

Erfaringsopsamling

Udendørs styrketræningsanlæg
som støtte til selvstændig træning



Center for Kræft
og Sundhed



Titel:

Erfaringsopsamling - udendørs styrketræningsanlæg som støtte til selvstændig træning

Udarbejdet af:

Center for Kræft og Sundhed København, Sundheds- og Omsorgsforvaltningen, Københavns Kommune

Forfatter:

Ragnheidur Traustadottir, specialkonsulent

Udgivelsesår:

2026

Indhold

Indledning.....	3
Baggrund.....	3
Beskrivelse af indsatsen	4
Etablering af træningsanlæg.....	4
Nyt træningshold	4
Brobygning	4
Datagrundlag og metode	5
Aktivitetsdata	5
Brugersurvey.....	5
Kvalitative interviews	5
Resultater.....	5
Høj aktivitet gennem hele testperioden	5
Høj tilfredshed blandt brugerne.....	5
Selvtræning og overførbarhed	6
Potentiale for nye målgrupper og øget aktivitet	6
Praktiske erfaringer fra testperioden.....	6
Perspektiver og videre arbejde.....	7

Indledning

Denne rapport beskriver erfaringer fra en pilotafprøvning af et udendørs styrketræningsanlæg i Center for Kræft og Sundhed København (CKSK) i perioden januar–marts 2026.

Pilotprojektet blev gennemført i samarbejde med virksomheden Outdoor Gym, som opstillede et midlertidigt udendørs styrketræningsanlæg i De Gamles By tæt ved CKSK. Formålet med afprøvningen var at undersøge, hvordan udendørs styrketræning på maskiner kombineret med digital træningsunderstøttelse kan anvendes som en del af rehabiliteringstilbud til borgere med kræft og understøtte borgernes overgang til mere selvstændig træning efter forløb. Pilotprojektet skulle samtidig bidrage med organisatoriske og praktiske erfaringer ved etablering af et udendørs træningskoncept i kommunal rehabilitering.

Rapporten er udarbejdet med henblik på intern læring og videre udvikling af kommunale rehabiliteringstilbud i København. Rapporten bygger på aktivitetsdata fra anlægget, en brugersurvey gennemført blandt brugere af anlægget samt kvalitative interviews med borgere og fysioterapeuter gennemført af Center for Forebyggelse og Folkesundhed.

Der er ikke foretaget egentlig forskning eller effektmåling, og rapporten skal derfor læses som en erfaringsopsamling fra en lokal pilotafprøvning.

Baggrund

Udendørs funktionel træning har gennem flere år været en central del af tilbuddene i CKSK og er blandt de mest efterspurgte træningshold i centret. Erfaringerne herfra peger på, at træning i udendørs omgivelser kan understøtte både fysisk aktivitet, trivsel og fællesskab.

Samtidig arbejder CKSK løbende med at udvikle rehabiliteringstilbud, der i højere grad understøtter borgernes fastholdelse af fysisk aktivitet efter afsluttet forløb i centret. I den forbindelse opstod interessen for at afprøve udendørs styrketræningsmaskiner med justerbar belastning, som allerede findes gratis tilgængeligt flere steder i Københavns Kommune.

Pilotprojektet blev udviklet i relation til arbejdet med *Fremtidens Træning* og centrets fokus på:

- digital understøttelse af rehabilitering
- overførbarhed til hverdagslivet
- brobygning til civilsamfund og lokale træningsfællesskaber
- mental trivsel og aktivitet i byens rum

Beskrivelse af indsatsen

Eablering af træningsanlæg

Der blev etableret et midlertidigt udendørs styrketræningsanlæg i De Gamles By, placeret i den grønne have ved hjørnet af Møllegade og Nørre Allé. Placeringen blev valgt efter dialog med relevante myndighedsområder, herunder Teknik- og Miljøforvaltningen, Københavns Ejendomme samt Teknisk Service som har ansvar for den daglige drift af området. Derudover blev relevante samarbejdspartnere i området løbende orienteret om projektet, herunder Center for Diabetes og Hjertesygdomme (CfDH).

Da anlægget blev etableret som en midlertidig afprøvning, blev der søgt og udstedt arrangementstilladelse for perioden januar-marts 2026. Anlægget bestod af ni maskiner med justerbare vægte og var frit tilgængeligt for både borgere i rehabiliteringsforløb og øvrige brugere i lokalområdet.

Nyt træningshold

Som led i projektet blev der oprettet et nyt træningshold i CKSK med følgende struktur:

- én ugentlig superviseret træningsgang med fysioterapeut
- én ugentlig selvtræning
- digital støtte via appen Exorlive Go

Træningen kombinerede kredsløbs- og styrketræning og havde fokus på gradvis selvstændiggørelse af deltagerne. Deltagerne modtog individuelle træningsprogrammer via appen og blev introduceret til både maskiner og digital understøttelse ved opstart.

Brobygning

Som en del af projektet blev der arbejdet med muligheder for brobygning til tilsvarende træningsfaciliteter og lokale fællesskaber i byen. Der blev blandt andet afholdt en række møder med Center for Forebyggelse og Folkesundhed (CFF) og Kultur- og Fritidsforvaltningen (KFF), som bidrog med sparring og faciliterede kontakt til lokale aktører med eksisterende udendørs træningsfaciliteter.

Ambitionen var at undersøge, hvordan offentlige træningsanlæg og lokale samarbejder på sigt kan understøtte borgernes mulighed for at fortsætte fysisk aktivitet efter afsluttet rehabiliteringsforløb.

Datagrundlag og metode

Rapporten bygger på tre datakilder:

Aktivitetsdata

Outdoorgym indsamlede aktivitetsdata via sensorer monteret på træningsmaskinerne. Data omfattede blandt andet antal registrerede besøg og brugsmønstre i testperioden.

Brugersurvey

Outdoorgym gennemførte en spørgeskemaundersøgelse blandt brugere af anlægget (n=96). Surveyen undersøgte blandt andet tilfredshed med udstyret, oplevelse af brugervenlighed samt vurdering af anlæggets placering.

Kvalitative interviews

Center for Forebyggelse og Folkesundhed gennemførte kvalitative interviews med borgere (n=9) og fysioterapeuter (n=4) med fokus på oplevelser, motivation, træningsvaner og erfaringer med træningsformen. Hertil indgik refleksioner fra et terapeutfagligt møde i CKSK som supplement til interviewmateriale.

Datamaterialet giver samlet set indblik i både brugsmønstre, brugeroplevelser og fagprofessionelles erfaringer med træningsformen og det udendørs træningsanlæg.

Resultater

Høj aktivitet gennem hele testperioden

Aktivitetsdata viser, at anlægget blev anvendt gennem hele testperioden med mere end 2.200 registrerede besøg svarende til gennemsnitligt ca. 26 daglige besøg. Dette vurderes som bemærkelsesværdigt, da testperioden var præget af vintervej med lave temperaturer (gennemsnitlig maksimumtemperatur på 3 grader) samt 28 nedbørsdage.

Brugersurveyen peger samtidig på, at anlægget blev anvendt af både borgere tilknyttet CKSK og øvrige brugere i lokalområdet. 71 % af brugerne boede inden for én kilometer fra anlægget, og størstedelen gik eller løb til stedet.

Høj tilfredshed blandt brugerne

Brugersurveyen viste generelt meget høj tilfredshed med anlægget og træningsudstyret.

98 % af respondenterne vurderede udstyret som "godt" eller "fremragende", og den gennemsnitlige brugeroplevelse blev vurderet til 4,8 ud af 5. Flere borgere

fremhævede samtidig, at anlægget gjorde det lettere at integrere træning i hverdagen.

Sammenlignet med andet udendørs træningsudstyr vurderede respondenterne:

- 78 % udstyret som "meget bedre"
- 8 % som "lidt bedre"
- 10 % som "lige så godt"
- 1 % som "lidt dårligere"

Ingen respondenter vurderede udstyret som klart dårligere end udendørs alternativer.

Samtidig mente 94 % af respondenterne, at anlægget burde blive stående på den nuværende placering.

Selvtræning og overførbarhed

De kvalitative erfaringer peger på, at kombinationen af superviseret træning, digital støtte og tilgængelige træningsfaciliteter gjorde det lettere for borgerne at fortsætte træningen uden for centrets rammer.

En borger beskrev det således:

"Når vi er færdige med vores forløb, så skal vi mødes og udforske de andre steder rundt omkring i byen. Jeg er blevet oplært af vores fysioterapeut, så jeg kan give den viden videre til de andre."

Fysioterapeuterne oplevede samtidig, at borgerne hurtigt blev trygge ved at anvende maskinerne selvstændigt. Som en deltager i brugersurveyen beskrev:

"Anlægget står helt fantastisk, fordi CKSK og CfDH ligger lige omkring. Det er meget brugbart til vores hold i løbet af ugen og derudover kan borgerne læres godt op og kan fortsætte med at bruge det, når de er færdige i forløb."

Potentiale for nye målgrupper og øget aktivitet

Resultaterne peger på, at anlægget ikke blot understøttede eksisterende træningsvaner, men også motiverede nye brugere til fysisk aktivitet.

19 % af brugerne angav, at de var begyndt at styrketræne på grund af anlægget, og flere oplevede at træne mere end tidligere.

Praktiske erfaringer fra testperioden

Evalueringen gav samtidig anledning til en række konkrete opmærksomhedspunkter i forhold til et eventuelt permanent anlæg.

Fysioterapeuterne pegede blandt andet på, at enkelte maskiner havde et belastningsniveau, som var for højt til nogle borgere, og at visse maskiner kunne være mindre funktionelle for personer med lav højde eller mindre kropsbygning. Derudover blev der peget på, at placering og rækkefølge af maskinerne med fordel kunne gøres mere brugervenlig.

Også brugere af anlægget pegede på forbedringsmuligheder i forhold til blandt andet underlag, mudrede områder omkring anlægget og ønsker om supplerende udstyr. Flere af disse forhold vurderes at være relevante opmærksomhedspunkter i forbindelse med en eventuel permanent etablering.

Perspektiver og videre arbejde

Pilotprojektet peger på, at udendørs styrketræning kombineret med digital støtte kan være en relevant model for at understøtte borgernes overgang til mere selvstændig træning uden for centrets rammer.

En central erfaring fra projektet er betydningen af nærhed og tilgængelighed. Flere respondenter i brugersurveyen fremhævede, at anlæggets placering og frie adgang gjorde det lettere at være fysisk aktiv i hverdagen, hvilket flere kobledede til et bredere folkesundhedsperspektiv.

Det vurderes som særligt relevant i en bydækkende rehabiliteringskontekst, at der allerede findes tilsvarende anlæg i flere bydele i København, som potentielt kan anvendes som led i brobygning til videre fysisk aktivitet og mere selvstændig træning efter afsluttet rehabiliteringsforløb. Her kunne et samarbejde med lokale idrætsforeninger eller lignende med fordel tænkes ind i den videre udvikling af indsatsen.

Siden testanlægget blev taget ned, har centret modtaget mange henvendelser fra borgere, som efterspørger en permanent løsning. Dette understøttes af brugersurveyen, hvor størstedelen af brugerne ønskede, at anlægget blev permanent placeret i området.

På baggrund af evalueringen arbejdes der aktuelt med at afklare mulighederne for en permanent løsning og den fremtidige forankring af projektet.