



Så styrketränade svenskarna 2019: statistik från en halv miljon träningspass

28 januari, 2020

Män tränar 32 % mer bröst, biceps och triceps, medan kvinnor tränar 31 % mer ben och rumpa. Kvinnor har ungefär hälften av mäns styrka i överkroppen, men två tredjedelar av underkroppsstyrkan – och verkar behålla den bättre upp i åldrarna. Det visar data från en av Sveriges mest använda appar för att logga styrketräning.

Vi har analyserat datan från 46 288 användare av vår träningsapp *Styrkelabbet*, och i den här rapporten presenterar vi hur svenskarna styrketränade 2019.

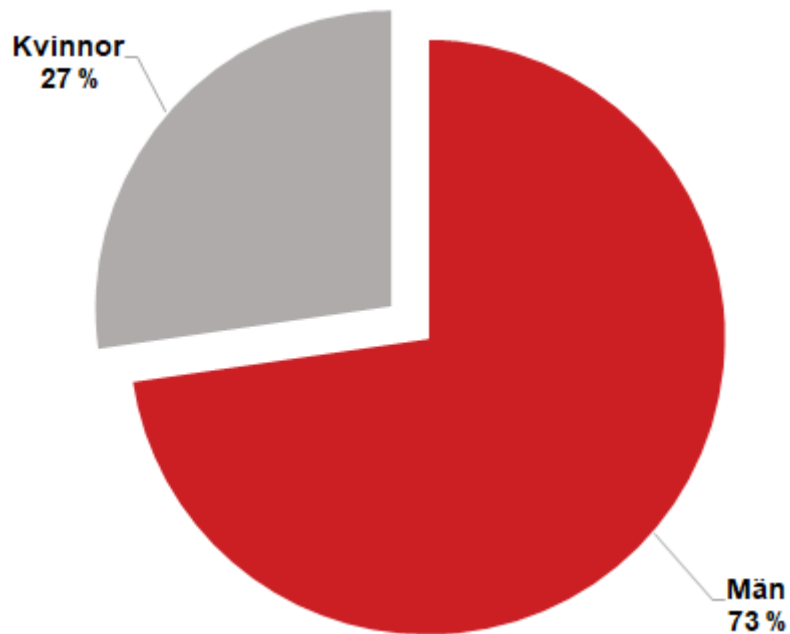
Demografi

Under 2019 loggade 46 288 aktiva användare:

- 533 648 träningspass
- 10 360 158 set

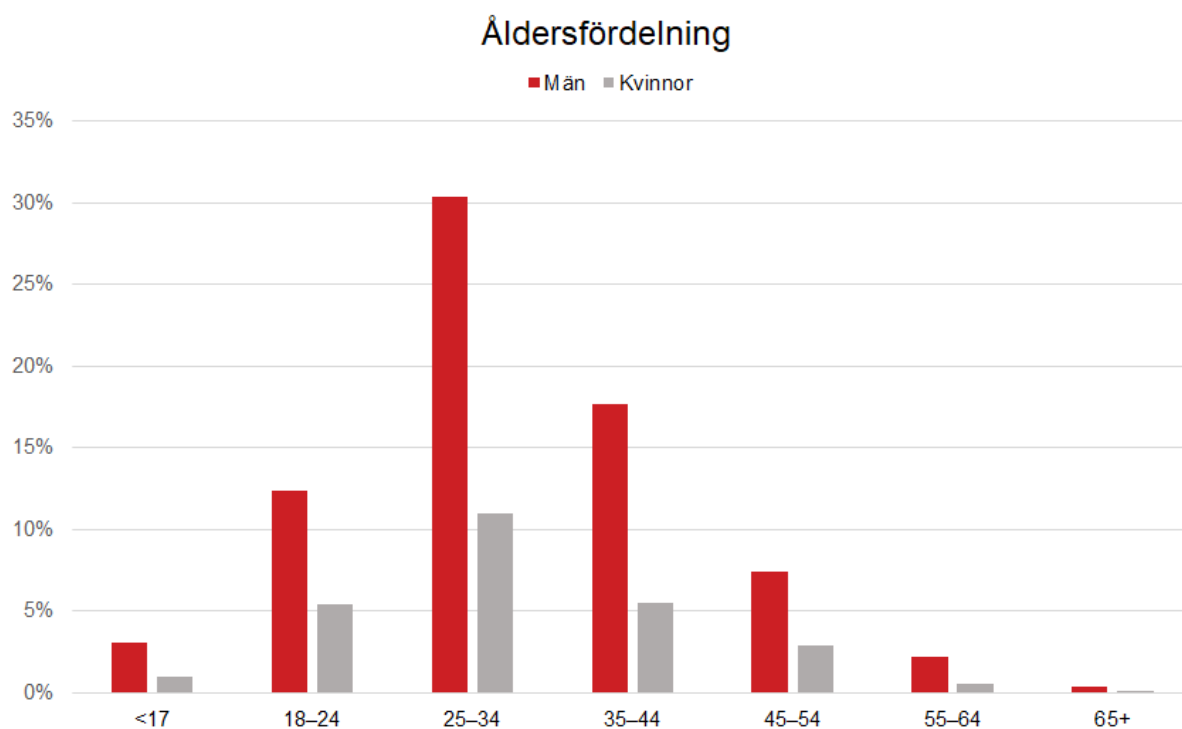
Användarna är nästan uteslutande svenskar.

Av de som uppgett könstillhörighet är 73 % män och 27 % kvinnor.



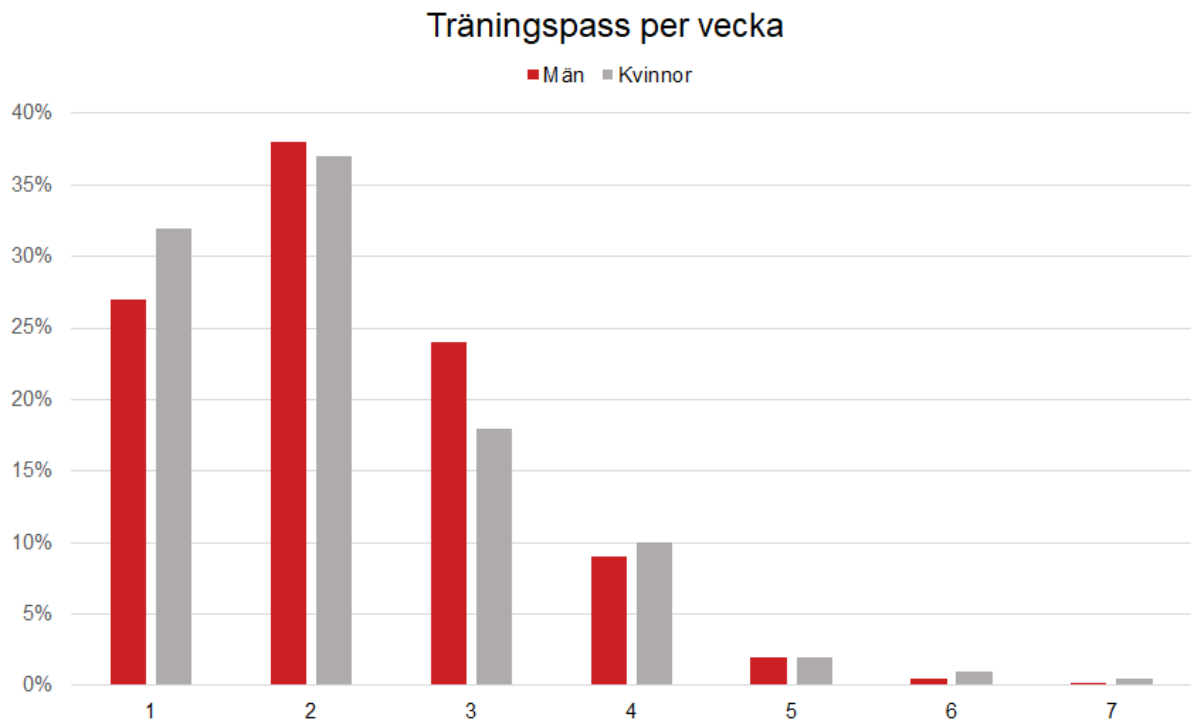
Den största åldersgruppen är 25–34 år, med hela 41 % av användarna.

- <17 år: 4 %
- 18–24 år: 18 %
- 25–34 år: 41 %
- 35–44 år: 23,0 %
- 45–54 år: 10 %
- 55–64 år: 3 %
- 65+ år: 1 %



I medeltal tränar användarna drygt två pass per vecka, fördelat enligt nedan.

- 1 pass/vecka: 31 %
- 2 pass/vecka: 36 %
- 3 pass/vecka: 21 %
- 4 pass/vecka: 9 %
- 5 pass/vecka: 2 %
- 6 pass/vecka: 0,5 %
- 7 pass/vecka: 0,2 %

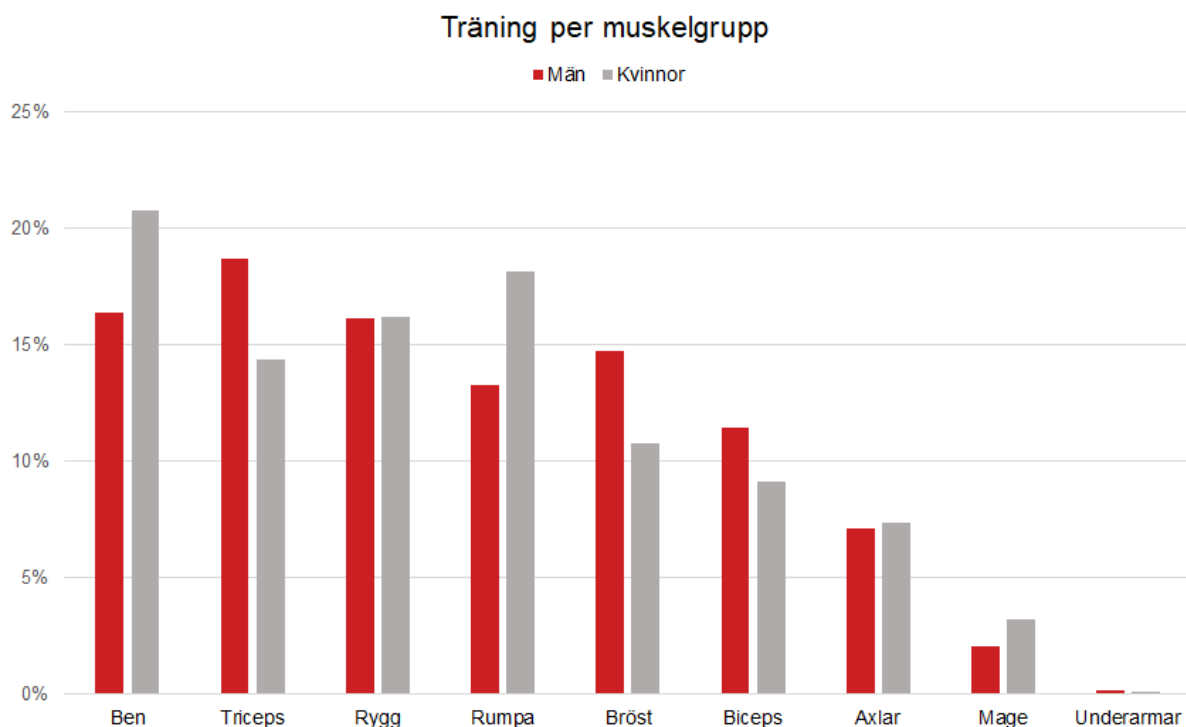


Vilka muskler tränas mest?

Svenskarna tränar de stora muskelgrupperna allra mest: ben, rygg, triceps (en av de allra största musklerna i överkroppen) och rumpa.

Analys av könsskillnader:

- **Män och kvinnor** lägger lika mycket träning på *ryggmusklerna*.
- **Män** lägger 32 % mer träning på *bröst, biceps och triceps*.
- **Kvinnor** lägger 31 % mer träning på *ben och rumpa*.



Män – mest tränade muskelgrupper (andel av träningen)

1. **Triceps – 18,7 %**
2. **Ben – 16,4 %**
3. **Rygg – 16,1 %**
4. Bröst – 14,7 %
5. Rumpa – 13,3 %
6. Biceps – 11,5 %
7. Axlar – 7,1 %
8. Mage – 2,1 %
9. Underarmar – 0,1 %

Kvinnor – mest tränade muskelgrupper (andel av träningen)

1. **Ben – 20,8 %**
2. **Rumpa – 18,2 %**
3. **Rygg – 16,2 %**
4. Triceps – 14,3 %
5. Bröst – 10,8 %
6. Biceps – 9,1 %
7. Axlar – 7,3 %
8. Mage – 3,2 %
9. Underarmar – 0,1 %

De 10 populäraste övningarna (mätt i antal utförda set) är liknande mellan män och kvinnor:

- **Män och kvinnor** har till 80 % samma övningar bland sina 10 mest tränade – med bänkpress, knäböj och marklyft i topp.
- **Män** tränar chins och skivstångscurl i större utsträckning.
- **Kvinnor** tränar hip thrust och benspark i större utsträckning.

Män – 10 mest tränade övningar

1. **Bänkpress**
2. **Knäböj**
3. **Marklyft**
4. Press över huvudet
5. Latsdrag
6. Skivstångsrodd
7. Triceps pushdown
8. *Chins*
9. Sidolyft med hantlar
10. *Skivstångscurl*

Kvinnor – 10 mest tränade övningar

1. **Bänkpress**
2. **Knäböj**
3. **Marklyft**
4. Latsdrag
5. Press över huvudet
6. Skivstångsrodd
7. Sidolyft med hantlar
8. Triceps pushdown
9. *Hip thrust*
10. *Benspark*

Analys av kön- och ålderskillnader:

- **Bänkpress** är den mest tränade övningen av alla, i alla kön- och åldersgrupper.
- **Knäböj** är den näst mest tränade övningen av alla, i alla kön- och åldersgrupper utom en: **kvinnor över 65 års ålder** – där är övningen inte ens med bland topp-10.
- **Hip thrust** är en populär övning (femte mest tränade) bland kvinnor under 24 års ålder, men inte bland övriga kön-/åldersgrupper.
- Den kön-/åldersgrupp som tränar **bicepscurl** med skivstång mest (relativt sin övriga träning) är **män i åldern 35–44 år**.

Hur starka är svenskarna?

Vi har analyserat median- och medelstyrka bland de som har registrerat singellyft – det vill säga en enda repetition med maxtung vikt, även kallat *1RM* (= 1 repetitions maximum).

Kvinnor har i medeltal hälften av styrkan i överkroppsövningar, men 2/3 av styrkan i benövningar jämfört med män.

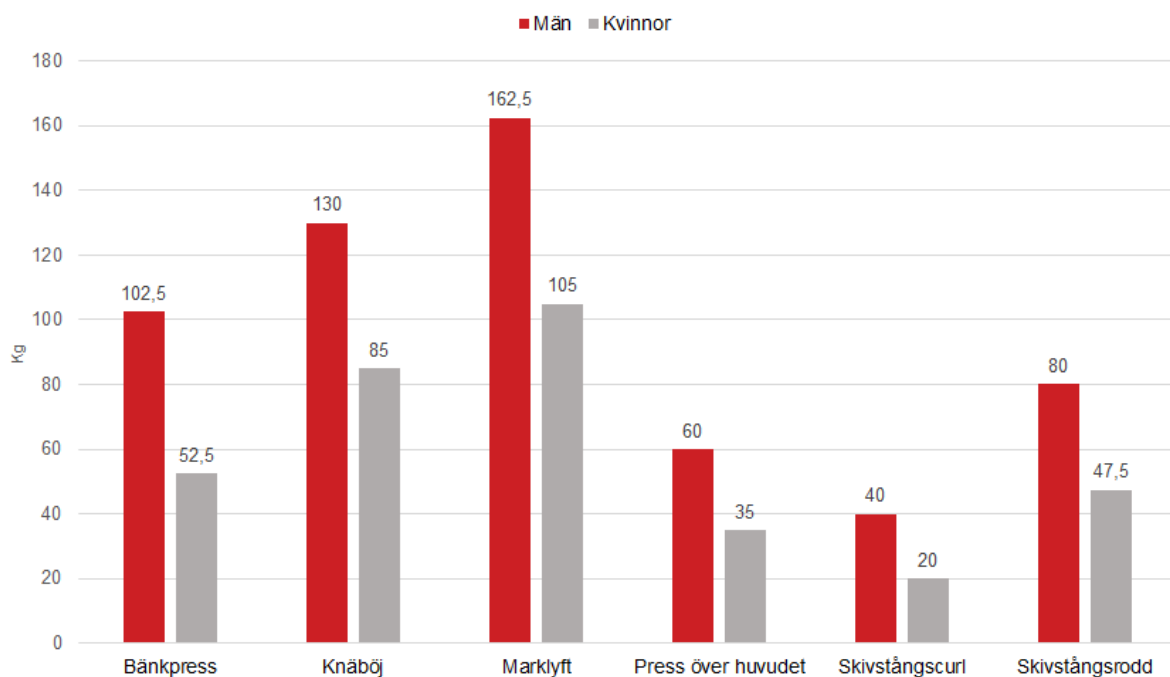
Män, median-1RM:

1. Bänkpress: 102,5 kg
2. Knäböj: 130 kg
3. Marklyft: 162,5 kg
4. Press över huvudet: 60 kg
5. Skivstångscurl: 40 kg
6. Skivstångsrodd: 80 kg

Kvinnor, median-1RM:

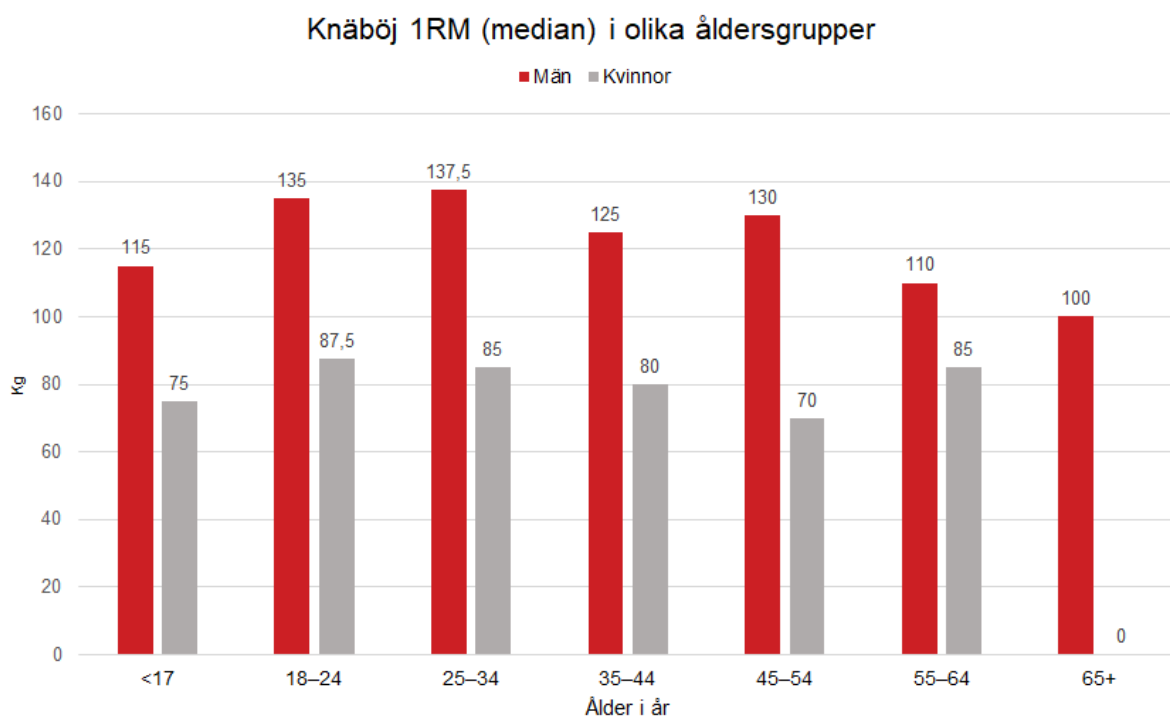
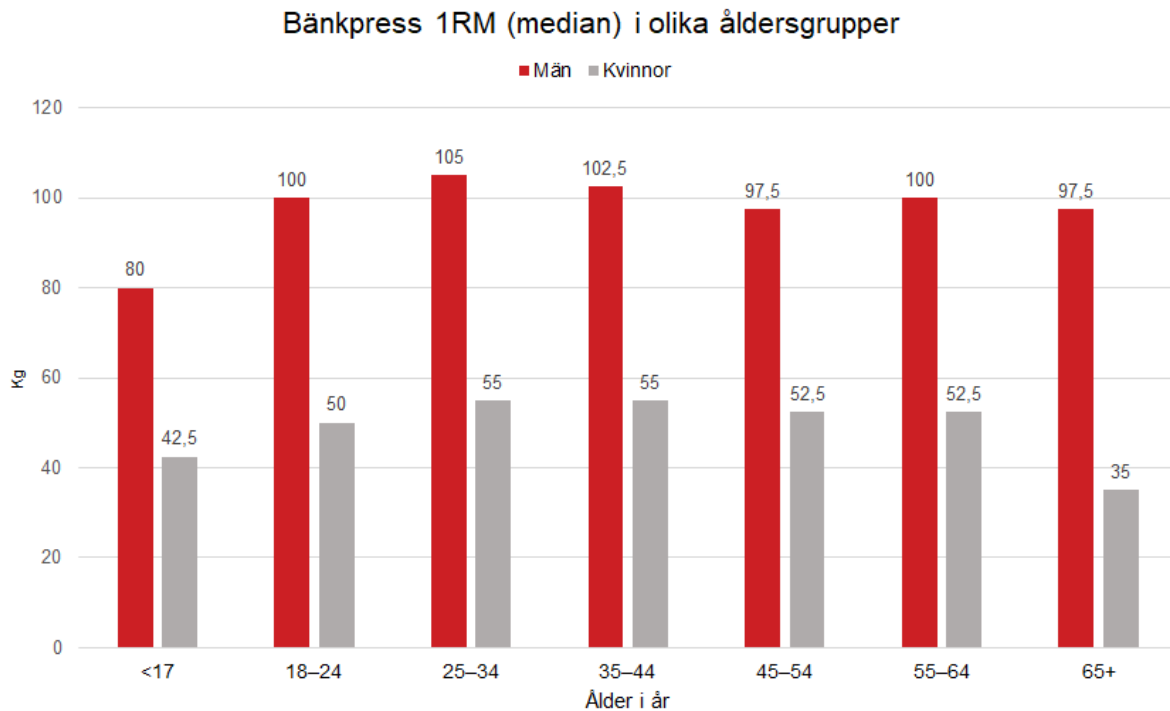
1. Bänkpress: 52,5 kg
2. Knäböj: 85 kg
3. Marklyft: 105 kg
4. Press över huvudet: 35 kg
5. Skivstångscurl: 20 kg
6. Skivstångsrodd: 47,5 kg

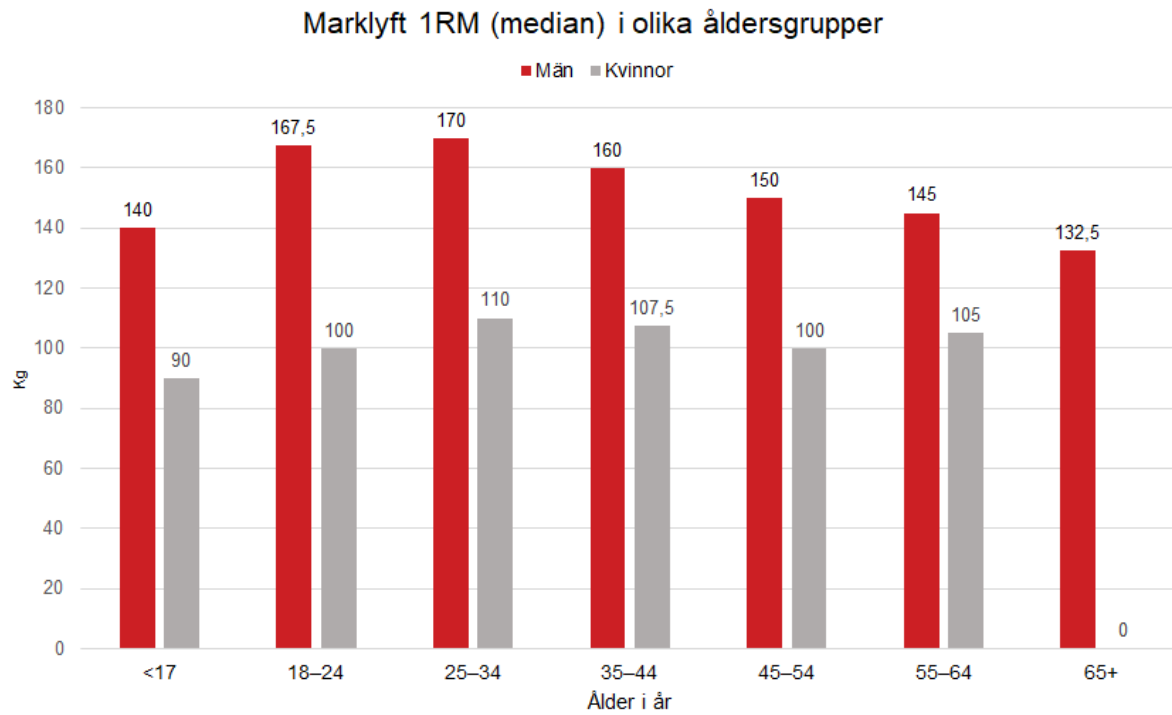
Median-1RM (maxvikt i en enda repetition) i sex vanliga övningar



Styrka i olika åldrar

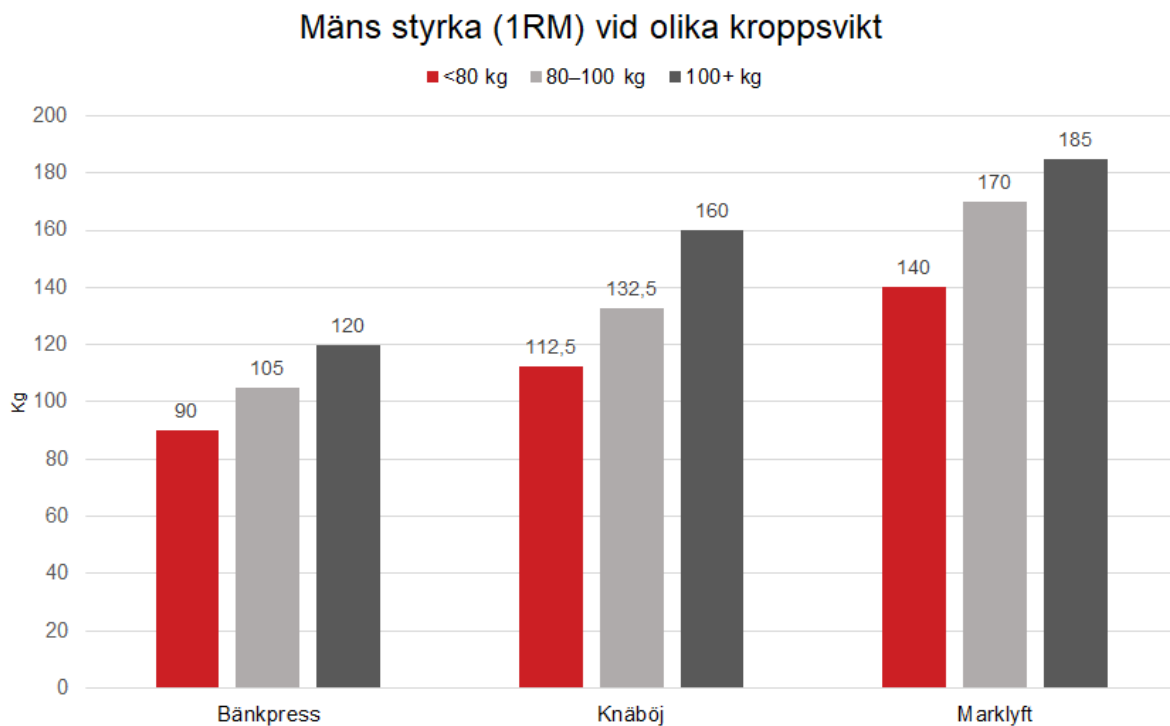
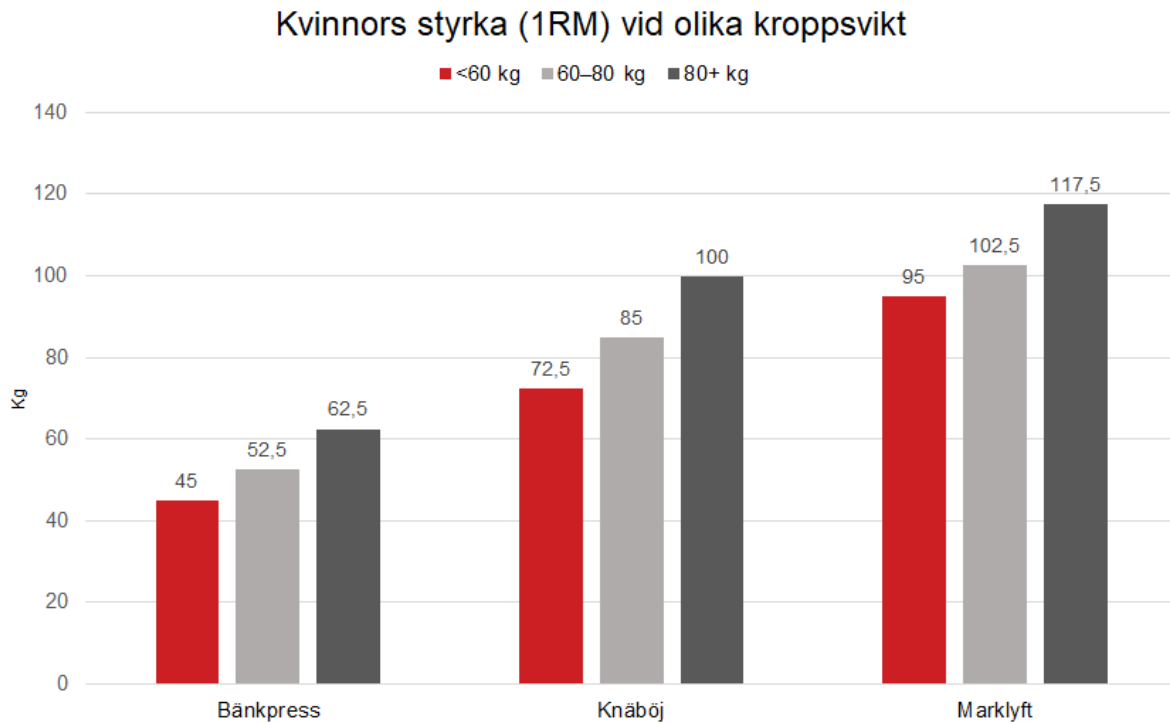
- För kvinnor över 65 års ålder har vi begränsat med data, men fram till den åldern verkar kvinnor behålla in styrka upp i åldrarna bättre än vad män gör.
- Män behåller sin styrka väl i bänkpress, men tappar styrka i knäböj och marklyft.





Styrka vid olika kroppsvikt

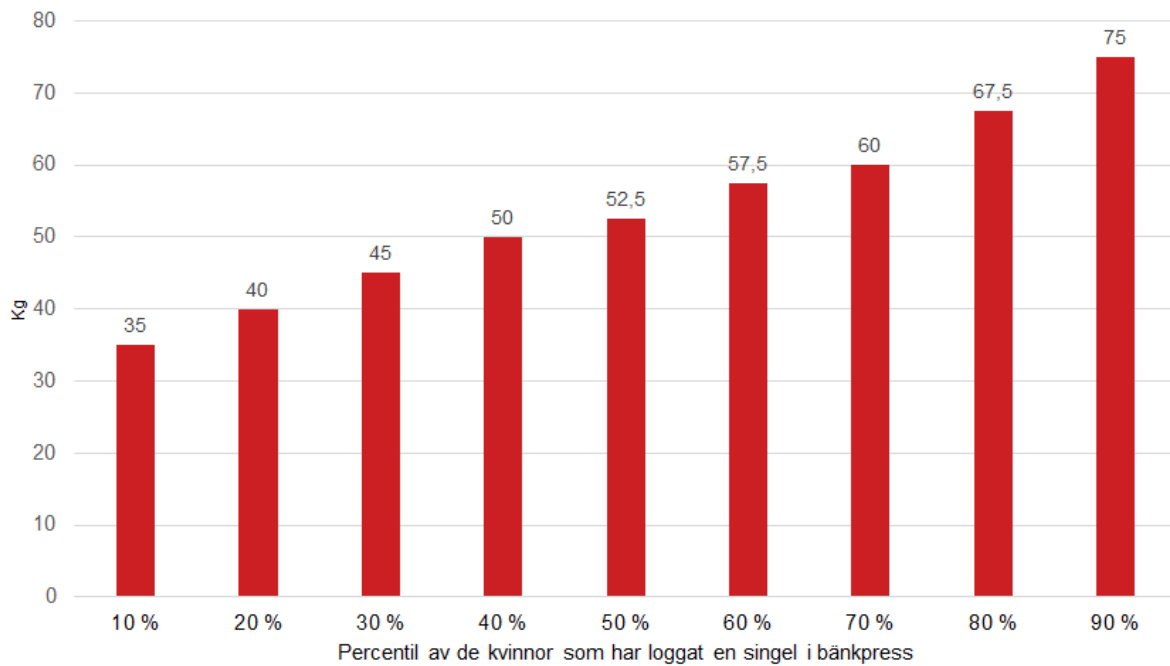
Som väntat stiger styrkan med ökande kroppsvikt. Vi gjorde en indelning av kroppsvikten i tre olika segment per kön, och nedan visar vi medianstyrkan i 1RM.



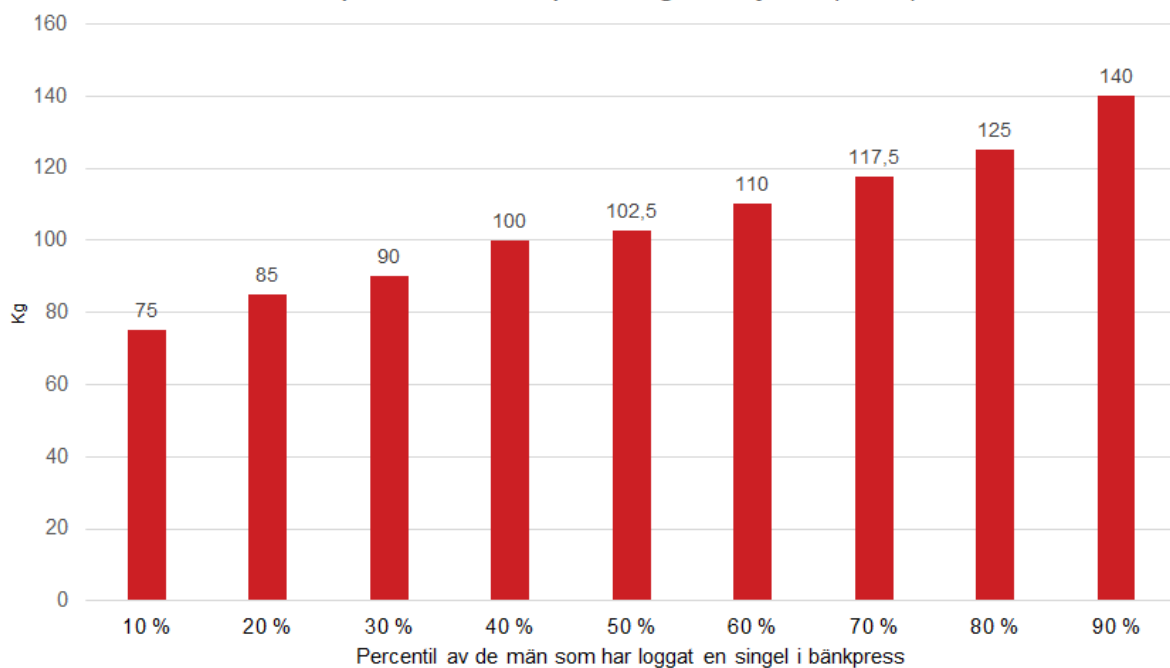
Spridning av styrka

Hur mycket behöver du lyfta för att vara starkare än 80 % av kvinnorna? Eller 90 % av männen? I diagrammen nedan redovisar vi spridningen av styrka i bänkpress, knäböj och marklyft, för män och kvinnor i form av percentiler.

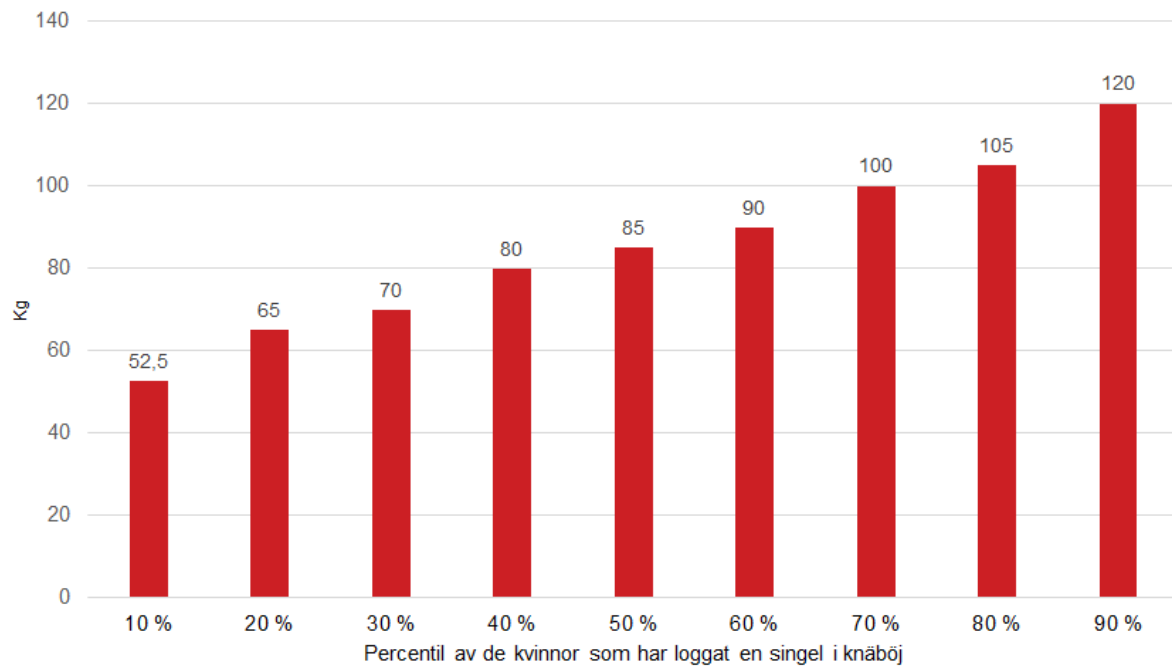
Bänkpress: Kvinnors spridning av styrka (1RM)



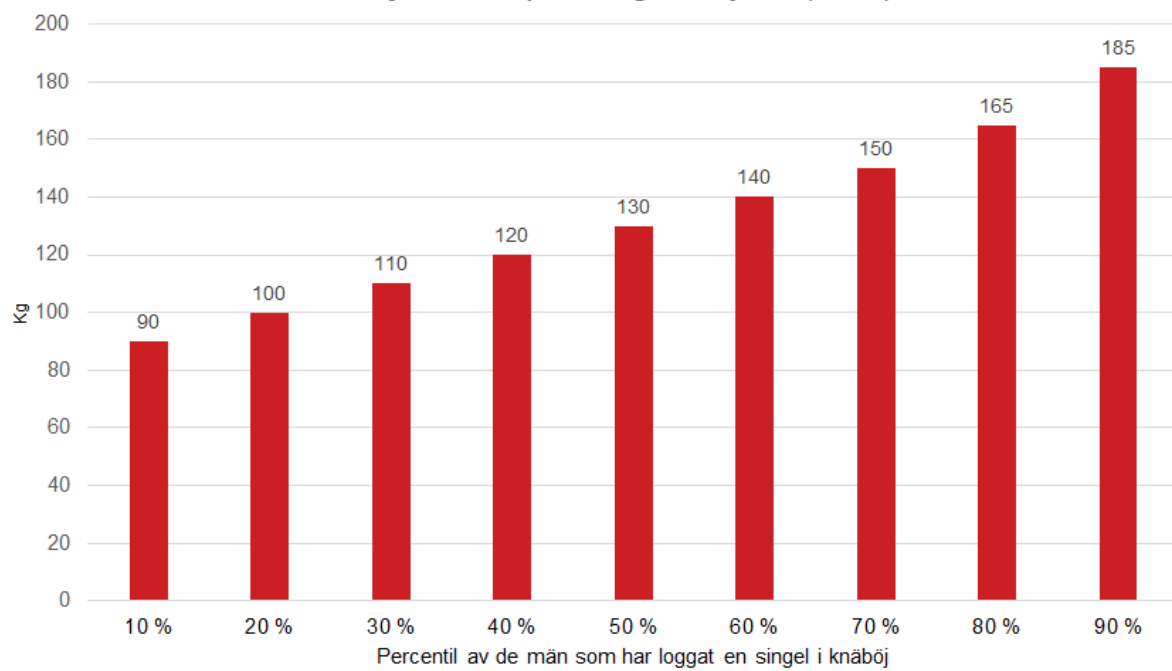
Bänkpress: Mäns spridning av styrka (1RM)



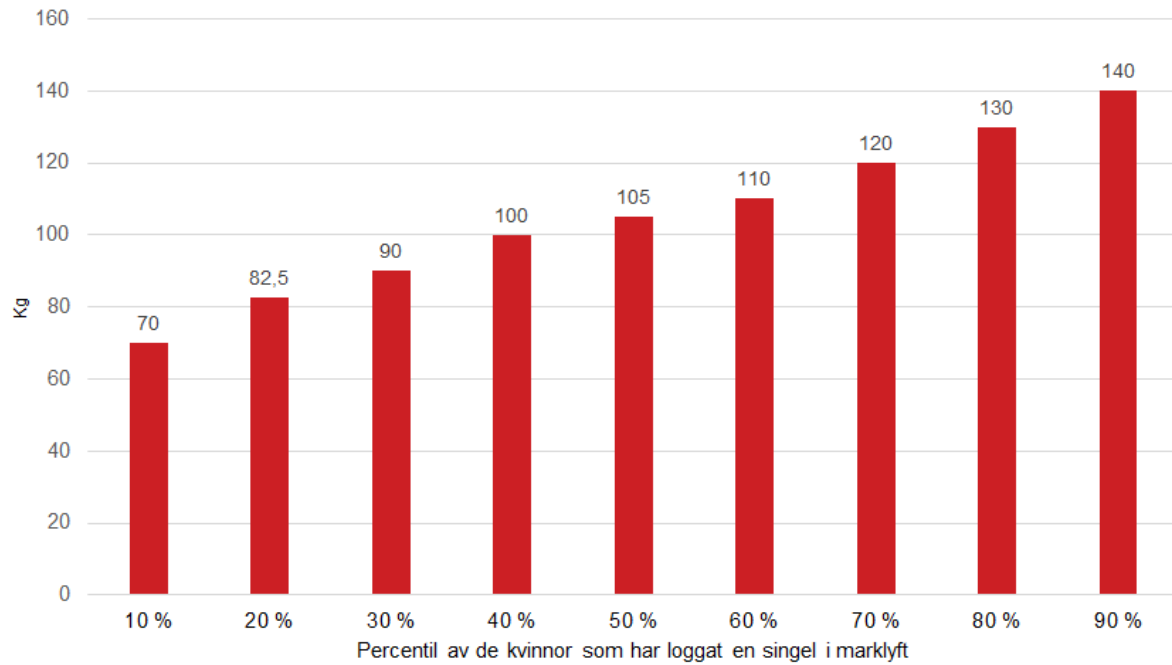
Knäböj: Kvinnors spridning av styrka (1RM)



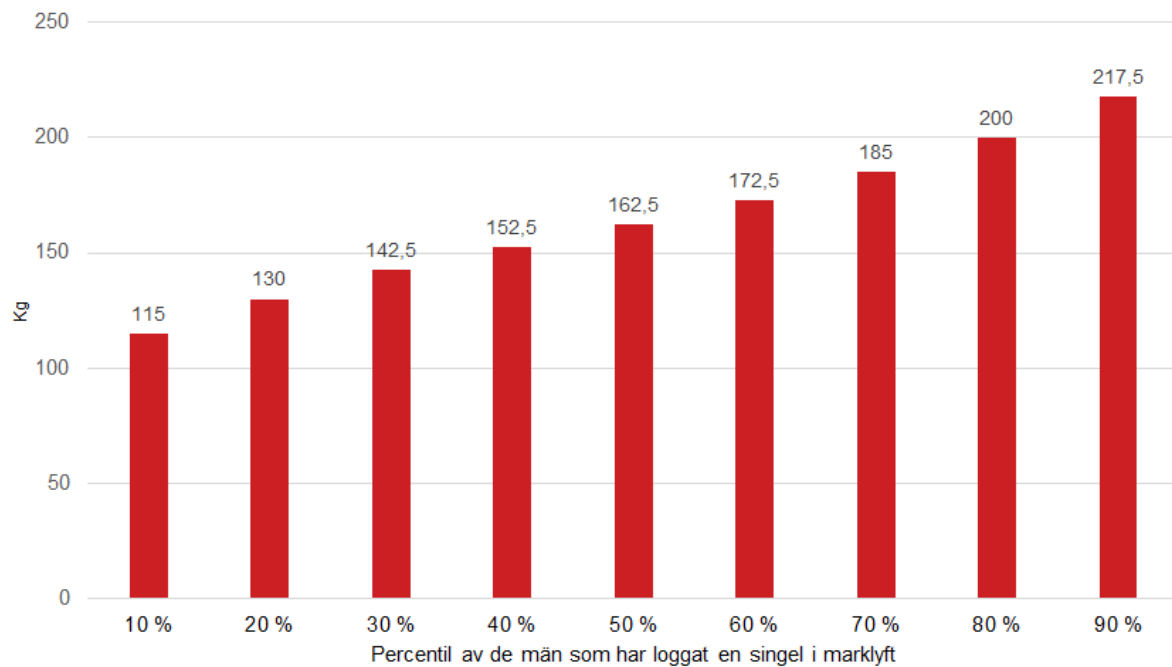
Knäböj: Mäns spridning av styrka (1RM)



Marklyft: Kvinnors spridning av styrka (1RM)



Marklyft: Mäns spridning av styrka (1RM)



Kontakt:

Daniel Richter, vd

daniel@styrkelabbet.se

073-626 82 35

Styrkelabbet AB producerar artiklar, podcasts, böcker och träningsprogram för styrketräning. Allting på vetenskaplig grund, från perspektivet av vår långa erfarenhet av träning. I slutet av 2018 lanserade vi vår träningsapp "Styrkelabbet", som sedan dess har laddats ned över 100 000 gånger.

Styrkelabbet mottog 2014 priset Guldhjärtat för Årets träningslogg, och 2016 det svenska podcastpriset för Årets hälsopodd.