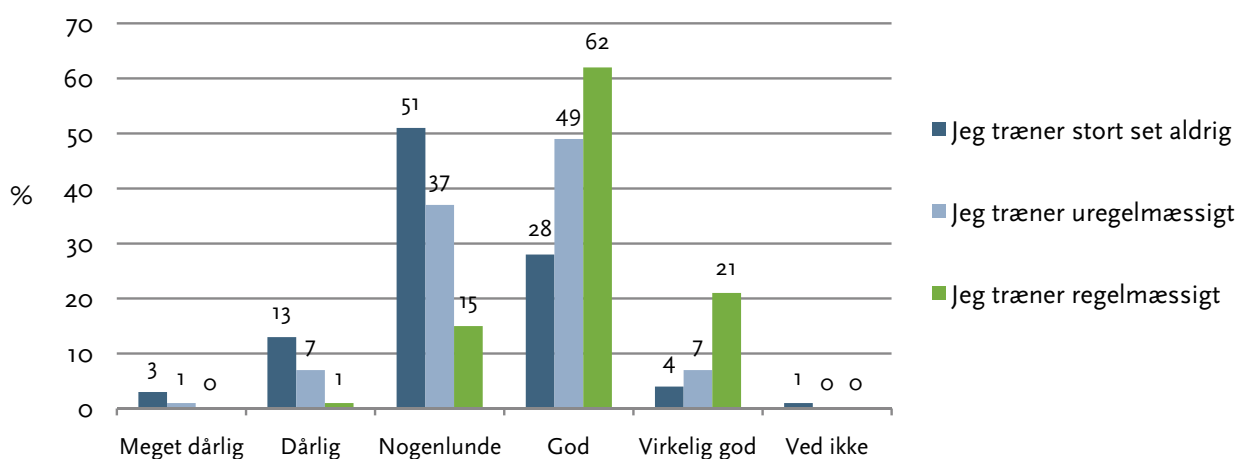
Sammenlagt vurderer 34 pct. af respondenterne deres generelle helbredstilstand på undersøgelsestidspunktet til at være bedre end ved indmeldelsen i fitnesscentret, mens udviklingen har været modsat for en mindre andel på 5 pct. Det viser, at fitnessstræningen for en stor andel af de aktive fitnessudøvere har en positiv effekt, mens kun en lille andel oplever tilbagegang. I forhold til denne gruppe kan der endvidere være en række andre faktorer end fitnessstræningen, der spiller ind på tilbagegangen, eksempelvis en pludselig opstået skade, sygdom mv.

Tilbage er den største andel af respondenterne (62 pct.), for hvem data ikke viser hverken fremgang eller tilbagegang i helbredet. Det kunne man vælge at tolke kritisk og tage det som et udtryk for, at fitnessstræningen for rigtig mange ikke 'rykker noget' rent helbredsmæssigt. Omvendt kan det tolkes mere positivt som et udtryk for, at fitnessstræningen hjælper en stor gruppe respondenter med at 'holde sig i form' og dermed fastholde deres generelle helbredstilstand på et bestemt niveau.

Der er ikke de store forskelle fra de generelle tendenser, når man ser på fordelingerne for de to køn. De helbredsmæssige fremskridt for mænd og kvinder er næsten identiske bortset fra, at der er en lidt større andel af mænd end kvinder, som har rykket sig fra 'nogenlunde' til 'god' helbredstilstand. Forskellen er imidlertid ikke signifikant, hvorfor det kan være udtryk for tilfældigheder. Således ser køn ikke ud til at spille en afgørende rolle for, hvor stor en helbredsmæssig fremgang, respondenterne får ud af fitnessstræningen.

At fitnessstræningen generelt har betydning for respondenternes selvvaluerede helbred, er der derimod kraftige indikationer på i datamaterialet. Eksempelvis er der en klar og signifikant sammenhæng mellem respondenternes træningshyppighed og deres selvvaluerede helbredstilstand på undersøgelsestidspunktet.

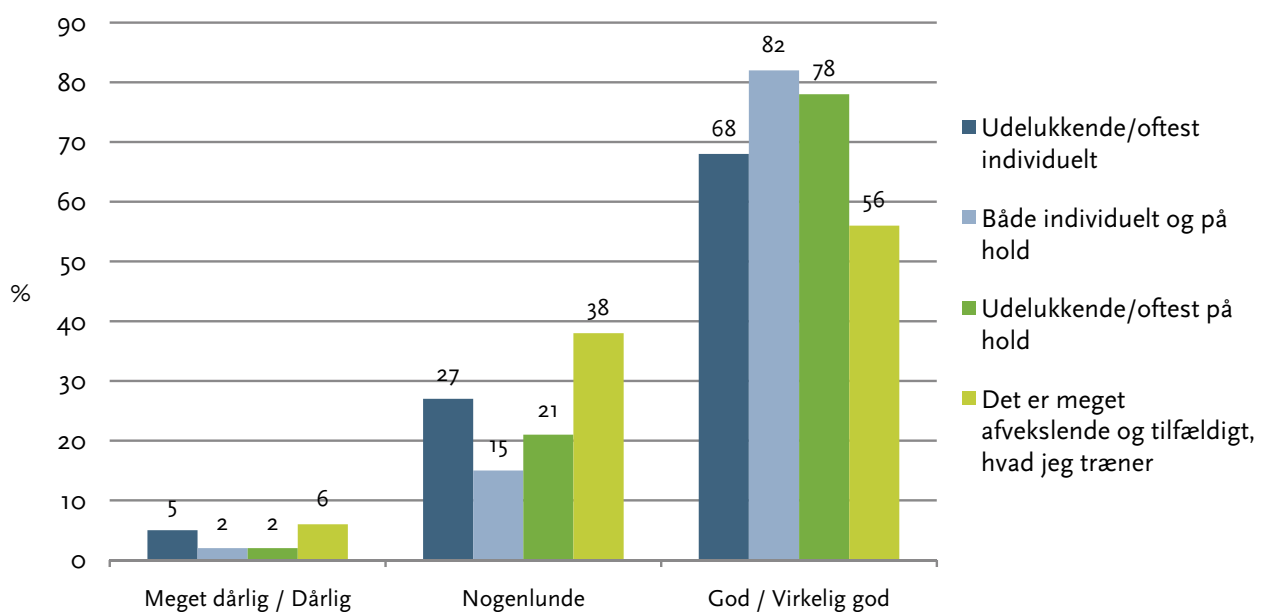
**Figur 30: Hvorledes vil du beskrive/vurdere din nuværende generelle helbredstilstand? – fordelt på træningshyppighed/træningsprofil**



Sammenhængen synes at være logisk: Jo mere regelmæssigt respondenterne træner, desto bedre er deres selvvaluerede helbredstilstand. Men selv om det måtte forekomme logisk, er det en vigtig anskueliggørelse af fitnessstræningens effekt, da ønsket om et bedre helbred spiller en væsentlig rolle i mange fitnessudøveres begrundelser for at dyrke fitness.

Det er således muligt ud fra fitnessmedlemmernes besvarelser at påvise, at fitnessstræningen har en positiv effekt på helbredet for den gruppe af respondenter, som har mulighederne for, og motivationen til at træne regelmæssigt. Imidlertid er det ikke alene hyppigheden, men også måden respondenterne træner på, som har betydning for den selvvaluerede helbredstilstand.

**Figur 31: Hvorledes vil du beskrive din nuværende generelle helbredstilstand? – fordelt på individuelle træningsformer eller holdtræning**



Således viser ovenstående svarfordeling, at de medlemmer, der 'udelukkende' eller 'oftest' træner individuelt, generelt vurderer deres helbred signifikant lavere end medlemmer, der angiver at blande de to træningsformer eller træne 'udelukkende' eller 'oftest' på hold. Eksempelvis angiver hele 82 pct. af dem, der blander individuel træning med holdtræning, at deres helbredstilstand på undersøgelsestidspunktet er 'god' eller 'meget god'. Det tilsvarende gør sig 'kun' gældende for 68 pct. af de medlemmer, der primært træner individuelt.

Denne viden er yderst anvendelig for fitnesscentrene, da det viser, at man ved at få medlemmerne til at blande individuelle og holdbaserede træningsformer kan opnå en generelt mere markant selvvalueret sundhedsmæssig effekt af fitnessstræningen. I den henseende er det en udfordring for Foreringsfitness, at man i flere centre ikke tilbyder holdtræning til sine medlemmer.

Desuden ser det, der i spørgeskemaet er defineret som 'afvekslende og tilfældig' træning, ud til at være noget mindre effektivt rent helbredsmæssigt sammenlignet med den mere strukturerede træning, hvad enten den foregår individuelt, på hold eller som en kombination af de to – i hvert fald når respondenterne selv skal vurdere det. Blandt dem, der træner tilfældigt, er der således markant færre respondenter, som angiver, at deres helbredstilstand er 'god' eller 'meget god' og tilsvarende

flere, der vurderer deres helbredstilstand til at være 'nogenlunde' eller ligefrem 'dårlig' eller 'meget dårlig'.

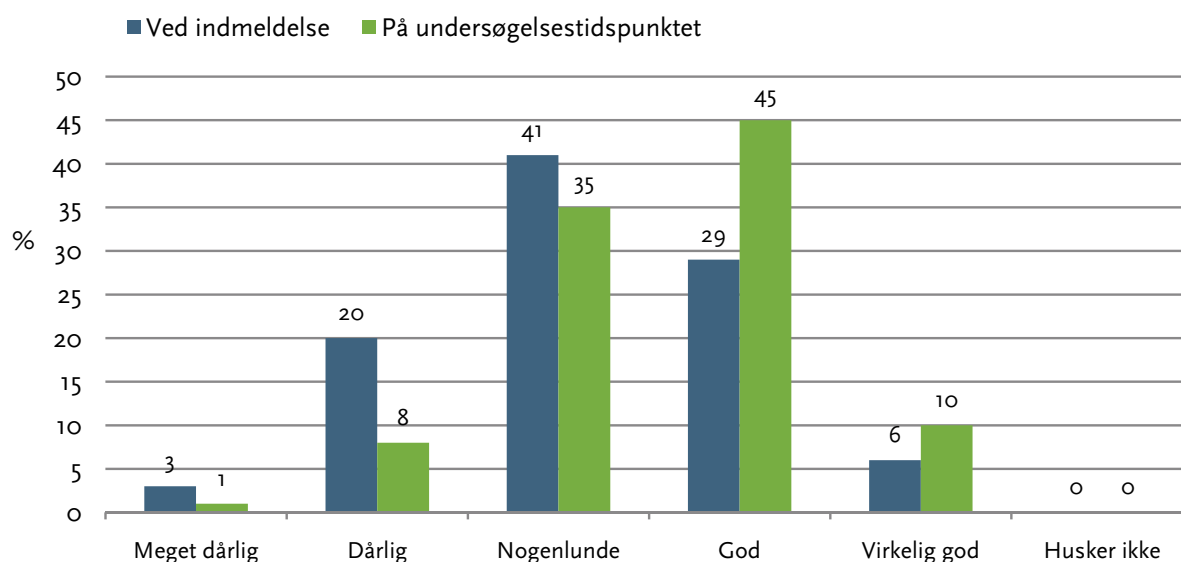
## 4.2. Selvvurderet kondition

Et andet centralt mål for fitnessmedlemmernes sundhedstilstand er deres kondition, som respondenterne, på samme måde som den generelle helbredstilstand, er blevet bedt om at vurdere hhv. ved deres indmeldelse i fitnesscentret og på undersøgelsestidspunktet.

Den generelle helbredstilstand og kondition er to relaterede størrelser, men de er ikke identiske. Hvor helbredstilstand i sin bredeste forståelse ikke alene indeholder den fysiske helbredsdimension, men også den mentale/psykiske og for nogle givetvis også et mere generelt velvære- og trivselsperspektiv, er konditionen i højere grad en størrelse, der udelukkende måler på respondenternes fysiske tilstand og de eventuelle fysiske fremskridt, der er sket som følge af en aktiv fitnessstræning.

I sidste ende er det dog også et spørgsmål om, hvordan respondenterne tolker de to størrelser, og om de er i stand til at skelne mellem dem. Der er dog noget, der tyder på, dette er tilfældet. Således er der væsentlige forskelle i respondenternes vurdering af og udvikling i de to størrelser, selv om der rent konditionsmæssigt, på samme måde som det var tilfældet for den selvvurderede helbredstilstand, er sket markante fremskridt for mange respondenter.

**Figur 32: Hvorledes vil du beskrive/vurdere den fysiske form (kondition) du var i, da du meldte dig ind i fitnesscentret? OG Hvorledes vil du beskrive/vurdere din nuværende fysiske form (kondition)?'**



Der er generelt en tendens til, at respondenterne vurderer deres kondition til at være markant dårligere end deres helbredstilstand. Eksempelvis er der på indmeldelsestidspunktet kun 35 pct. af respondenterne, der vurderer deres kondition til at være 'god' eller 'virkelig god', mod 53 pct. der vurderer deres generelle helbredstilstand som 'god' eller 'virkelig god' – en forskel på 18 procentpoint.

På undersøgelsestidspunktet er andelen af respondenter med en 'god' eller 'virkelig god' kondition steget til 55 pct., mens det samme tal for den generelle helbredstilstand er steget til 73 pct. Det giver igen en forskel mellem de to størrelser på 18 procentpoint, hvilket ligeledes vidner om, at medlemmerne er gået frem i både generel helbredstilstand og kondition i den periode, de har trænet aktivt i deres Foreningsfitnesscenter, men at de generelt vurderer deres kondition til at være dårligere end deres helbredstilstand.

Nedenstående tabel viser forskellen i antal procentpoint på respondenternes selvvalgte kondition ved indmeldelse sammenholdt med deres kondition på undersøgelsestidspunktet. Desuden er her vist de specifikke fordelinger for mænd og kvinder, som imidlertid ikke adskiller sig væsentligt fra hinanden, ligesom det var tilfældet for de to køns vurdering af deres generelle helbredstilstand.

**Tabel 5: Forskellen i procentpoint på spørgsmålene: 'Hvorledes vil du beskrive/vurdere den fysiske form (kondition) du var i, da du meldte dig ind i fitnesscentret?' OG 'Hvorledes vil du beskrive/vurdere din nuværende fysiske form (kondition)?' – fordelt på køn**

	Alle medlemmer Forskel på daværende og nuværende selvvalgt fysisk form (kondition)	Mænd Forskel på daværende og nuværende selvvalgt fysisk form (kondition)	Kvinder Forskel på daværende og nuværende selvvalgt fysisk form (kondition)
Meget dårlig	-2 %	-2 %	-3 %
Dårlig	-12 %	-11 %	-12 %
Nogenlunde	-6 %	-5 %	-7 %
God	+16 %	+15 %	+17 %
Virkelig god	+4 %	+5 %	+4 %
Husker ikke/ Ved ikke	0 %	0 %	0 %

Overordnet set er det markant, hvor meget fitnessstræningen har betydet for de medlemmer, der ved deres indmeldelse i fitnesscentret var i 'meget dårlig' eller 'dårlig' kondition. Således er antallet af medlemmer i 'meget dårlig' kondition reduceret fra 64 til 21, og antallet af medlemmer med selvvalgt 'dårlig' kondition faldt fra 398 til 160.

Alt i alt vurderer 40 pct. af respondenterne deres kondition på undersøgelsestidspunktet til at være bedre, end da de meldte sig ind i fitnesscentret, mens udviklingen har været modsat for 9 pct.

I sammenligning med tallene for selvvalgt helbred, er der derfor både flere, der har fået forbedret deres kondition som følge af fitnessstræningen (6 procentpoint flere) og flere, for hvem det er

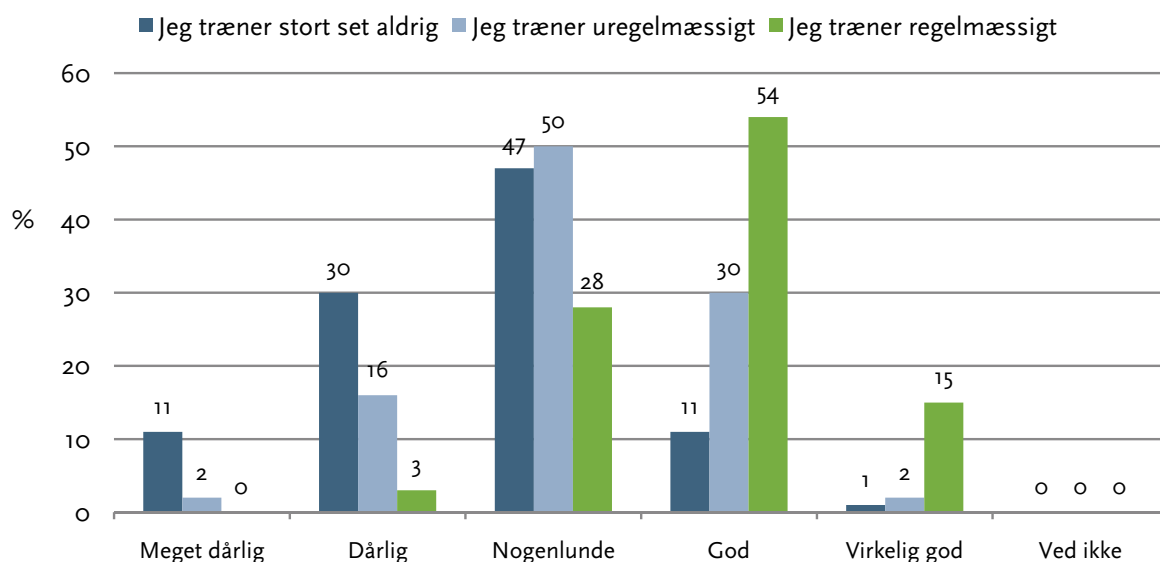
gået den modsatte vej (4 procentpoint flere). Det kan skyldes, at kondition er en størrelse, der er lettere at påvirke med træning end den generelle helbredstilstand, da helbredstilstand som nævnt er et bredere sundhedsbegreb end kondition.

Imidlertid er det fortsat den største andel af respondenterne (51 pct.), for hvem data hverken viser fremgang eller tilbagegang i kondition. Igen kan man vælge at tolke det på to måder: Enten kritisk i den forstand, at det er et udtryk for, at fitnessstræningen for en stor gruppe ikke er effektiv nok til at skabe markante konditionsforbedringer. Eller i et mere positivt perspektiv som en indikation på, at fitnessstræning hjælper en stor gruppe respondenter med at bibeholde deres kondition på samme niveau.

Det er dog positivt, at så mange respondenter, der ved indmeldelse var i 'meget dårlig' eller 'dårlig' form, har forbedret sig nok konditions-mæssigt til selv at vurdere, at der er sket en 'niveaufremgang'. Det er et vidnesbyrd på, at fitnessstræningen – måske ikke så overraskende – har den største effekt konditions-mæssigt for de medlemmer, der ved indmeldelse var i den dårligste selv-vurderede fysiske form.

I lighed med den generelle helbredstilstand er der også i forbindelse med kondition en klar og signifikant sammenhæng mellem respondenternes træningshyppighed og deres selv-vurderede fysiske form på undersøgelsestidspunktet.

**Figur 33: Hvorledes vil du beskrive/vurdere din nuværende fysiske form (kondition)? – fordelt på træningshyppighed/træningsprofil**



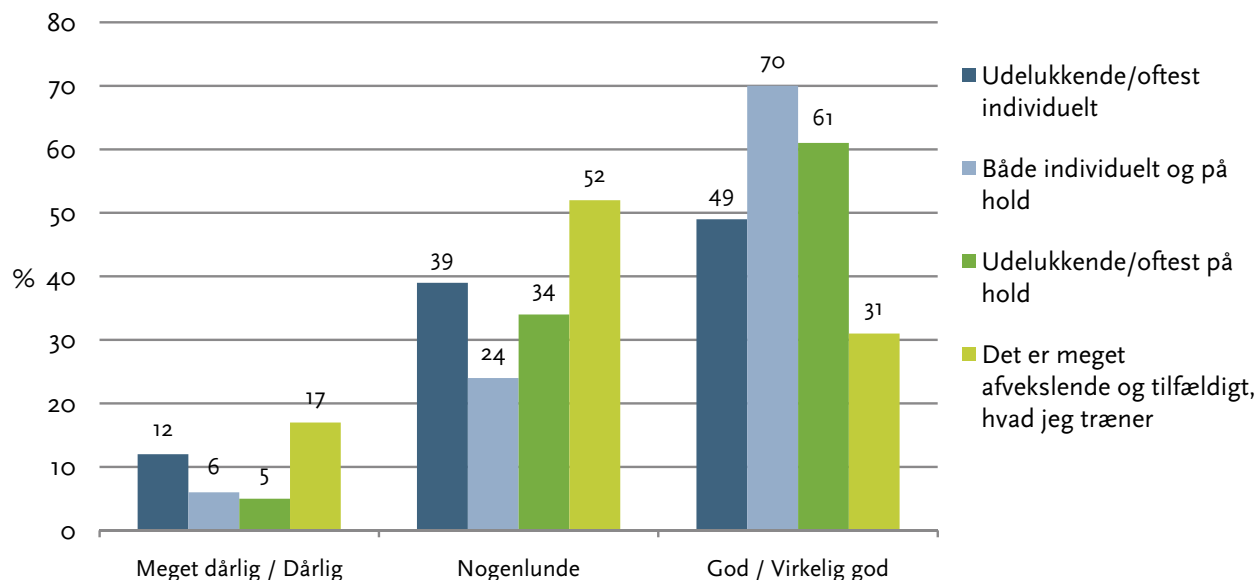
De, der træner regelmæssigt, er generelt i markant bedre kondition, end dem, der enten stort set ikke træner, eller som træner uregelmæssigt. Således er der blandt dem, der træner regelmæssigt forsvindende få (3 pct.) i 'meget dårlig' eller 'dårlig' kondition, mens de tilsvarende tal for hhv. dem der træner uregelmæssigt (18 pct.) eller stort set aldrig (41 pct.) må siges at være markant højere.

Med andre ord synes fitnessstræningen ikke overraskende at resultere i de største konditionsforbedringer for de medlemmer, der træner oftest og mest regelmæssigt. Derudover er der en tendens til,



at det er dem, som kombinerer de individuelle og holdbaserede træningsformer, der er i bedst selv-vurderet fysisk form.

**Figur 34: Hvorledes vil du beskrive din nuværende fysiske form (kondition)? – fordelt på individuelle træningsformer eller holdtræning**



Fordelingen ligner til forveksling den tilsvarende for selvurderet helbred, dog med den undtagelse, at respondenterne, som tidligere nævnt, generelt vurderer deres kondition til at være dårligere end deres generelle helbredstilstand.

Således viser ovenstående fordeling, at dem, der 'udelukkende' eller 'oftest' træner individuelt, generelt vurderer deres kondition signifikant lavere end dem, der enten angiver at blande de to træningsformer eller træne 'udelukkende' eller 'oftest' på hold. Eksempelvis angiver hele 70 pct. af dem, der blander individuel træning med holdtræning, at deres helbredstilstand på undersøgelsestidspunktet er 'god' eller 'meget god'. Det tilsvarende gør sig 'kun' gældende for 49 pct. af dem, der primært træner individuelt.

Det er endnu en indikation på, at man opnår den største selvurderede sundhedsmæssige effekt af fitnessstræningen ved at blande individuelle og holdbaserede træningsformer. Det er ligeledes endnu en påvisning af, at struktureret regelmæssig træning er signifikant mere effektiv end det, der i spørgeskemaet er defineret som 'afvekslende og tilfældig træning'. I hvert fald har dem, der træner mere tilfældigt og ustruktureret, generelt en markant dårligere selvurderet kondition end dem, der angiver at træne mere struktureret.

### 4.3. Fitness som led i genoptræning

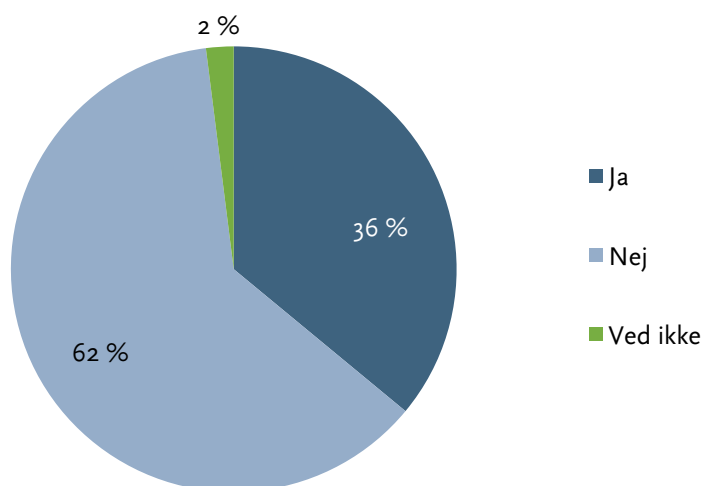
Selv om langt de fleste fitnessmedlemmer er raske og rørige, når de melder sig ind i fitnesscentret, er der også medlemmer, som benytter fitnessstræningen som et led i generel genoptræning – både med og uden formel superviseret rådgivning af en kyndig fagperson. Nedenstående figurer fokuserer på en række spørgsmål om fitnessstræningens forebyggende og sundhedsfremmende effekt,

herunder hvor mange fitnessmedlemmer, der bevidst benytter fitnessstræningen som led i et sundhedsrelateret træningsforløb.

Det principielle spørgsmål er, i hvor stort et omfang fitnessmedlemmerne benytter fitnessstræning som en sundhedsydelse, hvor træningen er motiveret med forsøget på at komme af med diverse kropslige skavanker. I forlængelse heraf synes det oplagt at diskutere, om fitnessstræning skal betragtes som en del af behandlingssektoren, eller om den primært er at betragte som en fritidsaktivitet på lige fod med andre idrætsaktiviteter med visse positive sundhedsfremmende sideeffekter.

Fitnessmedlemmerne er i forlængelse af ovenstående blevet spurgt om, hvorvidt de ved indmeldelsen i deres fitnesscenter havde generelle helbredsproblemer med smerter og/eller ubehag i kroppen. De generelle helbredsproblemer blev i spørgeskemaet defineret således: 'Generelle helbredsproblemer i bevægelsesapparatet er forstået som smerter og/eller ubehag i ankel, knæ, hofte/bækken, håndled, albue, skulder, bryst/ryg, nakke (herunder også diskusprolaps mv.), lænderyg (herunder også diskusprolaps mv.)'.

**Figur 35: Havde du ved din indmeldelse i fitnesscentret generelle helbredsproblemer med smerte og/eller ubehag i kroppens bevægeapparat?**



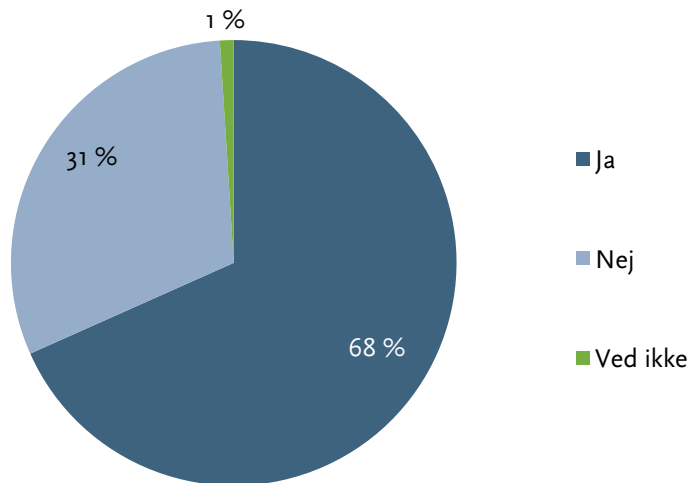
Størstedelen af respondenterne (62 pct.) svarede 'Nej' til ovenstående spørgsmål, men alligevel var der mere end en tredjedel (36 pct.), der svarede 'Ja' til spørgsmålet. For sidstnævnte gruppe må ønsket om at forebygge/behandle helbredsproblemer i bevægeapparatet antages at være en medvirkende årsag til, at de har valgt at melde sig ind i et fitnesscenter.

De kommende spørgsmål handler udelukkende om den gruppe af medlemmer, der har svaret 'Ja' til ovenstående spørgsmål, hvorfor procentfordelingerne i resten af dette afsnit 'Fitness som led i genoptræning' henviser til fordelingen blandt de 36 pct. af medlemmerne, der ved deres indmeldelse havde generelle helbredsproblemer – og altså *ikke* til en procentvis fordeling for alle respondenter.

I forlængelse af det opstillede spørgsmål om, hvorvidt fitnessstræning skal opfattes som en del af behandlingssektoren eller som en fritidsaktivitet på lige fod med en række andre, er det interessant

at se nærmere på, hvorvidt de respondenter, der havde smerter i bevægelsesapparatet ved indmeldelse i fitnesscentret, har fået en faglig diagnose fra deres læge og modtaget lægebehandling herfor.

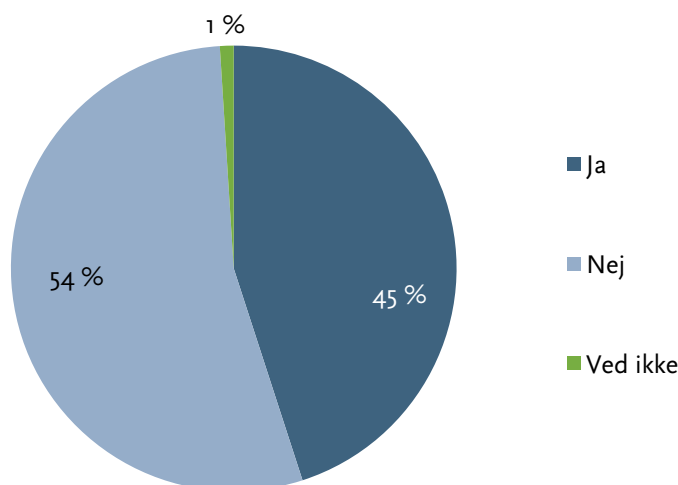
**Figur 36: Har du modtaget en faglig diagnose fra din læge og modtaget lægebehandling for dine generelle helbredsproblemer?**



Godt to tredjedele (68 pct.) af de medlemmer, der har generelle helbredsproblemer, har modtaget en faglig diagnose og fået behandling for deres lidelse, mens resten af de medlemmer, der har smerter i bevægelsesapparatet, ikke har.

En noget mindre andel af medlemmerne angiver, at de har fået anbefalet fitnessstræning af deres læge eller en anden formel behandler/sundhedsperson (eksempelvis en fysioterapeut eller deres privatpraktiserende læge).

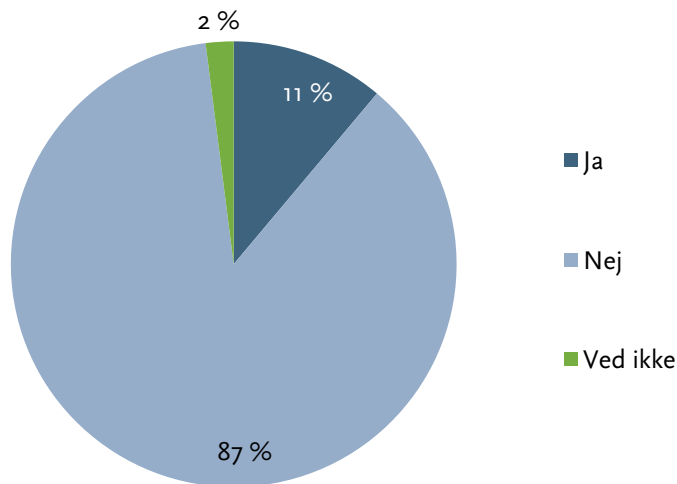
**Figur 37: Er du blevet anbefalet at begynde til fitnessstræning af din læge eller anden formel behandler/sundhedsperson?**



Således angiver knap halvdelen (45 pct.) af medlemmerne med generelle helbredsproblemer, at de er blevet anbefalet fitnessstræning af en formel fagperson på sundhedsområdet. Det viser, at mange formelle sundhedspersoner anser fitnessstræning som et brugbart redskab i forbindelse med sundhedsfremme, sygdomsforebyggelse og genoptræningsaktiviteter.

Imidlertid er fitnessstræningen kun en del af et formelt behandlingsforløb for ganske få respondenter.

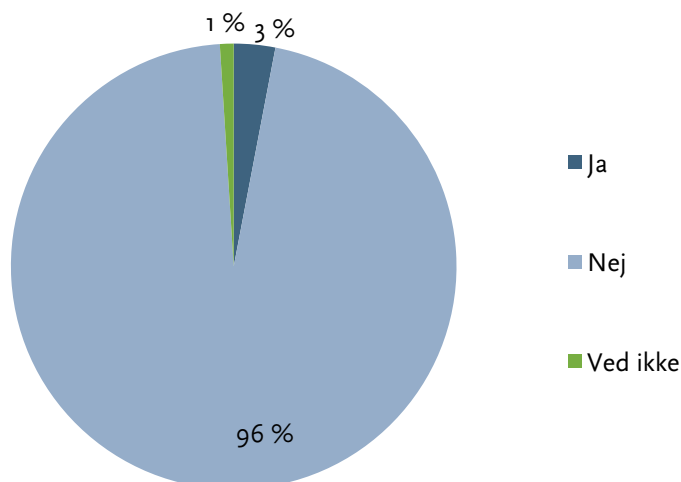
**Figur 38: Indgår din fitnessstræning som del af et formelt behandlingsforløb?**



Kun 11 pct. af de respondenter, der angiver at have generelle helbredsproblemer, svarer således, at deres fitnessstræning er en del af et formelt behandlingsforløb. Det store flertal må derfor antages selv at have fundet frem til at fitnesscentret kunne anvendes i forbindelse med deres skavanker, ligesom de muligvis også selv definerer træningsmængde og træningsintensitet samt målsætningerne for træningen – eventuelt i samarbejde med en af foreningernes fitnessinstruktører.

I hvert fald er der for forsvindende få respondenter vedkommende etableret en formel dialog mellem den fagperson, som anbefalede dem fitnessstræningen, og det Foreningsfitnesscenter, hvor træningen finder sted.

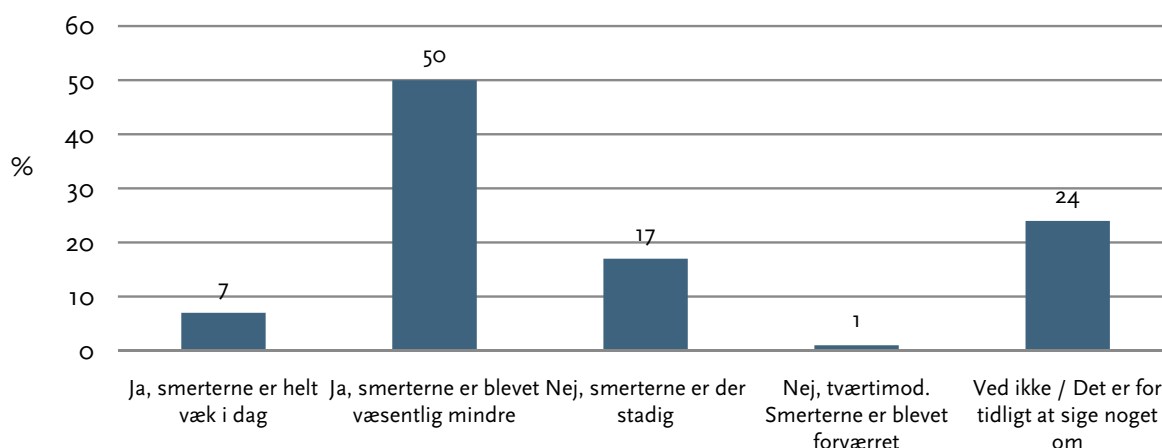
**Figur 39: Er der etableret en formel dialog mellem dig, din lægelige behand-  
ler/sundhedsperson og dit fitnesscenter?**



Det er alt i alt kun 20 respondenter, der melder om, at der er etableret en formel dialog, hvilket svarer til 3 pct. af den samlede respondentmasse med generelle helbredsproblemer. Det er i og for sig ikke overraskende tal, og de vidner om, at de foreningsbaserede fitnesscentre er næsten totalt adskilt fra den offentlige sundhedssektor – ganske som det i øvrigt er tilfældet for de kommercielt drevne fitnesscentre og deres kunder (Kirkegaard, 2009, p. 37).

Til trods for at der er så relativt få respondenter, for hvem fitnessstræningen er en mere formel del af et behandlingsforløb, som sker under supervision af en læge eller anden sundhedsfaglig person, synes fitnessstræningen at give positive resultater for de respondenter, der ved deres indmeldelse i fitnesscentret havde smerte og/eller ubehag i kroppens bevægelsesapparat.

**Figur 40: Har fitnessstræningen hjulpet dig med de generelle helbredsproblemer, som du oplever/har oplevet?**



Således oplever hele 57 pct. af de fitnessaktive medlemmer, at deres smerter i dag enten 'er helt væk' eller er blevet 'væsentlig mindre' som følge af fitnessstræningen, mens kun 17 pct. svarer, at smerterne stadig er der, og at fitnessstræningen ikke har hjulpet. Dertil kommer 1 pct., for hvem smerterne er blevet forværret som følge af træningen.

Det er ikke muligt at sige noget om, hvilke typer af lidelser, fitnessstræningen er mest effektiv over for. Ikke desto mindre tegner de indsamlede data et billede af, at fitnessstræning for rigtig mange har en positiv, behandlende effekt i forhold til smerter og/eller ubehag i bevægelsesapparatet – i hvert fald når den aktive del af fitnessmedlemmerne selv vurderer det.

#### **4.4. Delkonklusion på selv vurderet sundhed og fitnessstræning**

Det samlede indtryk af fitnessstræning som sundhedsfremmende aktivitet er, at den synes at være ganske effektiv for de medlemmer, der træner hyppigt og mest varieret (eksempelvis ved at kombinere individuel træning og holdtræning). Konkret oplever 34 pct. af respondenterne, som følge af fitnessstræningen, en betydelig fremgang i deres generelle selv vurderede helbredstilstand, mens 40 pct. oplever at få en forbedret kondition som følge af træningen.

Samtidig står det klart, at fitnessstræningen også har en positiv effekt som behandlingsmiddel over for lidelser i bevægeapparatet. Hovedparten af fitnessmedlemmerne har ganske vist ikke sådanne lidelser, men et stort mindretal angiver, at de ved indmeldelse i fitnesscentret havde problemer med bevægeapparatet, og for dem har fitnessstræningen skabt positive resultater. Således angiver hele 57 pct. af respondenterne med disse kropslige skavanker, at fitnessstræningen enten har gjort, at deres smerter 'er helt væk' eller er blevet 'væsentlig mindre'.

Fitnessstræningen synes med andre ord at have en række klare sundhedsfremmende og sygdomsforebyggende kvaliteter, som betyder, at den med fordel kan bruges i både forebyggelses- og behandlingsøjemed. Måske også i mere formaliserede former, end det er tilfældet i dag, hvor fitnesssektoren og den formelle sundhedssektor eksisterer side om side uden den store kontakt til hinanden.

## 5. Fitnessmedlemmers træningsmotiver og træningsbegrundelser

Fitnessstræning omtales ofte som en motionskultur, der praktiseres, fordi den aktive vil opnå noget, der ligger uden for den idrætslige aktivitet. Konsekvensen heraf er, at idrætten bliver til et middel og ikke et mål i sig selv, og at eksempelvis sundhed eller kropslig skønhed bliver selve idrættens motiver og ikke en mulig positiv følge af idrætsaktiviteten, hvilket ofte medfører en kritisk og noget ensidig teoretisk beskrivelse af fitnesskulturen.

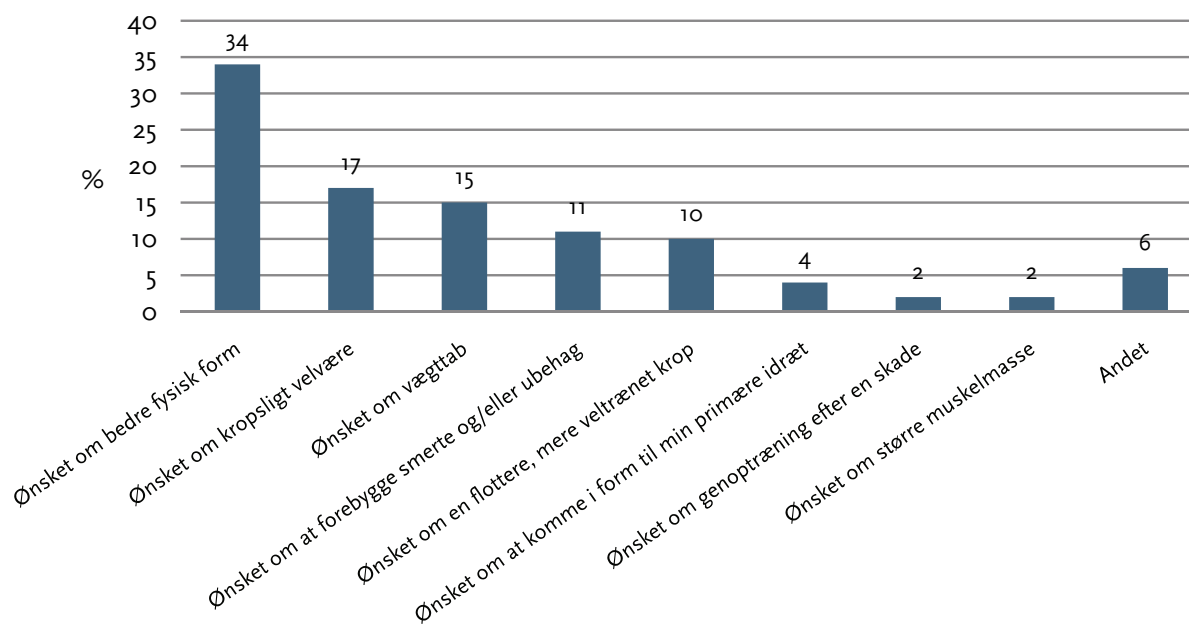
Denne medlemsundersøgelse giver mulighed for at se nærmere på, hvorvidt de ovennævnte beskrivelser af fitnesskulturen stemmer overens med fitnessmedlemmernes egen opfattelse af deres motiver og begrundelser for at dyrke fitness. Således er de blevet bedt om dels at angive, hvad de opfatter som den vigtigste årsag til, at de begyndte at dyrke fitness, dels at forholde sig til en række modsigende udsagn omhandlende forskellige motiver og begrundelser for at dyrke fitness. Resultaterne beskrives i det følgende kapitel.

### 5.1. Motiver til indmeldelse

Respondenterne blev i spørgeskemaet bedt om at angive, hvilken af nedenstående motiver til at melde sig ind i et fitnesscenter, der havde været den mest betydningsfulde for dem. Det er i den forbindelse vigtigt at pointere, at svarmulighederne på forhånd var opstillet for respondenterne, som således ikke frit har haft mulighed for at angive deres primære motivation og begrundelse til deres fitnessstræning. Desuden blev medlemmerne tvunget til kun at vælge én årsag, hvilket en del i kategorien 'andet' har beklaget sig over, da de ikke kunne adskille årsagerne og prioritere mellem dem.

Til trods for det har kun 6 pct. svaret 'andet' på spørgsmålet, mens resten har valgt et af de på forhånd opstillede motiver. Det viser, at de fleste respondenter godt kan relatere sig til spørgeskemaets præsentation af årsager til indmeldelse i et fitnesscenter.

Figur 41: Hvad har været den *vigtigste* årsag til din indmeldelse i fitnesscentret?



For hovedparten af fitnessmedlemmerne er de sundhedsmæssige begrundelser vigtige for deres indmeldelse i fitnesscentret. Således svarer hele 34 pct., at deres vigtigste motiv er 'ønsket om bedre fysisk form', hvilket er den klart mest populære svarmulighed af alle. Dertil kommer 17 pct. som svarer, at 'ønsket om kropsligt velvære' er det vigtigste for dem. Alt i alt ser godt halvdelen (51 pct.) af respondenterne sundhedsmæssige aspekter som den vigtigste begrundelse for at træne i et fitnesscenter.

Der er også relativt mange, som tilslutter sig de mere æstetiske motiver. 15 pct. nævner 'ønsket om væggtab' som deres vigtigste motiv, mens 10 pct. nævner 'ønsket om en flottere, mere veltrænet krop' og 2 pct. nævner 'ønsket om større muskelmasse'. Altså alt i alt godt en fjerdedel (27 pct.), som vægter de æstetiske motiver og begrundelser højest.

Desuden er der forebyggelses- og genoptræningsmotivet, som alt i alt samler 13 pct. af respondenterne i de to opstillede motiver: 'ønsket om at forebygge smerte og/eller ubehag i kroppens bevægeapparat' (11 pct.) og 'ønsket om genoptræning efter en skade' (2 pct.). Endelig er ovenstående fordeling med til at afkræfte den fremherskende opfattelse i store dele af foreningslivet om, at fitnessstræning for mange er et supplement til deres primære idræt. Det er kun tilfældet for 4 pct. af respondenterne.

Ovenstående er udtryk for det generelle billede for alle respondenter, men der er flere signifikante forskelle på tværs af alderstrin:

*Fitnessmedlemmer under 30 år:* Deres fitnessstræning er i signifikant højere grad end de øvrige respondenter drevet af æstetiske træningsmotiver og -begrundelser, dvs. 'ønsket om en flottere, mere veltrænet krop' og 'ønsket om større muskelmasse' og mindre af sundhedsmæssige hensyn. Ligeledes fylder 'ønsket om væggtab' mere for denne gruppe end gennemsnittet af respondenterne, men det er også tilfældet for de 30-39-årige.



*Fitnessmedlemmer på 30-39 år:* Skiller sig primært ud ved at være signifikant mindre orienterede mod forebyggelse af 'smerte og/eller ubehag i bevægeapparatet' og 'ønsket om en bedre fysisk form'. Til gengæld er de som nævnt signifikant mere fokuserede på 'ønsket om vægttab' og desuden 'ønsket om kropsligt velvære'.

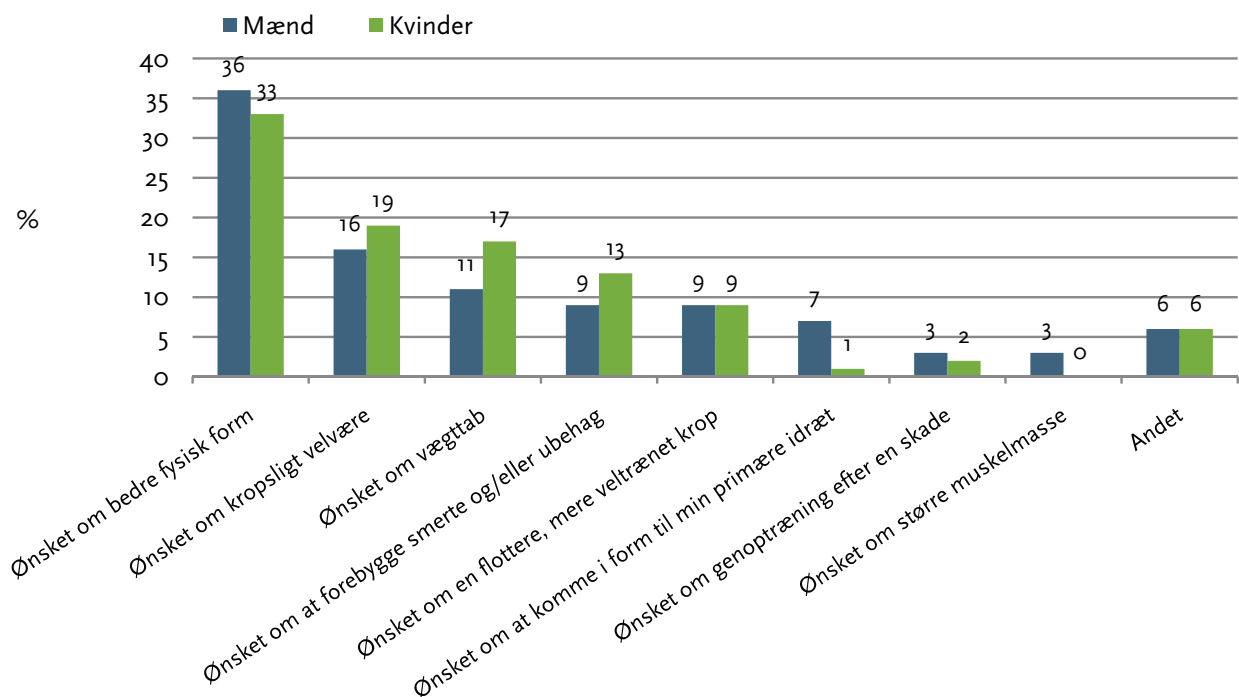
*Fitnessmedlemmer på 40-49 år:* Skiller sig ikke væsentligt ud fra de generelle tendenser, men er dog signifikant mindre orienterede mod de æstetiske begrundelser for fitnessstræningen.

*Fitnessmedlemmer på 50 år +:* Er signifikant mindre orienterede mod æstetiske motiver, men til gengæld langt mere motiverede af de sundhedsmæssige årsager til at dyrke fitness. Denne gruppes motivation er primært båret af flg. tre begrundelser: 'ønsket om bedre fysisk form', 'ønsket om kropsligt velvære' og 'ønsket om at forebygge smerte og/eller ubehag i bevægeapparatet'.

Samlet set er der tale om et broget billede af motiver for at dyrke fitness, og de forskellige begrundelser findes på stort set alle alderstrin. Alligevel er der ud fra data en meget klar tendens til, at yngre respondenter på under 30 år (og til dels også gruppen af 30-39-årige) i højere grad end de øvrige grupper motiveres af de æstetiske gevinster ved fitnessstræningen, mens de voksne og ældre respondenter på 50 år eller mere i langt højere grad begrunder deres fitnessstræning ud fra de sundhedsmæssige gevinster.

På samme måde, som der er forskelle i respondenternes motiver til indmeldelse i et fitnesscenter på tværs af alder, er der enkelte forskelle mellem mænds og kvinders motiver til trods for, at det samlede billede er, at mænds og kvinders begrundelser ligner hinanden.

**Figur 42: Hvad har været den vigtigste årsag til din indmeldelse i fitnesscentret? – fordelt på køn**



Figuren illustrerer imidlertid følgende væsentlige forskelle:

- For det første træner flere mænd end kvinder for at få større muskelmasse (mænd = 3 pct., kvinder = 0 pct.).
- For det andet træner flere mænd end kvinder for at komme i form til deres primære idræt (mænd = 7 pct., kvinder = 1 pct.).
- For det tredje træner flere kvinder end mænd med henblik på vægttab (kvinder = 17 pct., mænd = 11 pct.).
- For det fjerde træner flere kvinder end mænd med henblik på at forebygge smerter og/eller ubehag i kroppens bevægeapparat (kvinder = 13 pct., mænd = 9 pct.).

Således er der træningsmæssige forskelle mellem de to køn, som også går på tværs af aldersskel. Som forening under Foreningsfitness kan man med fordel være opmærksom på dette i tilrettelæggelsen af træningsprogrammer, som målrettes disse forskellige medlemssegmenter.

Derudover er det vigtigt at være opmærksom på, at man ikke med udgangspunkt i ovenstående besvarelser har begrebet fitnessmedlemmers motiver til at dyrke fitness i sin helhed. Eksempelvis er der udeladt en række relevante begrundelser som fx 'ønsket om at have det sjovt', 'ønsket om at være social med sine venner og/eller familie' etc., ligesom respondenterne hver især kun har haft mulighed for at svare én af de opstillede begrundelser.

Denne måde at spørge på giver en masse brugbar information, men udelukker samtidig en række andre vigtige begrundelser. Imidlertid rådes der i det følgende bod på dette ved at stille en række uddybende spørgsmål om fitnessmedlemmernes træningsbegrundelser og træningsoplevelser.

## 5.2. Træningsbegrundelser og træningsoplevelser

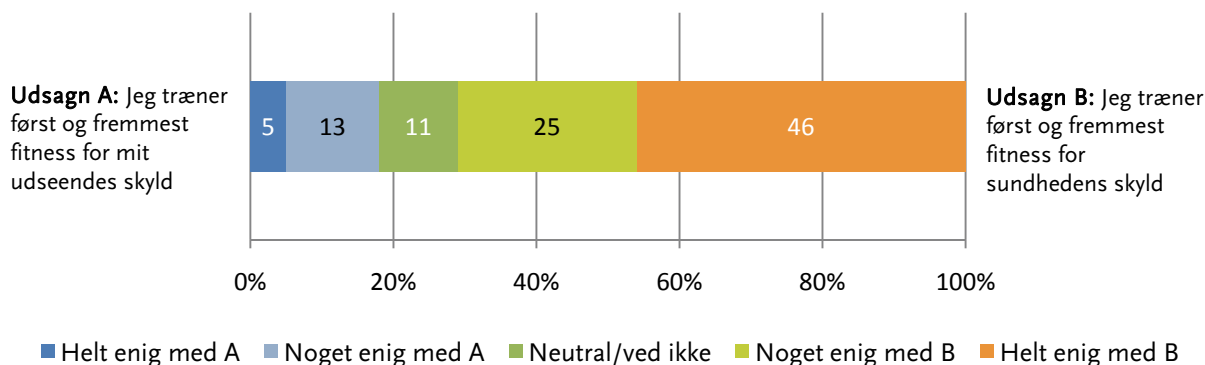
De nedenstående figurer er opbygget med en række modsigende udsagn. De er opstillet for at få fitnessmedlemmerne til at tage stilling til deres egne individuelle forhold til fitnessstræningen med henblik på at få indblik i træningsmotivets modstridende perspektiver.

De modsatrettede udsagn er formuleret som stereotype forestillinger om træningsmotiver og tilfredshed med fitnesscentret, og flere af respondenterne har sandsynligvis ikke været opmærksomme på disse modstridende træningsmotiver, før de mødte udsagnene i undersøgelsen.

Dette har sandsynligvis haft indflydelse på, at antallet af respondenter, der svarer 'neutral/ved ikke' er relativt høj. Selve udsagnene er stillet over for hinanden som et A og et B udsagn, hvortil der knytter sig fem forskellige svarkategorier fra 'helt enig med A' over 'neutral/ved ikke' til 'helt enig med B'.

Den første figur viser respondenternes fordeling på spørgsmålet om deres primære træningsmotiv mellem sundhed og udseende.

**Figur 43: 'Jeg træner først og fremmest fitness for mit udseendes skyld' stillet over for 'Jeg træner først og fremmest fitness for sundhedens skyld'**



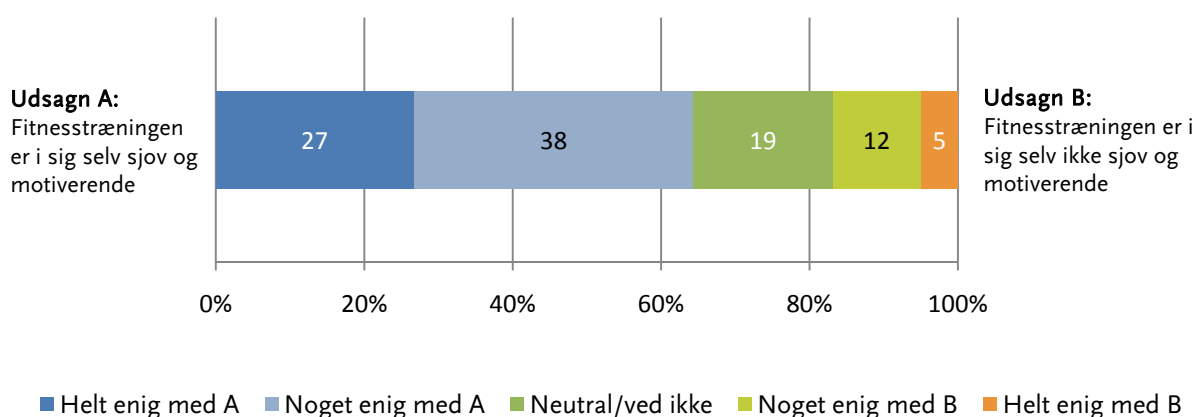
Ifølge denne svarfordeling samler sundhedsmotiverne klart størst tilslutning, hvilket stemmer fint overens med ovenstående resultater, hvor fitnessmedlemmerne blev bedt om at vælge den vigtigste årsag til deres indmeldelse. Sundhedsmotiverne har således generelt større tilslutning end de æstetiske motiver blandt fitnessmedlemmerne.

Faktisk er det hele 71 pct. af medlemmerne, der er 'noget enig' eller 'helt enig' i, at de først og fremmest træner for sundhedens skyld mod 18 pct., der tilsvarende er 'noget enig' eller 'helt enig' i, at de først og fremmest træner for udseendets skyld.

Der er ingen statistisk signifikante forskelle i mænds og kvinders svar på dette spørgsmål, men til gengæld signifikante forskelle på alder, der understøtter konklusionerne fra forrige afsnit om, at unge respondenter i højere grad end voksne og ældre træner for deres udseendes skyld.

Som tidligere omtalt anser mange (måske især dem der *ikke* dyrker fitness) fitnessstræning som en pligtaktivitet i den forstand, at træningen ikke antages at være motiverende i sig selv. Spørger man imidlertid de aktive fitnessmedlemmer selv om, hvorvidt de finder fitnessstræningen sjov og motiverende i sig selv, tegner der sig et noget andet billede.

**Figur 44: 'Fitnessstræningen er i sig selv sjov og motiverende' stillet over for 'Fitnessstræningen er i sig selv ikke sjov og motiverende'**



Således angiver hele 65 pct. af respondenterne, at de er 'noget enig' eller 'helt enig' i, at fitnessstræningen i sig selv er sjov og motiverende, mens kun 17 pct. angiver at være 'noget enig' eller 'helt enig' i det modsatte synspunkt. Med andre ord er fitnessaktiviteten for langt de fleste aktive fitnessmedlemmer en lystpræget aktivitet i hvert fald når de selv vurderer det ud fra denne modsætning.

Disse forhold gælder uanset køn og alder, og der er da også kun mindre forskelle i den ovenstående fordeling mellem mænd og kvinder, samt når respondenterne inddeles efter alder. Den eneste signifikante tendens er, at en større andel af de ældre fitnessmedlemmer på 60 år eller mere i højere grad end de yngre respondenter er helt enige i, at fitnessstræningen er motiverende i sig selv.

Derudover er der imidlertid et par interessante forskelle, når det kommer til måden, fitnessmedlemmerne træner på og deres opfattelse af fitnessstræningen:

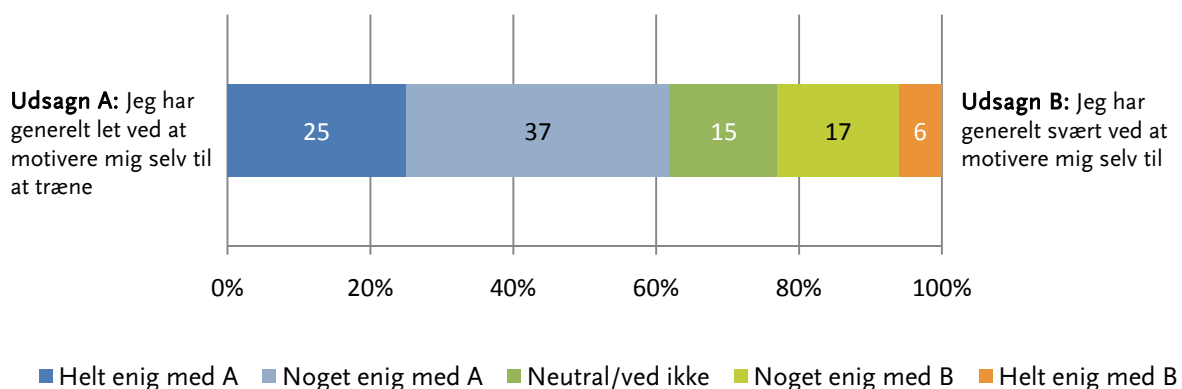
*For det første* er der en større andel af de fitnessmedlemmer, der 'oftest' eller 'udelukkende' træner på hold, som synes, at fitnessstræningen i sig selv er sjov og motiverende sammenlignet med dem, der 'oftest' eller 'udelukkende' træner individuelt.

*For det andet* er der en generel tendens til, at de fitnessmedlemmer, som angiver, at 'det er meget afvekslende og tilfældigt, hvad jeg træner', i højere grad end dem, der træner mere struktureret, synes at fitnessstræningen i sig selv *ikke* er sjov og motiverende.

Ud fra besvarelserne må konklusionen med andre ord være, at respondenterne generelt ser fitnessstræningen som sjov og motiverende i sig selv, men at det at træne systematisk og gerne på hold medvirker til at stimulere opfattelsen af fitnessstræningen som værende en sjov og motiverende idrætsaktivitet i sig selv. I den optik kan det vise sig at være en udfordring for fitnesscentre under Foreningsfitness, at der mange steder ikke er mulighed for at deltage i holdaktiviteter.

Da hovedparten af respondenterne opfatter fitnessstræningen som sjov og motiverende i sig selv, synes det naturligt at forvente, at de generelt også har let ved at motivere sig selv til at træne, hvilket også er tilfældet.

**Figur 45: 'Jeg har generelt let ved at motivere mig selv til at træne' stillet over for 'Jeg har generelt svært ved at motivere mig selv til at træne'**

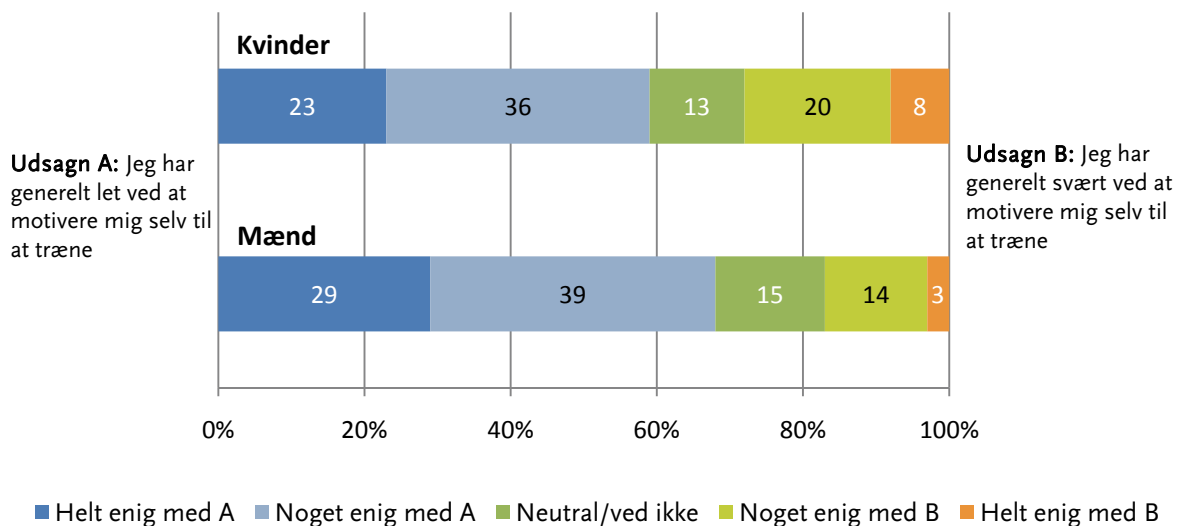


Knap to tredjedele (62 pct.) af respondenterne er 'noget enig' eller 'helt enig' i, at de generelt har let ved at motivere sig til at træne, mens der omvendt kun er knap en fjerdedel (23 pct.), som er 'noget enig' eller 'helt enig' i, at de har svært ved at motivere sig selv.

Sammenholder man disse tal med svarene på det ovenstående spørgsmål, er der en mindre gruppe af fitnessmedlemmer, som finder fitnessstræningen sjov og motiverende i sig selv, men som på trods af dette har svært ved at motivere sig selv til at træne. Det må siges at være et paradoks, men det viser, at det ikke altid er nok, at en aktivitet er sjov og motiverende. Der kan være en række andre faktorer i en persons liv, som har indflydelse på vedkommendes motivation for at træne.

Til trods for at mænd og kvinder i lige høj grad synes, at fitnessstræningen er sjov og motiverende i sig selv, er der signifikante forskelle på mænds og kvinders evne til at motivere sig selv.

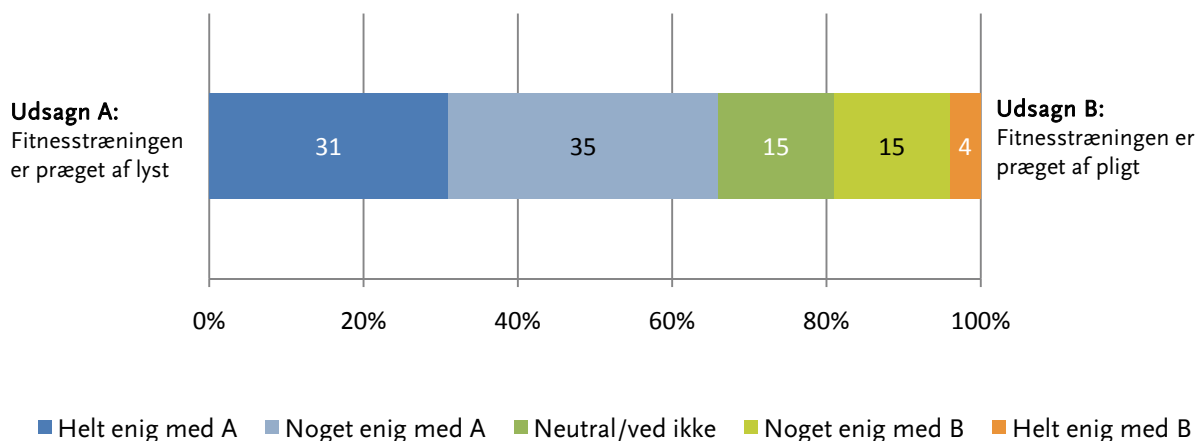
**Figur 46: 'Jeg har generelt let ved at motivere mig selv til at træne' stillet over for 'Jeg har generelt svært ved at motivere mig selv til at træne' – fordelt på køn**



68 pct. af mændene er 'noget enig' eller 'helt enig' i, at de generelt har let ved at motivere sig selv til at træne, mens det 'kun' er tilfældet for 59 pct. af kvinderne. Altså en relativ markant forskel mellem de to køn, som det ikke umiddelbart er muligt at forklare ud fra de forhåndenværende data.

Fitness og motion fremstilles ofte som pligtbetonede idrætsaktiviteter, fordi de angiveligt sætter nytten i centrum for den idrætslige praksis i modsætning til fx mere traditionelle holdidrætter, hvor lysten antageligt driver værket. I spørgeskemaet blev respondenterne imidlertid bedt om at indplacere deres fitnessstræning mellem pligt og lyst, og der er ikke noget, der tyder på, at fitnessmedlemmerne selv opfatter fitnessstræning som en pligtaktivitet – tværtimod.

**Figur 47: 'Fitnessstræningen er præget af lyst' stillet over for 'Fitnessstræningen er præget af pligt'**



Kun knap en femtedel af medlemmerne (19 pct.) opfatter deres fitnessstræning som en aktivitet, de er 'noget enig' eller 'helt enig' i er præget af pligt, mens to tredjedele (66 pct.) omvendt karakteriserer fitnessstræningen som en aktivitet, de er 'noget enig' eller 'helt enig' i er præget af lyst. Altså er det en meget stor overvægt af fitnessmedlemmerne, som forbinder deres træning med lyst.

Der er i datamaterialet en svag tendens til, at mænd i lidt højere grad end kvinder opfatter fitness som en lystpræget aktivitet, men forskellen mellem de to køn er generelt ikke statistisk signifikant. Derimod er der en statistisk signifikant forskel på respondenternes fordeling mellem pligt og lyst, når man ser på alder. Ældre på 60 år eller mere angiver, at de træner fitness af lyst i højere grad end de yngre respondenter.

Ligeledes viser fitnessmedlemmernes besvarelser, at dem, der deltager i holdbaserede fitnessaktiviteter, i højere grad end dem, der træner individuelt, forbinder deres træning med lyst. Det viser, at selv om der er en stor overvægt af fitnessmedlemmer, der forbinder deres træning med lyst, er der alligevel et eller andet ved de holdorganiserede fitnessaktiviteter, som gør, at de opfattes som mere lystbetonede af fitnessmedlemmerne end de individuelt organiserede aktiviteter.

Holdorganiseringen synes med andre ord at indeholde nogle kvaliteter, som får fitnessaktiviteterne til at virke mere lystbetonede og motiverende på deltagerne. En nærliggende hypotese kunne i den forbindelse være, at dette hænger sammen med det sociale element ved at træne på et hold. Det, at der er en form for træningsfællesskab med rum for dialog og meningsudveksling på baggrund af den fælles træningsoplevelse og -erfaring.

Samlet set kan man, ud fra ovenstående svarfordelinger, konkludere, at flertallet af de aktive medlemmer ser fitness som en idrætsaktivitet, der for dem sagtens kan indeholde lystprægede aktiviteter, selv om der er tale om en nytteorienteret tilgang, hvor træningen gerne skal være effektiv og rationel.

### 5.3. Delkonklusion på træningsmotiver og -begrundelser

I forsøget på at måle de aktive fitnessmedlemmers træningsmotiver og -begrundelser fremhæves sundhedsmotivet i flere sammenhænge som den primære tilgang til fitnessstræning. Sundhedsmotiver og -begrundelser er således samlet set vigtigere for de aktive fitnessmedlemmer end de æstetiske perspektiver, der dog er udbredte hos de yngre fitnessudøvere på under 30 år. Således spiller sundhedsmotiver en stigende rolle i takt med fitnessmedlemmernes alder.

Tallene viser ligeledes, at flertallet af fitnessmedlemmerne finder fitnessstræningen sjov og motiverende i sig selv, samt at de fleste har let ved at motivere sig selv til at træne, og at fitnessstræningen tilmed er præget af lyst for langt de fleste, men i særlig udbredt grad for dem, der deltager i holdbaserede fitnessaktiviteter.

Dette giver anledning til en nuancering af den opfattelse, som mange, herunder kritiske idrætssociologer, har af fitness, nemlig at fitness er pligtorienterede træningsformer, hvor udøverne er motiverede af de positive gevinster (fx sundheds- og udseendemæssigt), som følger af træningen. Resultaterne viser tydeligt, at fitnessaktiviteterne virker motiverende i sig selv på den store flertal af de aktive fitnessudøvere under Foreningsfitness.

## 6. Fitnessmedlemmernes tilfredshed

Tidligere i denne rapport er det understreget, at det primært er aktive fitnessmedlemmer, der har deltaget i denne spørgeskemaundersøgelse. Det er med andre ord for hovedpartens vedkommende medlemmer, der allerede har opbygget en kvalitetsfornemmelse af fitnessproduktet. Flere har gjort sig erfaringer både gennem tidligere tilhørsforhold til et kommercielt fitnesscenter og gennem deres nuværende tilhørsforhold til et foreningsbaseret fitnesscenter.

Af denne årsag vil nedenstående afrapportering af de aktive fitnessmedlemmers tilfredshed og kvalitetsvurdering med al sandsynlighed give et billede på de relativt tilfredse medlemmer, fordi der er en tydelig forbindelse mellem tilfredshedsgraden og hyppigheden af fitnessmedlemmers besøg i fitnesscentret.

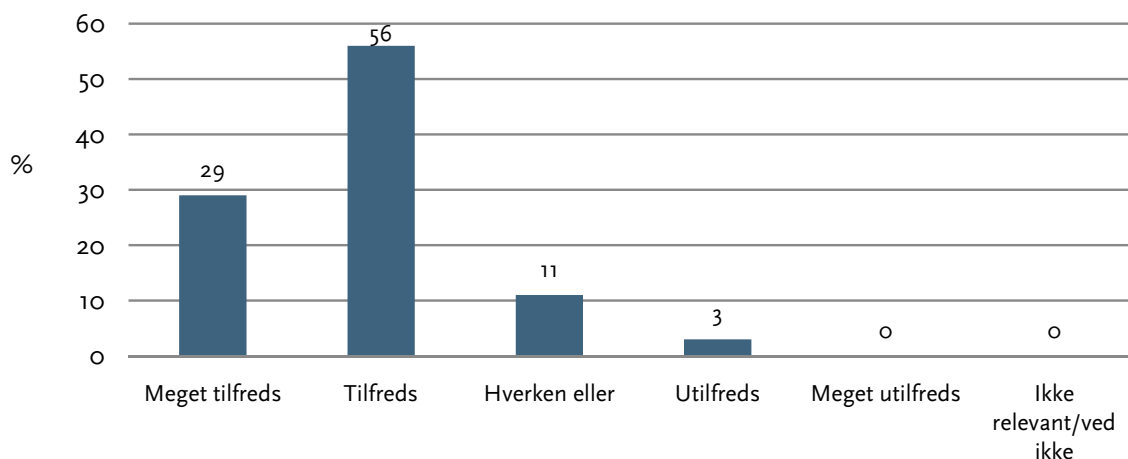
I samme sætning er det endnu engang vigtigt at understrege, at nedenstående resultater ikke er en måling af de objektive forhold i foreningsdrevne fitnesscentre. Resultaterne i undersøgelsen afhænger af fitnessmedlemmernes unikke bedømmelse og oplevelse af kvaliteten, hvilket er en subjektiv afvejning af de forestillinger og forventninger, medlemmerne har til det pågældende fitnesscenter. Disse forhold skal naturligvis medtages i læsningen og fortolkningen af de følgende tabeller og grafer.

Til at starte med er der i nedenstående figurer spurgt ind medlemmernes holdning til en række forhold med betydning for fitnessmedlemmernes kvalitetsoplevelser. Samtidig er der også i temaet en række figurer, hvor to udsagn er sat over for hinanden og formuleret som modsætninger med det formål at få det aktive fitnessmedlem til at tage stilling til, hvilket udsagn der passer bedst på fitnessmedlemmets egen holdning og oplevelse.

### 6.1. Tilfredshed med træningslokaler og serviceniveau

De indsamlede data viser, at hovedparten af de aktive fitnessmedlemmer er tilfredse med træningsfaciliteterne.

**Figur 48: Træningsfaciliteter – i hvilken grad er du tilfreds med træningslokalerne?**

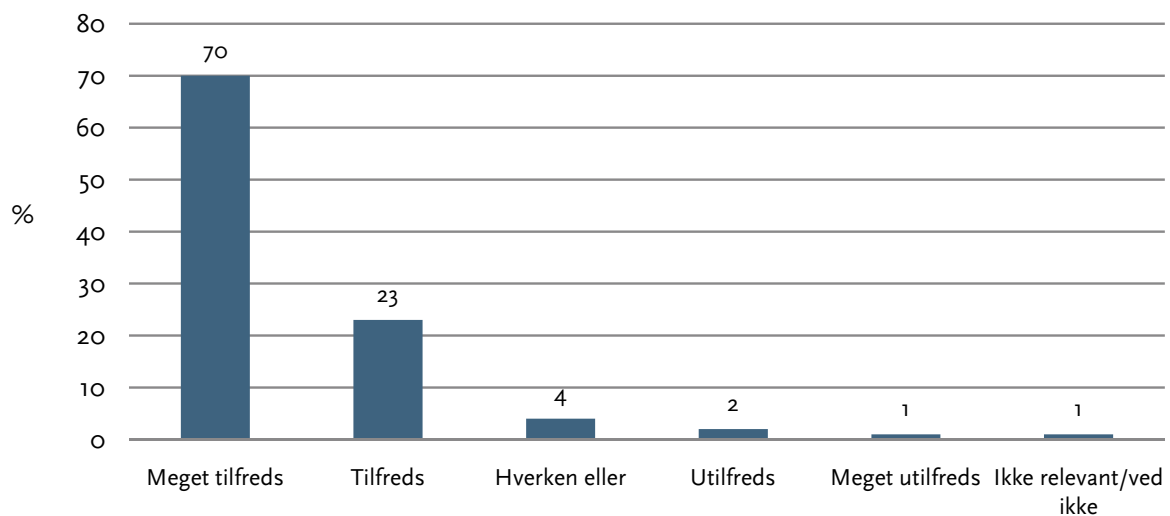




Hele 85 pct. af respondenterne erklærer sig således 'meget tilfreds' eller 'tilfreds' med træningslokalerne. Forsvindende få erklærer sig 'meget utilfreds' og kun en mindre andel på 3 pct. er 'utilfreds'. Der er ingen signifikante forskelle i tilfredsheden mellem mænd og kvinder, men en svag signifikant tendens til, at de ældre medlemmer på 60 år eller mere er mere tilfredse end de yngre medlemmer.

Ser vi på fitnessmedlemmernes tilfredshed med åbningstiderne, som i praksis er dem, der gør det muligt at træne fleksibelt i mange af døgnets timer, er der også udpræget tilfredshed at spore.

**Figur 49: Åbningstiderne – i hvor høj grad er du tilfreds med åbningstiderne i fitnesscentret?**

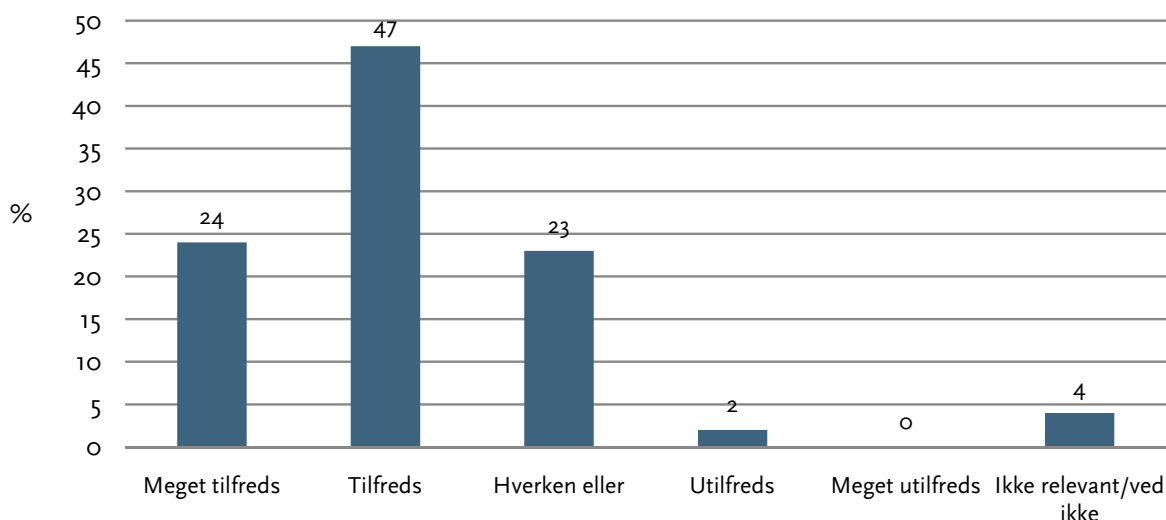


Kun sammenlagt 3 pct. af respondenterne erklærer sig 'utilfreds' eller 'meget utilfreds' med åbningstiderne, mens mere end ni ud af ti respondenter (93 pct.) omvendt erklærer sig 'tilfreds' eller 'meget tilfreds'. Tilfredsheden er således meget markant og samlet set større end i de kommercielle fitnesscentre (Kirkegaard, 2009, p. 52), som ellers i langt de fleste tilfælde har lange åbningstider.

Hvorvidt forskellen er et udtryk for, at fitnesskunderne i de kommercielle centre har større forventninger til centrenes åbningstider, eller det er et udtryk for, at de foreningsdrevne fitnesscentre har længere åbningstider kan der ikke siges noget generelt om ud fra de forhåndenværende data. Der er imidlertid nogle foreningsdrevne fitnesscentre, hvor medlemmerne har en nøgle til centret og dermed kan komme når som helst på døgnnet. Det kan de fleste kommercielle centre ikke konkurrere med, da der som oftest er en ansat receptionist tilgængelig i hele åbningstiden i de kommercielle centre, mens foreningsdrevne centre oftere er ubemandede i dele af åbningstiden.

I øvrigt er der forskel på mænds og kvinders tilfredshed med åbningstiderne, idet en signifikant større andel af kvinderne erklærer sig 'meget tilfreds' med åbningstiderne, mens en højere andel af mændene 'kun' erklærer sig 'tilfreds'. Den samme tendens genfindes, når man ser på mænds og kvinders holdning til centrets generelle serviceniveau, om end forskellen ikke er signifikant i dette tilfælde.

**Figur 50: Det generelle serviceniveau i centeret – i hvilken grad er du tilfreds med serviceniveauet?**



Der er igen udbredt tilfredshed med serviceniveauet at spore, om end ikke i samme grad som i forhold til åbningstiderne, men omvendt svarer 23 pct. 'hverken eller' og 4 pct. finder ikke spørgsmålet relevant eller ved simpelthen ikke, hvad de skal svare. En del af forklaringen herpå kunne tænkes at være, dels at der er en større gruppe fitnessmedlemmer, som ikke har brug for centrets service (som oftest i form af en fitnessinstruktør), dels at der i flere foreningsdrevne fitnesscentre ofte ikke er en instruktør til stede.

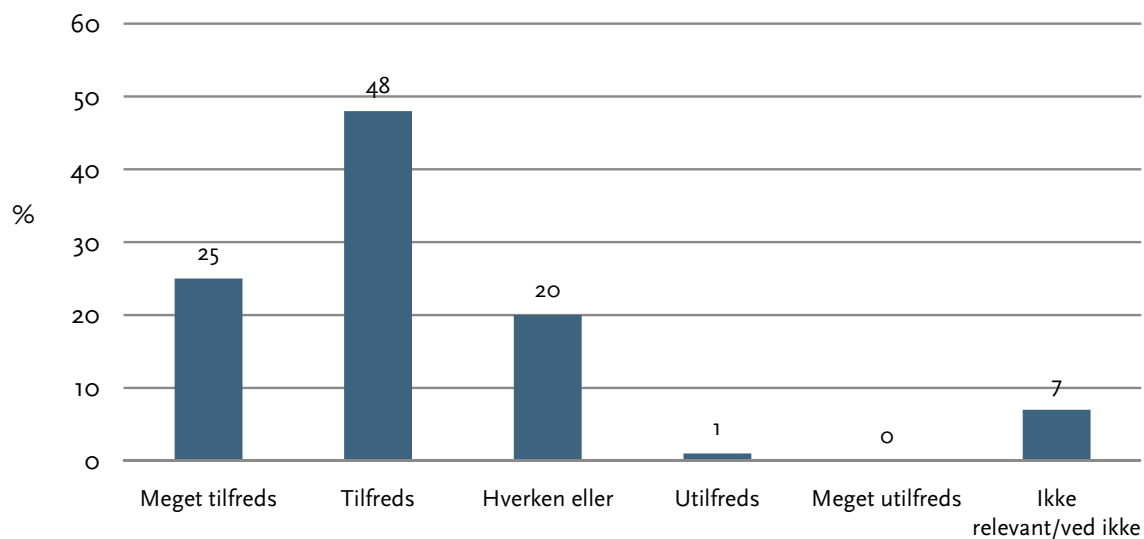
Ikke desto mindre er tallene stort set identiske med tallene fra undersøgelsen i de kommercielle fitnesscentre (Kirkegaard, 2009, p. 52), endda med en lidt større tilfredshed blandt medlemmer i de foreningsdrevne fitnesscentre end blandt kunderne i de kommercielle centre.

## 6.2. Oplevelsen af andre medlemmer

Fitnessmedlemmernes oplevelse af kvaliteten i deres fitnesscenter afhænger også af forholdet til og oplevelsen af de andre medlemmer i centret. På den ene side vil (for) mange medlemmer resultere i en relativt lavere kvalitetsoplevelse, da der er grænser for, hvor mange medlemmer der kan være i et fitnesscenter uden at kvaliteten forringes markant på grund af kødannelse og pladmangel. Omvendt vil især holdbaseret træning ikke give en kvalitetsoplevelse, hvis der er få deltagere på holdene.

Der er således tale om en balancegang, hvor det er svært at stille alle tilfreds, da nogen foretrækker at træne i et halvtomt center, hvor de har fri adgang til alle maskinerne, mens andre lader sig motivere af stemningen i et fitnesscenter fyldt med aktivitet til trods for den 'kamp' om maskinerne, som ofte følger med denne situation. Således må fitnessmedlemmernes forhold til de øvrige medlemmer i centret forventes at dække over forskellige præferencer.

**Figur 51: Forholdet til de øvrige medlemmer – i hvilken grad er du tilfreds med forholdet til de andre medlemmer?**



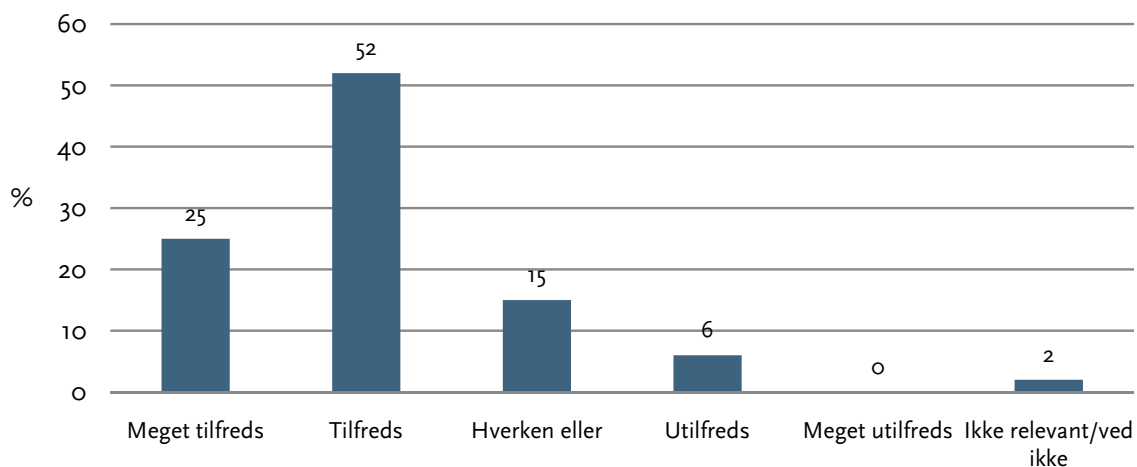
Alligevel er det et markant og positivt resultat for Foreningsfitness, at forsvindende få medlemmer erklærer sig direkte 'utilfreds' eller ligefrem 'meget utilfreds' med forholdet til de andre medlemmer. Det er således kun tilfældet for 1 pct. af medlemmerne. Derimod er næsten tre fjerdedele (73 pct.) positivt stemt over for de andre medlemmer (dvs. de erklærer sig 'tilfreds' eller 'meget tilfreds'). Dette er en signifikant højere andel, end i de kommercielle fitnesscentre, hvor 'kun' 44 pct. erklærer sig 'tilfreds' eller 'meget tilfreds' med forholdet til de andre kunder (Kirkegaard, 2009, p. 53). Forskellen mellem de foreningsdrevne og de kommercielle centre er i den forbindelse, at der i de kommercielle centre er langt flere, der svarer 'hverken eller' eller 'ikke relevant/ved ikke', end der er i de foreningsdrevne centre.

### 6.3. Tilfredshed med træningsudstyr

I forlængelse af ovenstående er det interessant at se nærmere på, om fitnessmedlemmerne i praksis oplever, at der er udstyr nok i fitnesscenteret, eller om de på grund af de (mange) andre medlemmer oplever kødannelser til træningsmaskinerne og dermed en forringelse af deres oplevelse af 'fitnessproduktet'.

Sidstnævnte synes ikke i særlig høj grad at være tilfældet – hovedparten af respondenterne angiver, at de er tilfredse med udbuddet af træningsudstyr.

**Figur 52: Udbuddet af træningsudstyr – i hvilken grad er du tilfreds med antallet af maskiner og redskaber?**



Der er ganske vist en mindre andel på 6 pct., der erklærer sig 'utilfreds' med udbuddet af maskiner og redskaber, men til gengæld hele 77 pct., der erklærer sig 'tilfreds' eller 'meget tilfreds'. Det er samme andel som i de kommercielle centre (Kirkegaard, 2009, p. 54), hvilket kan forekomme en anelse overraskende i og med, at de kommercielle fitnesscentre som oftest har et langt større udbud af træningsmaskiner og redskaber end de foreningsdrevne.

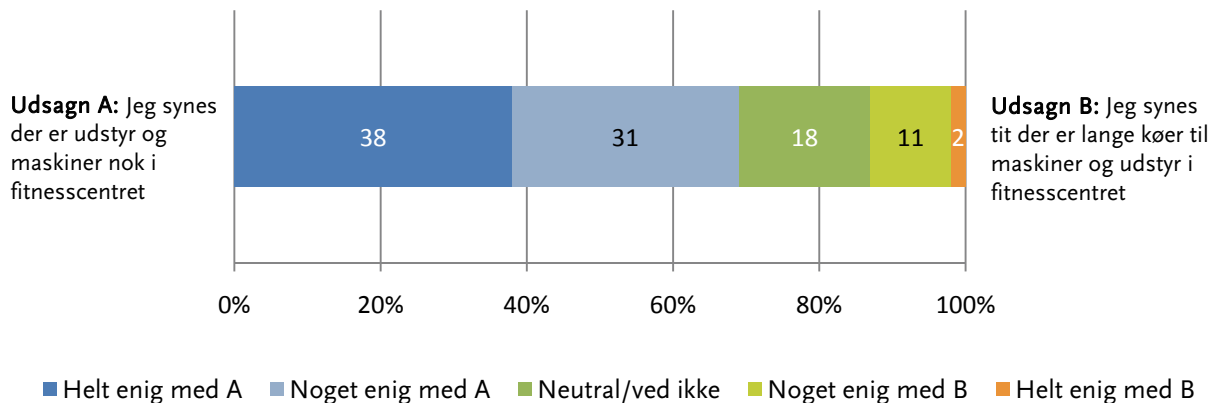
En del af forklaringen kan imidlertid tænkes at være, at medlemmerne i et foreningsdrevet fitnesscenter ikke har samme høje forventninger til udstyret i en forening som kunderne i de kommercielle centre. I den forbindelse spiller prisniveauet givetvis en afgørende rolle for forventningsstrukturene. Det er generelt dobbelt så dyrt at være kunde i et kommercielt fitnesscenter som at være medlem i et foreningsdrevet center, hvorfor kunderne i de kommercielle centre muligvis føler, at de kan forvente noget mere af deres kommercielle udbyder. En anden del af forklaringen kan også være, at Foreningsfitness har indgået aftaler med førende fitnessudstysleverandører, hvilket kan resultere i en generelt høj kvalitet. Dertil er mange fitnesscentre under Foreningsfitness nyetablerede, hvilket naturligt resulterer i mindre slidt udstyr.

Der er i de foreningsdrevne fitnesscentre ingen signifikant forskel på tilfredsheden med udbuddet af træningsudstyr hos mænd og kvinder, men til gengæld er der en signifikant større andel af ældre respondenter på 60 år eller mere, som erklærer sig 'meget tilfreds' med udbuddet sammenlignet med de yngre respondenter.

Blandt dem der i spørgeskemaet angav, at de udelukkende træner på hold, har en signifikant større andel svaret 'ikke relevant/ved ikke' på spørgsmålet om tilgængelighed af maskiner og redskaber. Det forekommer logisk, da de ikke benytter centrets konditions- og styrketræningsmaskiner på egen hånd og derfor ikke har en førstehåndsoplevelse med tilgængeligheden af udstyr.

Helt generelt viser respondenternes besvarelser, at fitnessmedlemmerne sjældent må stå i lange køer for at komme til at benytte maskiner og redskaber.

**Figur 53: 'Jeg synes der er udstyr og maskiner nok i fitnesscentret' stillet over for 'Jeg synes tit der er lange køer til maskiner og udstyr i fitnesscentret'**

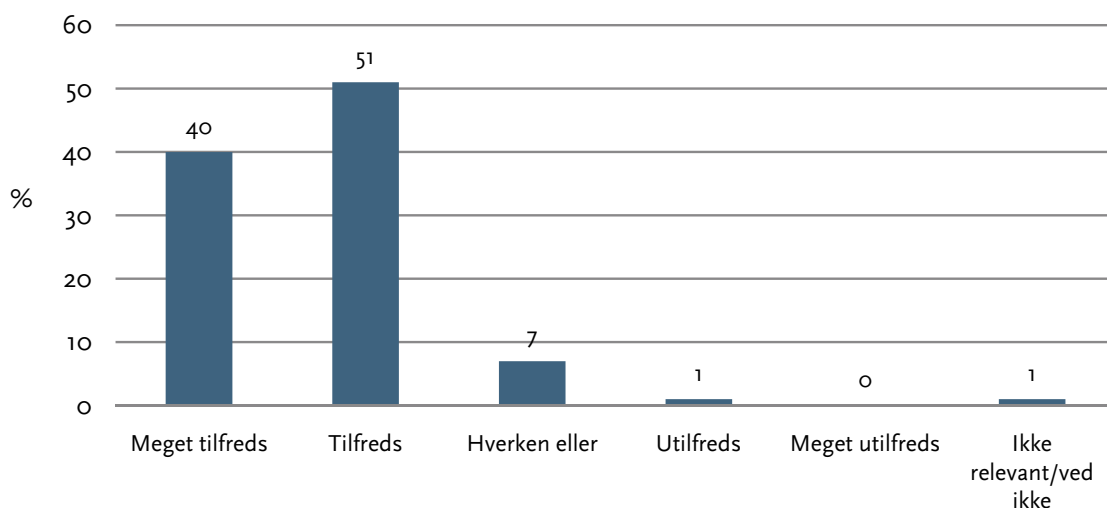


69 pct. erklærer sig 'noget enig' eller 'helt enig' i, at der er udstyr og maskiner nok i fitnesscentret, mens kun 13 pct. er 'noget enig' eller 'helt enig' i, at de tit oplever 'lange køer til maskiner og udstyr i fitnesscentret'.

Igen er der ingen forskel mellem mænds og kvinders oplevelse af dette spørgsmål, ligesom det er de ældre på 60 år eller mere, der er mest tilfede. Der er desuden endnu engang mange blandt dem, der udelukkende træner på hold, som har svaret 'neutral/ved ikke' til spørgsmålet.

En ting er tilgængeligheden af træningsudstyr – noget andet er kvaliteten. Denne er fitnessmedlemmerne også blevet spurgt om, og besvarelsene viser en markant tilfredshed.

**Figur 54: Kvaliteten af træningsudstyret – i hvilken grad er du tilfreds med udstyrets kvalitet?**



Godt ni ud af ti respondenter (91 pct.) erklærer sig 'tilfreds' eller 'meget tilfreds' med udstyrets kvalitet, mens kun 1 pct. er 'utilfreds' og forsvindende få medlemmer er 'meget utilfredse'. Dermed er tilfredsheden med kvaliteten af træningsudstyret signifikant højere end blandt kunder i de kommercielle fitnesscentre, hvor 'kun' 79 pct. erklærer sig 'tilfreds' eller 'meget tilfreds' (Kirkegaard, 2009, p. 54).

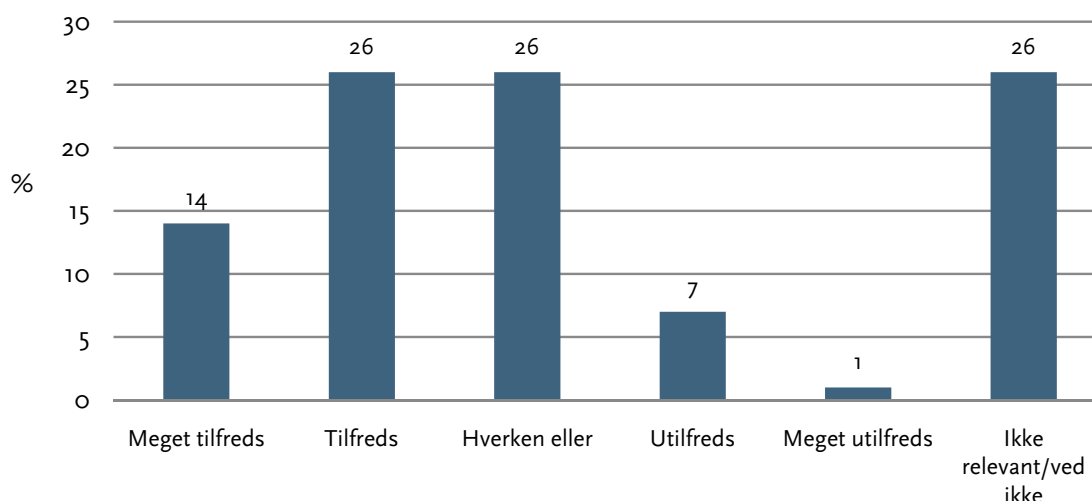
Som tidligere omtalt kan dette hænge sammen med de forskellige forventninger, kunder og medlemmer må antages at have til deres fitnesscenter, men det kan også være et udtryk for, at mange af de foreningsdrevne fitnesscentre er relativt nyoprettede og derfor i mange tilfælde har nyt udstyr af god kvalitet.

Som for de andre spørgsmål i dette afsnit er der ingen signifikante forskelle mellem mænd og kvinder i vurderingen af træningsudstyrets kvalitet, men til gengæld en lidt større tilfredshed blandt de ældre på 60 år eller mere samt flere, der har svaret 'ikke relevant/ved ikke' blandt dem, der udelukkende træner på hold.

#### 6.4. Tilfredshed med holdaktiviteter

Ud over at fitnessmedlemmerne er blevet spurgt om deres tilfredshed med maskiner og udstyr, hvilket mest relaterer sig til de individuelle træningsformer, er de også blevet spurgt om deres tilfredshed med udbud og kvalitet af holdaktiviteter i deres fitnesscenter. Indtrykket heraf er også overvejende positivt.

Figur 55: Udbuddet af holdaktiviteter – i hvilken grad er du tilfreds med antallet af holdtimer?



I alt erklærer 40 pct. af medlemmerne sig 'tilfredse' eller 'meget tilfredse' med udbuddet af holdaktiviteter, mens 8 pct. er 'utilfredse' eller 'meget utilfredse' – altså en klar overvægt af tilfredse medlemmer. Det er imidlertid markant, hvor mange der har svaret 'hverken eller' (26 pct.) eller 'ikke relevant/ved ikke' (26 pct.), men det vidner givetvis om, at der er rigtig mange af fitnessmedlemmerne, som slet ikke eller kun i meget begrænset omfang deltager i holdaktiviteter.

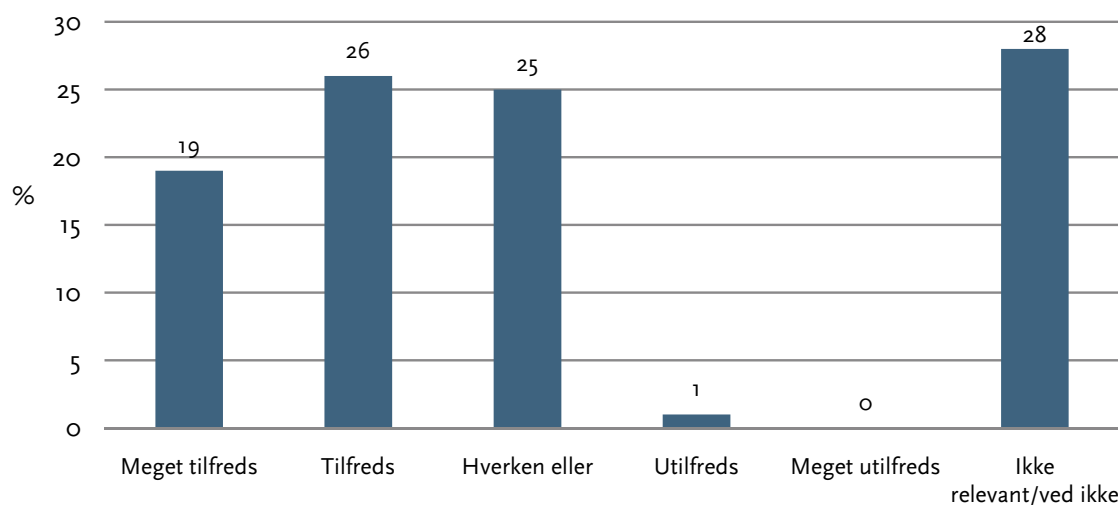
Der er flere fitnessmedlemmer sammenlignet med kunder i de kommercielle centre, der svarer 'ikke relevant/ved ikke' (Kirkegaard, 2009, p. 57), hvilket falder fint i tråd med den tidligere konstatering af, at mange foreningsdrevne fitnesscentre ikke tilbyder holdaktiviteter til deres medlemmer – eller i hvert fald har et mere begrænset udvalg end de fleste kommercielle centre.

Der er desuden en tendens til, at mænd i højere grad end kvinder svarer 'ikke relevant/ved ikke' på spørgsmålet om tilfredshed med udbuddet af holdaktiviteter, hvilket stemmer fint overens med, at kvinder er en smule mere aktive end mænd i holdtræningsøjemed.

Aldersmæssigt set er de mest tilfredse mellem 30 og 49 år. Medlemmerne i denne aldersgruppe er i signifikant højere grad tilfredse med udbuddet af holdaktiviteter end de øvrige aldersgrupper, mens der blandt de voksne og ældre respondenter på 50 år eller mere er en relativt stor andel, der svarer 'ikke relevant/ved ikke'. Igen stemmer dette fint overens med, at ældre er mindre aktive i holdaktiviteter end særligt gruppen af unge og voksne i alderen 20-49 år.

Det beskrevne mønster går stort set igen, når fitnessmedlemmerne bliver spurgt om kvaliteten af holdaktiviteterne.

**Figur 56: Kvaliteten af holdaktiviteterne – i hvilken grad er du tilfreds med holdaktiviteterne?**

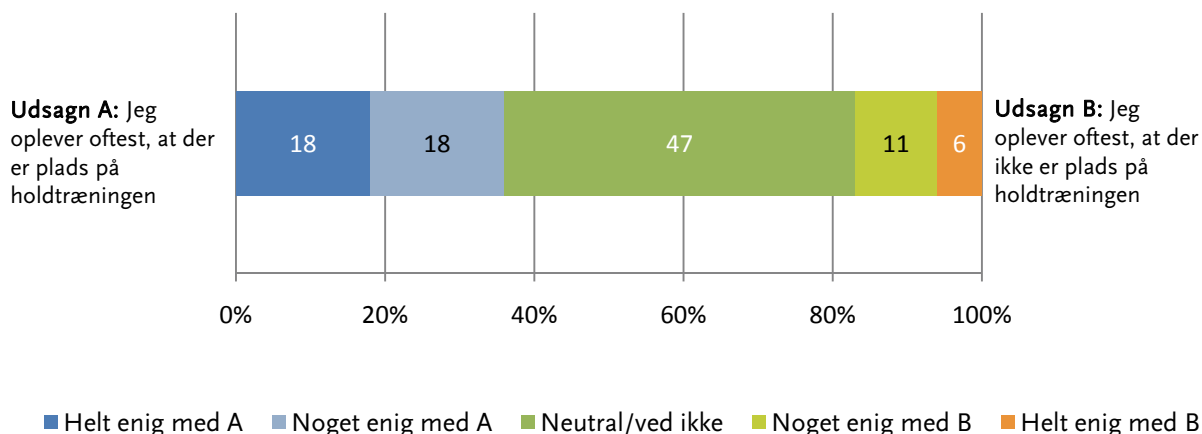


45 pct. erklærer sig 'tilfreds' eller 'meget tilfreds' med kvaliteten af holdaktiviteterne, mens kun 1 pct. er 'utilfreds' eller 'meget utilfreds', og der er således udbredt tilfredshed blandt Foreningsfitness medlemmer. Igen er der imidlertid en overvægt af respondenter, der svarer 'hverken eller' (25 pct.) eller 'ikke relevant/ved ikke' (28 pct.), men som ovenfor har det formentlig at gøre med, at en stor gruppe respondenter ikke har mulighed for eller bevidst vælger ikke at træne på hold.

Kvinderne er som ovenfor en anelse mere tilfredse, mens flere mænd svarer 'ikke relevant/ved ikke', ligesom sidstnævnte også er tilfældet for de voksne og ældre på 50 år eller mere. Igen er de 30-49-årige medlemmer de mest tilfredse.

Fitnessmedlemmerne blev også bedt om konkret at forholde sig til, hvorvidt de oplever, at der som oftest er plads på holdtræningen eller ej. En overvægt af respondenterne giver udtryk for, at der som oftest er plads.

**Figur 57: 'Jeg oplever oftest, at der er plads på holdtræningen' stillet over for 'Jeg oplever ofte, at der ikke er plads på holdtræningen'**



I alt 36 pct. af respondenterne erklærer sig 'noget enig' eller 'helt enig' i, at der oftest er plads på holdtræningen, men der er også 17 pct. som er 'noget enig' eller 'helt enig' i det modsatte. Altså en overvægt af medlemmer, som synes der er plads, men samtidig en stor gruppe, som oplever manglende plads på holdtræningen. På den baggrund kunne man i de foreningsdrevne fitnesscentre, hvor pladsen ikke sætter grænser, overveje at oprette flere hold i de aktivitetsformer, som er særligt populære.

Tallene fra de kommercielle fitnesscentre viser således, at der givetvis er et større 'marked' for flere holdbaserede aktiviteter, også selv om de to organisationstypers medlems-/kunde grupper ikke er fuldstændig sammenlignelige. Således er der væsentlig flere tilfredse kunder i de kommercielle centre, når det kommer til oplevelsen af, at der er plads på holdtræningen. Konkret er det 55 pct. af kunderne i de kommercielle centre, der erklærer sig 'noget enig' eller 'helt enig' i, at der som oftest er plads på holdtræningen (Kirkegaard, 2009, p. 58).

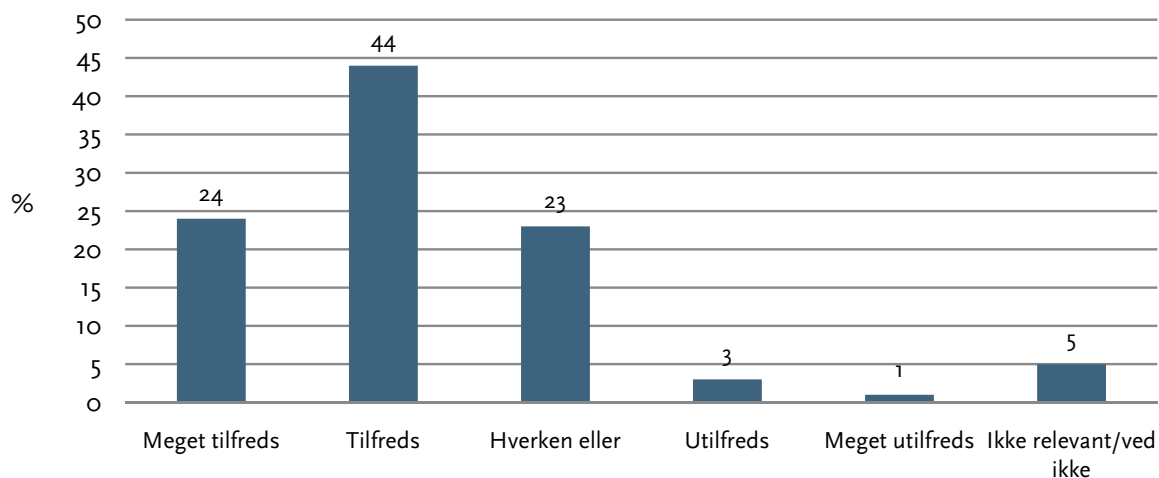
## 6.5. Tilfredshed med instruktører og andet personale

Det varierer meget i hvor høj grad forskellige fitnessmedlemmer har kontakt med instruktører og andet personale i fitnesscentrene. Nogle medlemmer kommer blot for at træne på egen hånd og har måske ikke behov for instruktion, mens andre har brug for en grundig instruktion, inden de kan træne på egen hånd. Endelig er der en gruppe af medlemmer, som løbende har kontakt med centrets instruktører, fordi de går til en holdaktivitet i centret.

Disse vidt forskellige erfaringer med centrenes instruktører og personale afspejler sig i svarfordelingerne i dette afsnit, men det overordnede indtryk er, at fitnessmedlemmerne generelt er godt tilfredse med instruktører og andet personale.



**Figur 58: Rådgivningen og instruktionen fra personalet og instruktørerne – i hvilken grad er du tilfreds med rådgivning?**



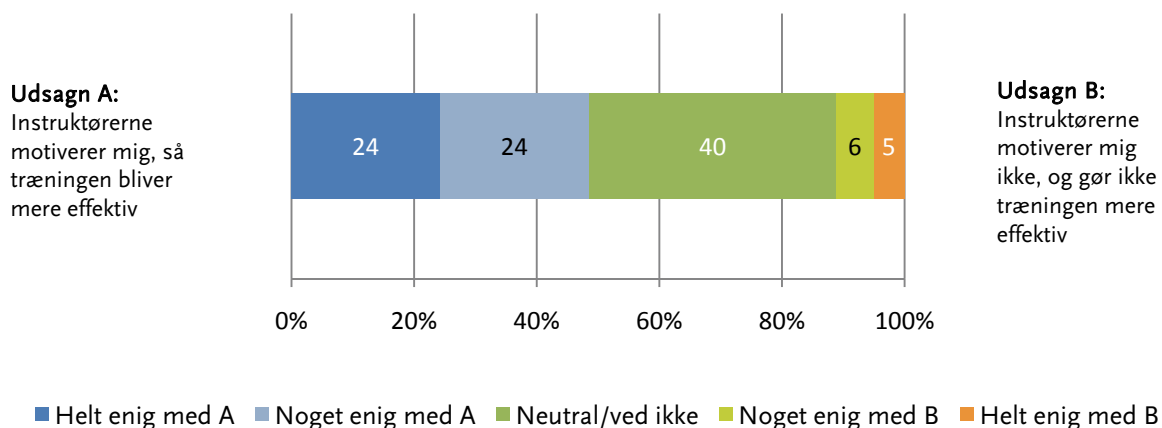
To tredjedele (68 pct.) af respondenterne erklærer sig 'tilfreds' eller 'meget tilfreds' med den rådgivning og instruktion, de modtager fra instruktører og andet personale i fitnesscentrene. Meget få erklærer sig 'utilfreds' (3 pct.) eller 'meget utilfreds' (1 pct.), men der er en relativt stor andel, der svarer 'hverken eller' (23 pct.) og også 5 pct., der svarer 'ikke relevant/ved ikke'.

Sidstnævnte skyldes antageligt for en stor dels vedkommende, at de ikke har eller har haft den store kontakt med centrenes instruktører eller personale og derfor svarer neutralt, eller at spørgsmålet ikke har relevans for dem. Omvendt er der markant færre fitnessmedlemmer end kunder i kommercielle centre, der svarer, at rådgivning og instruktion ikke er relevant for dem (5 pct. i de foreningsbaserede fitnesscentre mod 13 pct. i de kommercielle) (Kirkegaard, 2009, p. 59).

Ovenstående kunne antyde en tættere kontakt mellem personale og medlemmer i de foreningsdrevne fitnesscentre end mellem personale og kunder i de kommercielle centre til trods for, at der i nogle foreningsdrevne centre er en relativ beskedne bemanding sammenlignet med bemandingen i de kommercielle centre.

Ikke desto mindre finder en stor del af fitnessmedlemmerne, at instruktørerne i deres center har en motiverende effekt og er med til at gøre deres træning mere effektiv.

**Figur 59: 'Instruktørerne motiverer mig, så træningen bliver mere effektiv' stillet over for 'Instruktørerne motiverer mig ikke, og gør ikke træningen mere effektiv'**

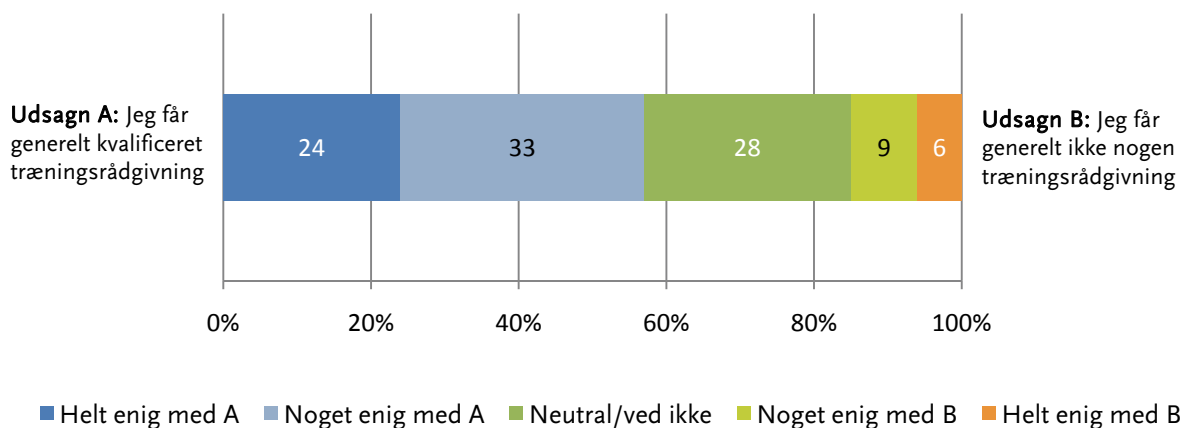


48 pct. erklærer sig således 'noget enig' eller 'helt enig' i, at instruktørerne har en motiverende effekt, mens kun 11 pct. tilslutter sig det modsatte udsagn. Endelig er der en stor gruppe på 40 pct., som forholder sig neutralt til spørgsmålet. Denne gruppe består primært af de fitnessmedlemmer, der udelukkende eller oftest træner individuelt, og som derfor ikke har så hyppig kontakt til instruktørerne.

Der er en svag signifikant tendens til, at instruktørerne virker mere motiverende på kvinder end på mænd, som i højere grad forholder sig neutralt til spørgsmålet. Endelig er fitnessmedlemmer i aldersgruppen 40-49 år i signifikant højere grad 'helt enig' med, at instruktørerne har en motiverende effekt, end det er tilfældet for de øvrige aldersgrupper.

En ting er, om instruktørerne virker motiverende på fitnessmedlemmerne, noget andet er, om medlemmerne opfatter den instruktørfremsatte rådgivning som kvalificeret. Det er der en stærk tendens til, at de gør, hvilket nedenstående figur viser.

**Figur 60: 'Jeg får generelt kvalificeret træningsrådgivning' stillet over for 'Jeg får generelt ikke nogen træningsrådgivning'**



Således udtrykker 57 pct. af respondenterne enighed ('noget enig' eller 'helt enig') med udsagnet om, at de generelt får kvalificeret træningsrådgivning, mens kun 15 pct. udtrykker enighed med det modsatte udsagn. Endelig har 28 pct. svaret 'neutral/ved ikke'. Det ser således ud som om, at kvaliteten af rådgivningen fra fitnesscentrets personale er noget, som flere har en holdning til.

Som det var tilfældet i foregående spørgsmål er det også her kvinder, der er mest tilfredse med kvaliteten af rådgivningen. Mændene forholder sig således i højere grad end kvinderne neutralt til spørgsmålet, hvilket kan skyldes valg af træningsform, hvor de individuelle træningsformer ikke i samme grad forudsætter kontakt til instruktører. Ligeledes er der en signifikant forskel på alder. Voksne og ældre på 50 år eller mere er i højere grad end især de unge og voksne på 30 år eller derunder tilfredse med kvaliteten af den rådgivning, de får.

Nedenstående tabel viser medlemmernes tilfredshed med træningsrådgivningen fordelt på, hvorvidt de som oftest træner individuelt eller på hold. Denne opdeling viser, at fitnessmedlemmer, der ikke træner på hold, står for hovedparten af alle svar i 'neutral/ved ikke'-kategorien samt de to svar-kategorier, der knytter sig til udsagnet om, at de ikke får nogen træningsrådgivning.

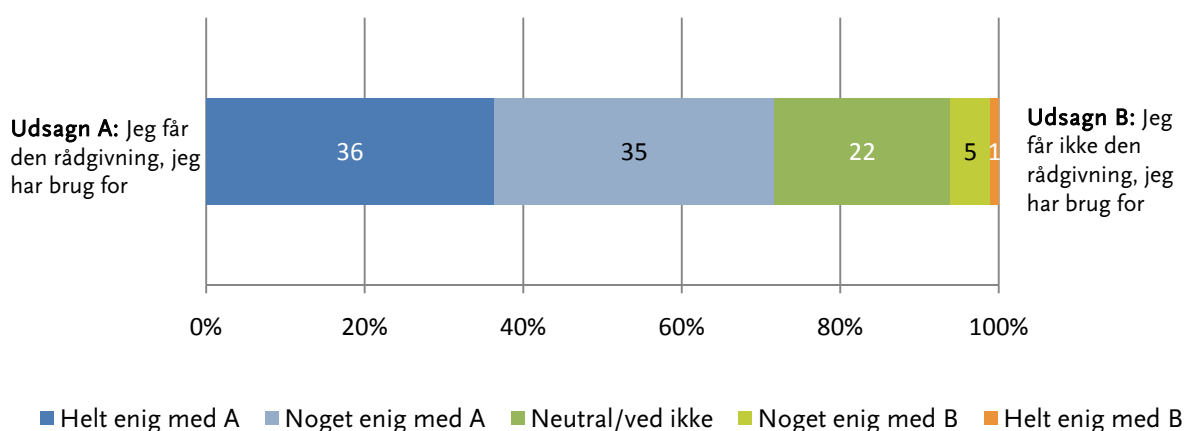
**Tabel 6: 'Træner du som oftest individuelle træningsformer eller holdtræning?' – fordelt på udsagn A 'Jeg får generelt kvalificeret træningsrådgivning' og udsagn B 'Jeg får generelt ikke nogen træningsrådgivning' (summeret på kolonner)**

N = 1650	Udelukkende individuelt (N = 728)	Oftest individuelt (N = 183)	Både individuelt og på hold (N = 348)	Oftest på hold (N = 171)	Udelukkende på hold (N = 184)	Det er meget afvekslende/tilfældigt, hvad jeg træner (N = 36)
<b>Udsagn A: Jeg får generelt kvalificeret træningsrådgivning</b>						
Helt enig med A N = 398	17 %	22 %	28 %	37 %	35 %	14 %
Noget enig med A N = 545	30 %	32 %	34 %	35 %	44 %	31 %
Neutral/ ved ikke N = 461	34 %	30 %	22 %	21 %	17 %	42 %
Noget enig med B N = 149	11 %	10 %	10 %	6 %	2 %	8 %
Helt enig med B N = 97	8 %	6 %	5 %	2 %	2 %	6 %
<b>Udsagn B: Jeg får generelt ikke nogen træningsrådgivning</b>						

Fordelingen indikerer, at en meget stor andel af de medlemmer, der ikke træner på hold heller ikke er i berøring med instruktørpersonalet, men i stedet selv finder rundt i fitnesscentrets tilbud. Således er der samlet set en tendens til, at jo mere holdorienterede fitnessmedlemmer er, desto mere tilbøjelige er de til at svare, at de generelt får kvalificeret træningsrådgivning.

At en del fitnessmedlemmer tilsyneladende ikke modtager egentlig træningsrådgivning er ikke pr. definition et problem. Mange raske medlemmer kan sagtens finde rundt i fitnesscentret helt af sig selv uden det store behov for rådgivning. Respondenternes besvarelser viser også, at det kun er de færreste fitnessmedlemmer, der er direkte utilfredse med kvaliteten eller omfanget af den rådgivning, de får.

**Figur 61: 'Jeg får den rådgivning, jeg har brug for' stillet over for 'Jeg får ikke den rådgivning, jeg har brug for'**



Kun en forholdsvis lille andel af respondenterne er ikke tilfreds med omfanget af rådgivning i deres fitnesscenter. Det er tilfældet for 6 pct., som erklærer sig 'noget enig' eller 'helt enig' i, at de ikke får den rådgivning, de har brug for. Omvendt er hele 71 pct. 'noget enig' eller 'helt enig' i det modsatte, nemlig at de får den rådgivning, de har brug for.

Der er ingen signifikante forskelle på fordelingen mellem mænd og kvinder, men voksne og ældre på 50 år eller mere er i signifikant højere grad end de øvrige aldersgrupper 'helt enig' i, at de får tilstrækkeligt med rådgivning. Desuden er tilfredsheden blandt medlemmer signifikant større i Forningsfitnesscentre sammenlignet med tilfredsheden blandt kunderne i de kommercielle (Kirkegaard, 2009, p. 62).

En krydsning af spørgsmålet om tilfredshed med omfanget af rådgivning med respondenternes foretrukne måde at træne på (efter samme princip som foregående tabel) viser endnu engang, at de respondenter, der 'udelukkende' eller 'oftest' træner individuelt er dem, der forholder sig mest neutralt til spørgsmålet om rådgivningens omfang.

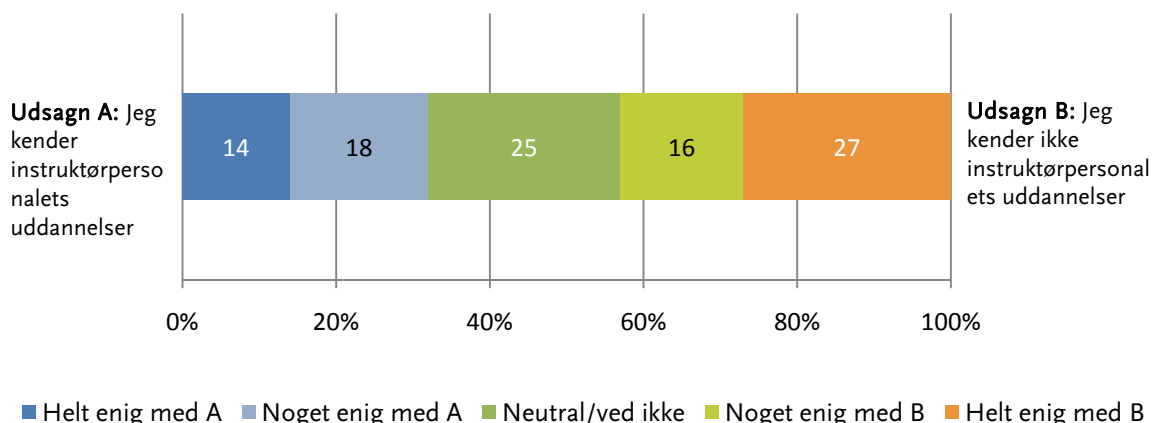
**Tabel 7: 'Træner du som oftest individuelle træningsformer eller holdtræning? – fordelt på udsagn A 'Jeg får generelt den rådgivning, jeg har brug for' og udsagn B 'Jeg får generelt ikke den rådgivning, jeg har brug for' (summeret på kolonner)**

N = 1650	Udelukkende individuelt (N = 728)	Oftest individuelt (N = 183)	Både individuelt og på hold (N = 348)	Oftest på hold (N = 171)	Udelukkende på hold (N = 184)	Det er meget afvekslende/tilfældigt, hvad jeg træner (N = 36)
<b>Udsagn A: Jeg får den rådgivning, jeg har brug for</b>						
Helt enig med A N = 602	33 %	33 %	37 %	43 %	51 %	25 %
Noget enig med A N = 582	33 %	36 %	40 %	37 %	36 %	31 %
Neutral/ ved ikke N = 370	27 %	26 %	19 %	16 %	10 %	31 %
Noget enig med B N = 79	6 %	4 %	3 %	4 %	2 %	14 %
Helt enig med B N = 17	1 %	1 %	1 %	1 %	1 %	0 %
<b>Udsagn B: Jeg får ikke den rådgivning, jeg har brug for</b>						

Sammenhængen er generelt den samme som i foregående tabel, nemlig at: Jo mere holdorienterede fitnessmedlemmer er, desto mere tilbøjelige er de til at svare, at de får den rådgivning, de har brug for.

Spørger man konkret ind til, om respondenterne kender instruktørpersonalets uddannelser, er svaret dog noget blandet.

**Figur 62: 'Jeg kender instruktørpersonalets uddannelser' stillet over for 'Jeg kender ikke instruktørpersonalets uddannelser'**

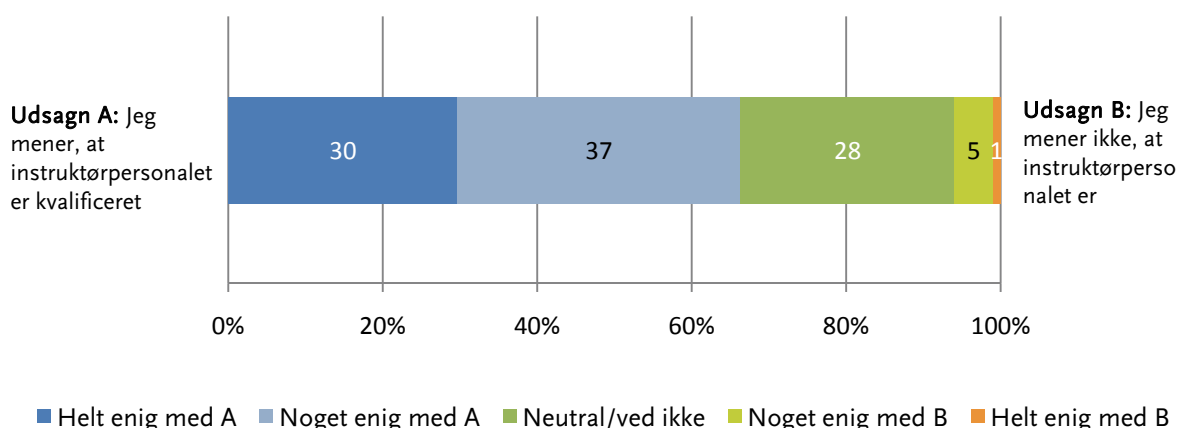


Således erklærer 32 pct. af respondenterne sig 'noget enig' eller 'helt enig' i, at de kender instruktørpersonalets uddannelser, mens en del flere (43 pct.) angiver, at de ikke kender instruktørpersonalets uddannelser. Endelig har 25 pct. svaret 'neutral/ved ikke' på spørgsmålet, hvorfor respondenterne må siges at være splittede på spørgsmålet.

Det er i den forbindelse vigtigt at understrege, at instruktørernes uddannelser formentlig heller ikke er relevante for flertallet af fitnessmedlemmerne. De kan selv finde rundt i fitnesscentret og træner fint på egen hånd. Desuden viser de foregående besvarelser, at langt de fleste af de respondenter, som benytter sig af instruktørernes hjælp, oplever rådgivningens kvalitet som god, og så gør det mindre for dem, hvilken baggrund personalet har for at give disse råd.

Langt størstedelen af fitnessmedlemmerne giver da også udtryk for, at de generelt finder instruktørpersonalet kvalificeret.

**Figur 63: 'Jeg mener, at instruktørpersonalet er kvalificeret' stillet over for 'Jeg mener ikke, at instruktørpersonalet er kvalificeret'**



To tredjedele (67 pct.) af respondenterne er enige ('noget enig' eller 'helt enig') i, at instruktørpersonalet er kvalificeret, mens kun 6 pct. er enige i det modsatte. Endelig svarer 28 pct. 'neutral/ved ikke', men som ved de foregående spørgsmål er der også her en klar tendens til, at det især er de respondenter, der 'udelukkende' eller 'oftest' træner individuelt, som svarer dette. Også gruppen af medlemmer, der træner 'afvekslende/tilfældigt', forholder sig neutralt til spørgsmålet, hvilket kunne indikere, at de ikke ved, hvad de skal svare.

**Tabel 8: 'Træner du som oftest individuelle træningsformer eller holdtræning?' – fordelt på udsagn A 'Jeg mener, at instruktørpersonalet er kvalificeret' og udsagn B 'Jeg mener ikke, at instruktørpersonalet er kvalificeret' (summeret på kolonner)**

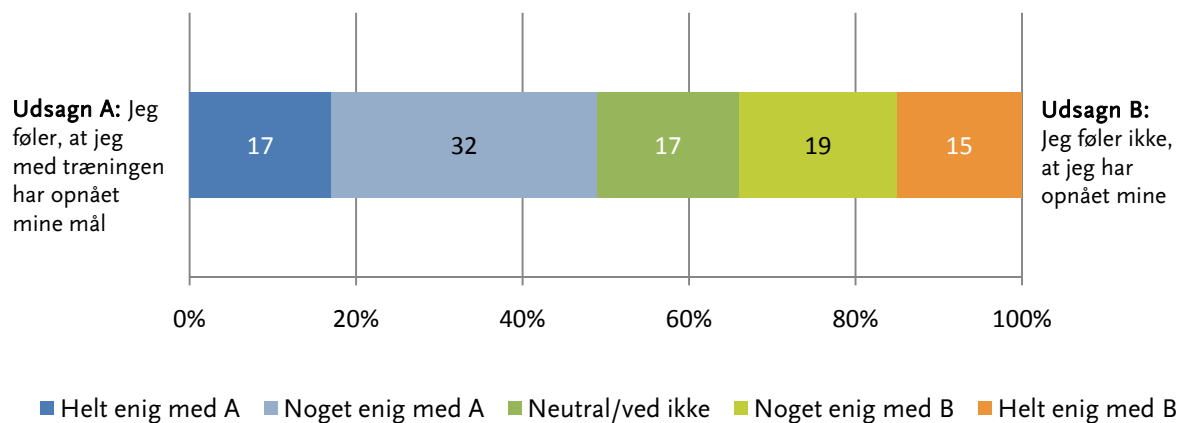
N = 1650	Udelukkende individuelt (N = 728)	Oftest individuelt (N = 183)	Både individuelt og på hold (N = 348)	Oftest på hold (N = 171)	Udelukkende på hold (N = 184)	Det er meget afvekslende/tilfældigt, hvad jeg træner (N = 36)
<b>Udsagn A: Jeg mener, at instruktørpersonalet er kvalificeret</b>						
Helt enig med A N = 494	22 %	26 %	33 %	43 %	52 %	17 %
Noget enig med A N = 603	33 %	37 %	40 %	42 %	38 %	42 %
Neutral/ ved ikke N = 460	38 %	32 %	21 %	14 %	10 %	36 %
Noget enig med B N = 79	7 %	5 %	4 %	2 %	1 %	3 %
Helt enig med B N = 14	1 %	1 %	1 %	0 %	0 %	3 %
<b>Udsagn B: Jeg mener ikke, at instruktørpersonalet er kvalificeret</b>						

Konklusionen på baggrund af den ovenstående figur er endnu engang den samme, som i de to foregående tabeller: Jo mere holdorienterede fitnessmedlemmer er, desto mere tilbøjelige er de til at svare, at de synes, instruktørpersonalet er kvalificeret. Det må alt i alt siges at være en positiv sammenhæng, da det viser, at de fitnessmedlemmer, der har den mest omfattende kontakt med instruktørerne også er dem, som forholder sig mest positivt til deres kvalifikationer.

## 6.6. Tilfredshed med opfyldelse af målsætninger

Helt centralt for fitnessmedlemmernes kvalitetsoplevelse står også, om de oplever at opnå deres mål med træningen. Her er respondenternes svarfordeling på det nærmeste fordelt ligeligt mellem de fem svarkategorier.

Figur 64: 'Jeg føler, at jeg med træningen har opnået mine mål' stillet over for 'Jeg føler ikke, at jeg har opnået mine mål endnu'



Sammenlagt erklærer 49 pct. sig 'noget enig' eller 'helt enig' i, at de har opnået deres mål med træningen, mens 34 pct. er mere enig i det modsatte udsagn om, at de ikke har opnået deres respektive mål endnu. Det er i særlig høj grad mænd, som mener, at de har opnået deres mål med træningen, mens kvinder i højere grad ikke føler, at de endnu har opnået deres mål.

Selv om mange af disse personlige mål muligvis ikke er objektive og kvantificerbare, bør der logisk set være en sammenhæng med de træningsmotive og -begrundelser, som fitnessmedlemmet har sat sig ved indmeldelsen, og de mål, medlemmet har nået. Derfor er den følgende krydsning interessant, da den siger noget om, hvilke typer af fitnessmedlemmer og hvilke typer træningsmotive der har lettest ved at indfri målsætningerne.



**Tabel 9: 'Hvad har været den vigtigste årsag til din indmeldelse i fitnesscentret? – fordelt på udsagn A: 'Jeg føler, at jeg med træningen har opnået mine mål' og udsagn B: 'Jeg føler ikke, at jeg har opnået mine mål endnu' (summeret på kolonner)**

N = 1664	Ønsket om at forebygge smerte og/eller ubehag i kroppens bevægelsesapparat (N = 181)	Ønsket om kropsligt velvære (N = 289)	Ønsket om bedre fysisk form (N = 567)	Ønsket om vægttab (N = 246)	Ønsket om større muskelmasse (N = 26)	Ønsket om en flottere, mere veltrænet krop (N = 154)	Ønsket om genoptræning efter en skade (N = 42)	Ønsket om at komme i form til min primære hovedidræt (N = 65)
<b>Udsagn A: Jeg føler, at jeg med træningen har opnået mine mål</b>								
Helt enig med A N = 277	17 %	21 %	19 %	9 %	15 %	9 %	21 %	20 %
Noget enig med A N = 540	33 %	40 %	32 %	19 %	31 %	38 %	21 %	40 %
Neutral ved ikke N = 278	18 %	14 %	16 %	21 %	27 %	10 %	19 %	18 %
Noget enig med B N = 323	20 %	13 %	18 %	27 %	15 %	31 %	26 %	17 %
Helt enig med B N = 246	13 %	13 %	15 %	24 %	12 %	12 %	12 %	5 %
<b>Udsagn B: Jeg føler ikke, at jeg har opnået mine mål endnu</b>								

I den ovenstående krydsning fremkommer to positive signifikante sammenhænge mellem træningsmotive og udsagnet om at have nået sine mål, hvor 'positiv' skal forstås som et udtryk for, at medlemmer med disse begrundelser i højere grad end de øvrige grupper har opnået deres mål.

De to sammenhænge er: For det første en stærk positiv signifikant sammenhæng blandt medlemmer, der har 'ønsket om kropsligt velvære' som vigtigste årsag til indmeldelse i fitnesscentret. Hele 61 pct. af disse respondenter er 'noget enig' eller 'helt enig' i, at de har opnået deres mål. For det andet en lidt svagere positiv sammenhæng blandt de forholdsvis få medlemmer (65 stk.), der træner for at 'komme i form til min primære hovedidræt'. Hele 60 pct. af dem er 'noget enig' eller 'helt enig' i, at de har opnået deres mål.

Der er imidlertid også én stærk negativ signifikant sammenhæng mellem træningsmotive og udsagnet om at have nået sine mål. Det er gruppen af medlemmer, der har angivet 'ønsket om vægt-

tab' som vigtigste årsag til deres indmeldelse i fitnesscentret. Kun 28 pct. af dem er 'noget enig' eller 'helt enig' i, at de har opnået deres mål, mens hele 51 pct. føler, at de endnu ikke har opnået deres mål.

Det generelle billede af tallene i tabellen synes med andre ord at være, at jo mere konkrete kvantitative målsætninger, respondenterne sætter for deres træning, jo færre mener at have opnået deres mål med træningen. Medlemmer, der 'blot' ønsker kropsligt velvære, har tilsyneladende langt lettere ved at opfylde deres målsætninger og synes samlet set at være den mest tilfredse medlemsgruppe.

En anden logisk sammenhæng findes mellem fitnesskundens træningsfrekvens og følelsen af at have opnået træningens mål. Her ses en tydelig sammenhæng mellem medlemmernes selvvalgte træningsfrekvens og den tilhørende grad af målfrielse.

**Tabel 10: 'Hvilke af nedenstående træningsrutiner passer på dig og din træningsprofil? – fordelt på udsagn A: 'Jeg føler, at jeg med træningen har opnået mine mål' og udsagn B: 'Jeg føler ikke, at jeg har opnået mine mål endnu' (summeret på kolonner)**

N = 1664	Jeg træner regelmæssigt - som regel op til flere gange om ugen (N = 1084)	Jeg træner uregelmæssigt – i nogle perioder meget, og i andre slet ikke (N = 510)
Udsagn A: Jeg føler, at jeg med træningen har opnået mine mål		
Helt enig med A N = 277	22 %	8 %
Noget enig med A N = 540	37 %	26 %
Neutral ved ikke N = 278	12 %	23 %
Noget enig med B N = 323	19 %	21 %
Helt enig med B N = 246	11 %	21 %
Udsagn B: Jeg synes ikke, at jeg har opnået mine mål endnu		

Medlemmer der har svaret 'jeg træner regelmæssigt – som regel op til flere gange om ugen' svarer i markant højere grad, at de har indfriet deres mål, end medlemmer, der har svaret 'jeg træner uregelmæssigt – i nogle perioder meget, i andre slet ikke'. Andelen af medlemmer, der træner regelmæssigt og samtidig erklærer sig 'noget enig' eller 'helt enig' i, at de har opnået deres mål med

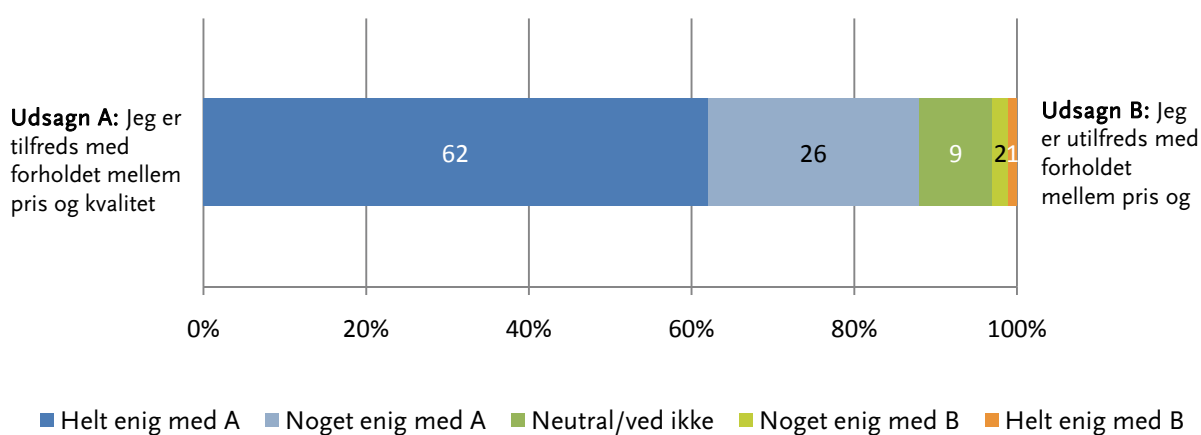
træningen, er på 59 pct. Den tilsvarende andel for medlemmer, der træner uregelmæssigt, er på 34 pct.

## 6.7. Tilfredshed med pris og kvalitet

Når et fitnessmedlems møde med 'fitnessproduktets kvalitet' i sidste ende skal gøres op, er det af indlysende årsager også et spørgsmål om kroner og ører. Har fitnessmedlemmet relativt set en god kvalitetsoplevelse, som står mål med prisen for et medlemskab? Spørgeskemaet spørger ind til dette, og resultaterne præsenteres nedenfor.

Generelt er der en overvældende stor tilfredshed med forholdet mellem pris og kvalitet blandt fitnessmedlemmerne organiseret under Foreningsfitness.

**Figur 65: 'Jeg er tilfreds med forholdet mellem pris og kvalitet' stillet over for 'Jeg er utilfreds med forholdet mellem pris og kvalitet'**



Hele 89 pct. erklærer sig således mest enig ('noget enig' eller 'helt enig') i, at de er tilfredse med forholdet mellem pris og kvalitet. Heraf erklærer de 62 pct. sig 'helt enig', og der er således tale om en markant positiv holdning blandt respondenterne til dette spørgsmål. Især fordi andelen af respondenter, der er utilfredse med forholdet mellem pris og kvalitet, kun er sammenlagt 3 pct., hvis man både inkluderer respondenter, der er 'noget enig' og 'helt enig' i udsagn B.

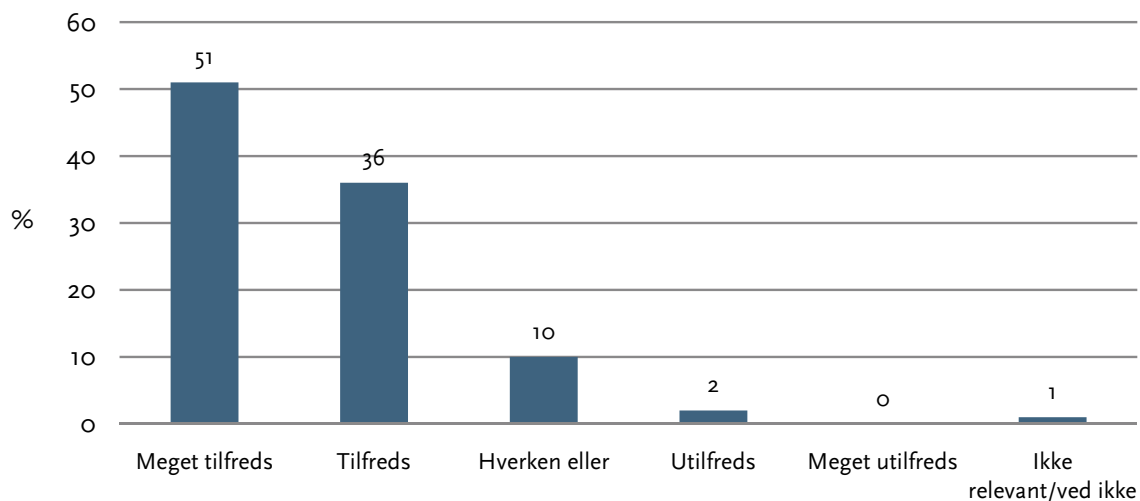
I sammenligning med tallene fra undersøgelsen blandt kunder i kommercielle fitnesscentre er der endnu større tilfredshed at spore blandt fitnessmedlemmerne i de foreningsdrevne fitnesscentre under Foreningsfitness. Blandt kunderne var der ligeledes stor tilfredshed, da 75 pct. af kunderne erklærede sig enten 'noget enig' eller 'helt enig' i, at de er tilfredse med forholdet mellem pris og kvalitet mod 12 pct., der erklærede det modsatte (Kirkegaard, 2009, p. 68).

Det er givetvis en medvirkende faktor til den større tilfredshed med forholdet mellem pris og kvalitet hos foreningsmedlemmerne, at det som regel er billigere at være medlem i et Foreningsfitnesscenter end at være kunde i et kommercielt center. Det kan give medlemmerne en oplevelse af, at de 'får mere for pengene' i de foreningsdrevne centre end i de kommercielle. Den højere pris i de kommercielle centre kan med andre ord være med til at øge kundernes forventning til 'fitnesspro-

duktet', hvilket kan aflæses i deres svar på spørgsmålet om tilfredsheden med forholdet mellem pris og kvalitet.

I et andet spørgsmål blev fitnessmedlemmerne bedt om at svare på, i hvilken grad de er tilfredse med prisen på medlemskabet isoleret set. Også denne spørgeteknik resulterer i generelt stor tilfredshed med prisniveauet blandt fitnessmedlemmerne.

**Figur 66: 'Prisniveauet for medlemskab – i hvilken grad er du tilfreds med prisen på dit medlemskab af fitnesscentret?'**

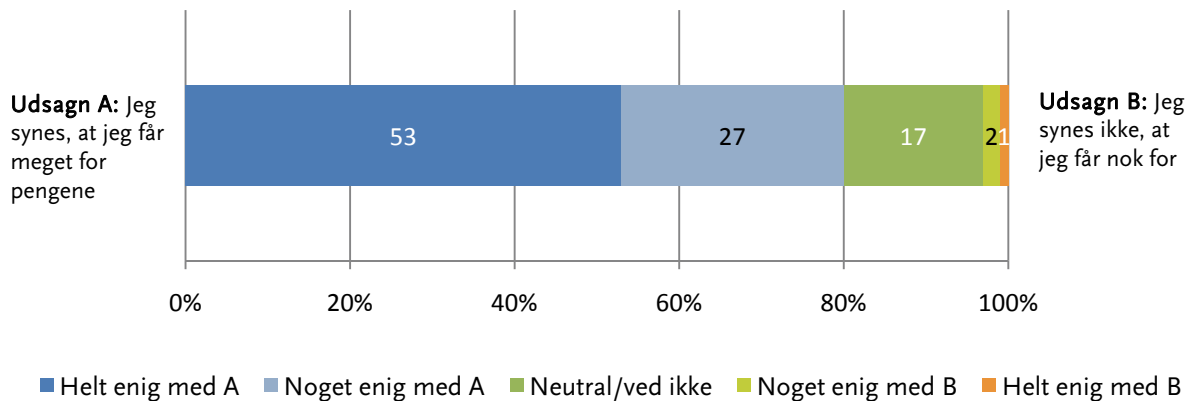


Forsvindende få medlemmer (2 pct.) erklærer sig 'utilfreds' eller 'meget utilfreds' med prisniveauet, mens 10 pct. forholder sig relativt neutralt og har svaret 'hverken eller'. Hele 87 pct. erklærer sig 'tilfreds' eller 'meget tilfreds' med prisen på medlemskabet.

En sammenligning med de kommercielle centre viser, at fitnessmedlemmerne i de foreningsdrevne centre generelt er mere tilfredse med prisniveauet end kunderne i de kommercielle centre. Konkret er det i de kommercielle fitnesscentre 64 pct., der er 'tilfreds' eller 'meget tilfreds' med prisniveauet mod 87 pct. i de foreningsdrevne, mens 14 pct. af kunderne erklærer sig 'utilfreds' eller 'meget utilfreds' i de kommercielle centre mod kun 2 pct. i de foreningsdrevne (Kirkegaard, 2009, p. 69).

Det resultat understøtter den ovenstående teori om, at den højere pris for medlemskab af de kommercielle fitnesscentre spiller en vigtig rolle, når respondenterne skal angive, hvor tilfredse de er med forholdet mellem pris og kvalitet – eller som det er tilfældet nedenfor, hvor meget de synes, de får for pengene.

**Figur 67: 'Jeg synes, at jeg får meget for pengene' stillet over for 'Jeg synes ikke, at jeg får nok for pengene'**

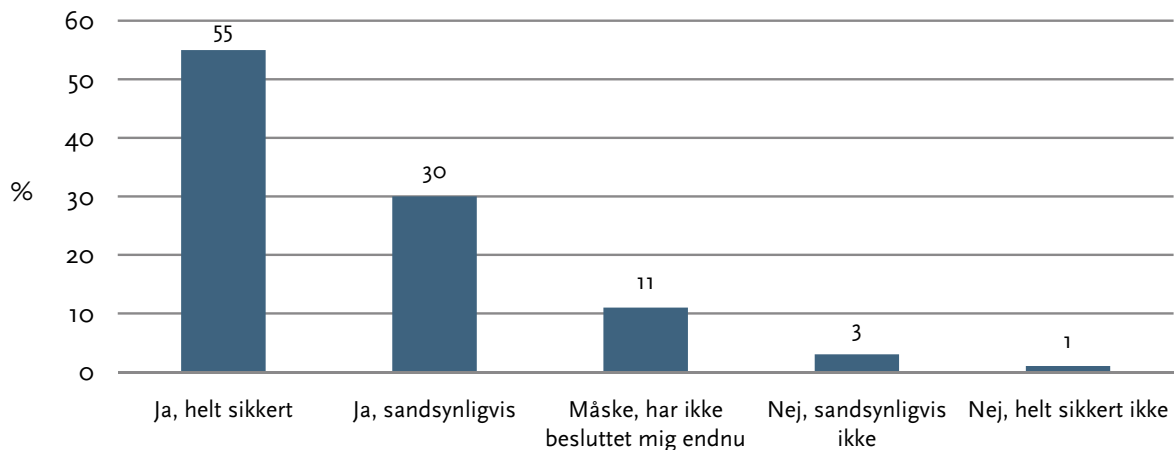


80 pct. er enige ('noget enig' eller 'helt enig') i, at de får meget for pengene, mens 3 pct. er af den modsatte holdning og de resterende 17 pct. forholder sig neutralt til spørgsmålet. Tendensen er med andre ord den samme som i de to foregående spørgsmål, ligesom holdningen blandt fitnessmedlemmerne også på dette spørgsmål er signifikant mere positiv end blandt kunderne i de kommercielle centre. Det kunne med andre ord tyde på, at fitnessmedlemmerne oplever at få mere for pengene end kunderne i de kommercielle centre.

I øvrigt er der i alle de tre foregående spørgsmål en mindre, men signifikant tendens til, at de yngre fitnessmedlemmer på under 30 år er mindst positivt stemt over for forholdet mellem pris og kvalitet og det generelle prisniveau og dertil også finder, at de får mindst for pengene. Derimod er der ikke signifikante forskelle mellem mænd og kvinder på spørgsmålene.

Afslutningsvis blev et af de helt afgørende punkter for en fitnessudbyder testet: Om fitnessmedlemmet har tænkt sig at forny sit medlemskab, når det nuværende udløber, hvilket langt de fleste medlemmer kunne svare 'ja' til.

**Figur 68: 'Vil du forny dit medlemskab af fitnesscentret, når dit nuværende medlemskab udløber?'**



Med udgangspunkt i de ovenstående besvarelser er det ganske overraskende, at der i de foreningsdrevne fitnesscentre ikke er markant flere, der svarer, at de vil forny deres medlemskab sammenlignet med de kommercielle, hvor 87 pct. svarede 'ja, helt sikkert' eller 'ja, sandsynligvis', mens kun 2 pct. svarede 'nej, sandsynligvis ikke' eller 'nej, helt sikkert ikke'. Det viser, at selv om kunderne i de kommercielle centre generelt er mindre tilfredse med prisen for medlemskab, så er de umiddelbart lige så trofaste som medlemmerne i de foreningsdrevne fitnesscentre, når der spørges ind til medlemskabets fremtidsudsigter. Om denne sammenhæng også afspejler sig i praksis er et andet spørgsmål, som denne undersøgelse ikke kan belyse nærmere.

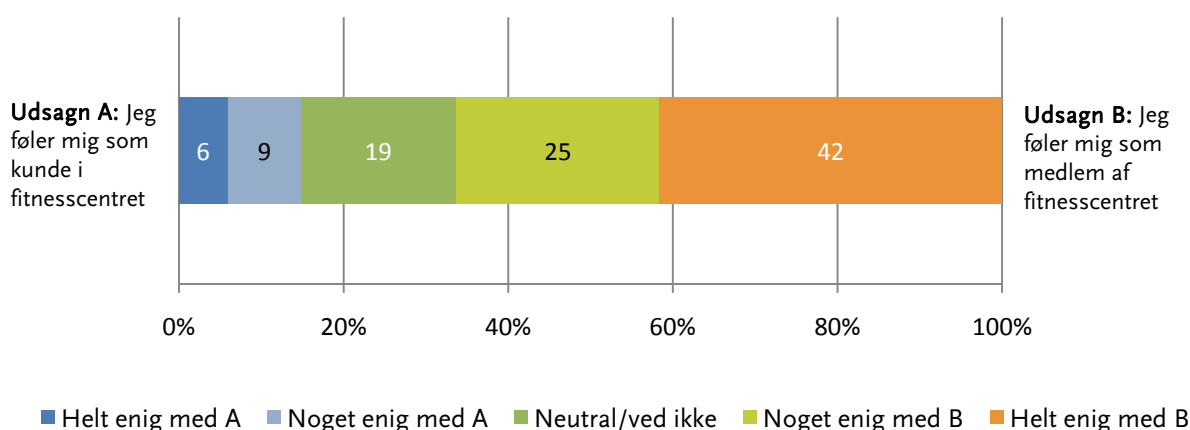
## 6.8. Opfattelse af medlemskab

De kommercielle fitnesscentre markedsfører sig i høj grad via medlemsbegrebet, selv om der i praksis er tale om kommerciel virksomhed, hvorfor det ville være mere præcist at tale om 'kunder'. Den kommercielle fitnessbranche har med andre ord tilegnet sig den medlemstankegang, som traditionelt har tilhørt bl.a. den frivillige foreningsidræt.

Undersøgelsen i de kommercielle fitnesscentre viste i den forbindelse, at omtrent halvdelen af kunderne har taget medlemsbegrebet til sig. Således angav 49 pct., at de er overvejende enige i, at de føler sig 'som medlem af fitnesscentret' mod 29 pct., der føler sig 'som kunde i fitnesscentret' (Kirkegaard, 2009, p. 70).

Samme skelnen blev medlemmerne i de foreningsdrevne fitnesscentre bedt om at foretage, og besvarelserne viser, at medlemsbegrebet stadig er mere udbredt i idrætsforeningsregi.

**Figur 69: 'Jeg føler mig som kunde i fitnesscentret' stillet over for 'Jeg føler mig som medlem af fitnesscentret'**



To tredjedele (67 pct.) af medlemmerne i de foreningsdrevne fitnesscentre angiver således, at de er overvejende enige ('noget enig' eller 'helt enig') i, at de føler sig 'som medlem af fitnesscentret', mens kun 15 pct. er enige i, at de føler sig 'som kunde i fitnesscentret'. De resterende 19 pct. forholder sig neutralt eller ved ikke, hvor de skal placere sig på skalaen.

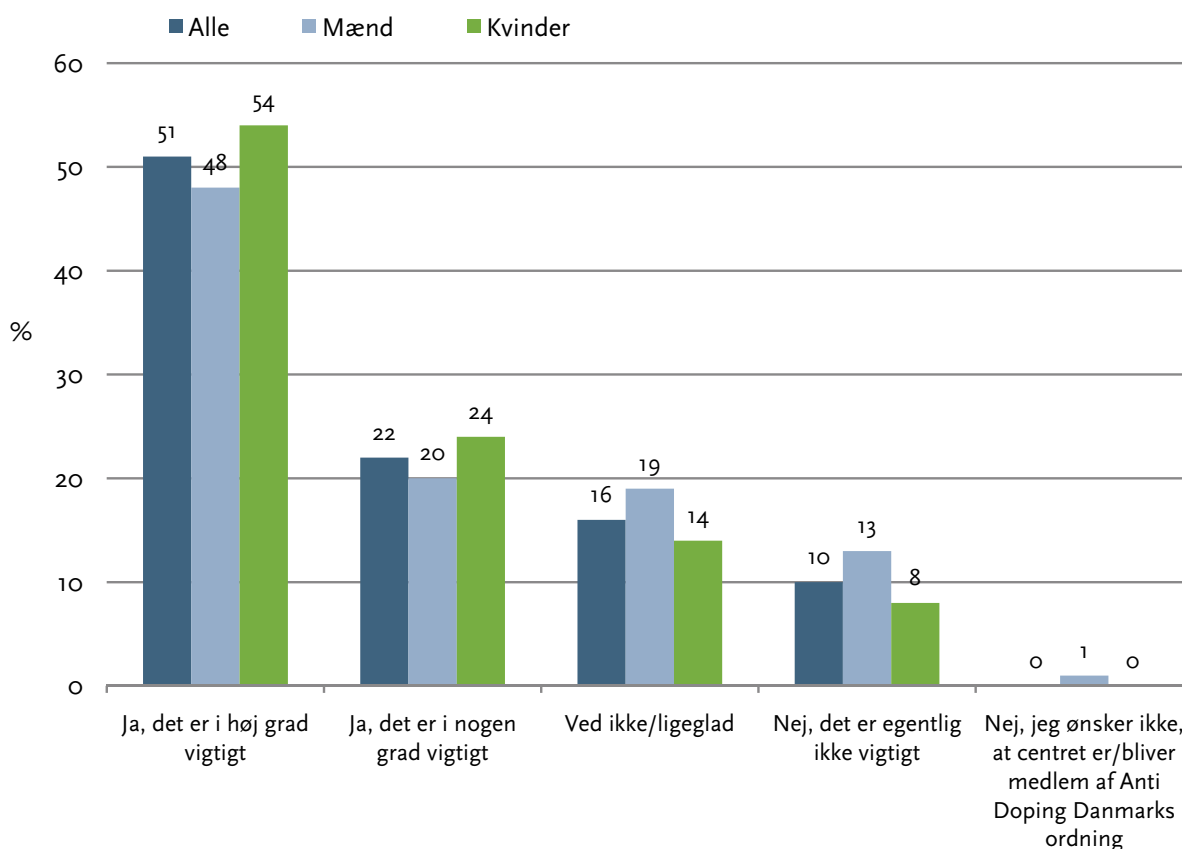
Disse tal gælder uanset køn og alder. Det vil med andre ord sige, at såvel de unge som de voksne og de ældre – mænd og kvinder – hovedsageligt føler sig som medlemmer. Kun et mindretal føler sig som kunder. Omvendt betegner en nogenlunde konstant andel på omtrent 15 pct. i alle aldersgrupper sig som kunder til trods for, at de træner i et foreningsdrevet fitnesscenter med dertilhørende formaliserede beslutningsgange og en medlemsvalgt bestyrelse.

Om det er specifikt for fitness i foreningsregi, at en andel på 15 pct. føler sig som kunder, eller om det også gælder andre foreningsaktiviteter, er det ikke muligt at præcisere. Flere undersøgelser peger på, at der generelt inden for foreningsidrætten er en tendens til, at flere udøvere opfører sig som kunder i den forstand, at de eksempelvis ikke engagerer sig i foreningens generelle virke, men blot i den aktivitet, de deltager i. Muligvis afspejler denne tendens sig i de 15 pct., der føler sig som kunder.

## 6.9. Syn på doping

Foreninger under Foreningsfitness er automatisk omfattet af dopingkontrollen fra Anti Doping Danmark. Denne ordning er der ifølge denne undersøgelse stor opbakning til fra medlemmernes side.

**Figur 70: Er det vigtigt for dig, at dit fitnesscenter er medlem af Anti Doping Danmarks dopingordning, hvor fitnesscentret får besøg af dopingkontrollanter? – fordelt på køn**



Forsvindende få fitnessmedlemmer giver direkte udtryk for, at de ikke ønsker, at deres fitnesscenter skal være medlem af Anti Doping Danmarks ordning. Lidt mere end en fjerdedel (26 pct.) mener,

at det enten ikke er vigtigt for dem, at de er ligeglade, eller ikke ved hvad de skal svare. Resten (73 pct.) giver udtryk for, at det 'i høj grad' eller 'i nogen grad' er vigtigt for dem, at deres center er medlem af Anti Doping Danmarks ordning. Denne opbakning er til stede til trods for, at medlemmerne løber en lille risiko for at blive udtaget til en dopingkontrol som følge af Foreningsfitness' aftale med Anti Doping Danmark.

Kvinder bakker i lidt højere grad end mænd op om aftalen om uanmeldte dopingkontroller. Således svarer hele 78 pct. af kvinderne, at de 'i høj grad' eller 'i nogen grad' synes, ordningen er vigtig, mod 68 pct. af mændene. En signifikant mindre andel af unge og voksne på under 40 år giver udtryk for, at ordningen 'i høj grad' er vigtig. Opbakningen til dopingkontrol er størst blandt voksne og ældre på 40 år eller mere, men der er generel opbakning i alle aldersgrupper.

Desuden synes der at være en sammenhæng mellem træningsmotive og holdning til dopingkontrol. Der er mindst opbakning til aftalen med Anti Doping Danmark blandt de respondenter, der træner med henblik på 'ønsket om større muskelmasse' og 'ønsket om en flottere, mere veltrænet krop'. Dette er næppe udtryk for tilfældigheder, da de præstationsfremmende stoffer typisk anvendes hos den gruppe, der træner styrketræning med henblik på at opbygge musklerne.

## **6.10. Delkonklusion på fitnessmedlemmers tilfredshed med fitnessproduktet**

De aktive fitnessmedlemmer i denne undersøgelse er samlet set meget tilfredse. De oplever i stor udstrækning, at deres træning lever op til forventningerne, og direkte adspurgt om nogle af kerneydelserne i fitnesscentret er der generelt stor tilfredshed.

Når det kommer til udbuddet af faciliteter, udstyrets kvalitet og åbningstiderne, giver omkring ni ud af ti medlemmer generelt udtryk for tilfredshed. Tilfredsheden er også stor med faktorer som det generelle serviceniveau, rådgivningen fra instruktører og de øvrige medlemmer. Alle disse forhold opnår generel opbakning fra ca. 70 pct. af medlemmerne. Lidt mindre tilfredshed kan spores med udbuddet og kvaliteten af holdaktiviteterne, som opnår generel opbakning fra knap halvdelen af respondenterne. De mange neutrale svar viser imidlertid, at dette primært skyldes, at der i flere centre ganske enkelt ikke udbydes holdaktiviteter. Det kan på sigt blive et problem for foreningsdrevne centre under Foreningsfitness, da netop medlemmer, der deltager i holdaktiviteter, generelt er mest tilfredse.

Overordnet set er medlemmerne dog tilfredse med det produkt de får i forhold til prisen. Således ytrer knap ni ud af ti respondenter tilfredshed med det generelle prisniveau og forholdet mellem pris og kvalitet i deres fitnesscentre. De foreningsdrevne fitnesscentre under Foreningsfitness yder derved et konkurrencedygtigt produkt til billigere penge end de fleste kommercielle centre. Således angiver hele 85 pct. af de nuværende medlemmer, at de har en intention om at forny deres medlemskab af fitnesscentret.



## 7. Foreningsfitness vs. forretningsfitness

Betyder det noget for de aktive udøvere af fitness, om deres træning finder sted i en forening organiseret under Foreningsfitness eller om det er i et kommercielt fitnesscenter? De forudgående afsnit af rapporten har vist, at der er en række ligheder, men også en række væsentlige kulturforskelle i organiseringen af fitnessaktiviteterne. Det tyder på, at der er visse forskelle mellem at dyrke fitness i en forening og i et kommercielt center.

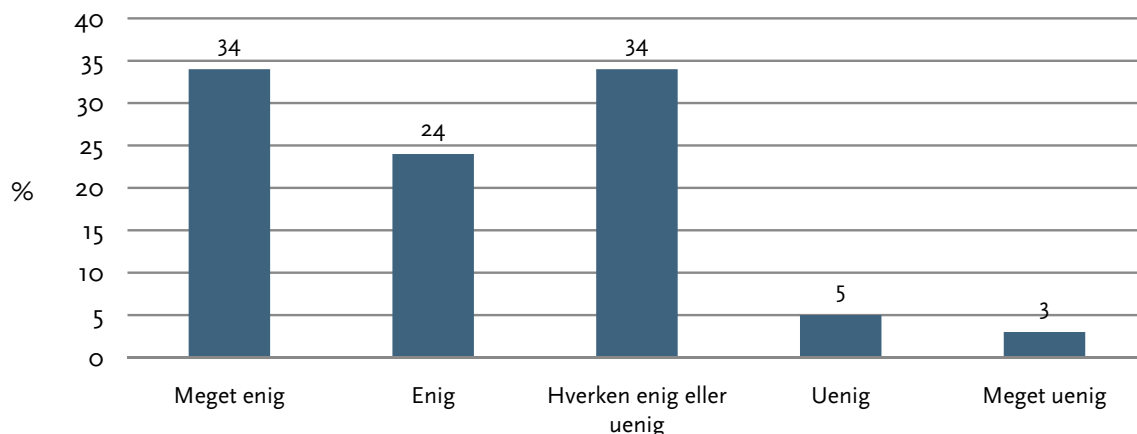
Formålet med dette afsnit er at indkredse den problemstilling, at fitness kan praktiseres i forskellige organisatoriske rammer, som til forveksling kan minde om hinanden. Derfor blev medlemmer af Foreningsfitnesscentre præsenteret for en række spørgsmål, hvis primære formål var at belyse, hvordan fitnessmedlemmerne selv oplever det at træne i en idrætsforening. Herunder behandles bl.a. følgende spørgsmål: Er medlemmerne bevidste om, at de træner i en forening? Hvorfor har de valgt dette? Engagerer de sig i foreningen, eller eksisterer der en kundementalitet blandt fitnessudøverne?

Det er ikke muligt at sammenligne de fordelinger for medlemmer, som fremkommer i dette afsnit, med de tilsvarende fordelinger for kunderne i kommercielle fitnesscentre, da kun medlemmer i foreningsbaserede centre er blevet stillet disse spørgsmål. Det er grunden til, at disse tal kun afreporteres i denne rapport og ikke i 'Fitnesskultur mellem forening og forretning – aktive fitnessudøveres træningsmotive, tilfredshed og selvvaluerede sundhed' (Kirkegaard og Østerlund, 2010), som beskæftiger sig med konkrete forskelle mellem medlemmer i foreningsdrevne fitnesscentre og kunder i kommercielle fitnesscentre.

### 7.1. Foreningsorganiseringens tydelighed og betydning for medlemmerne

For at kunne udtale sig nærmere om, hvorvidt det har (positiv) betydning for medlemmerne i de foreningsdrevne fitnesscentre, at de træner i en forening, er det vigtigt først at se nærmere på, hvorvidt de ved indmeldelsen overhovedet var bevidste om, at de meldte sig ind i en forening.

**Figur 71: I hvor høj grad er du enig i følgende: 'Det var tydeligt for mig, at jeg meldte mig ind i et foreningsdrevet fitnesscenter frem for et kommercielt og privatejet fitnesscenter?'**



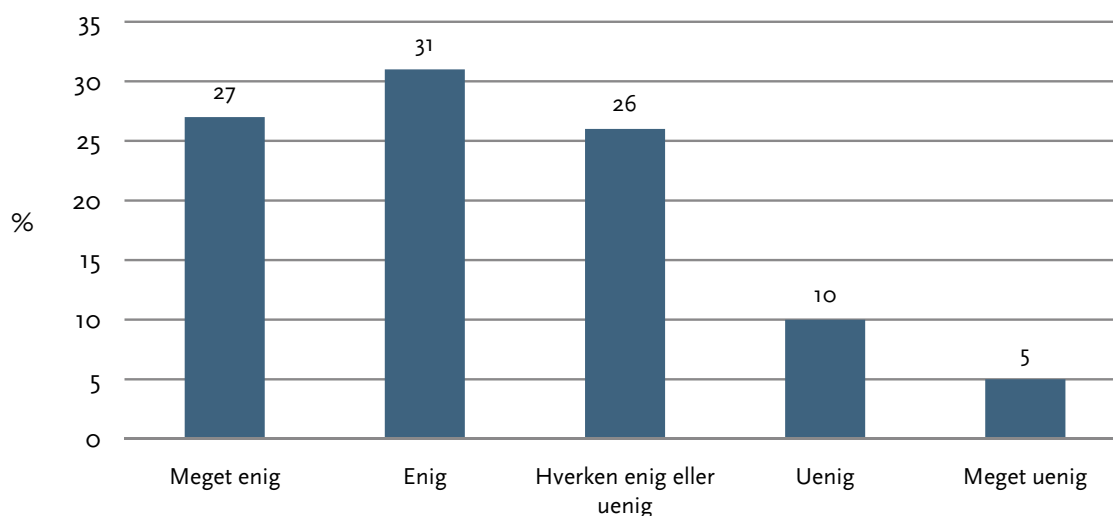
Mere end halvdelen (58 pct.) er 'enig' eller 'meget enig' i, at det var tydeligt for dem, at de meldte sig ind i et foreningsdrevet fitnesscenter og ikke et kommercielt og privatejet center. Kun 8 pct. er 'uenig' eller 'meget uenig', mens overraskende mange medlemmer (34 pct.) har angivet, at de er 'hverken enige eller uenige'.

Med andre ord var hovedparten af medlemmerne ved indmeldelsen klar over, at de meldte sig ind i forening. De mange der har svaret 'hverken enig eller uenig' er formentlig et udtryk for, at der er en stor gruppe, der ikke har tænkt så meget over det organisatoriske aspekt ved indmeldelsen, men blot har meldt sig ind i det fitnesscenter, der passede til deres behov.

Der er stort set ingen forskel på mænds og kvinders besvarelse af spørgsmålet, men til gengæld en signifikant forskel på alder. Blandt de 50-69-årige er der således signifikant flere, der er 'meget enig' i, at det var tydeligt for dem, de meldte sig ind i et foreningsdrevet fitnesscenter, sammenlignet med de øvrige aldersgrupper.

Modsat erklærer en større andel af unge og voksne på under 30 år sig 'hverken enig eller uenig'. De unge medlemmer må derfor siges at have sværere ved at skelne det foreningsdrevne fra det kommercielle fitnesscenter – eller de er ganske simpelt ikke interesserede i denne skelnen. Besvarelserne af det følgende spørgsmål viser, at sidstnævnte forklaring umiddelbart er mest sandsynlig.

**Figur 72: I hvor høj grad er du enig i følgende: 'Min indmeldelse i fitnesscentret havde ikke noget at gøre med organisationsformen (om det er en forenings eller ej)'**



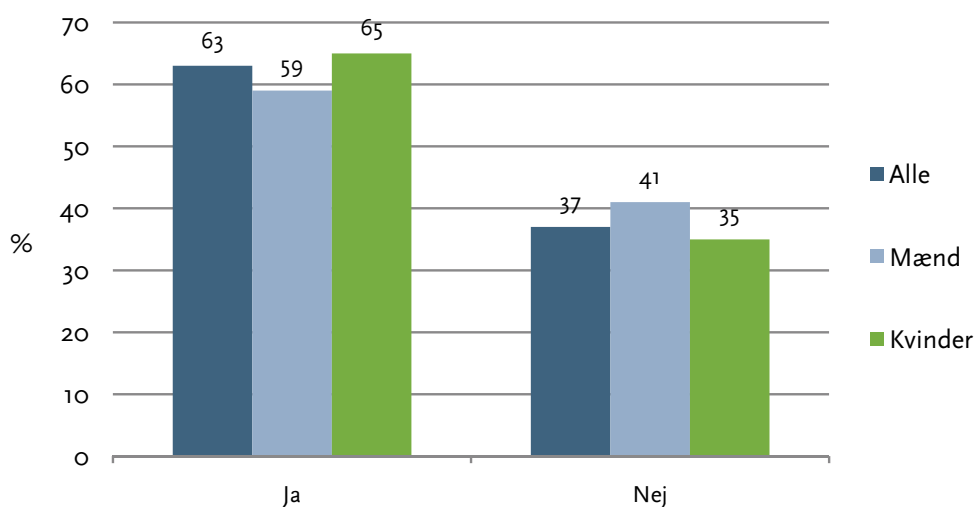
Signifikant flere unge og voksne på under 30 år angiver, at deres indmeldelse i fitnesscentret *ikke* havde noget at gøre med organisationsformen, sammenlignet med de øvrige aldersgrupper.

Mere generelt erklærer hele 58 pct. sig 'enig' eller 'meget enig' i, at deres indmeldelse i fitnesscentret *ikke* havde noget at gøre med organisationsformen som sådan. 15 pct. erklærer sig 'uenig' eller 'meget uenig', mens mere end en fjerdedel (26 pct.) har svaret 'hverken enig eller uenig' på spørgsmålet. Der er ingen signifikante forskelle på fordelingen mellem mænd og kvinder.

Tilbage står, at det for hovedparten af respondenterne ikke var organisationsformen, dvs. det forhold at fitnesscentret drives som en forening og ikke som en forretning, som gjorde udslaget ved indmeldelsen. Kun 15 pct. erklærer sig direkte uenige ('uenig' eller 'meget uenig') i dette, hvilket er udtryk for, at organisationsformen for dette mindretal har en betydning.

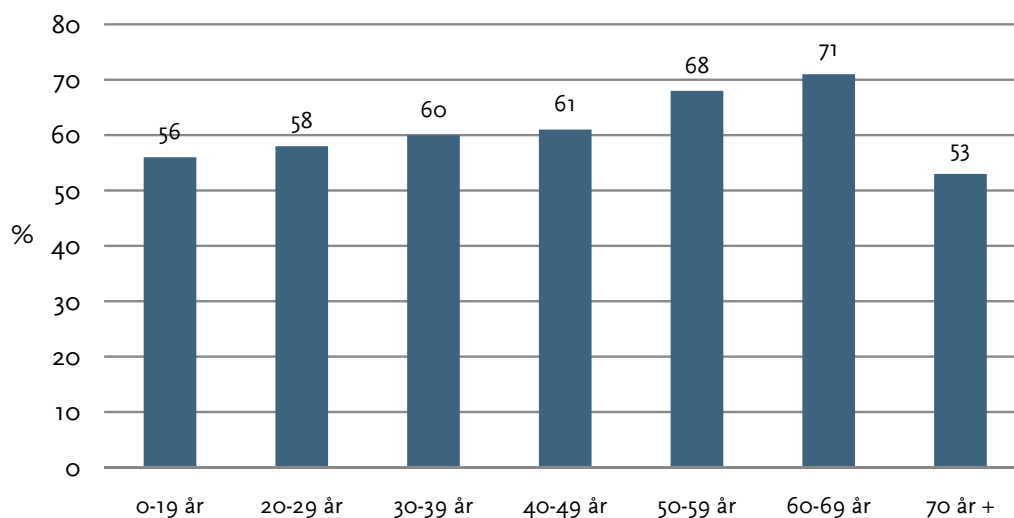
Alligevel angiver rigtig mange fitnessmedlemmer, at det har positiv betydning for dem, at de træner i en forening og ikke i et privatejet kommercielt center.

**Figur 73: 'Har det positiv betydning for dig, at du træner i en forening og ikke i et privatejet kommercielt center?' – fordelt på køn**



Næsten to tredjedele (63 pct.) svarer således 'ja' til spørgsmålet om, hvorvidt det har positiv betydning, at de træner i en forening og ikke i et kommercielt center. Endnu mere markant er den positive tendens hos kvinderne, hvor 65 pct. har svaret 'ja', mens det 'kun' er tilfældet for 59 pct. af mændene.

**Figur 74: Andel der mener det har positiv betydning at træne i en forening og ikke i et privatejet kommercielt center – fordelt på køn**



Ligesom det generelt har større positiv betydning for kvinder end mænd, at de træner i foreningsregi, er der en generel tendens til, at det får større betydning med stigende alder. Ovenstående figur viser, at dette gælder generelt med én undtagelse repræsenteret ved de ældste medlemmer på +70 år, som dog kun er repræsenteret med i alt 34 medlemmer i undersøgelsen.

Med dette forbehold in mente synes det rimeligt at konkludere, at der er en klar aldersmæssig faktor i forhold til en positiv opfattelse af at træne i en forening i stedet for i et kommercielt center. Alle de tre foregående spørgsmål viser, at andelen blandt medlemmer op til 30 år, der er ligeglade med den organisatoriske kontekst, er markant større end i andre aldersgrupper. De unge medlemmer ønsker – forsimplet sagt – i højere grad end de øvrige aldersgrupper 'bare' et sted at træne. Aldersgruppen, som derimod er mest tro mod foreningsorganiseringen, er de voksne og ældre på 50 år eller mere.

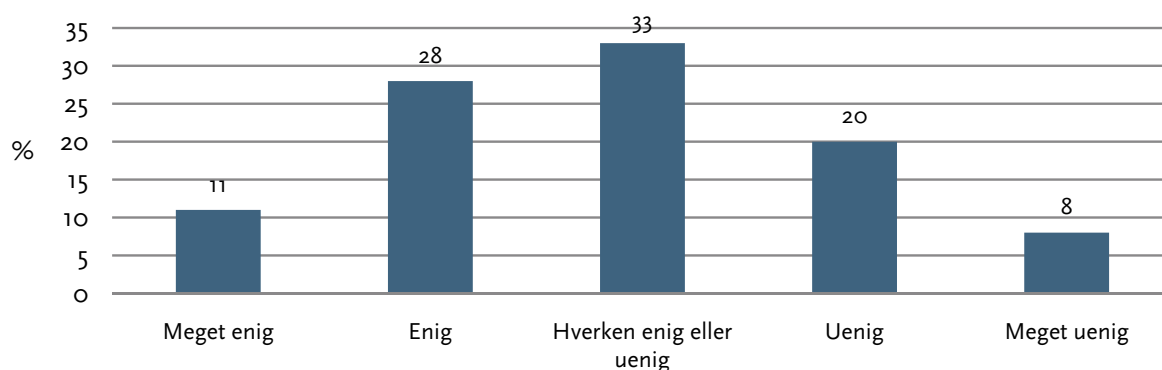
## 7.2. Fitnessmedlemmernes holdning til det kommercielle

Resultaterne i det forrige afsnit var tvetydige: På den ene side angav kun en mindre andel af fitnessmedlemmerne, at organisationsformen i et eller andet omfang spillede en rolle for deres indmeldelse i fitnesscentret, men på den anden side mente næsten to tredjedele, at det har positiv betydning for dem at træne i en forening i stedet for i et kommercielt center.

Disse besvarelser behøver ikke nødvendigvis være i modstrid med hinanden, da et medlem kan have meldt sig ind uden ved indmeldelse at have tænkt nærmere over organisationsformen for derefter at blive bevidst om, at have meldt sig ind i en forening, og at dette efterfølgende fremtræder som positivt. Andre bygger muligvis deres positive opfattelse af foreningen på, at denne normalt i samfundet tilskrives en række positive kvaliteter, som ikke skal behandles nærmere her, mens de kommercielle centre normalt ikke tilskrives de samme samfundsmæssige kvaliteter.

Denne opfattelse af foreningsdrevet fitness som noget særlig positivt gør imidlertid ikke, at fitnessmedlemmerne generelt er tro over for foreningsorganiseringen. Mange respondenter angiver således, at de ligeså gerne vil træne i et kommercielt center som i et foreningsdrevet, hvis bare dette lever op til deres forventninger og kan tilbyde det samme, som de er vant til fra deres nuværende center.

**Figur 75: I hvor høj grad er du enig i følgende: 'Jeg ville lige så gerne dyrke fitness i et privatejet og kommercielt fitnesscenter, hvis de kunne tilbyde det samme som mit nuværende fitnesscenter'?**



39 pct. af respondenterne er således overvejende enige ('enig' eller 'helt enig') i, at de ligeså gerne vil dyrke fitness i et privatejet og kommercielt fitnesscenter som i deres nuværende foreningsdrevne center. Omvendt er 28 pct. overvejende uenige ('uenig' eller 'helt uenig') i dette. Der er med andre ord en overvægt af fitnessmedlemmer, for hvem det centrale er, at der er gode vilkår for deres fitnessstræning, men en mindre interesse for de bagvedliggende organisatoriske forhold.

Sidstnævnte underbygges også ved, at det mest populære svar er 'hverken enig eller uenig', hvilket en tredjedel (33 pct.) af respondenterne har svaret. Der er med andre ord en stor gruppe medlemmer, der har svært ved at svare på, om de ligeså gerne ville træne i et kommercielt fitnesscenter, hvilket kunne være udtryk for en manglende erfaring med den kommercielle organisering af træningen.

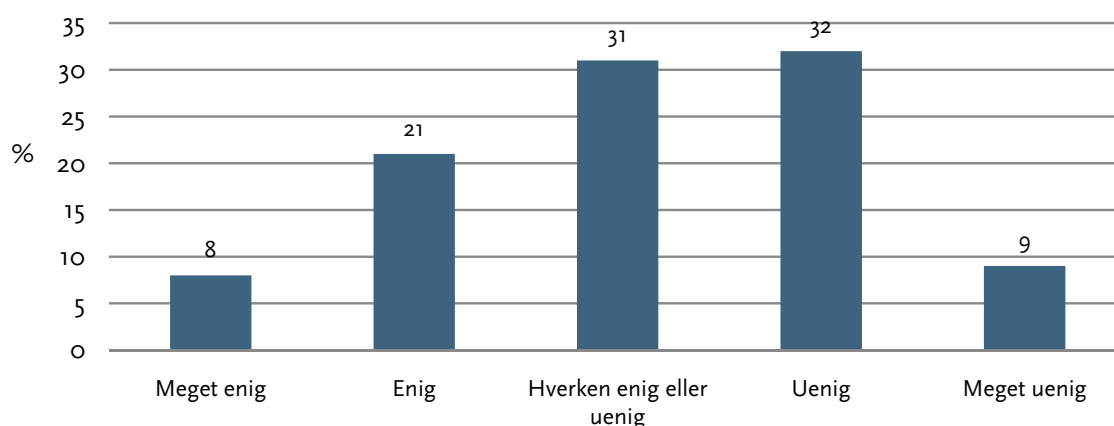
Samlet set ser det således ud til, at godt en fjerdedel af respondenterne (28 pct.) er bevidste om, at de hellere vil dyrke fitness i et foreningsdrevet center, mens de resterende 72 pct. i større eller mindre grad er uvidende om eller ligeglade med hvilket regi, de dyrker fitness i.

Der er i den sammenhæng signifikant forskel mellem mænd og kvinder. Mænd er i højere grad end kvinder 'meget enig' i, at de ligeså gerne vil træne i et kommercielt fitnesscenter, mens flere kvinder har svaret 'hverken enig eller uenig'. Det stemmer overens med den tidligere beskrevne tendens til, at kvinder i lidt højere grad end mænd tilskriver foreningen positive kvaliteter.

Desuden er der en klar tendens til, at der blandt de voksne og ældre på 50 år eller mere er en større andel, der ikke kunne forestille sig at træne i et kommercielt fitnesscenter, og derfor har svaret 'uenig' eller 'meget uenig' på ovenstående spørgsmål. Omvendt er der signifikant flere 20-39-årige, der har svaret 'enig' eller 'meget enig' til spørgsmålet. Der tegner sig således endnu engang et billede af, at opbakningen til foreningsorganiseringen er størst blandt den ældre del af respondenterne.

Selv om hovedparten af fitnessmedlemmerne godt kunne forestille sig at træne i et kommercielt fitnesscenter, betyder det ikke, at de er ligeglade med, om deres foretrukne fitnesscenter drives som en forening eller en forretning.

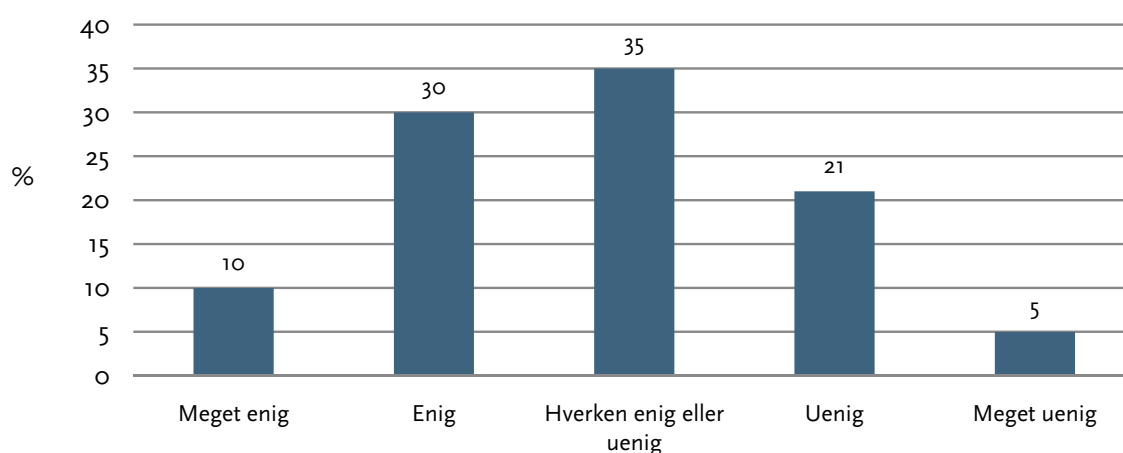
**Figur 76: I hvor høj grad er du enig i følgende: 'Det interesserer mig ikke, at mit fitnesscenter er drevet som en forretning?'**



41 pct. erklærer sig således 'uenig' eller 'meget uenig' i, at det ikke interesserer dem, at deres foretrukne fitnesscenter drives som en forretning. 31 pct. har svaret 'hverken enig eller uenig', mens 29 pct. har svaret 'enig' eller 'meget enig'. Som på foregående spørgsmål er respondenterne derfor splittede i deres svar, og det er ikke muligt ud fra besvarelserne at bedømme, om resultatet er ensbetydende med en principiel modstand.

Fitnessmedlemmerne er blevet stillet yderligere et spørgsmål, som i essensen er stort set det samme som det ovenstående, dog formuleret på en mere 'ladet' måde, nemlig om det interesserer dem, at deres fitnesscenter tjener penge på deres medlemskab. Denne spørgemåde resulterer i, at flere respondenter svarer, at det *ikke* interesserer dem, at centret tjener penge.

**Figur 77: I hvor høj grad er du enig i følgende: 'Det interesserer mig ikke, om mit fitnesscenter tjener penge på mit medlemskab'?**



Kun godt en fjerdedel (26 pct.) af respondenterne erklærer sig 'uenig' eller 'meget uenig' i, at det ikke interesserer dem, hvorvidt deres fitnesscenter tjener penge på deres medlemskab. Godt en tredjedel (35 pct.) har svaret 'hverken enig eller uenig', mens hele 40 pct. er 'enig' eller 'meget enig' i, at det ikke interesserer dem.

På begge de foregående spørgsmål er der en svag tendens til, at mænd i lidt højere grad end kvinder er ligeglade med, om deres fitnesscenter drives som en forretning og tjener penge på medlemsskaberne. Ligeledes er der flere medlemmer på under 40 år, der er ligeglade, og flere voksne og ældre på 50 år eller mere, der erklærer sig 'uenig' eller 'meget uenig' i, at de ikke interesserer sig for den måde, som deres fitnesscenter drives på.

### 7.3. Fællesskaber og socialt liv

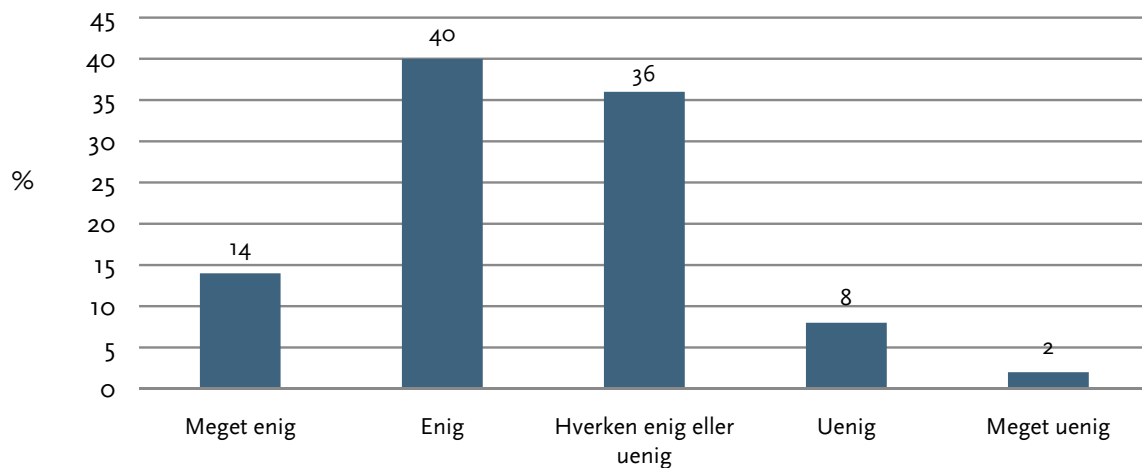
Tidligere i dette afsnit af rapporten blev det beskrevet, at foreninger traditionelt tilskrives en række positive kvaliteter. En af disse er relateret til det sociale liv og evnen til at skabe (forpligtende) fællesskaber mellem foreningen som helhed, de frivillige i foreningen og de enkelte medlemmer. En kvalitet som ikke i samme grad tilskrives de kommercielle fitnesscentre, der i højere grad har ry for at være et sted, hvor fællesskabet generelt har mere trange kår, og hvor udøverne primært dyrker sig selv.

Denne opfattelse af de kommercielle fitnesscentre hænger givetvis sammen med den traditionelle forestilling af fitness som en individualiseret motionsform, selv om en lang række af aktiviteterne i praksis dyrkes på hold. Fitness er i flere sammenhænge blevet betegnet som et tegn på den stigende individualisering, som ifølge mange samfundsteoretikere er en generelt tendens i samfundet.

Disse synspunkter skal ikke diskuteres i detaljen her, men det er interessant at have i baghovedet, når man læser fitnessmedlemmernes besvarelser af en række spørgsmål om netop det sociale liv og fællesskabet i de foreningsdrevne fitnesscentre. Trives fællesskabet og det sociale liv i de foreningsdrevne fitnesscentre til trods for, at der er tale om en aktivitet, der har ry for at være et tegn på den påståede individualisering i samfundet?

Den første indikation på, at det sociale liv trives ganske udmærket, ses ved, at en relativ stor andel af respondenterne oplever en stor grad af fællesskab i deres fitnesscenter.

**Figur 78: I hvor høj grad er du enig i følgende: 'Jeg oplever en stor grad af fællesskab i mit fitnesscenter'?**



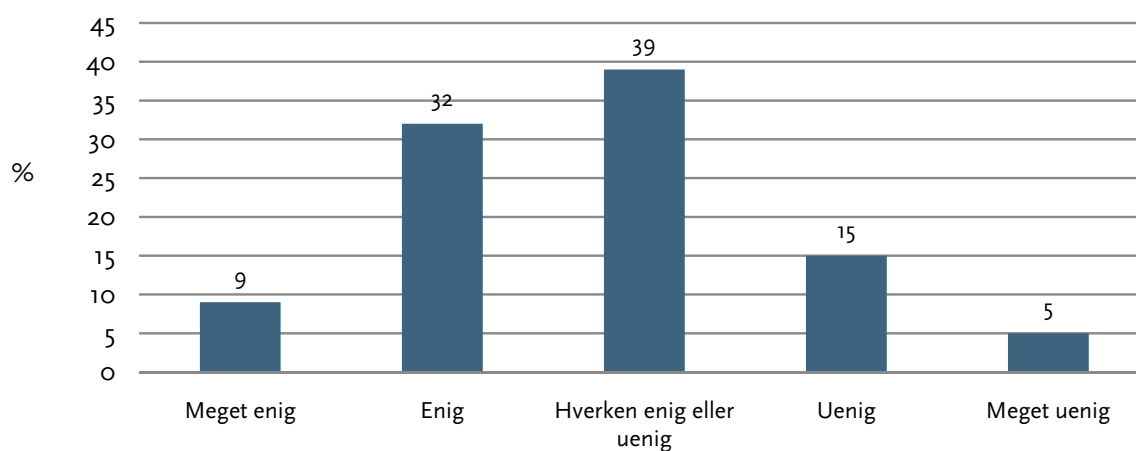
Hele 54 pct. har svaret, at de er 'enig' eller 'meget enig' i, at de oplever en stor grad af fællesskab, mens omvendt kun 10 pct. erklærer sig 'uenig' eller 'meget uenig'. Det viser, at mere end halvdelen af fitnessmedlemmerne har en oplevelse af, at de i deres fitnesscenter er en del af en form for fællesskab, uden at det ud fra ovenstående spørgsmål er muligt at beskrive dette fællesskab nærmere.

Fordelingen viser dog, at der sagtens kan etableres fællesskaber i et fitnesscenter, og at fitnessaktiviteter ikke som sådan forhindrer et socialt liv i at udvikle sig og trives. Det giver basis for at revurdere opfattelsen af fitness som en aktivitet, der ensidigt forbindes med individualisering.

Tendensen gælder i øvrigt på tværs af køn og alder, og der er ikke signifikante forskelle på fordelingen mellem mænd og kvinder og kun mindre forskelle i henhold til alder. Heraf er den mest markante, at signifikant flere 50-59-årige erklærer sig 'helt enig' i, at de oplever en stor grad af fællesskab sammenlignet med de øvrige aldersgrupper.

Ud over det abstrakte spørgsmål, om fitnessmedlemmerne oplever en stor grad af fællesskab, er medlemmerne blevet bedt om mere konkret at forholde sig til, om de føler sig socialt knyttet til personalet og mange af de andre medlemmer i deres fitnesscenter.

**Figur 79: I hvor høj grad er du enig i følgende: 'Jeg føler mig socialt knyttet til personalet og mange af de andre medlemmer i mit fitnesscenter'?**



I sammenligning med andelen, der oplever en stor grad af fællesskab, giver lidt færre, men stadig relativt mange respondenter udtryk for, at de føler sig socialt knyttet til personalet og mange af de andre medlemmer i fitnesscentret. 41 pct. er således 'enig' eller 'meget enig' i dette udsagn, mens 20 pct. er 'uenig' eller 'meget uenig'. 39 pct. har svaret 'hverken enig eller uenig'.

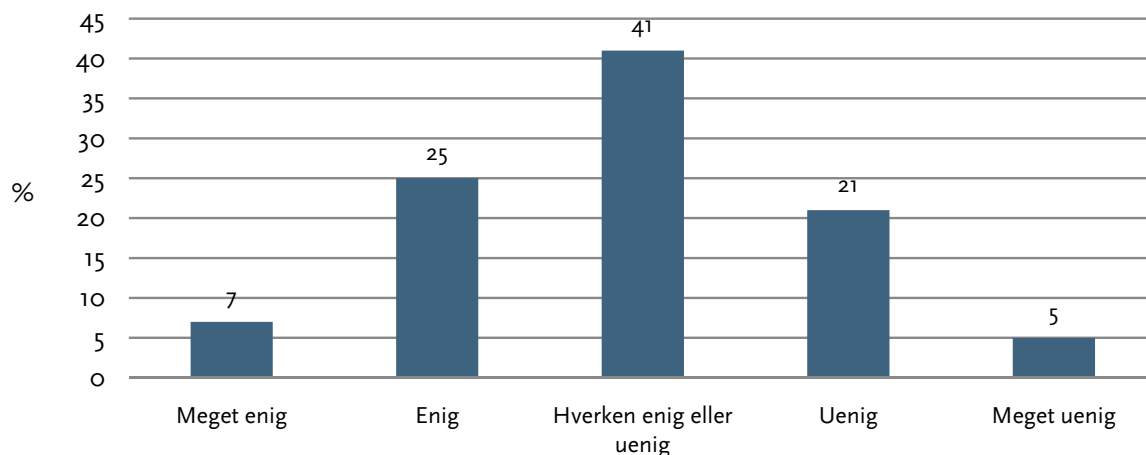
Andelen af respondenter, der er overvejende uenig, er således vokset til det dobbelte i sammenligning med det foregående spørgsmål. Forklaringen er givetvis, at dette spørgsmål er mere konkret end det foregående og går på, hvorvidt medlemmerne oplever en social tilknytning til personalet og mange af de andre medlemmer. Især tilknytning til personalet kan hæmmes af, at der i nogle foreningsbaserede centre er en sparsom bemanning, som primært står til rådighed med instruktion i bestemte tidsrum for de medlemmer, der har brug for det, og booker en tid.

Der er igen ingen forskelle på mænds og kvinders besvarelse af spørgsmålet og kun mindre forskelle på tværs af aldersspænd. Blot er der en signifikant tendens til, at voksne og ældre i alderen 50-69 år i højere grad end de øvrige aldersgrupper svarer 'meget enig' til spørgsmålet om social tilknytning til deres fitnesscenter.

Det tredje spørgsmål om socialt liv handler om, hvorvidt fitnessmedlemmerne har etableret nye venskaber i deres fitnesscenter. Fitness har ry for at være et sted, hvor der kun i begrænset omfang dannes nye venskaber, men hvor udøverne i højere grad tager deres eksisterende sociale relationer med ind i træningsfaciliteten eller blot træner på egen hånd. Dette ry bekræftes ikke entydigt af tallene.



**Figur 80: I hvor høj grad er du enig i følgende: 'Jeg har etableret nye venskaber i mit fitnesscenter'?**



Knap en tredjedel af medlemmerne (32 pct.) svarer, at de har etableret nye venskaber gennem træningen i deres fitnesscenter. Dertil kommer 41 pct. som er 'hverken enig eller uenig' i, at de har dannet nye venskaber, mens 26 pct. erklærer sig 'uenig' eller 'meget uenig'.

Den store gruppe på 41 pct., som er 'hverken enig eller uenig' i spørgsmålet er svær at blive klog på, da man må formode, at medlemmerne enten har dannet nye venskaber i deres fitnesscenter eller ikke har det. Ikke desto mindre er netop dette svar det mest populære, og det er måske et udtryk for, at mange respondenter føler en tilknytning til de andre medlemmer, uden at der er tale om deciderede venskaber.

Signifikant flere mænd end kvinder erklærer sig 'enig' i, at de har dannet nye venskaber i deres fitnesscenter, mens flere kvinder erklærer sig 'uenig' i dette. Det tyder med andre ord på, at mænd i højere grad end kvinder er åbne for at danne nye venskaber i deres fitnesscenter. Dette forhold er interessant, da rapporten tidligere viste, at kvinder i højere grad end mænd deltager i holdaktiviteter. På den baggrund kunne man forestille sig, at kvinderne potentielt har flere muligheder for at falde i snak med andre udøvere, end det er tilfældet ved den individuelle træning i styrketræningsmaskinerne.

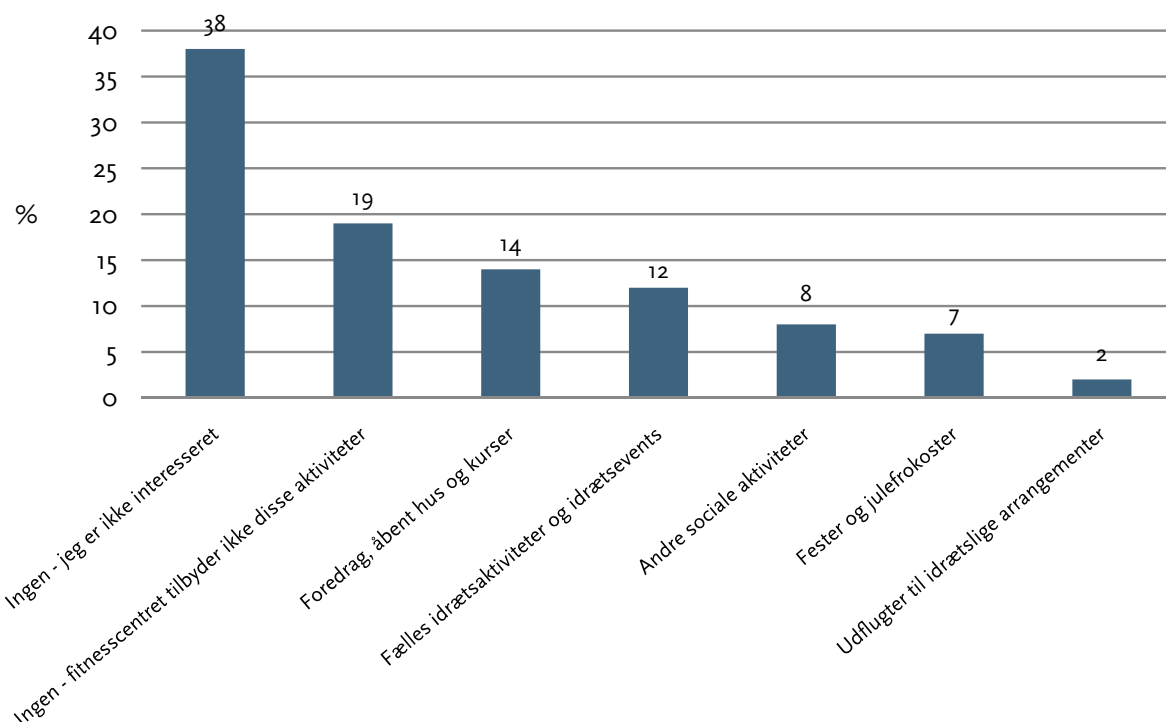
Undersøgelsen viser da også, at der er en sammenhæng mellem træningsform og skabelsen af nye sociale relationer. Eksempelvis er det kun 22 pct. af de respondenter, der 'udelukkende' træner individuelt og 28 pct. af dem, der 'oftest' træner individuelt, der er 'enig' eller 'meget enig' i, at de har dannet nye venskaber. Til sammenligning er dette tilfældet for hele 48 pct. af dem, der 'oftest' træner på hold og 51 pct. af dem, der 'udelukkende' træner på hold.

Konklusionen må på den baggrund være, at dem, der i et eller andet omfang træner på hold, i markant højere grad end dem, der hovedsageligt træner individuelt, skaber nye venskaber i fitnesscentret. Men samtidig at mændene i lidt højere grad end kvinderne knytter venskabsbånd til andre medlemmer. Mænd, der træner på hold, er således den medlemsgruppering, som er mest åben over for nye sociale relationer.

Endelig er der en signifikant tendens til, at unge fitnessmedlemmer på under 20 år er den gruppe, for hvem det er *mindst* udbredt at danne nye venskaber i fitnesscentret sammenlignet med samtlige de øvrige alderskategorier, hvor fordelingen er mere jævn. Om det skal tages som udtryk for, at de unge har en anden træningskultur end de voksne og ældre, er der ikke grundlag for at afgøre. Men det er en indikation på, at der er forskellige holdninger til og åbenhed over for det sociale aspekt i fitnesscentrets liv på tværs af aldersskel. Om dette samtidig er udtryk for en mere individualiseret ungdomskultur er svært at sige præcist, da mange unge træner sammen med en ven/veninde, og derfor som sådan ikke danner nye venskaber i fitnesscentret, men bruger det til at dyrke eksisterende venskaber.

Mens de foregående spørgsmål udelukkende har beskæftiget sig med fitnessmedlemmernes holdning til sociale fællesskaber, viser besvarelserne af det følgende spørgsmål, hvor meget medlemmerne reelt engagerer sig i deres fitnesscenters sociale aktiviteter.

**Figur 81: Hvilke andre sociale aktiviteter arrangeret af fitnesscentret har du deltaget i ud over din fitnessstræning?**



Det generelle billede er, at langt de fleste respondenter *ikke* deltager i deres fitnesscenters sociale aktiviteter, enten fordi de ikke er interesserede (38 pct.), eller fordi fitnesscentret ikke tilbyder sociale aktiviteter (19 pct.). Det billede der står tilbage er således, at kun et mindretal af fitnessmedlemmerne deltager i deciderede sociale arrangementer. Forklaringen skal muligvis findes i det faktum, at mange af foreningerne er nyetablerede og således har haft travlt med at få driften og foreningens primære virke til at fungere efter hensigten.

De mest populære typer af arrangementer er 'foredrag, åbent hus og kurser' (14 pct.) og 'fælles idrætsaktiviteter og idrætsevents' (12 pct.), mens traditionelle foreningsaktiviteter som 'fester og julefrokoster' får opbakning fra 7 pct. af medlemmerne.

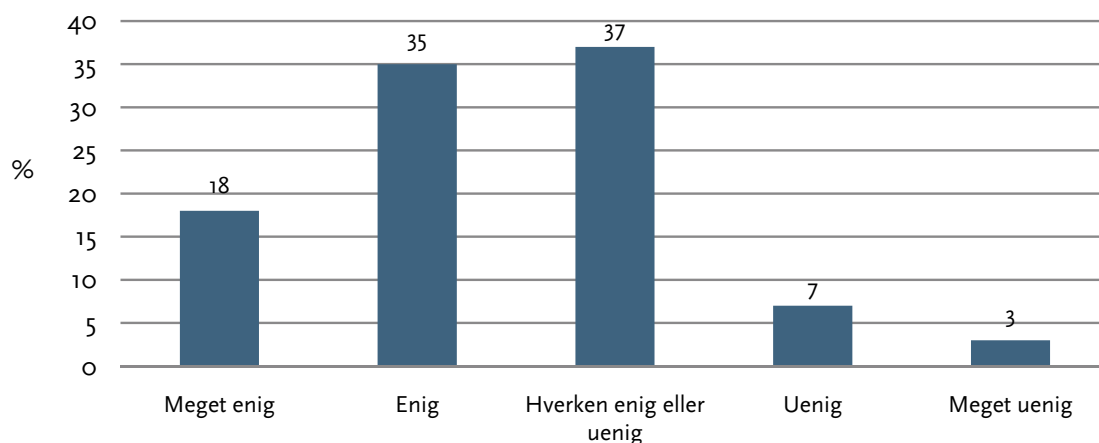
Der er kun mindre forskelle mellem mænd og kvinder på fordelingerne. Det samme gælder på tværs af aldersskel, hvor gruppen af unge medlemmer på under 20 år imidlertid skiller sig ud, da de i markant højere grad end de øvrige aldersgrupper svarer, at de *ikke* er interesserede i fitnesscentrets sociale aktiviteter.

Generelt vidner undersøgelsen om et velfungerende socialt liv i de foreningsdrevne fitnesscentre, som burde danne grobund for en større deltagelse i sociale arrangementer af en type, der rammer større dele af medlemsskaren.

#### 7.4. Foreningens organisering, åbenhed og omfang af medlemsdeltagelse

Ligesom det sociale fællesskab ofte nævnes som en kvalitet ved idrætsforeningerne, nævnes også den demokratiske styreform og graden af medlemsinvolvering som et kendetegn og noget, som adskiller foreningerne positivt fra eksempelvis de kommercielle aktører på 'idrætsmarkedet'. Spørgsmålet er imidlertid, om medlemmerne i de foreningsdrevne fitnesscentre er bevidste om dette. Det følgende afsnit søger at besvare spørgsmålet.

**Figur 82: I hvor høj grad er du enig i følgende: 'Jeg er i høj grad bevidst om og opmærksom på, at mit fitnesscenter er en demokratisk ledet og frivilligt drevet idrætsforening'?**



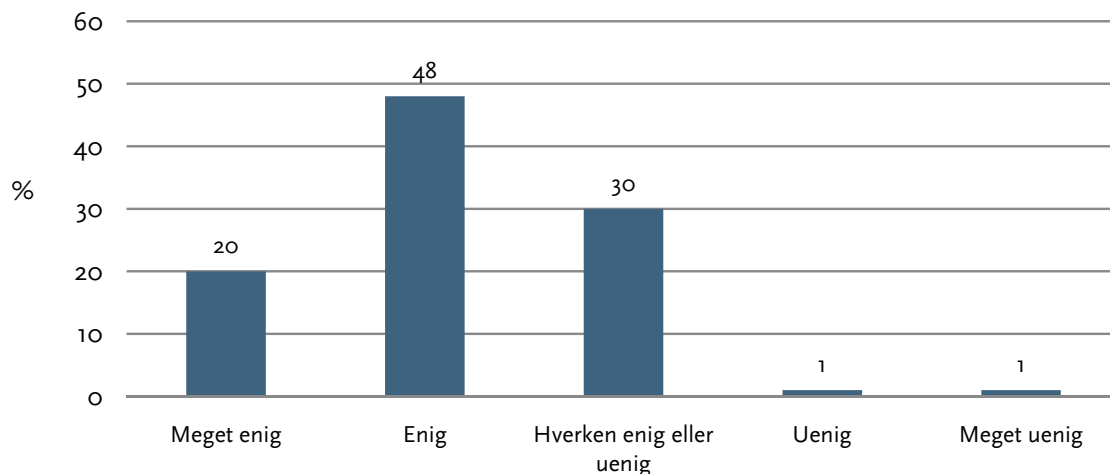
Ud fra fitnessmedlemmernes besvarelser tegner der sig et billede af, at hovedparten af medlemmerne er opmærksomme på, at deres fitnesscentre er en 'demokratisk ledet og frivilligt drevet idrætsforening'. I hvert fald erklærer 53 pct. sig 'enig' eller 'helt enig' i, at de er bevidste om, at deres fitnesscenter drives som en idrætsforening, mens kun 10 pct. er 'uenig' eller 'meget uenig'. Det viser, at de fleste medlemmer er i stand til at skelne de foreningsdrevne fitnesscentre fra de mange kommercielle fitnesscentre, der findes.

Der er imidlertid også en stor gruppe respondenter (37 pct.), som svarer 'hverken enig eller uenig' i udsagnet, hvilket kunne være en indikation på, at en større medlemsgruppe enten ikke interesserer sig for den organisatoriske kontekst eller ikke er i stand til at skelne en forening fra en kommerciel forretning.

Det er i særlig høj grad de unge og voksne medlemmer på under 40 år, som ikke er bevidste om, at deres fitnesscenter drives som en forening, mens voksne og ældre på 50 år eller mere i højere grad er bevidste om dette. Derimod er der ingen forskel i fordelingen mellem mænd og kvinder, som i lige høj grad er bevidste/ikke bevidste om, at deres fitnesscenter er 'demokratisk ledet og frivilligt drevet'.

Endelig er det værd at hæfte sig ved, at ovenstående ikke fortæller noget om, hvorvidt respondenterne synes, at det er en særlig kvalitet, at deres fitnesscenter drives som en forening eller ej. Besvarelserne fortæller udelukkende, hvor mange der er bevidste om og opmærksomme på dette. Derimod vil de fleste formentlig erklære sig enig i, at det er en kvalitet for et træningscenter, hvis dialogen i centret er præget af demokratisk åbenhed og en uformel omgangstone, og det synes et stort flertal af medlemmerne tilsyneladende også.

**Figur 83: I hvor grad er du enig i følgende: 'Jeg oplever, at dialogen i mit fitnesscenter er præget af åbenhed og en uformel omgangstone'?**

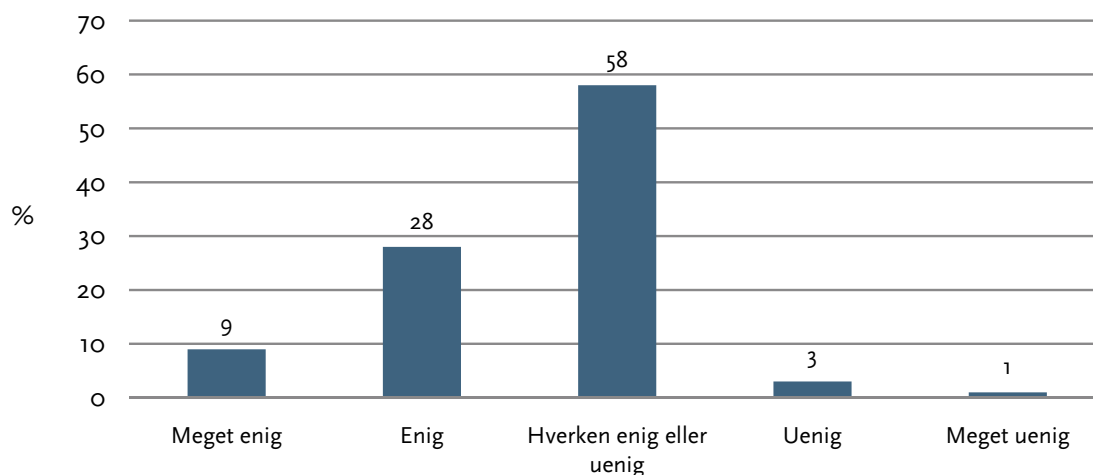


Mere end to tredjedele (68 pct.) af medlemmerne erklærer sig således 'enig' eller 'meget enig' i, at dialogen i deres fitnesscenter er 'præget af åbenhed og en uformel omgangstone', mens forsvindende få (2 pct.) er 'uenig' eller 'meget uenig'. Endelig er der knap en tredjedel (30 pct.), som har svaret 'hverken enig eller uenig' på spørgsmålet, hvilket kunne være et udtryk for, at de ikke søger dialogen, når de træner, men måske i højere grad holder sig for sig selv og ikke føler, de kan udtale sig om dialogen i centret generelt.

Der er ingen signifikant forskel på mænds og kvinders besvarelser af ovenstående spørgsmål og kun meget små forskelle på tværs af aldersskel, som ikke viser nogen generel tendens. Med andre ord synes der på tværs af køn og alder at være bred enighed om, at dialogen i fitnesscentret 'er præget af åbenhed og en uformel omgangstone'.

Såfremt det skal give mening at tale om et fitnesscenter som demokratisk ledet og som generelt havende en åben dialog, må det siges at have en vis betydning, at medlemmerne føler, de bliver hørt, hvis de har forslag eller idéer, som er relaterede til fitnesscentrene.

**Figur 84: I hvor høj grad er du enig i følgende: 'Jeg føler, at jeg bliver hørt, hvis jeg har forslag eller idéer til aktiviteter, forbedringer eller andet i fitnesscentret?'**



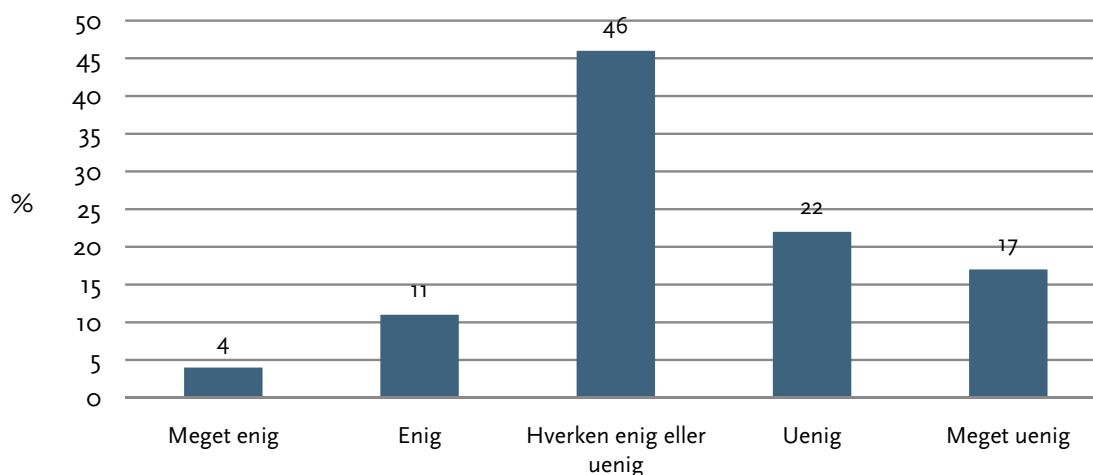
Kun 4 pct. giver udtryk for, at deres 'forslag eller idéer til aktiviteter, forbedringer eller andet i fitnesscentret' ikke bliver hørt, mens 37 pct. omvendt føler, at de bliver hørt. Det viser, at de foreningsdrevne fitnesscentre generelt formår at inddrage medlemmerne på en måde, som opfattes positivt af dem, der har lyst til at engagere sig i bl.a. fitnesscentrets opbygning og aktivitetsudvalg.

Der er dog en stor medlemsgruppe på hele 58 pct. som er 'hverken enig eller uenig' i, at de bliver hørt, hvilket for de flestes vedkommende givetvis skyldes, at de ikke har stillet konkrete forslag eller haft idéer, som de har forelagt fitnesscentrets personale/bestyrelse. Derfor har denne store gruppe haft svært ved at udtale sig om, hvorvidt de bliver hørt eller ej.

Der er en signifikant tendens til, at en større andel af de unge og voksne på under 30 år erklærer sig 'hverken enig eller uenig' i udsagnet. Det kunne indikere, at denne gruppe ikke i samme grad som de lidt ældre aldersgrupper kommer med forslag eller idéer til 'aktiviteter, forbedringer eller andet' og således ikke engagerer sig lige så aktivt som ældre medlemmer.

Det generelle indtryk på tværs af alder og køn er imidlertid, at hovedparten af fitnessmedlemmerne er klar over, at det fitnesscenter, de træner i, drives som en demokratisk ledet forening, hvor dem der har lyst til at komme med forslag eller idéer bliver hørt. Spørgsmålet er imidlertid, hvor stor en rolle dette havde, da medlemmerne skulle vælge hvilket fitnesscenter, de havde lyst til at træne i. Spillede det i det hele taget en rolle for deres valg af center?

**Figur 85: I hvor høj grad er du enig i det følgende: 'Jeg meldte mig ind i et foreningsbaseret fitnesscenter, fordi jeg ønskede indflydelse og medbestemmelse'?**



Svaret er i de fleste tilfælde et 'nej'. I hvert fald er det kun 15 pct. af respondenterne, der erklærer sig 'enig' eller 'meget enig' i, at de meldte sig ind i et foreningsbaseret fitnesscenter, fordi de 'ønskede indflydelse og medbestemmelse'. Hele 39 pct. af respondenterne erklærer sig 'uenig' eller 'meget uenig' i udsagnet, mens 46 pct. svarer 'hverken enig eller uenig'. Denne fordeling går på tværs af køn og alder.

Ovenstående er ikke nødvendigvis et udtryk for, at det er ligegyldigt for medlemmerne, om de har mulighed for at få indflydelse og medbestemmelse på, hvad der sker i deres fitnesscenter. Besvarelserne viser derimod, at det kun for en mindre del af respondenterne var et centralt motiv i deres begrundelse for at vælge et foreningsdrevet fitnesscenter.

## 7.5. Delkonklusion på Foreningsfitness vs. forretningsfitness

Fitnessmedlemmernes holdning til det at dyrke fitness i en forening frem for i et kommercielt center er tvetydig. På den ene side kan størstedelen af respondenterne skelne forening fra forretning og ser det at træne i en forening som noget positivt. På den anden side har organisationsformen kun haft betydning for en mindre del af respondenterne, da de skulle vælge fitnesscenter. Kun 15 pct. svarer, at det at træne i en forening var en afgørende årsag til, at de valgte et foreningsdrevet center frem for et kommercielt, og kun 28 pct. svarer, at de ikke kunne forestille sig at træne i et kommercielt fitnesscenter med de samme tilbud som deres nuværende center.

Det viser, at en stor gruppe medlemmer i de foreningsdrevne fitnesscentre 'bare' ønsker et sted at træne, men at der selv i denne gruppe er mange, der på lidt pragmatisk vis tilslutter sig foreningsidealene, nu da de alligevel træner i et foreningsdrevet fitnesscenter. Det er i særlig høj grad unge og voksne på under 30 år, der er ligeglade med foreningsidealene og den organisatoriske kontekst i fitnesscentret, mens det er vigtigere for de voksne og ældre på 50 år eller mere. Om de unge ændrer opfattelse i takt med, at de bliver ældre, eller om forholdet er udtryk for en generelt mindre opbakning til foreningens organiseringsform, som de unge vil tage med sig i voksenlivet, er ikke til at sige på det foreliggende grundlag, men konturerne af en mere individualiseret ungdomskultur står generelt som en potentiel udfordring for foreningslivet.

Kun et mindretal af fitnessmedlemmerne deltager uanset køn og alder i deres forenings sociale arrangementer, men det betyder ikke nødvendigvis, at de opfører sig 'asocialt'. Mere end halvdelen (54 pct.) føler sig som en del af et fællesskab i fitnesscentret, 41 pct. føler en social tilknytning til personale og andre medlemmer og 32 pct. har dannet nye venskaber i deres fitnesscenter. Det vidner om en høj grad af social interaktion i de foreningsdrevne fitnesscentre, dog uden at der er mulighed for at sammenligne de konkrete tal med tilsvarende fra kommercielle fitnesscentre.

## 8. Konklusion

Denne undersøgelse af medlemmer i fitnesscentre organiseret under Foreningsfitness har primært omhandlet de aktive fitnessmedlemmer. Deres besvarelser kan derfor ikke opfattes som et repræsentativt billede på samtlige medlemmer i foreningsdrevne fitnesscentre, men snarere den mest aktive del af disse – kernegruppen af medlemmer. Det mindretal af respondenter, som enten træner meget lidt eller meget uregelmæssigt, angiver for knap fire ud af fems vedkommende, at de gerne ville træne mere, men at praktiske forhold forhindrer dem. Især mangel på tid, motivation og en træningsmakker er de mest udbredte barrierer.

For de aktive fitnessmedlemmers vedkommende viser undersøgelsen, at fitnessstræning er en velegnet motionsform til at aktivere fysisk inaktive. Faktisk angiver knap en femtedel (18 pct.) af de aktive udøvere i foreningsdrevne fitnesscentre, at de var inaktive, inden de meldte sig ind i deres nuværende fitnesscenter. Mange medlemmer mærker dertil markante selvvaluerede sundhedsforbedringer som følge af træningen. Konkret viser undersøgelsen, at 34 pct. af alle medlemmer har opnået fremgang i deres selvvaluerede helbredstilstand, mens 40 pct. har oplevet forbedringer i deres selvvaluerede kondition.

Sundhedsmotivet står på tværs af køn og alder helt centralt i medlemmernes begrundelser for at gå til fitness, mens det æstetiske betyder mindre og primært fylder noget hos unge og voksne på under 30 år. Der er endvidere en tydelig sammenhæng mellem alderen og de træningsmotive og begrundelser, som vælges, hvor de æstetiske faktorer spiller en mere central rolle blandt de yngre fitnessaktive. Omvendt spiller de mere velværeorienterede motive en stigende rolle med fitnessudøvernes alder.

For 32 pct. af medlemmerne er fitness den eneste idræt eller motionsform. Især mange kvinder benytter fitnesscentret som eneste træningsaktivitet, mens mænd i højere grad end kvinder er tilbøjelige til at dyrke andre idrætsaktiviteter. Begge køn dyrker i udbredt grad selvorganiseret idræt ved siden af fitnessstræningen. Ikke desto mindre må fitness på baggrund af besvarelserne opfattes som fællesnævneren for en række selvstændige idrætsaktiviteter, fordi det for hovedpartens vedkommende er en aktivitet, der dyrkes kontinuerligt gennem hele året, og fordi forsvindende få dyrker fitness som grundtræning til en anden 'primær idrætsgren'.

Det meste af træningen i fitnesscentre organiseret under Foreningsfitness foregår individuelt. Knap halvdelen (45 pct.) træner således udelukkende individuelt, hvilket umiddelbart kunne opfattes som værende i modstrid med foreningstanken om forpligtende sociale træningsfællesskaber. I mange tilfælde er der imidlertid en naturlig forklaring, idet ca. halvdelen af centrene tilsyneladende slet ikke tilbyder holdaktiviteter. Alligevel er der på dette område en klar forskel mellem mænd og kvinder. Mænd træner i højere grad end kvinder udelukkende individuelt og primært styrketræning, mens kvinder i højere grad blander træningsformerne.

Fitnessmedlemmerne oplever i stor udstrækning, at deres træning lever op til forventningerne, og direkte adspurgt om nogle af kerneydelserne i fitnesscentret er der generelt stor tilfredshed. Når det kommer til udbuddet af faciliteter, udstyrets kvalitet og åbningstiderne, er det generelt omkring ni ud af ti medlemmer, der ytrer tilfredshed. Tilfredsheden er også stor med opbakning fra ca. syv ud



af ti medlemmer, når faktorer som det generelle serviceniveau, rådgivningen fra instruktører og de øvrige medlemmer bliver undersøgt.

Lidt mindre tilfredshed, opbakning fra knap halvdelen af respondenterne, er der med udbuddet og kvaliteten af holdaktiviteterne, men det skyldes primært, at der i mange centre ikke udbydes holdaktiviteter. Dette forhold kan på sigt vise sig at blive et problem for Foreningsfitness og de lokale fitnesscentre, da netop de medlemmer, der deltager i holdaktiviteter, generelt er de mest tilfredse. Dertil vil den generelle produktudvikling på holdtræning medvirke til en konkret efterspørgsel på disse produkter, hvorfor foreningerne lokalt må forholde sig aktivt til, om de selv skal arrangere disse, eller om det skal overlades til andre foreninger eller idrætsudbydere at varetage holdtræning.

Udfordringen på dette område skærpes af den samtidige eksistens af en nærliggende gymnastikforening, der i stort omfang organiserer tilsvarende aktiviteter. I praksis vil det i mange lokalsamfund være et spørgsmål, om fitnessforeningen skal søge et tættere samarbejde med andre foreninger – eller om fitnessforeninger selv skal udvide paletten af idrættslige tilbud i konkurrence med andre foreninger eller idrætsudbydere i lokalområdet.

Flertallet af de aktive fitnessmedlemmer finder fitnessstræningen sjov og motiverende i sig selv. Medlemmerne har generelt let ved at motivere sig selv til at træne, og fitnessstræningen er tilmed for de flestes vedkommende præget af lyst. Desuden er der en meget klar overvægt af fitnessmedlemmer, der føler sig som 'medlemmer' og ikke som 'kunder', hvilket er i tråd med den traditionelle selvopfattelse i foreningerne.

Mere end halvdelen af fitnessmedlemmerne (54 pct.) føler sig som en del af et fællesskab i fitnesscentret, 41 pct. føler en social tilknytning til andre medlemmer og personalet, og 32 pct. har dannet nye venskaber i deres fitnesscenter. Det vidner om en høj grad af social interaktion i de foreningsdrevne fitnesscentre, dog uden at der er mulighed for at sammenligne disse konkrete resultater med tilsvarende fra de kommercielle fitnesscentre eller andre typer idrætsforeninger.

Medlemmerne svarer noget tvetydigt på spørgsmålene omkring holdningen til at træne fitness i en forening frem for et kommercielt fitnesscenter. På den ene side kan størstedelen af medlemmerne godt skelne forening fra forretning og ser det at træne i en forening som noget særlig positivt. På den anden side har organisationsformen kun haft betydning for en mindre del af respondenterne, da de skulle vælge fitnesscenter. Kun 15 pct. svarer således, at det at træne i en forening var en afgørende årsag til, at de valgte et foreningsdrevet center frem for et kommercielt, og kun 28 pct. svarer, at de ikke kunne forestille sig at træne i et kommercielt fitnesscenter med de samme tilbud som deres nuværende center.

Samlet set viser tallene, at de foreningsdrevne fitnesscentre under Foreningsfitness skal være konkurrencedygtige på pris og kvalitet i forhold til andre fitnessaktører på markedet – herunder også de kommercielle – såfremt de vil fastholde deres nuværende medlemsskare og evt. også appellere til nye grupper af fitnessinteresserede. I den forbindelse kan resultaterne fra denne rapport bruges til at anskueliggøre de områder, hvor Foreningsfitness' produkt kan forbedres og vise, hvor der med fordel kan gøres en ekstra indsats.

## 9. Litteraturliste

Kirkegaard, K. L. 2009: *Portræt af de aktive fitnesskunder – træningsmotiver, tilfredshed og selvvurderet sundhed*. Delrapport 2 i projektet 'Sundhed for millioner'. Idrættens Analyseinstitut.

Kirkegaard, K. L. og Østerlund, K. 2010: *Fitnesskultur mellem forening og forretning – aktive fitnessudøveres træningsmotiver, tilfredshed og selvvurderede sundhed*. Idrættens Analyseinstitut.

Pilgaard, M. 2009: *Sport og motion i danskernes hverdag*. Idrættens Analyseinstitut.

## Bilag 1 – nøgletal fordelt på de deltagende foreninger

Medlemsundersøgelse Foreningsfitnesscentre 2010										
Forening	Udsendte invitationer	Fejl i e-mail	Fejlløste - procent	Antal potentielle respondenter (kol. 2-3)	Påbegyndte besvarelser	Svarprocent (af påbegyndte besvarelser)	Fuldførte besvarelser	Svarprocent (af fuldførte besvarelser)	Frafald undervejs	Frafaldsprocent
	247	25	9 %	212	85	40 %	33	15 %	52	61 %
Højby SG Fitness	296	26	9 %	270	128	47 %	59	22 %	69	55 %
EB Motion	334	28	8 %	306	125	41 %	64	21 %	61	49 %
SGL	1029	2	0 %	1027	516	50 %	366	36 %	150	29 %
Jyderup Fitness	271	18	7 %	253	129	51 %	112	44 %	17	13 %
Ans IF's Motionscenter	77	9	12 %	68	46	68 %	43	63 %	3	7 %
Vindinge Idrætsforening	217	11	5 %	206	105	51 %	90	44 %	15	14 %
Trim Øster Hurup	135	2	1 %	133	70	53 %	62	47 %	8	11 %
Skave Fitness	95	19	20 %	76	31	41 %	25	33 %	6	19 %
Vammen Fitness	137	14	10 %	123	50	41 %	41	33 %	9	18 %
Hovborg ungdoms -og idrætsforening	68	21	31 %	47	21	45 %	18	38 %	3	14 %
Skørping IF Frem	334	36	11 %	298	80	27 %	69	23 %	11	14 %
Stouby motion	413	29	7 %	384	118	31 %	97	25 %	21	18 %
Hørning motion	592	18	3 %	574	176	31 %	137	24 %	39	22 %
AG motion og fitness	311	33	11 %	278	120	43 %	107	38 %	13	11 %
MGU Fitness	54	4	7 %	50	43	86 %	40	80 %	3	7 %
Motionsforum Horsens	119	14	12 %	115	38	33 %	30	29 %	8	21 %
Faldsled Svanninge	116	5	4 %	111	91	82 %	46	41 %	45	50 %
Sørvad fitness	113	21	19 %	92	47	51 %	43	47 %	4	9 %
BG Motion	8	0	0 %	8	7	88 %	5	63 %	2	29 %
Brande Fitness	34	6	18 %	28	19	68 %	17	61 %	2	11 %
VHG Fitness	367	30	8 %	337	136	40 %	112	33 %	24	17 %
I alt	5367	371	7 %	4996	2181	44 %	1616	32 %	565	26 %