

Idrætsmonitor

INSPIRATION

Positive resultater i flere kommuner: Med effektive maskiner vil firma sænke barrieren for fitness i det fri

Fitnessfaciliteter i det fri kan være en nøgle til inaktive målgrupper. Rundt i landet har aktører haft held med at sænke deltagelsesbarrieren med maskiner, hvis kvalitet forsøger at matche centrenes.



Ved EnergiCenter Voldparken i den københavnske bydel Husum er fitnessanlægget fra Omnigym blevet etableret blandt andet for at være et gratis tilbud til folk, som ikke har råd til et medlemskontingent. | Foto: Omnigym



ASKE HALD KNUDSTRUP
6. AUGUST 2025 KL. 04.00

Folkesundhed og ulige adgang til idrætslivet er to emner, der fylder en del i idrætten i disse år.

Uligheden forstærker både sociale problemer og risikerer at føre en lang række sundhedsproblemer med sig, som Jes Bak Sørensen, forsker og ph.d. i idræt og sundhed, tidligere har skrevet her i [Idrætsmonitor](#).

Derfor bliver der også flere steder i landet knoklet på at udvikle løsningen, der netop sænker barrieren for fysisk aktivitet. Og spørger man firmaet Omnigym,

er der et stort uudnyttet potentiale i kampen for en forbedret folkesundhed ved at få endnu flere til at benytte sig af udendørs fitnesscentre.

Her opstår imidlertid ofte et problem.

»Der findes masser af udendørs træningsredskaber- og anlæg i Danmark. Det er bare relativt snævre målgrupper, der kan få noget ud af dem. Enten fordi man skal bruge sin egen vægt eller sit eget udstyr. Det fungerer for nogen, men desværre ikke for alle,« siger Pia Kleist, direktør for den danske gren af firmaet.

Grundtanken hos Omnigym handler om at eliminere den udfordring.

Ikke alle har råd til medlemsskaber

Firmaet har sine rødder i Helsinki, og siden man i 2015 fik etableret de første maskiner i den finske hovedstad, er der blevet opsat over 400 anlæg på tværs af Europa.

Kernen i det hele er udendørs maskiner, der i kvalitet matcher dem, som man forventer at finde i ethvert fitnesscenter, blandt andet med justerbare vægte, så niveauet kan tilpasses den enkelte. I Danmark er Omnigym-maskinerne blevet permanent etableret flere steder i hovedstadsområdet de seneste år.

Blandt andet ved EnergiCenter Voldparken, en central idrætsfacilitet mellem Brønshøj og Husum i København med blandt andet to idrætshaller, hvor de robuste metalmaskiner har stået siden 2022.

Som centrets udviklingschef Jan Lindboe beskriver det, ligger man i et af de mest udsatte områder i København, hvor der relativt set er få børn og unge i foreningslivet, mange seniorer er ikke tilstrækkeligt aktive, og der er generelt set en udfordring med bevægelsesniveauet.

Her ønskede man et udendørs fitnessanlæg for at supplere tilbuddene, forklarer udviklingschefen.

»For vi er også nødt til at have nogle tilbud, man kan benytte, uden at være medlem af en forening eller uden at skulle betale 300-500 kroner om måneden til et fitnesscenter. For det er der nogen her, som ikke har råd til,« siger Jan Lindboe.

Anlæggets funktionalitet har især vist sig at være et trækplaster. Det bliver benyttet af motionister på egen hånd, af foreningerne i området og ofte også bare af mindre grupper, som kommer og »hænger ud«.

Hvis Jan Lindboe skal komme med et kritikpunkt er det faktisk, at udstyret favner næsten alle målgrupper – bare ikke dem under 14 år.

»Vi oplever lidt en udfordring med, at der kan være børn eller meget unge, som bruger det som legeredskab eller til at træne uden at have fået ordentlige instruktioner. Den mulighed for oplæring er svær at give på sådan et ubemandet anlæg,« siger Jan Lindboe, der dog er positivt overrasket over, at der ikke har været noget vedligehold forbundet med anlægget.

Brugt nok?

Selv om landets kommuner har været den primære indgangsvinkel, når Omnigym-direktør Pia Kleist har arbejdet med at sælge og udbrede fitnessudstyret herhjemme, har det også været centralt at sikre yderligere lokal forankring.

Derfor har man også forsøgt at etablere dialog via bolig- og idrætsforeninger. Dem, der er »tættest på brugerne«, selv om det stadig er kommunerne, som står med regningen.

»Vi har jo kun én interesse, og det er, at udstyret bliver brugt, og flere og flere kommer i gang. Derfor går vi meget i dialog omkring, hvor udstyret sættes op, og hvordan man kan arbejde med at aktivere forskellige målgrupper,« siger Pia Kleist.

Som led af etableringsarbejdet har Omnigym også haft forsøgsordninger, hvor udstyr er blevet sat op i en prøveperiode forskellige steder. Eksempelvis i Fælledparken i København, hvor en intern evaluering efterfølgende viste, at 3.171 havde benyttet anlægget i testperioden, svarende til lige knap 58 daglige besøgende fra slut-september til slut-november.

Bliver udstyret brugt nok, Pia Kleist?

»I gennemsnit synes vi, at det er rigtigt fornuftige tal. I Finland, som er lidt længere fremme, har anlæggene typisk 2.500 til 3.500 besøg på en måned, og herhjemme ser vi en tilsvarende trafik af folk, som træner på anlæggene. Det giver overordnet en lav investering per bruger,« siger Pia Kleist om produktlinjen, hvor man enten kan få fem maskiner for 260.800 kroner eller 9 maskiner for 472.700 kroner.

Samtidig hæfter Pia Kleist sig ved en brugerundersøgelse, hvor 19 procent af de 958 adspurgte svarer, at de ikke har trænet før, men begyndte at styrketræne på grund af det udendørs fitnesscenter.

»Det har noget at gøre med, at vi får barriererne sænket og gjort det lettilgængeligt, men vi kigger selvfølgelig på, om der er målgrupper, vi ikke får fat i, og hvor vi skal gøre en ekstra indsats lokalt,« siger hun.

Bottom-up i Aalborg

Et af de steder, hvor der også har været sat midlertidige anlæg op, er i Aalborg Kommune, hvor det blandt andet er sket i samarbejde med Himmerland Boligforening. Her gik man aktivt til værks for at få beboerne i Aalborg Øst til at benytte sig af redskaberne, fortæller Magnus Møller Kolind, der er lokalsamfundskoordinator i kommunens Center for Sundhedsfremme.



Ved Trekanten Kulturhus i Aalborg Øst var der opsat anlæg i 2024, der ifølge lokalsamfundskoordinator Magnus Møller Kolind blev flittigt anvendt. | Foto: Omnigym

Det betød blandt andet, at nogle af kommunens tilbud indenfor overvægt og vaneændringer rykkede træning over til faciliteterne, ligesom man samarbejder med lokale frivillige fra [Sundhedsformidlerne](#), der blandt andet hjælper med at hive fat i folk, som måske ikke af sig selv ville finde vej til området.

»Det har ikke været et anlæg, der bare skal op – der skal også være fokus på social bæredygtighed og fællesskab. Det er ikke *rocket science*, men det tager lidt længere tid at køre igang, fordi vi ikke vil etablere noget, der ikke bliver brugt,« siger Magnus Møller Kolind.

Hvad for et behov kan de her anlæg udfylde, som forenings- eller privat fitness ikke kan?

»Det henvender sig til to brugergrupper. Dem, der allerede er aktive, som kan blive en form for ambassadører, og så selvfølgelig de personer, der ikke har råd til at gå i et fitnesscenter. For dem vil det sænke tærsklen for faktisk at få trænet, og mit indtryk er, at det også er mere tilgængeligt, fordi man ikke skal ind i et lukket lokale. Der er højere til loftet i naturen,« siger Magnus Møller Kolind.

Ifølge Magnus Møller Kolind var resultatet fra Aalborg Øst »over alle forventninger«. Derfor arbejder man på at få etableret fitnessfaciliteter i forbindelse med et nyt sundhedshus i Nørresundby, der netop er åbnet, blandt andet fordi det også er blevet efterspurgt af både bolig- og idrætsforeninger i nærområdet.

»Så vi forsøger med en bottom-up tilgang, hvor vi handler på, hvad der bliver efterspurgt. Der skal gerne være et engagement fra lokalområdet, inden vi etablerer noget,« siger han.

Testforløb med flere kommuner

I fremtiden er det også ambitionen hos Omnigym at indgå flere testforløb med blandt andet Aalborg Kommune for at afprøve, hvor meget man kan rykke ved

at etablere anlæggene i boligområder, hvor beboerne er mindre aktive end på landsplan.

»Derved håber vi at kunne være med til at mindske uligheden i sundhed for de grupper, som ikke har samme adgang til aktivitet, og generelt gøre det let for flere danske at komme i gang med at træne,« siger Pia Kleist

DEL ARTIKEL