

A photograph of an outdoor gym with several people using various exercise machines. In the foreground, a person in a red long-sleeved shirt and black shorts is performing a pull-up on a black metal frame. Other people are visible in the background, some using different machines. The ground is covered with artificial grass and sand. The sky is clear and blue.

OMNIGYM SMART

VAGGERYD

ANVÄNDARRAPPORT

SUMMERING: 5.9.2024 - 8.10.2024

Populäraste maskinen



OG92 Magmaskin

Mest besökta



93

Torsdag, 5. september

Populäraste dagen i
veckan



Torsdag

Mest besök/
veckodag



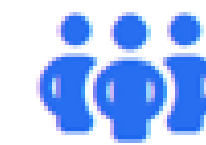
Kl 11-
12

Mest besök/
helgdag



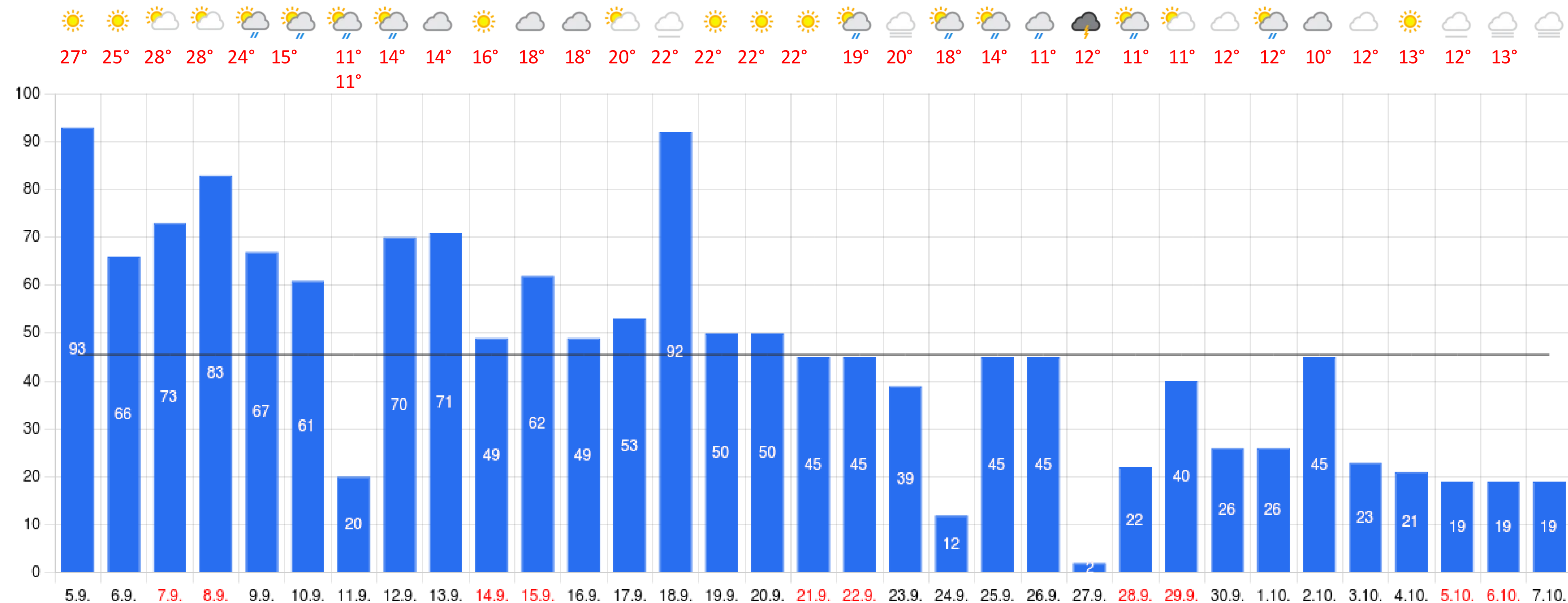
Kl 15-16

Besök



1502

MÅNADSSUMMERING: 5.9.2024 - 8.10.2024



Besök: 1502

Genomsnittligt: 45,5

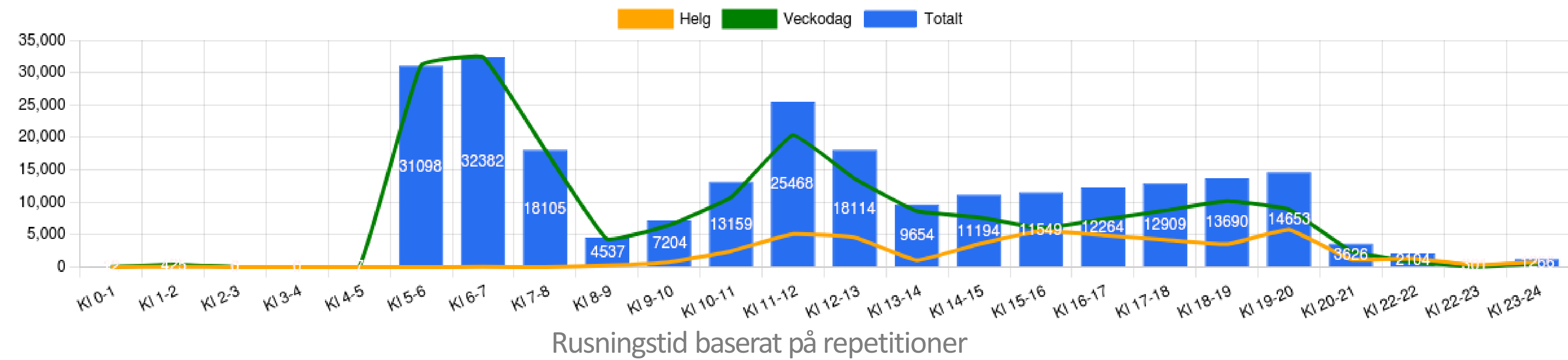
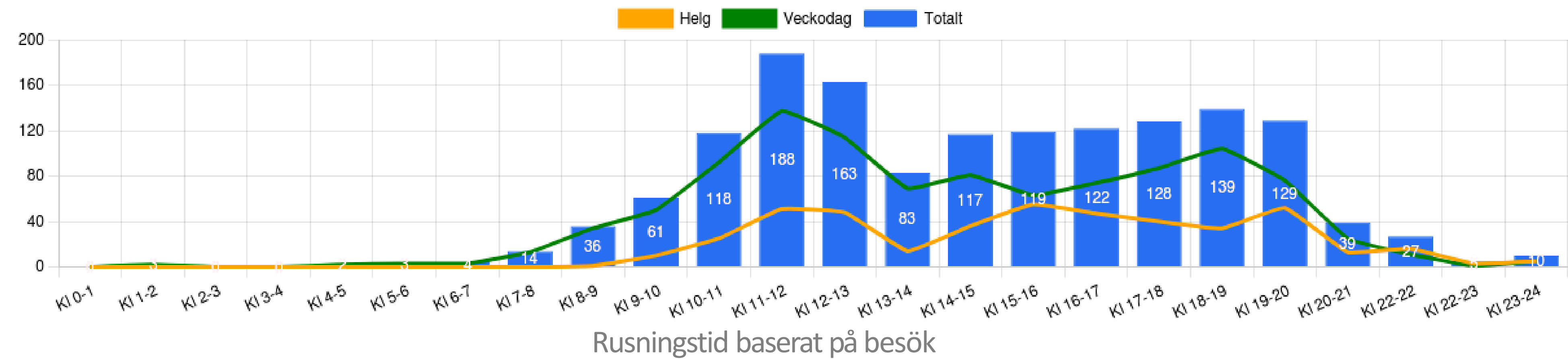
Medeltemperatur: 17

Regndagar: 10

OMNIGYM

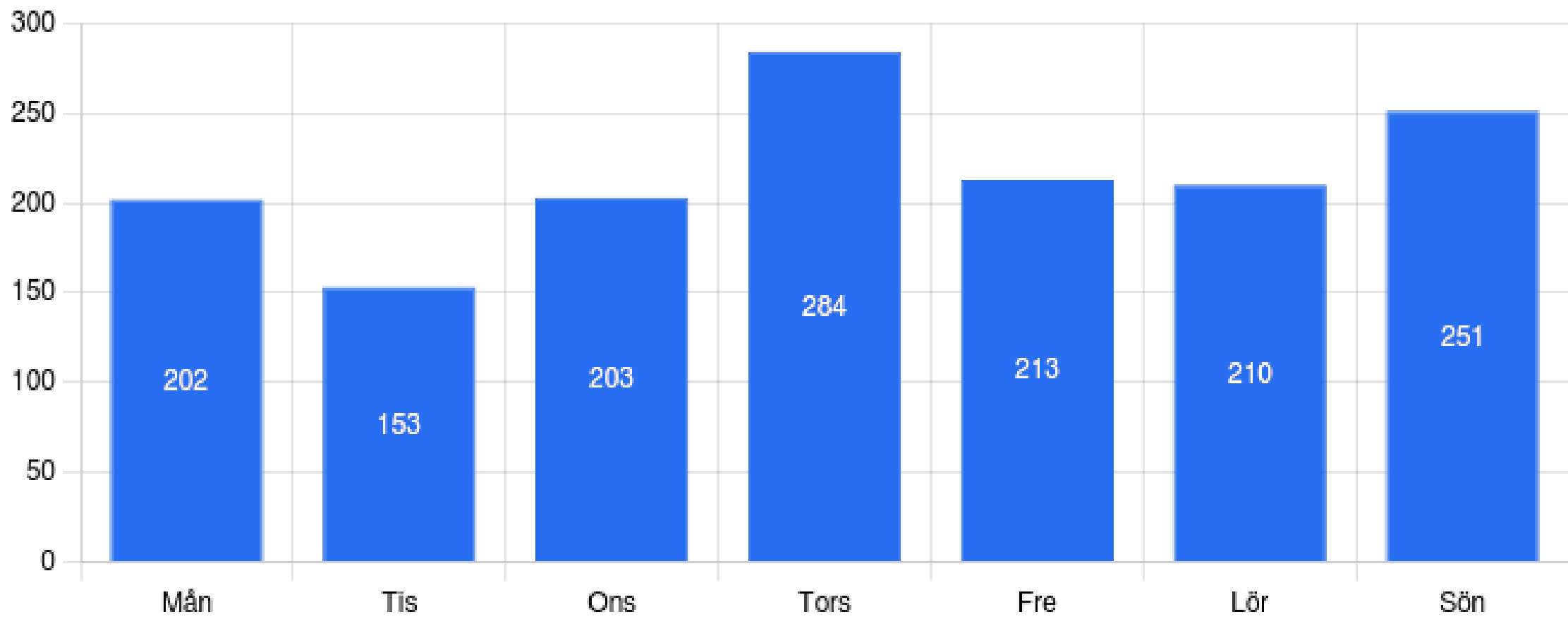
OMNIGYM

RUSNINGSTID: 5.9.2024 - 8.10.2024

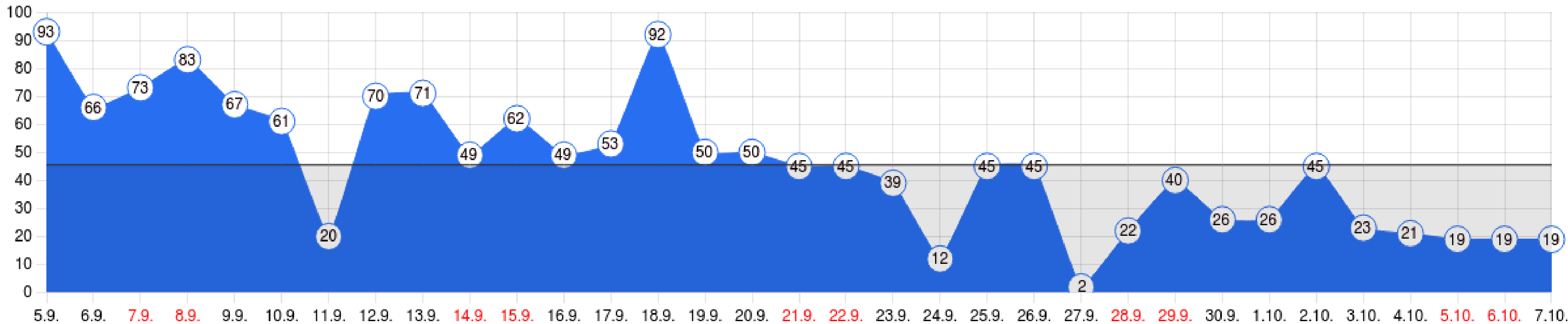


BESÖK: 5.9.2024 - 8.10.2024

Besök
1502
Genomsnittligt
45,5



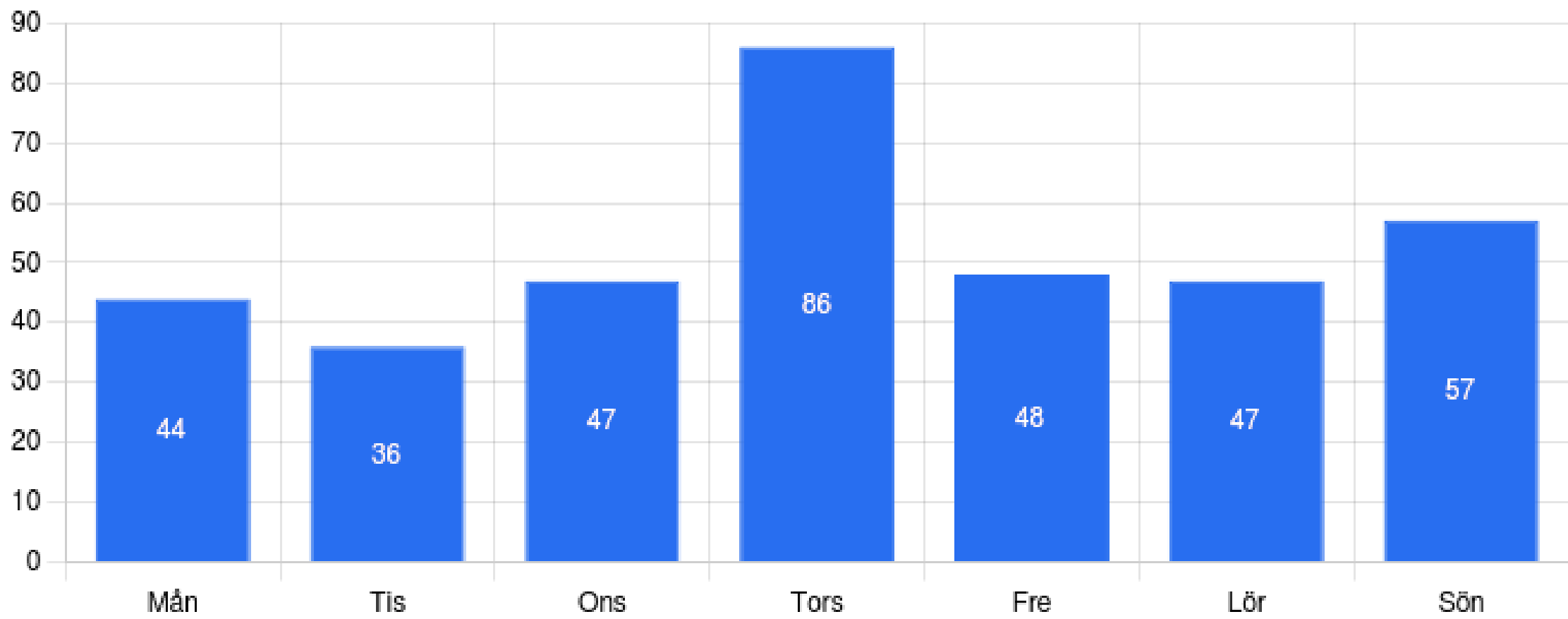
Antal besök per veckodag



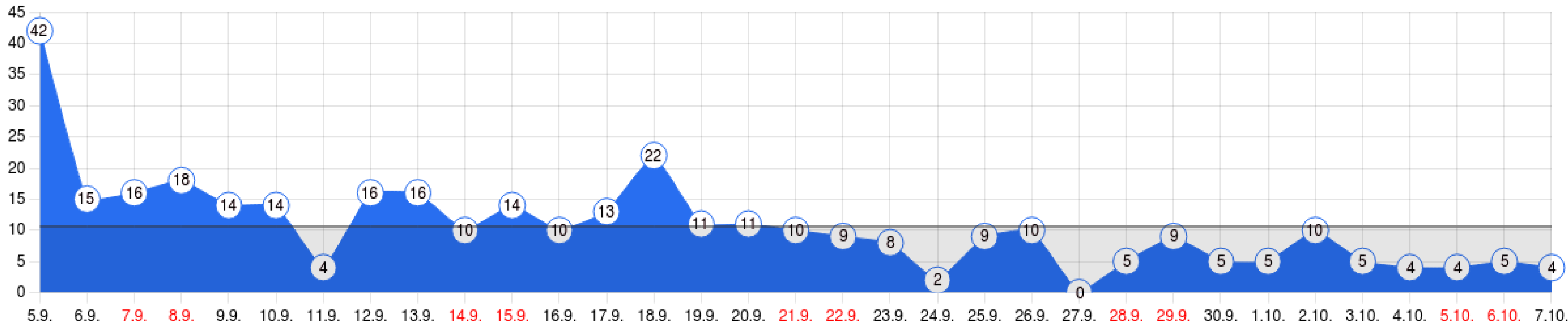
Dagliga besök

TRÄNINGSTIMMAR: 5.9.2024 - 8.10.2024

Träningstimmar
350
Genomsnittligt
10,6



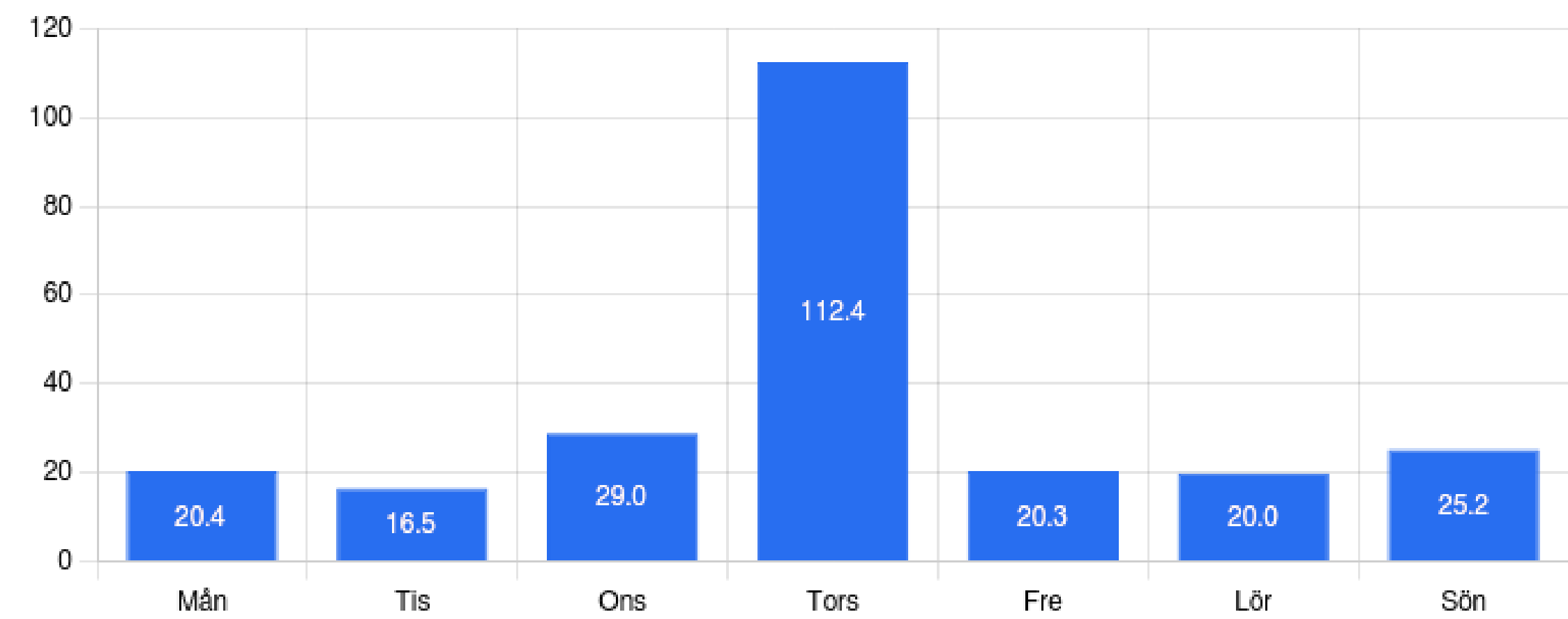
Antal aktiva träningstimmar per veckodag



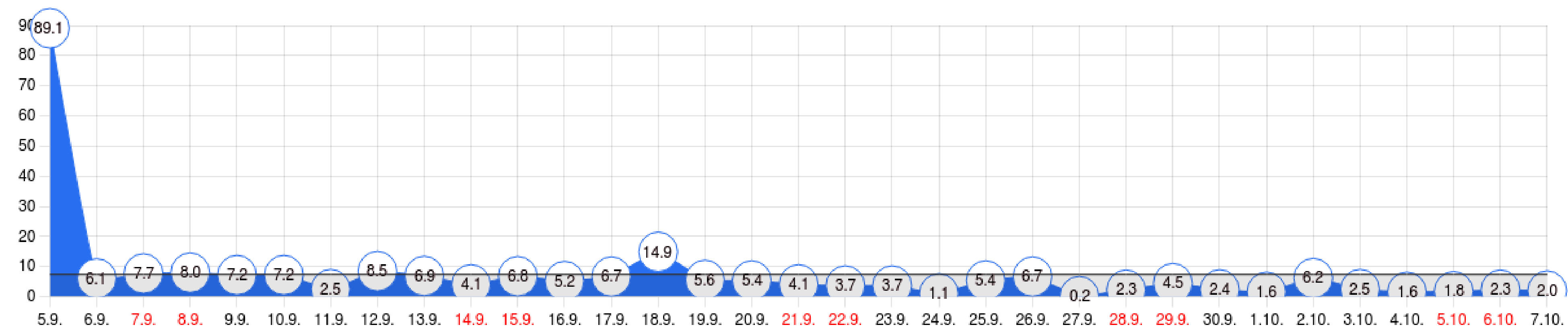
Dagliga aktiva träningstimmar

REPETITIONER: 5.9.2024 - 8.10.2024

Repetitioner (tusentals)
244,0
Genomsnittligt
7,4



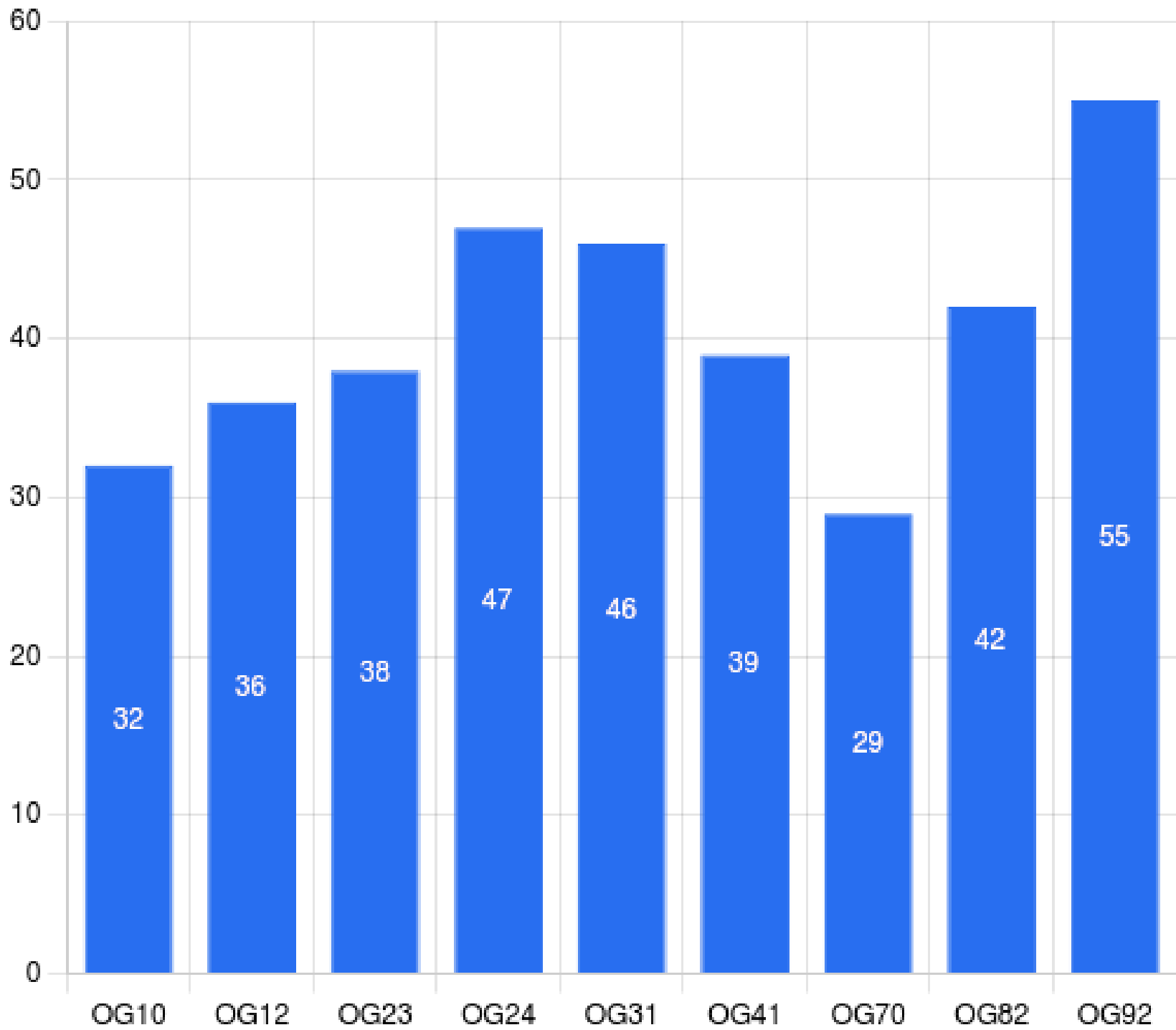
Antal repetitioner per veckodag



Repetitioner

POPULÄRASTE MASKINEN - TRÄNINGSTIMMAR:

5.9.2024 - 8.10.2024



Utrustning	Timmar
OG92 Magmaskin	55
OG24 Ryggdrag	47
OG31 Lutande Bänkpress	46
OG82 Sitande tricepspress	42
OG41 Axelpress	39
OG23 Stående rodd	38
OG12 Multilyt	36
OG10 Knäböj	32
OG70 Bicepscurl	29

A woman wearing a black hijab and glasses is smiling while using an outdoor gym machine. She is holding the handles of the machine with both hands. The background is a blurred outdoor setting with greenery and other people in the distance. The image has a blue tint.

GLOBAL USER STUDY

OMNIGYM



CASE: Vaggeryd

95

svarande

54%

man

46%

kvinna

21%

över 55 år

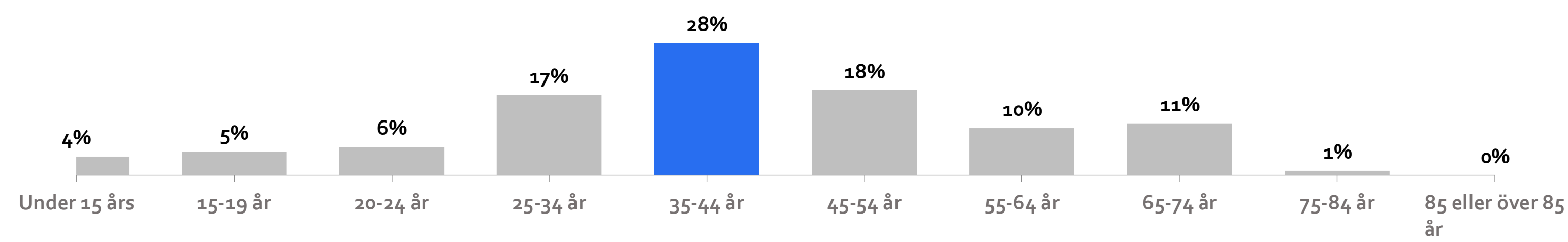
OMNIGYM

A woman with short grey hair and sunglasses, wearing a red jacket, is smiling while using a piece of outdoor exercise equipment. The equipment has a blue frame and silver-colored metal bars. The background shows a park-like setting with trees, a gravel path, and a car parked in the distance. A semi-transparent blue overlay covers the entire image, and a white rectangular box is centered over the woman's torso.

BAKGRUNDS INFORMATION

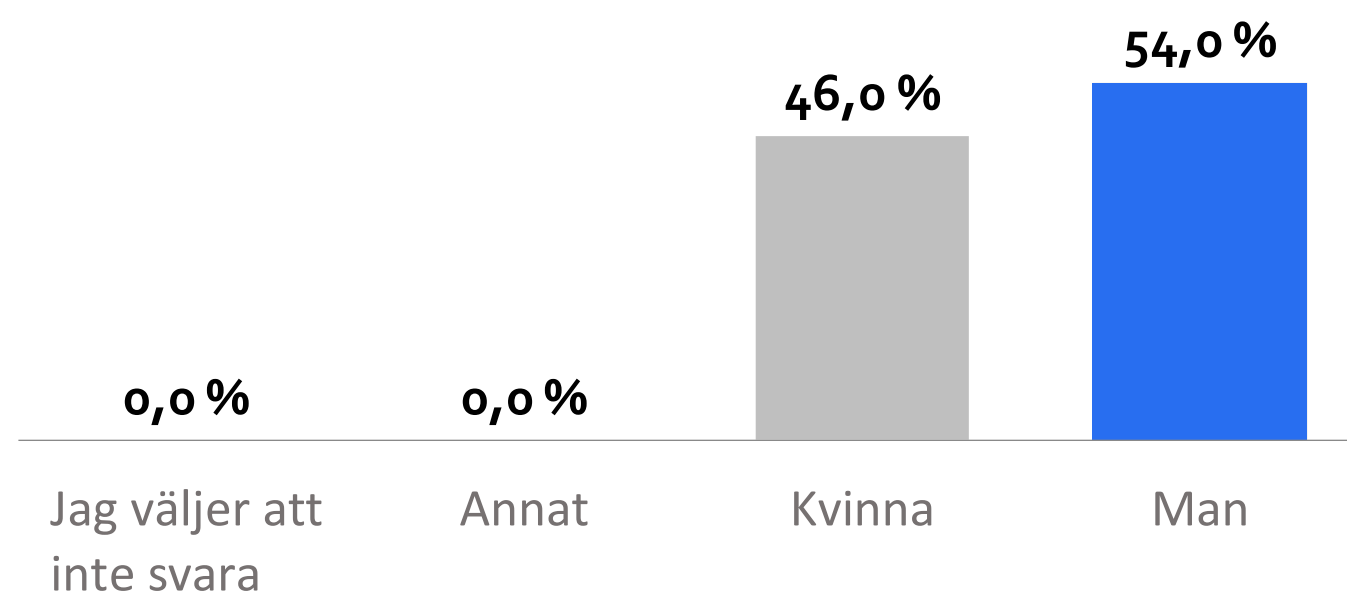
C A S E : V a g g e r y d

BAKGRUNDSINFORMATION



CASE: Vaggeryd

KÖNSFÖRDELNING

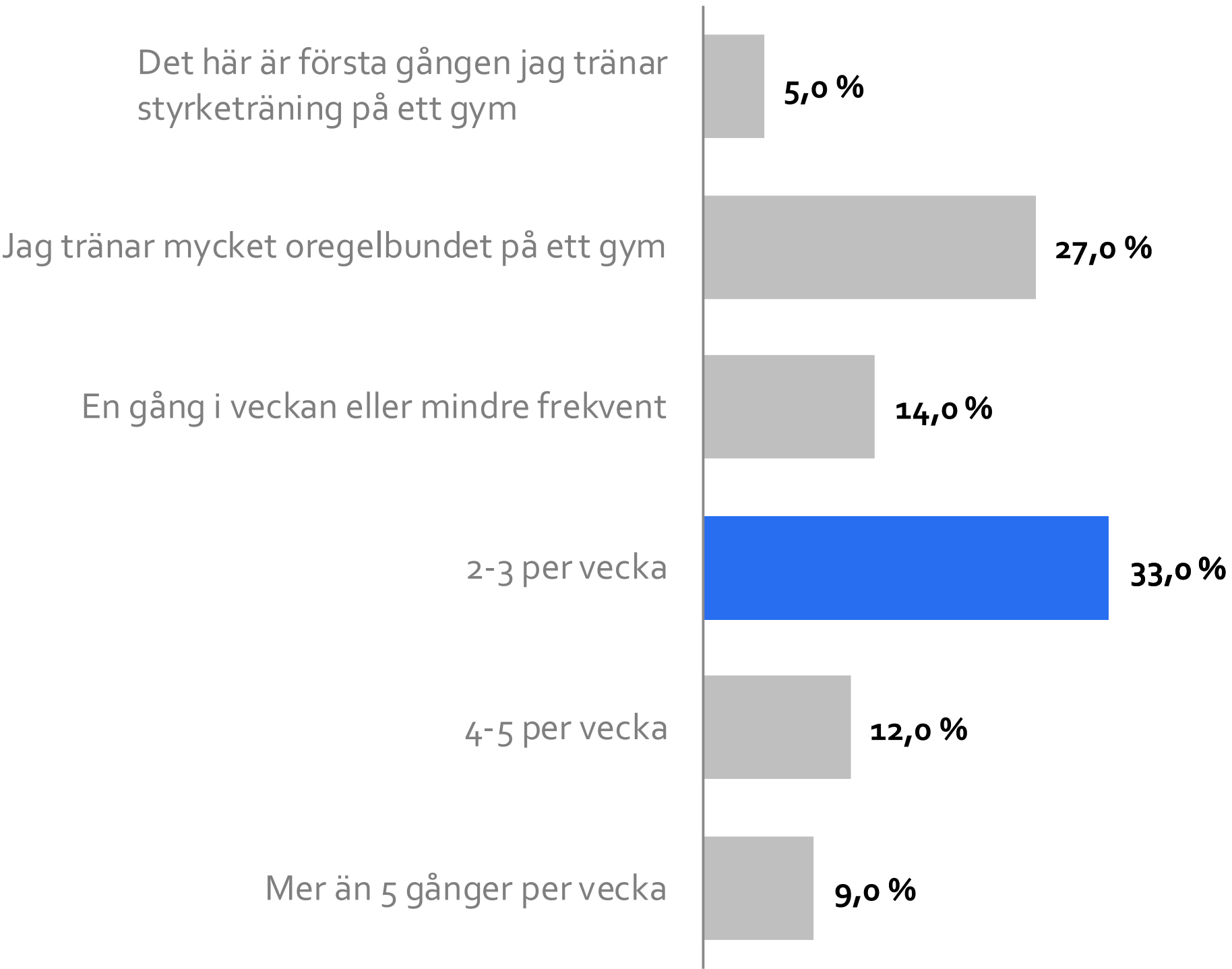




C A S E : V a g g e r y d

FYSISK AKTIVITET

Jag tränar på gym (inomhus eller utomhus) i genomsnitt:

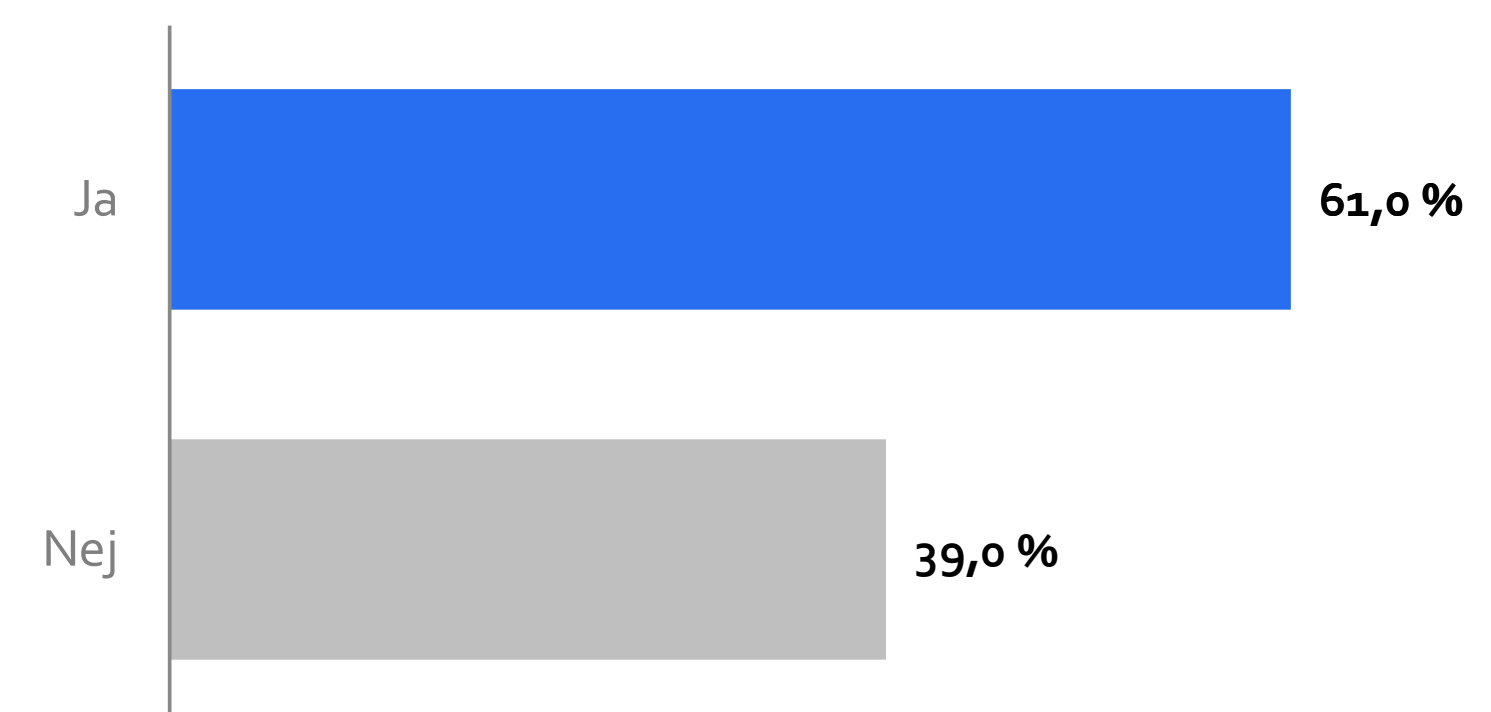




C A S E : V a g g e r y d

GYMTRÄNING

Jag har ett medlemskap på ett gym:

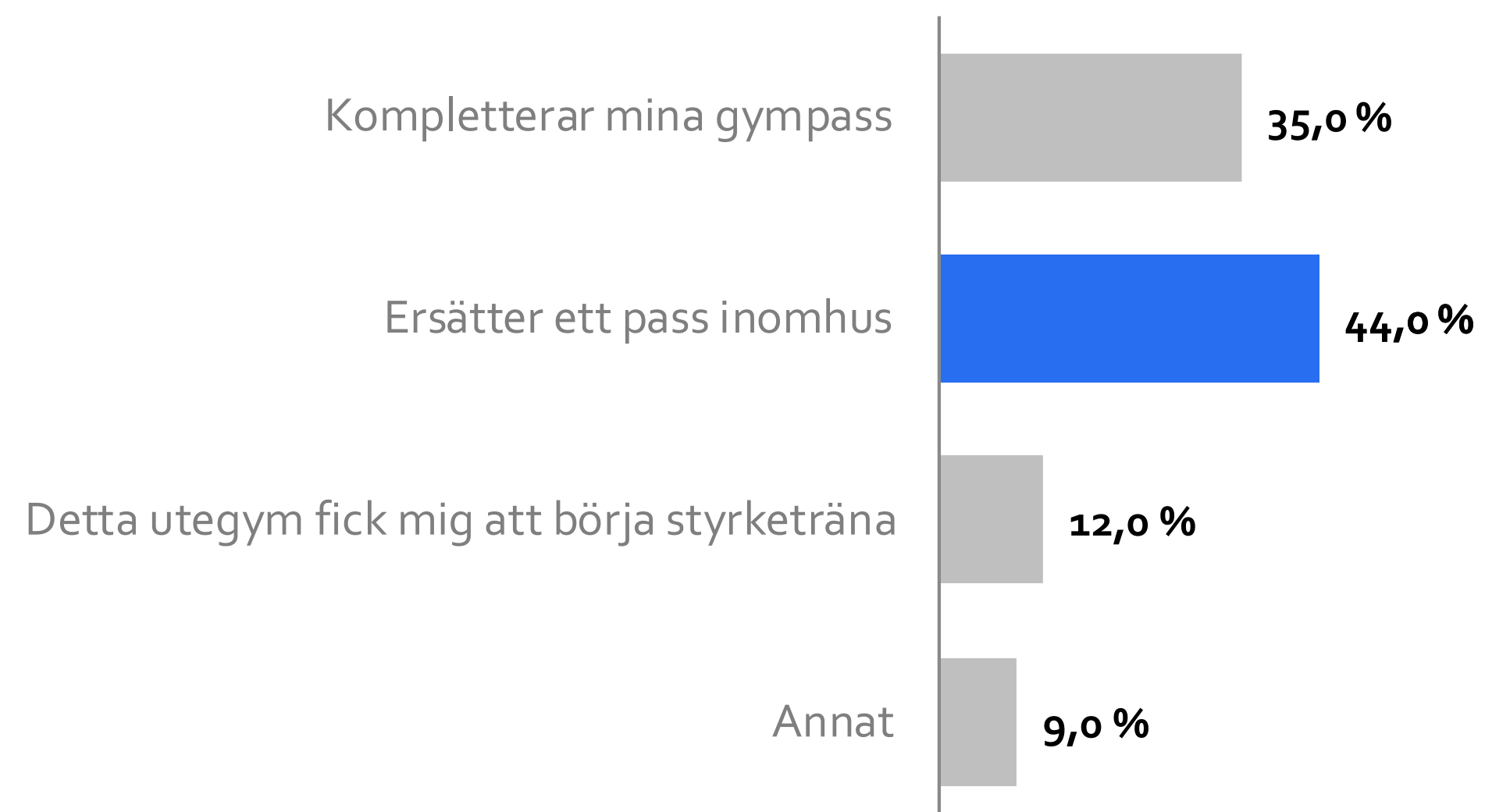


OMNIGYM

C A S E : V a g g e r y d

GYMTRÄNING

Träning på utegym fyll i det som passar bäst:

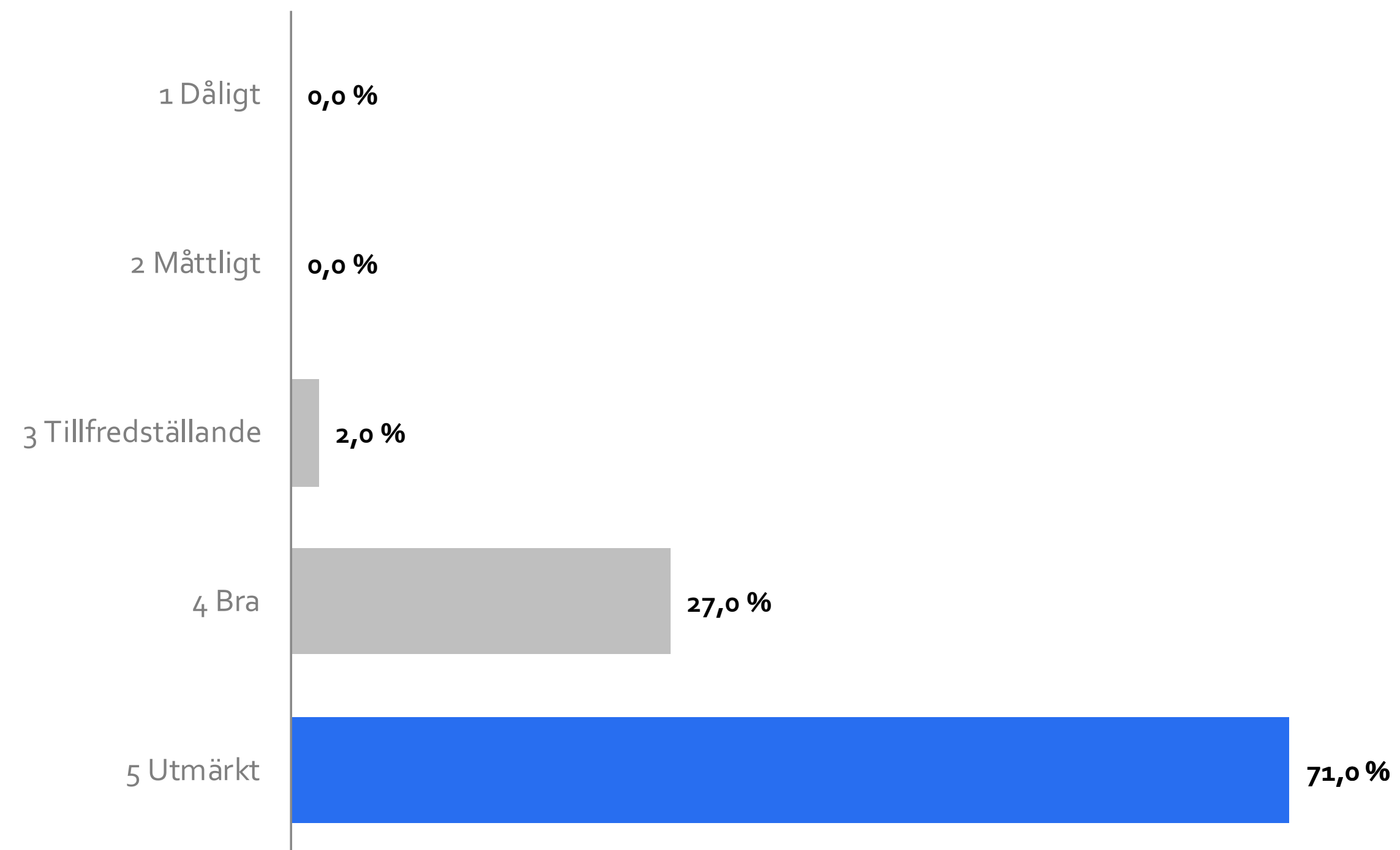


UTRUSTNING



C A S E : V a g g e r y d

Vilket sammanfattande betyg skulle du ge till utrustningen på detta utegym?



TOTALA POÄNGEN

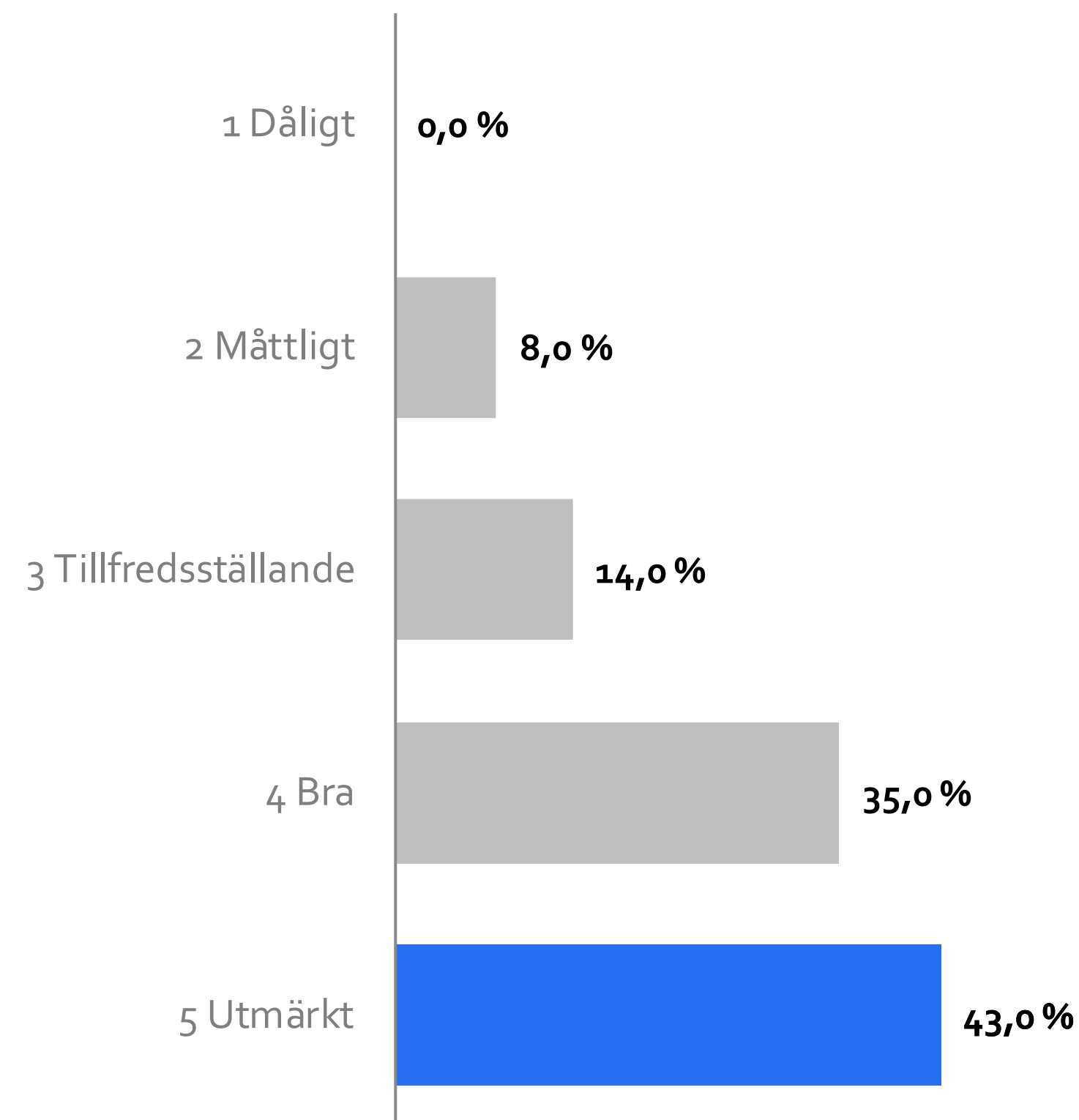
4,7/5

TOTALA POÄNGEN

4,1/5

C A S E : V a g g e r y d

Hur är den träning som du får från att använda Omnigym Knäböj?



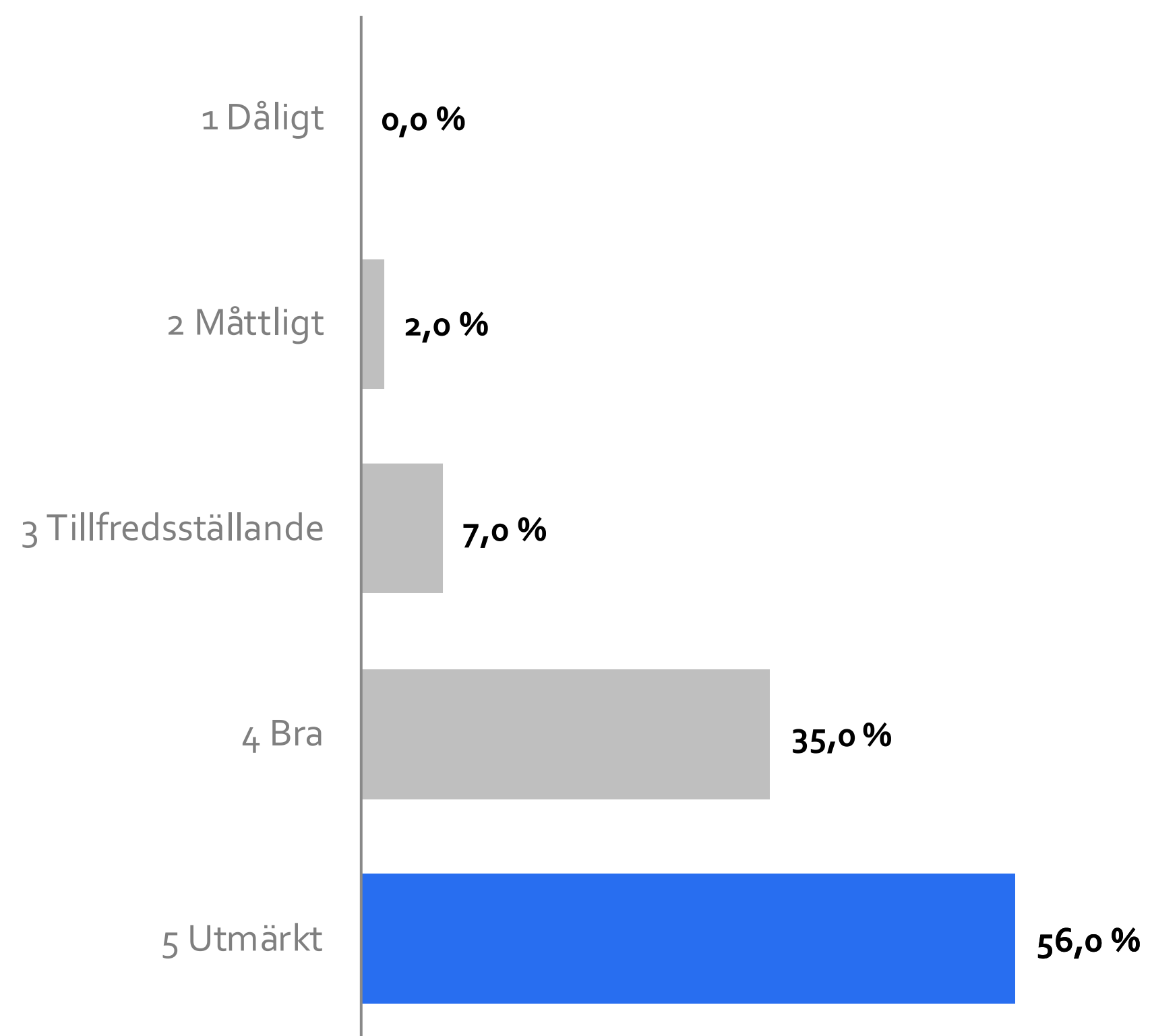
OMNIGYM

TOTALA POÄNGEN

4,4/5

C A S E : V a g g e r y d

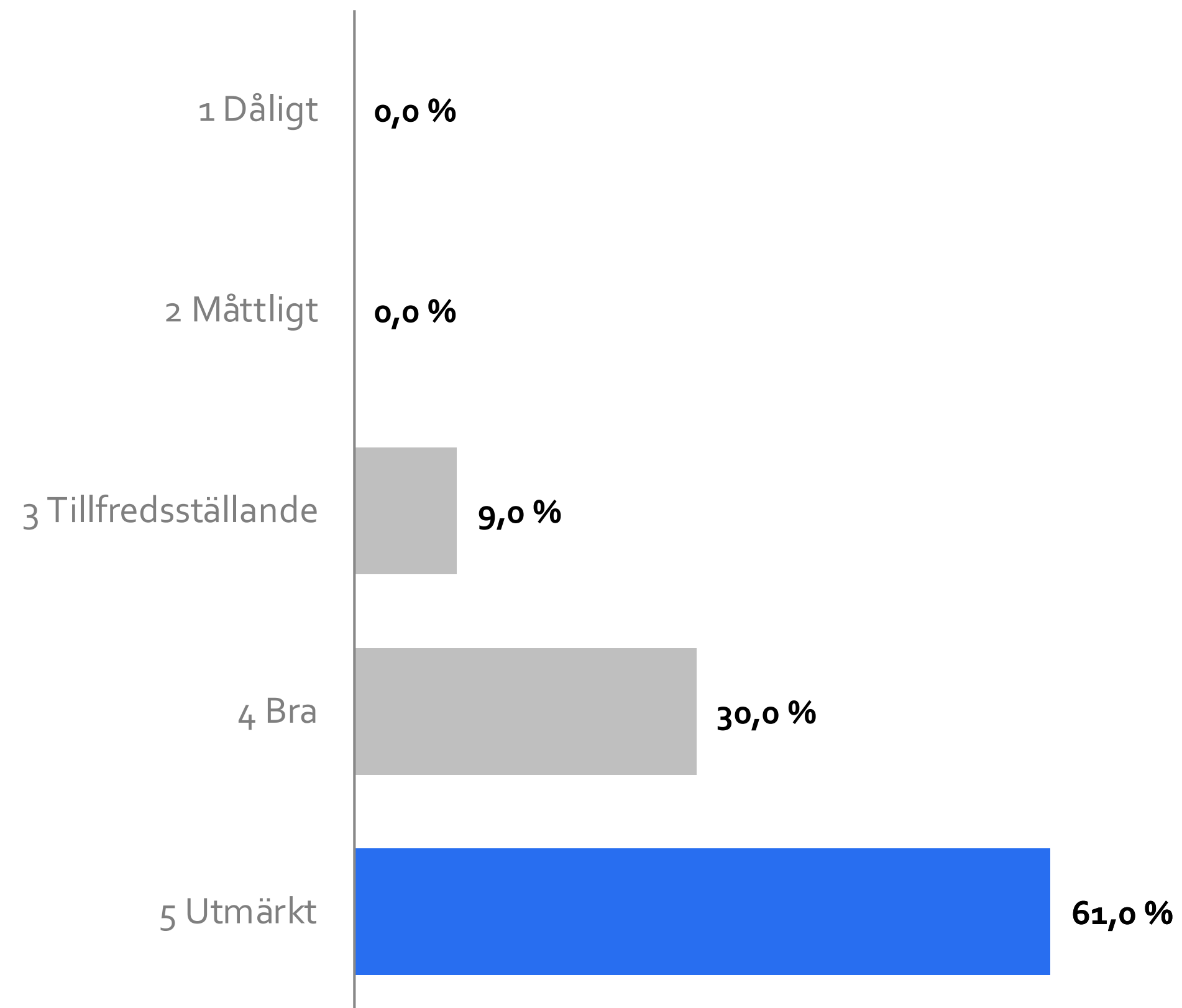
Hur är den träning som du får från att använda Stående Rodd?



OMNIGYM

C A S E : V a g g e r y d

Hur är den träning som du får från att använda Ryggdrag?



TOTALA POÄNGEN

4,5/5



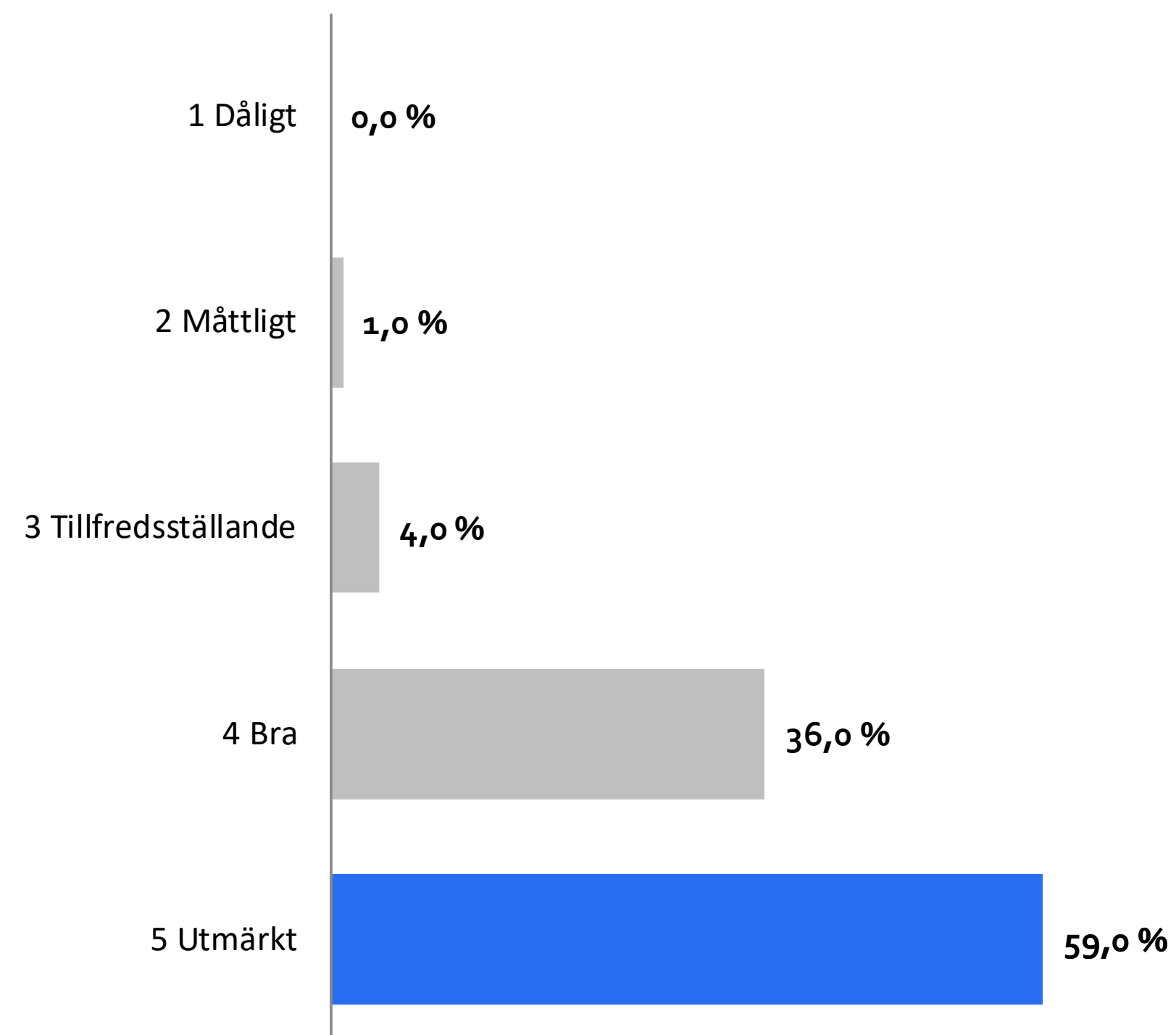
OMNIGYM

TOTALA POÄNGEN

4,5/5

C A S E : V a g g e r y d

Hur är den träning som du får från att använda
Lutande bänkpress?



OMNIGYM

TOTALA POÄNGEN

4,5/5

C A S E : V a g g e r y d

Hur är den träning som du får från att använda Axelpress?

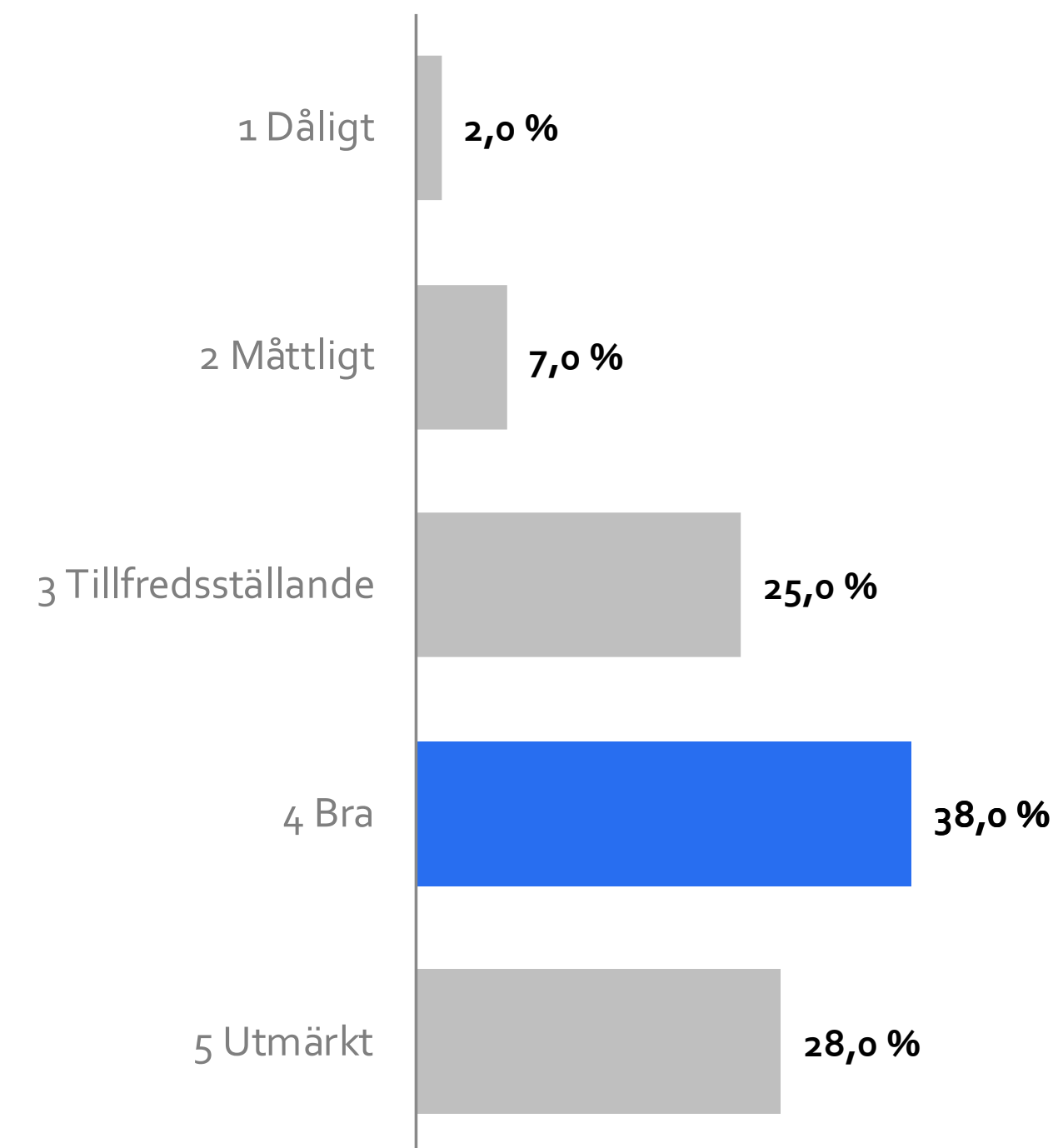


OMNIGYM

TOTALA POÄNGEN
3,8/5

C A S E : V a g g e r y d

Hur är den träning som du får från att använda Bicepscurl?



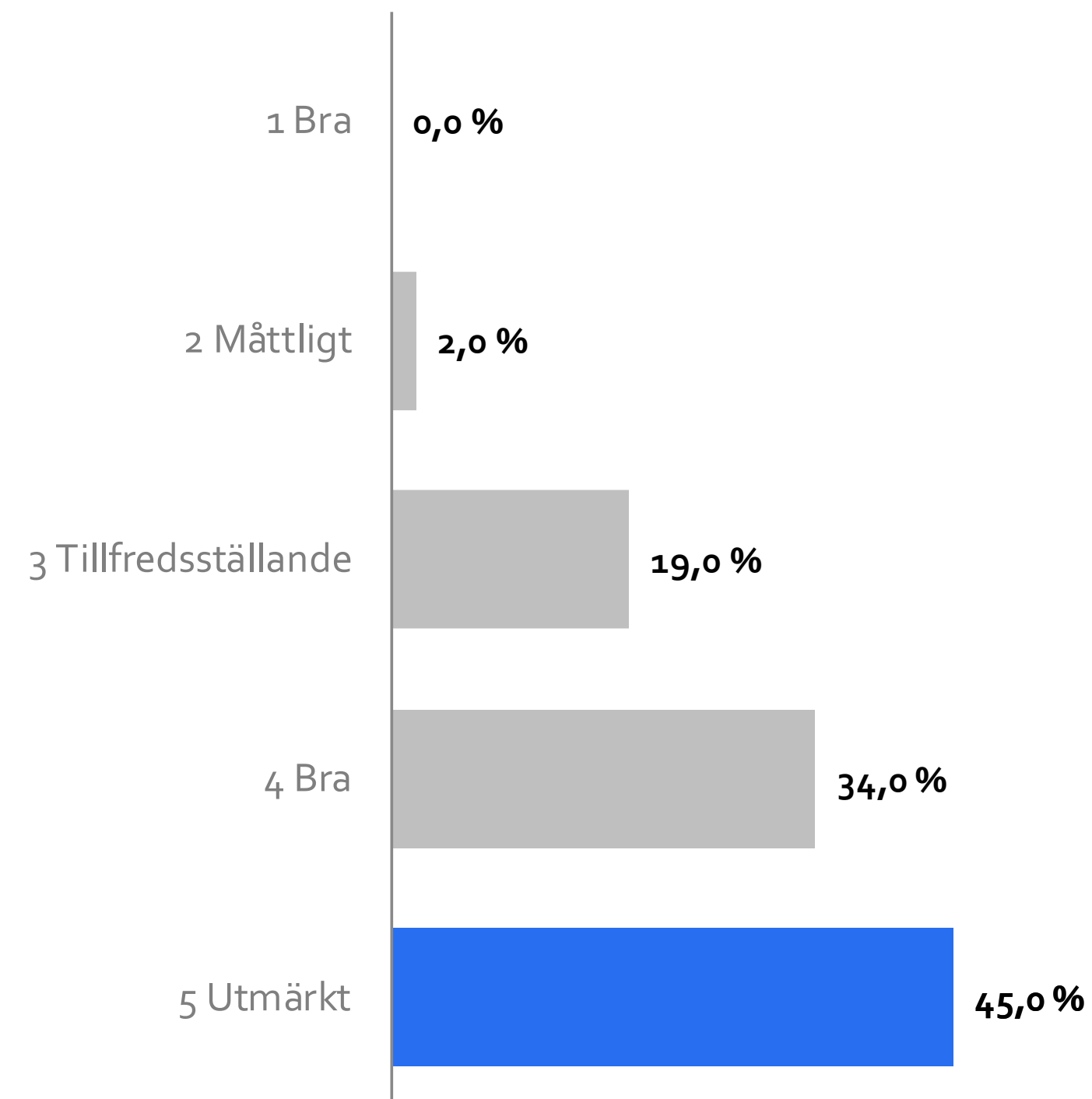
OMNIGYM

C A S E V a g g e r y d

Hur är den träning som du får från att använda sittande tricep press?

TOTALA POÄNGEN

4,2/5



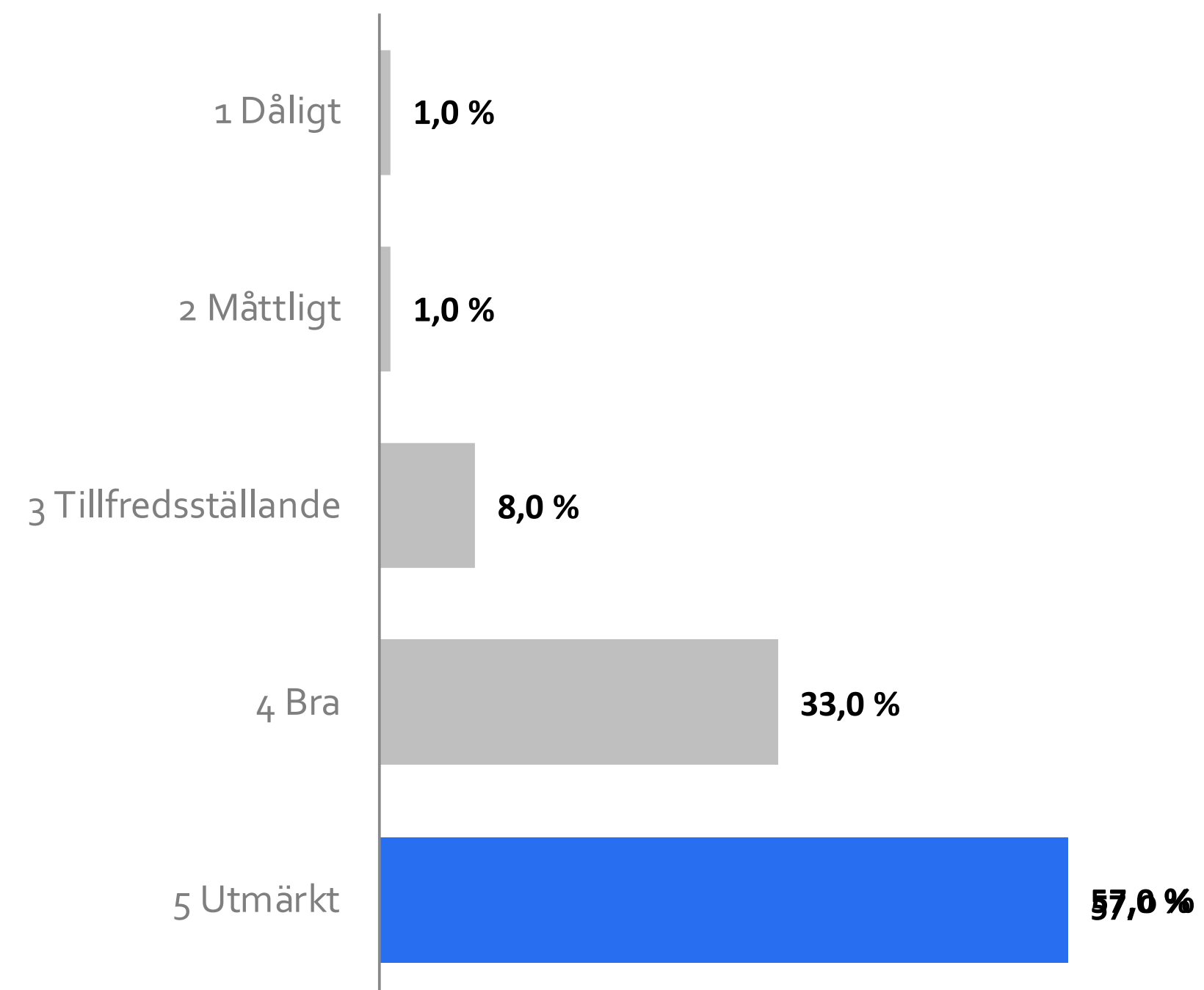
OMNIGYM

C A S E V a g g e r y d

Hur är den träning som du får från att använda multiliften?

TOTALA POÄNGEN

4,4/5



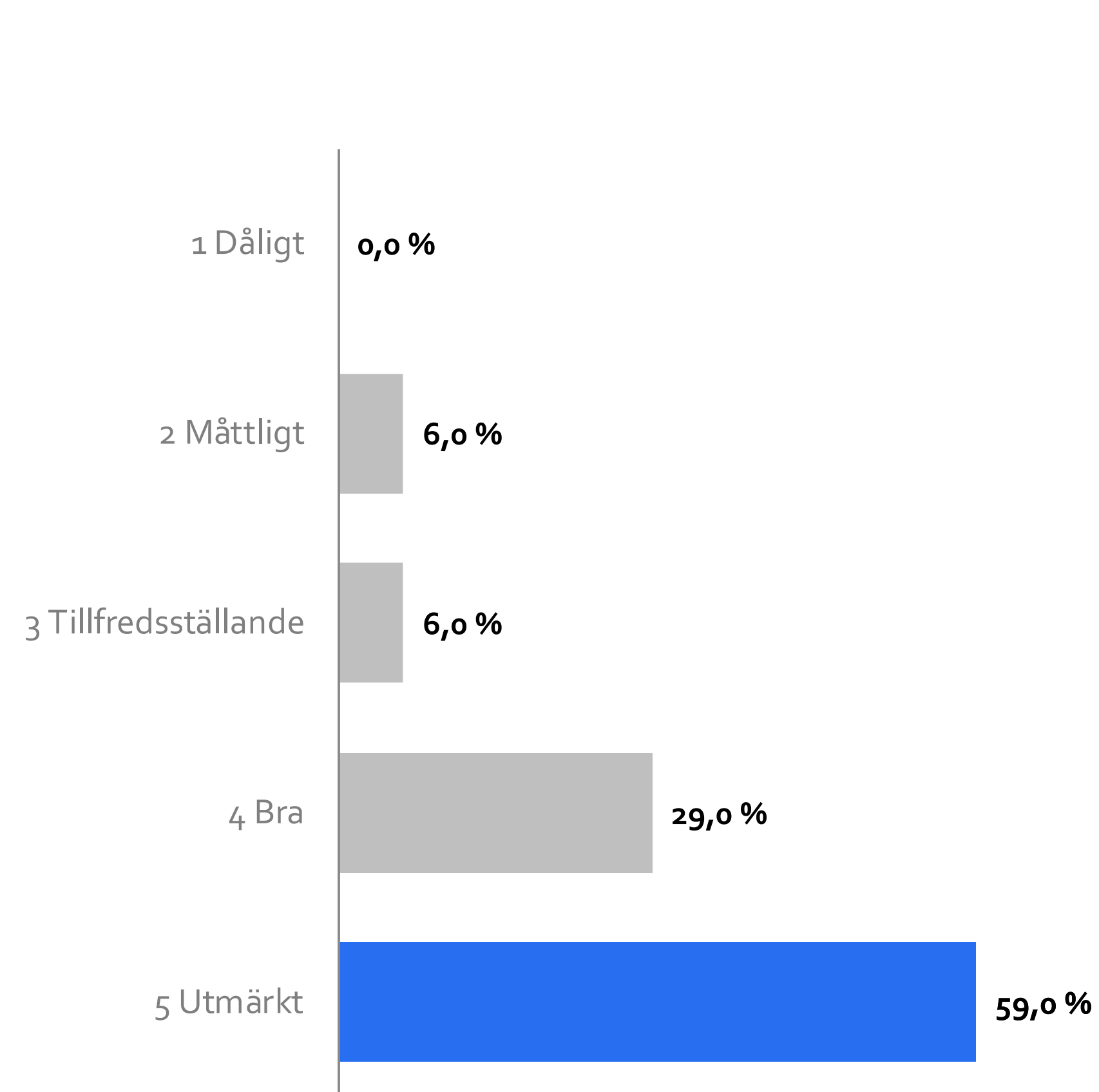
OMNIGYM

TOTALA POÄNGEN

4,4/5

CASE Vaggeryd

Hur är den träning som du får från att använda magmaskinen?



OMNIGYM



ANVÄNDARUNDERSÖKNING

OMNIGYM

C A S E : V a g g e r y d

Hur troligt är det att du rekommenderar
Omnigyms utrustning till en vän?

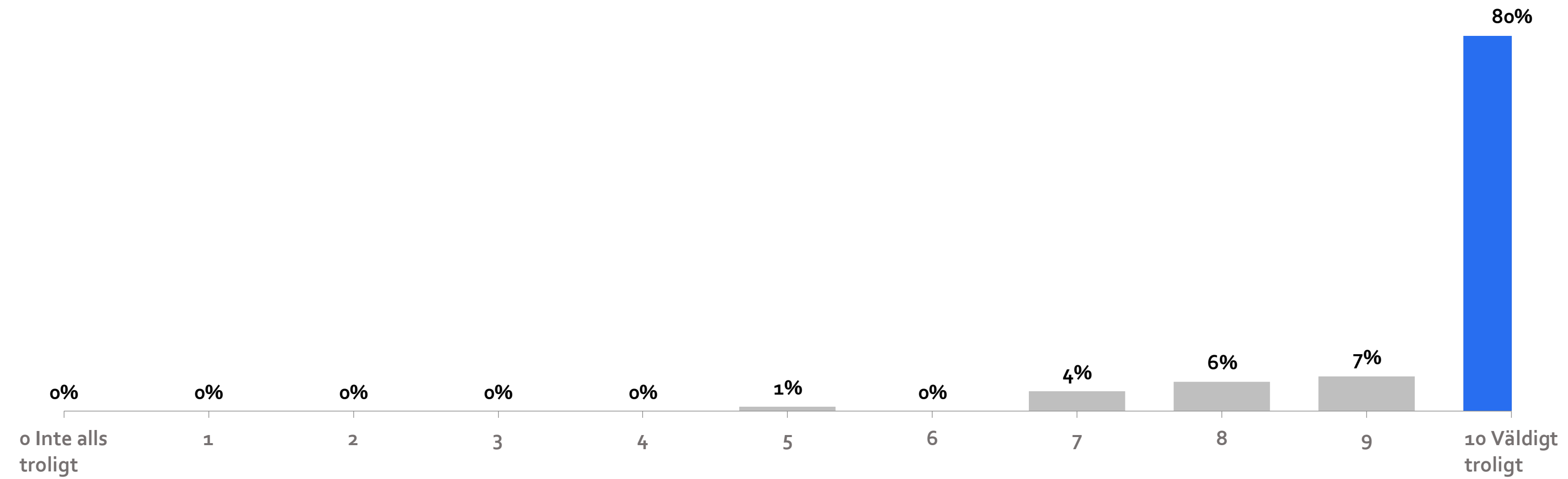
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Kritiker						Passiva		Ambassadörer	
2 , 1 %						10,54 %		87,4 %	

9,6/10



C A S E : V a g g e r y d

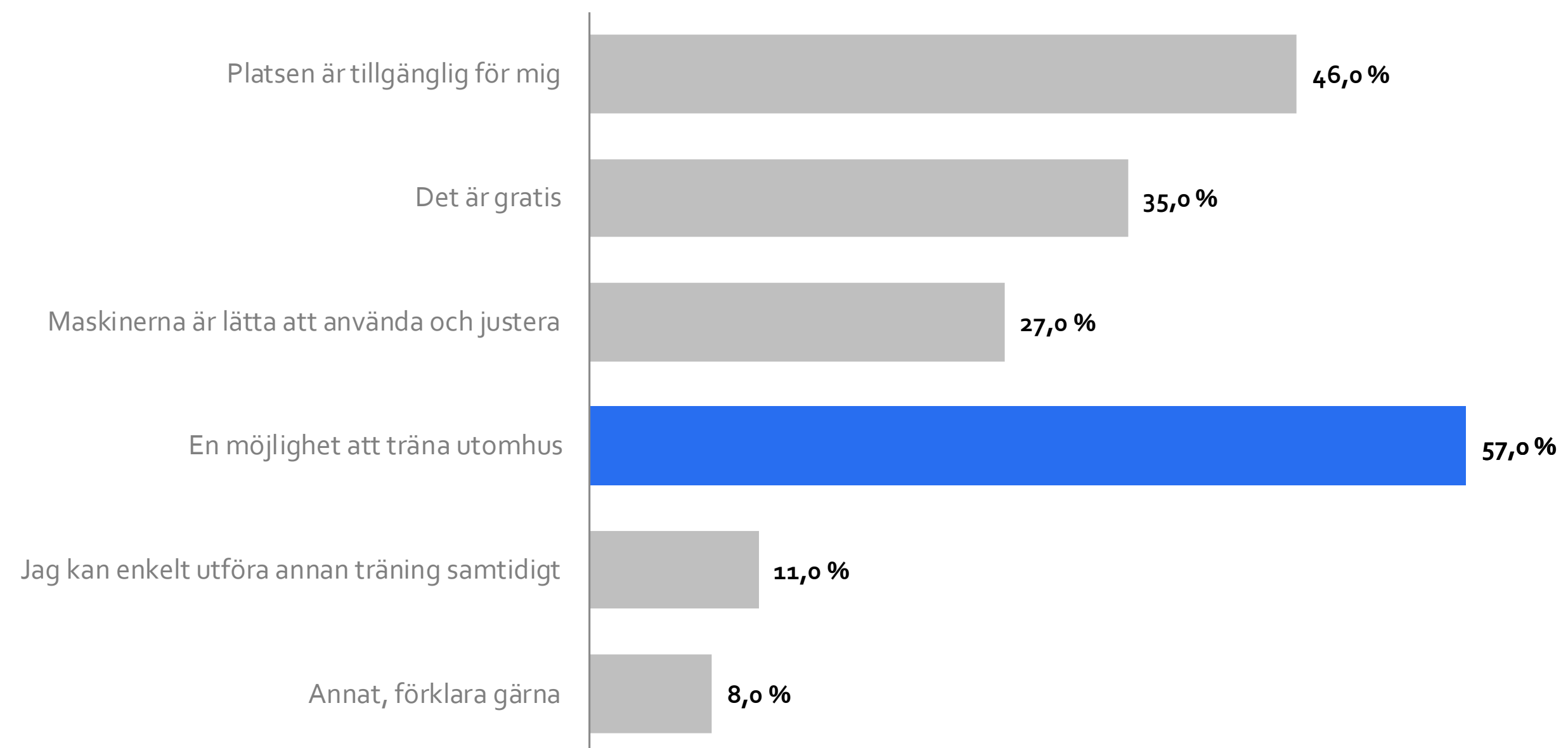
Hur troligt är det att du rekommenderar Omnigyms utrustning till en vän?





C A S E : V a g g e r y d

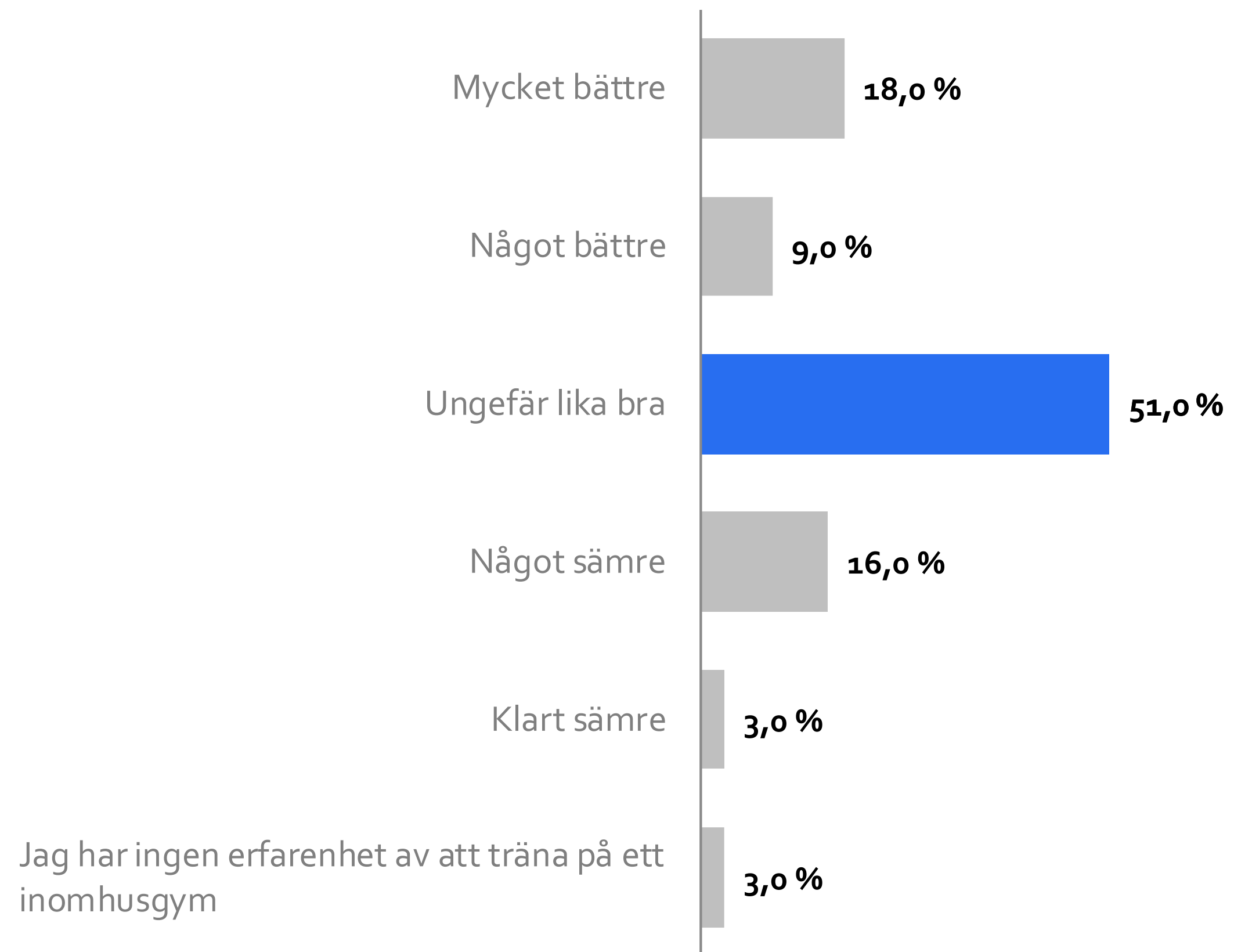
Varför valde du att komma hit?



Annat: (Manual)

C A S E : V a g g e r y d

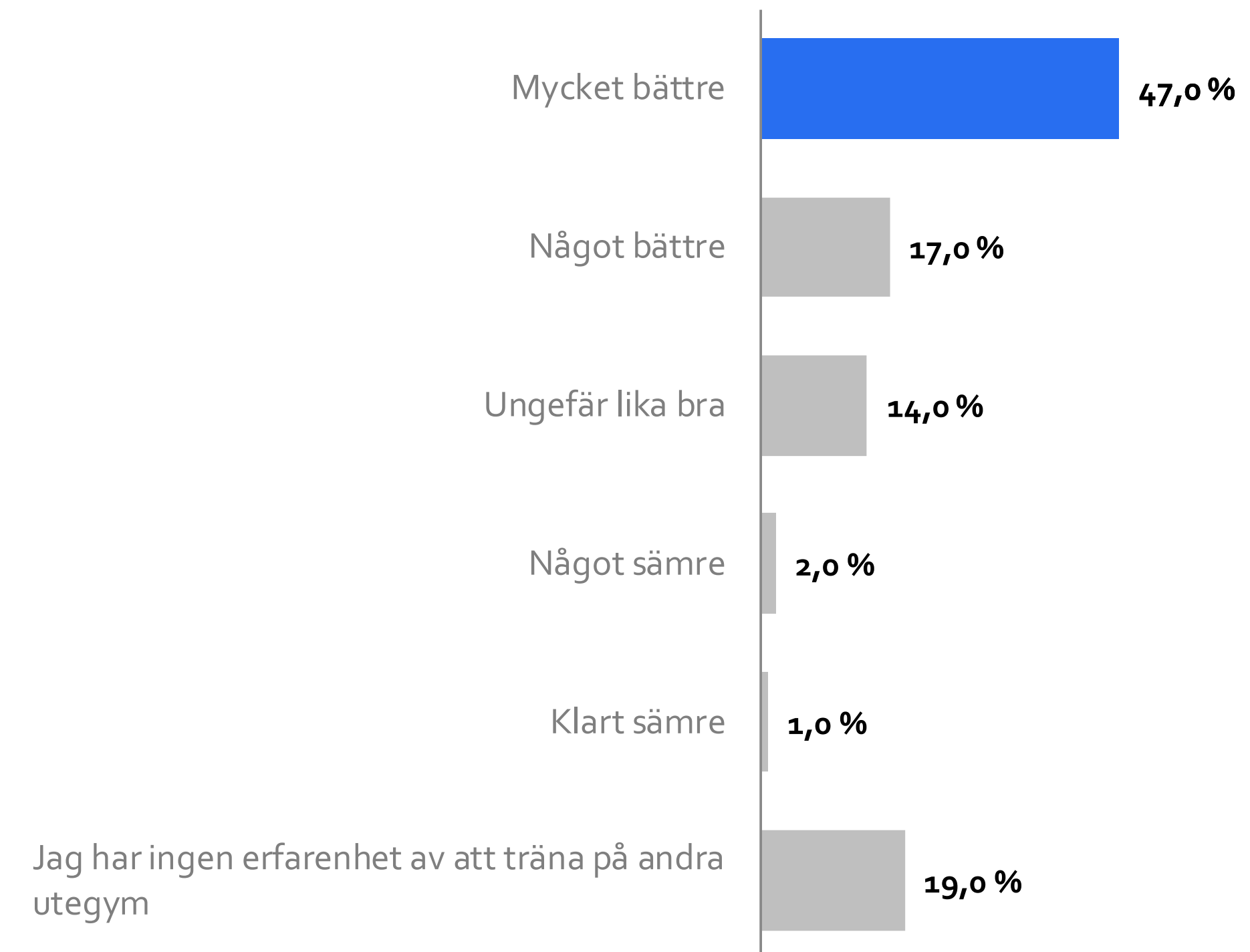
Om du jämför Omnigym utomhustränings-
utrustning med den inomhustränings-
utrustning som du normalt använder, tycker
du att den är?





C A S E : V a g g e r y d

Om du jämför Omnigym
utomhusträningsutrustning med annan
utrustning som finns på utegym, tycker du
att den är?

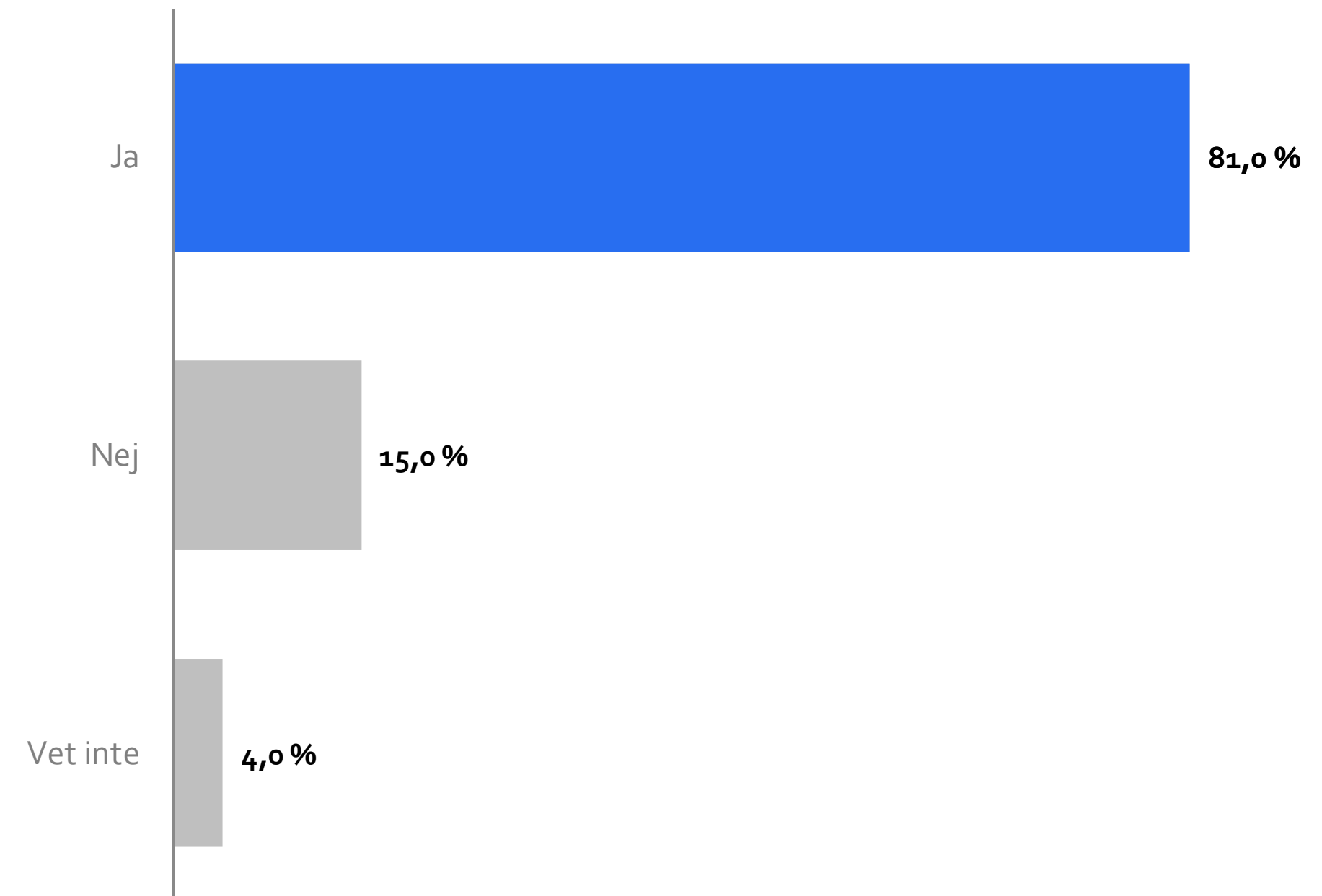


OMNIGYM



C A S E : V a g g e r y d

Har detta utegym har tillräckligt med träningsutrustning för de olika muskelgrupperna?



Vilken ytterligare utrustning för utomhusträning tycker du behövs?

- Pulshöjande
- De utegymsmaskiner som finns på plats räcker för att träna hela kroppen, så jag ger gymmet högsta betyg. Men kanske en specifik maskin för att stärka ländryggen, där man kan göra ryggresningar kunde vara bra.
- Roddmaskin
- Mage
- Skrota tricebmaskinen och kanske biceb. Ersätt med "cable cross" variant med vajer och fallande vikttorn istället. Chinsräcke/monkeybars måste finnas på alla utegym
- Mer för armarna
- Pullup bar , dips bar ,
- En benpress!
- Benpress
- En ben press samt en till övning för triceps och biceps samt rygg
- Utmärk möjlighet att kunna träna både gratis och utomhus. Bra Vaggeryd
- Mer till ryggen
- Någon konditionsmaskinerna
- Kanske mer för mage.
- Mer för bröstmusklerna.
- Rodd
- Tåhävningarna
- Framsida och baksida ben
- En station för ländryggen.
- Fler Axel övningar, och vader
- Ländryggsbänk.
- Marklyft
- För klumpig tycker jag. Har erfarenhet av ett annat utegym som var mycket enklare att använda så vi hade höga förväntningar men blev lite besviken över klumpigheten.
- Snedbänk för situps.
- Vet ej dessa är riktigt bra
- Ett tak skulle göra det jätte bra 👍
- Enkla ställningar för t ex pullups eller magträning. Lösa bänkar för träning.
- Kunde finnas chinastång / dipsstång
- Chins/pullups/dips-ställning.
- Chins-stång
- Hantlar
- Ryggresningar o baksida lår
- Chinsstång
- En maskin för ländryggen skulle behövas.
- Nedre rygg. Typ ryggresning.
- Vader behövs
- Ingen
- Inget
- Det fanns allt man behövde
-

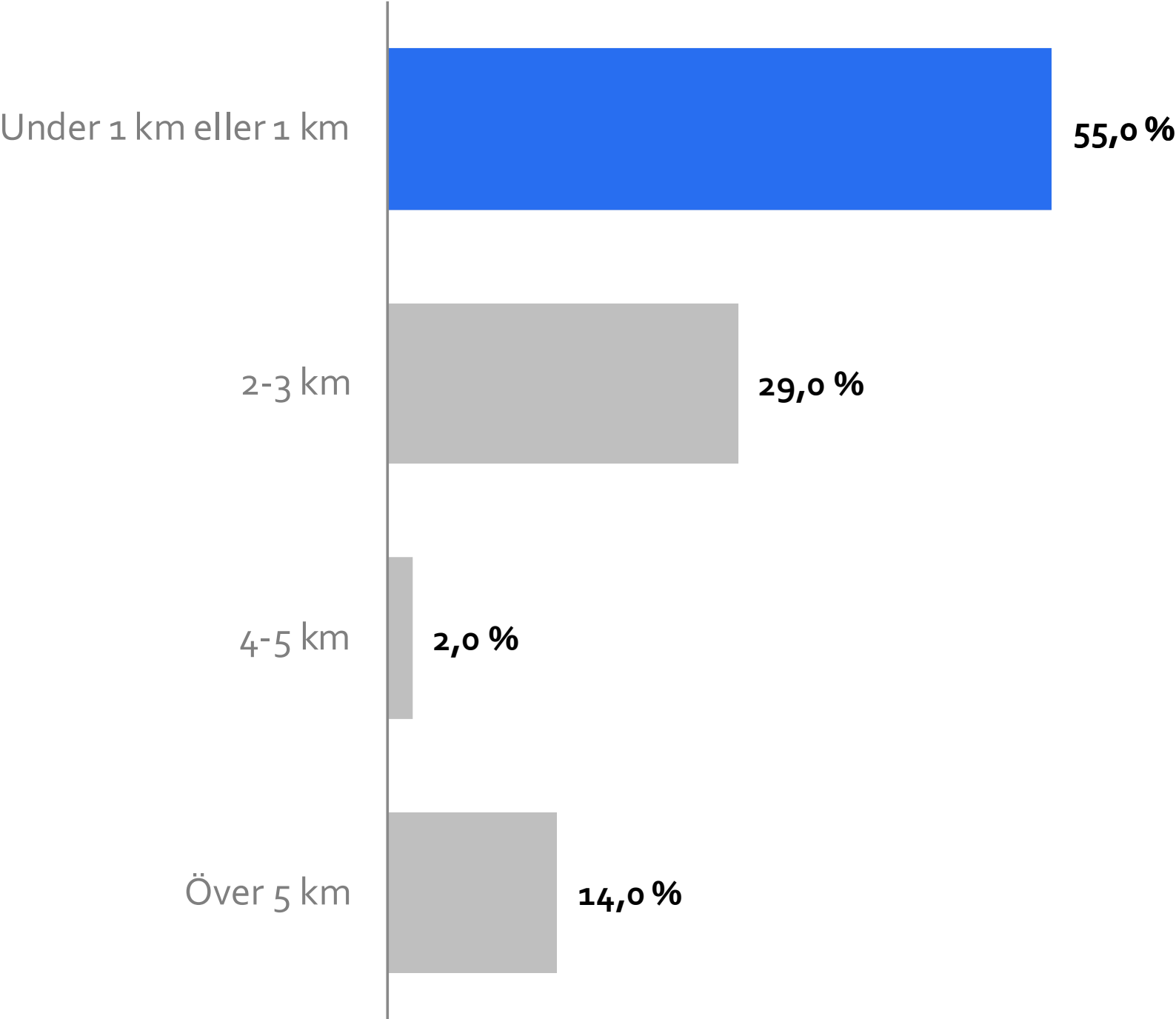
A person wearing a blue beanie and a blue hoodie is performing a pull-up on a metal bar in a snowy park. The person is seen from the side, with their arms extended upwards, gripping the bar. The background is a blurred, snowy landscape with trees. The image has a blue tint and a white rectangular box is overlaid on the person's torso.

P L A T S E N



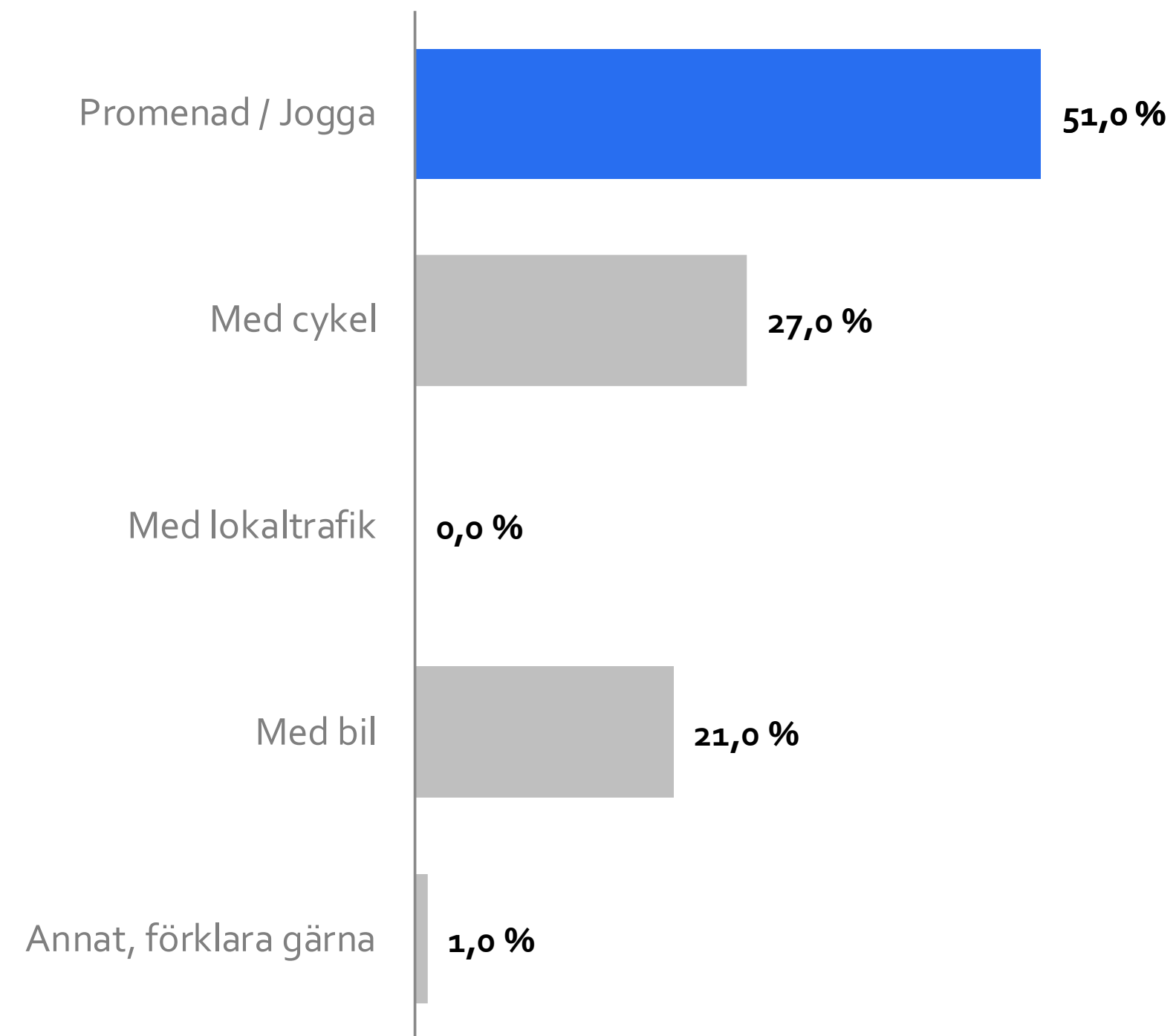
C A S E : V a g g e r y d

Hur långt är det till detta utegym från ditt hem?



C A S E : V a g g e r y d

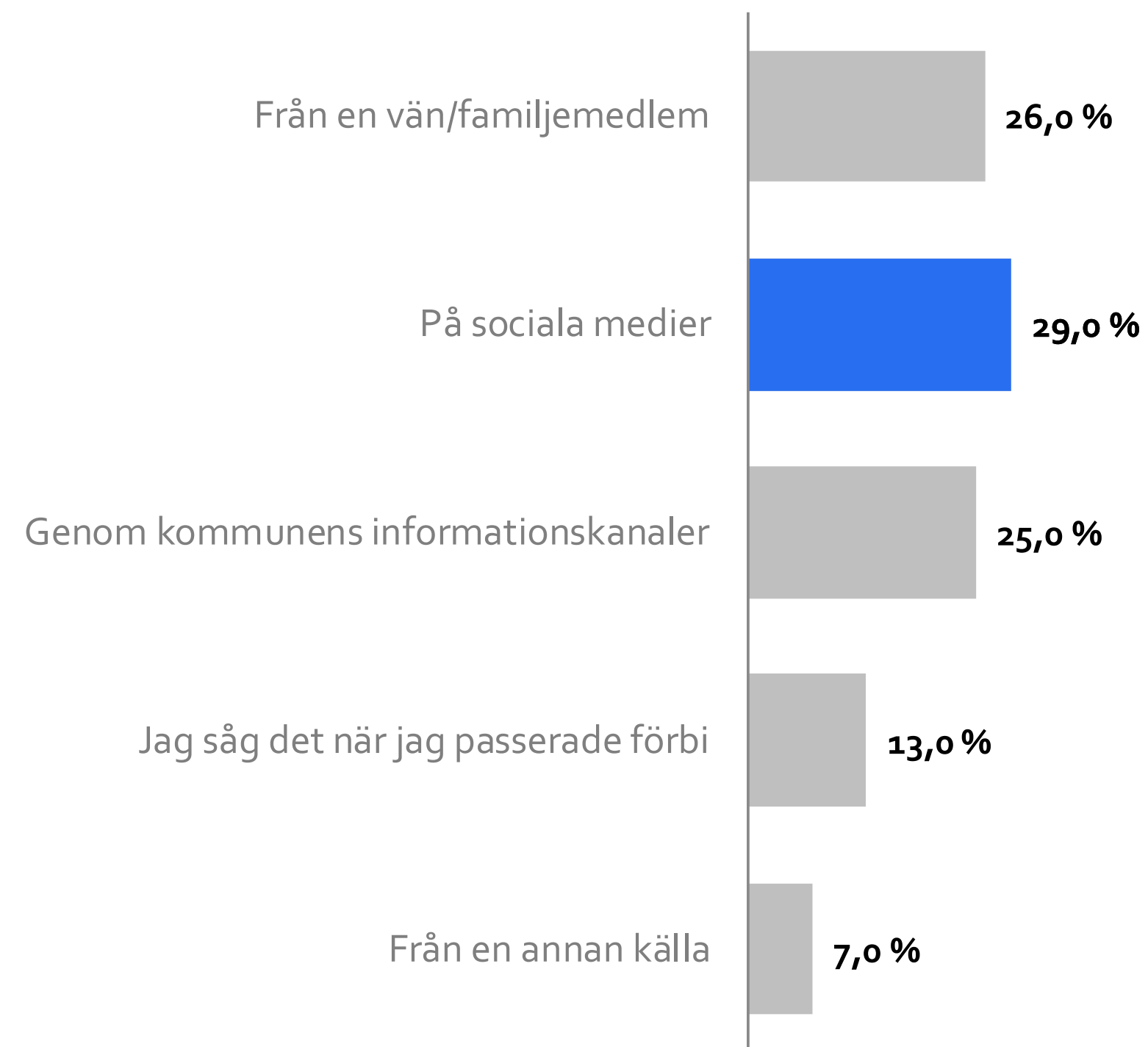
Hur kom du hit?





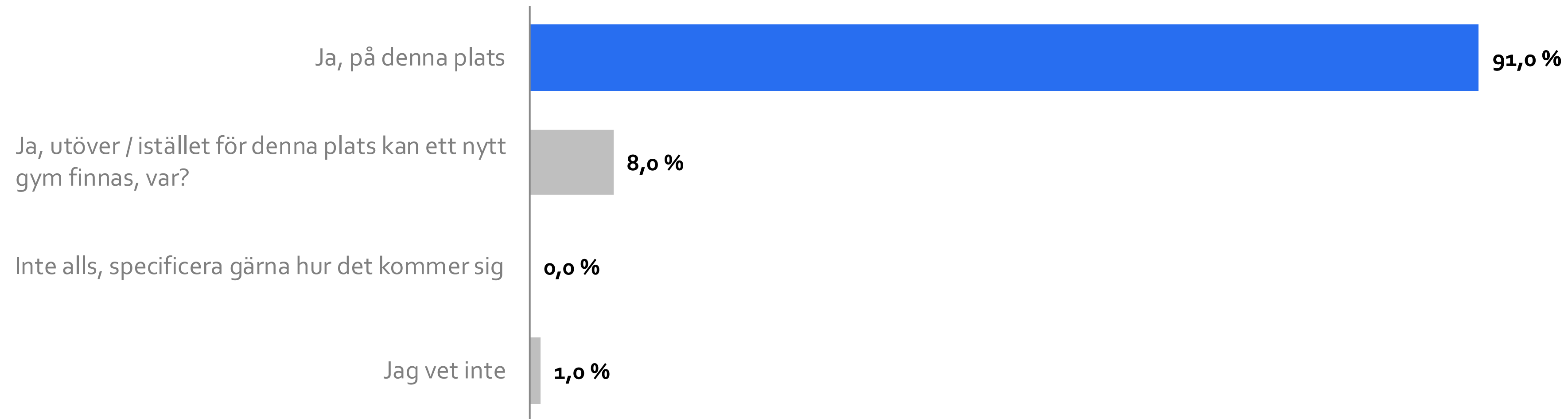
C A S E : V a g g e r y d

Hur hörde du talas om utegymmet?



C A S E : V a g g e r y d

Jag tycker att utegymmet är ett viktigt tillskott till träningsmöjligheterna i detta område och att det bör bli permanent



C A S E : V a g g e r y d

Jag tycker att utegymmet är ett viktigt tillskott till träningsmöjligheterna i detta område och att det bör bli permanent

- Vid västra strand
- Likvärdig central plats där det kan bli en bättre permanent lösning
- Vid torhusen, vid folkets hus
- Linnarbäcksparken
- Friluftsgården
- Parken vid preem
- Alternativt hjortsjöbadet.
- Bra att det är central, dock lite tråkigt bredvid stora vägen

Har du några andra kommentarer om utegymmet och träningsutrustningen?

- Hoppas bara det inte blir vandaliserat, så vi kan ha kvar. Det vill säga OM det blir permanent vilket jag skulle uppskatta
- Hade varit bra med lägre vikter på tex stående rodd, för de med mindre styrka.
- Biceps curls har olika vikter på sidorna.
- Jag har tränat på många olika utegym, och detta är det klart bästa. Andra utegym är oftast byggda av stockar eller av ställningar där man använder kroppsvikten som tyngd. Detta medför att det antingen är för lätt eller för tungt. Man kan inte anpassa vikten/motståndet. Men med Omnigym är det annorlunda. I och med att maskinerna har ställbara vikter så passar det alla, oavsett ålder och kondition. Platsen gymmet står på är bra, och även om det skulle placeras på något annat ställe, så skulle det nog vara lika bra. Vaggeryds tätort är ju inte så stort, så det är nära att gå, cykla eller åka bil till oavsett var det placeras.

När jag passerat utegymmet har jag ofta sett grupper som är där och tränar, både yngre och äldre. Vi hoppas att kommunen beslutar att köpa in maskinerna, och att de vid behov servas. Det kommer att vara ett mycket bra beslut, då det kommer bidra till att folk håller sig pigga och starkare, eftersom gymmet passar alla användare, det är gratis och är lättillgängligt. Dessutom vid förkylningstider (eller om vi drabbas av pandemier igen), så är det mycket bättre att kunna träna utomhus i friska luften, då risken att smitta varandra minskar avsevärt. Till sist, jag är inte insatt i hur mycket respektive maskin kostar, och det kan vara en kostnadsfråga gällande inköp av maskinerna, och om kommunen inte anser sig ha råd att köpa alla, så skulle nog de flesta instämna i att det är bäst att köpa in de maskiner som tränar flest muskelgrupper samtidigt. I det fallet skulle

jag rekommendera maskinerna knäböj och/eller marklyft, lutande bänkpress och stående rodd. Med dessa få maskiner får man träning för hela kroppen: benen, bröst, axlar, rygg, biceps och triceps.

Har du några andra kommentarer om utegymmet och träningsutrustningen?

- Insynsskydd från vägen
- Superbra lätt sätt för folk att träna och främja hälsa utan beroende av inkomster.
- Bör vara lite insynsskyddat men samtidigt bör det kanske vara övervakat så att det inte förstörs.
- Marklyft maskinen var inte alls bra. För brett mellan greppen och fel position vid lyftet då den är låst och kan endast dras i en vinkel. Hade varit bättre med en benpress
- Man kan vara riktigt stark och ändå få en utmaning. Så brukar det inte vara vid utegym.
- Väldigt bra maskiner, dock finns det rost synligt på vissa, biceps maskinen slår i mellan benen på folk. Väldigt bra justering möjligheter.
- Trevlig instruktör med snygg frisyr!
- Superbra med ett utegym i Vaggeryd! Behåll detta!!
- Bicepsmaskinen bör ha nån form av kullagerhandtag. Svår att använda nu. Ryggstödet på bänkpressen är väldig obekvämt. Stången man lägger mot axlarna på benpressen är för hård.
- Maskinen för knäböj gjorde ont i nacken. Här behövs ett gummiskydd
- Det bästa utegymmet jag provat, suveränt med enkla ställbara vikter.
- Superkul! Hoppas det finns kvar
- Skulle uppskatta mer justeringsmöjlighet i stående rodd.
- Som det är monterat nu är inte vinklar mm, i maskiner helt riktigt.
- Bästa utegymmet jag testat. Ett mycket bra alternativ till mitt vanliga gym och ett bra substitut för mig som jobbar natt och ofta inte har tillgång till gymet direkt efter jobbet.
- Gör att det passar en bredare målgrupp.
- Tycker utrustningen är ändamålsenlig och verkar kvalitativ.
- Hårda sitsar/handtag. Bra justeringmöjligheter och instruktioner.
- Hoppas den blir kvar och kanske på fler ställen'
- Vid en permanent lösning skulle ett enkelt tak över gymmet för att möjliggöra träning när det regnar
- Överförväntan toppen!
- Behövs skugga.
- Skärmskydd/tak motsvarande
- Till knäböjsmaskinen, gärna ett mjukt skydd för stången att lägga på nacken/axlarna. Tyckte handtaget till bicepscurl behöver vara fast, ej löst som nu.

C A S E : V a g g e r y d

Har du några andra kommentarer om utegymmet och träningsutrustningen?

- Borde finnas uterum på friluftsgården när man ändå är där och springer
- Det behövs ett tak över så man kan träna i regn
- Ett riktigt bra initiativ!
- Kanonbra initiativ!
- Maskinerna har inte riktigt full range of motion. Vissa maskiner blir lättare på slutet av rörelsen när dem borde vara som tungts
- Det är en väldigt bra investering

Utöver utrustning, finns det något på platsen/miljön som du känner saknas?

- Tänker lite kring regn, rusk å snö Om maskinerna iså fall kommer vara ut året om?
- Nej, kanske ytterligare några sittplatser att vila på mellan övningarna.
- Öppna staketet mer mot gräsmattan för att underlätta kroppsövningar där som del av cirkelträning
- Lite sittbänkar och bord
- Ett mjukare underlag runt maskinerna typ sånt som brukar finnas vid moderna lekplatser
- Tak
- Ett tak eller något liknade för att skydda från regn/strak sol
- Pull-up bar
- Belysning på kvällen och tak över, bra när det regnar
- Behöver kompletteras med bättre markarbete , tak och belysning
- Allt till belåtenhet 😊
- Såklart måste belysning dit.
- En släde eller liknande att dra eller putta framför sig.
- Ett tak skulle vara bra så man kan nyttja året om oavsett väder!
- Gärna lampor så man kan träna även när det blivit mörkt ute
- Ribbstol eller liknande samt en platta för annan bålövning
- Ev skärmtak för väderskydd/solskydd för privata ägodelar samt för egen del mellan set.
- Vattenkran
- Benmaskin hade varit nice också!
- Vet ej
- Möjlighet att träna under tak vis regn
- Möjlighet till att fylla på vattenflaskan
- Möjlighet att fylla på vattenflaska
- Rengöringsspray?

Är det något mer du vill förmedla till oss?

- Mycket bra initiativ
- Inte vad jag kommer på nu.
- Vissa maskiner lite tunga vikter, om jag skulle ta med min mamma eller mormor exempelvis som inte är vana vid träning
- Jätte bra saker gör både ungdomar och barn. Det borde också finnas lite saker som barnen kan träna med. Ålder 8 och uppåt
- Tycker det är ett väldigt bra initiativ att ha ett uterum för att gynna friskluft och hälsa
- Biceps curlen slår många i skrevet har jag hört
- Verkligen bra initiativ till att främja hälsa och motion i kommunen
- Bra initiativ!
- För att fler ska våga prova ha flera instruktörledda pass. Bjud in olika grupper i kommunen tex PRO, föreningar, skolklasser.
- Ska det bli permanent så måste det till noggrann montering.
- Behåll detta gym permanent!
- Vatten och toa
- Bra initiativ som gör att man kan spontant träna vid olika tillfällen.
- Klart värt att ha i kommunen

SAMMANFATTNING





BRA ELLER UTMÄRKT

98%

av de tillfrågade betygsätter utegymmet
som "Bra" eller "Utmärkt".

SOM LIKA BRA ELLER BÄTTRE ÄN
INOMHUS GYM UTRUSTNING

78%

av de tillfrågade betygsätter Omnigym -
utrustningen "lika bra som" eller "bättre
än" inomhusutrustning.

MEDLEMSKAP PÅ GYM

39%

Av de tillfrågade har inte ett medlemskap
på ett gym

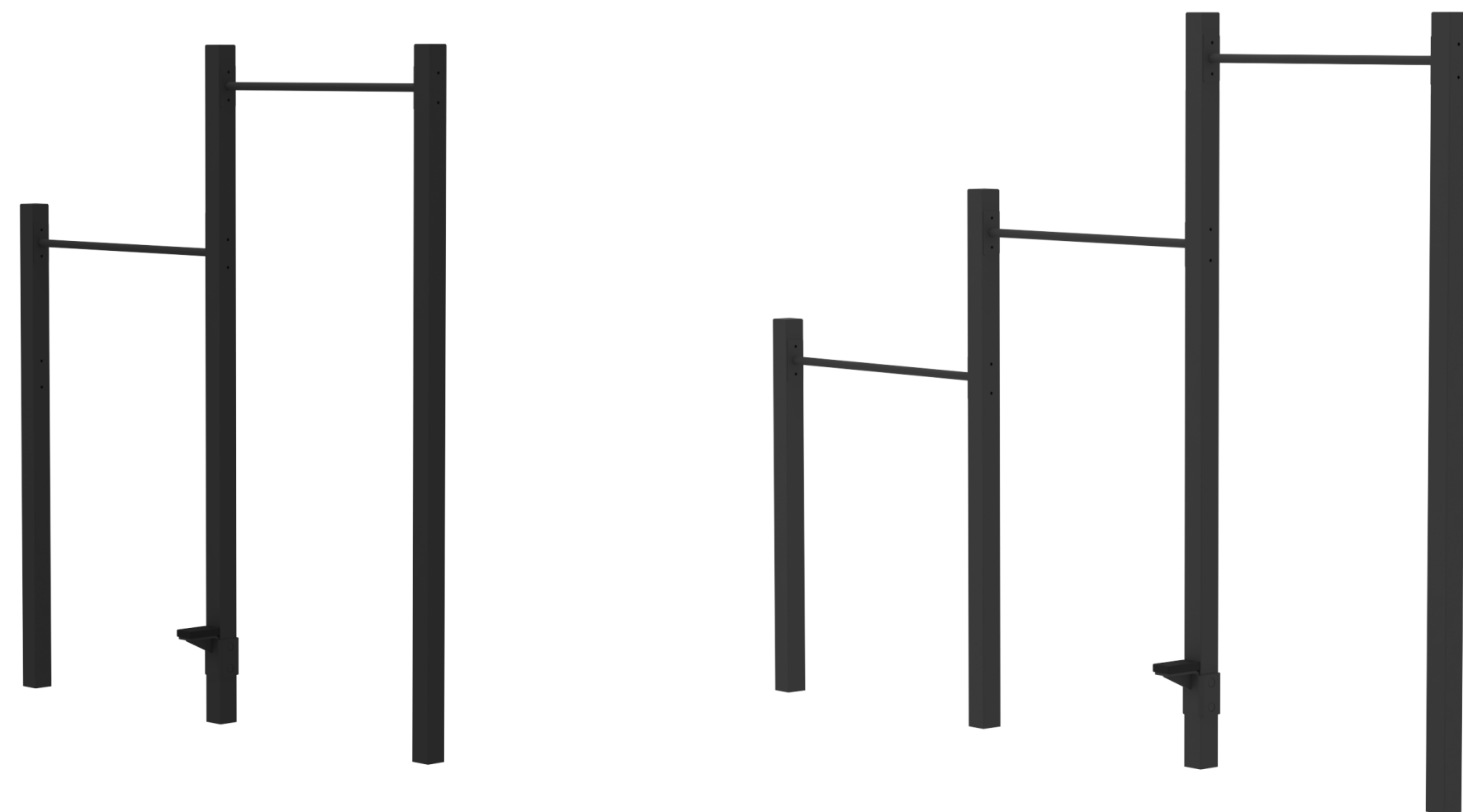
OMNIGYM



OMNIGYM



OMNIGYM



Tack!

OMNIGYM
OMNIGYM.COM