

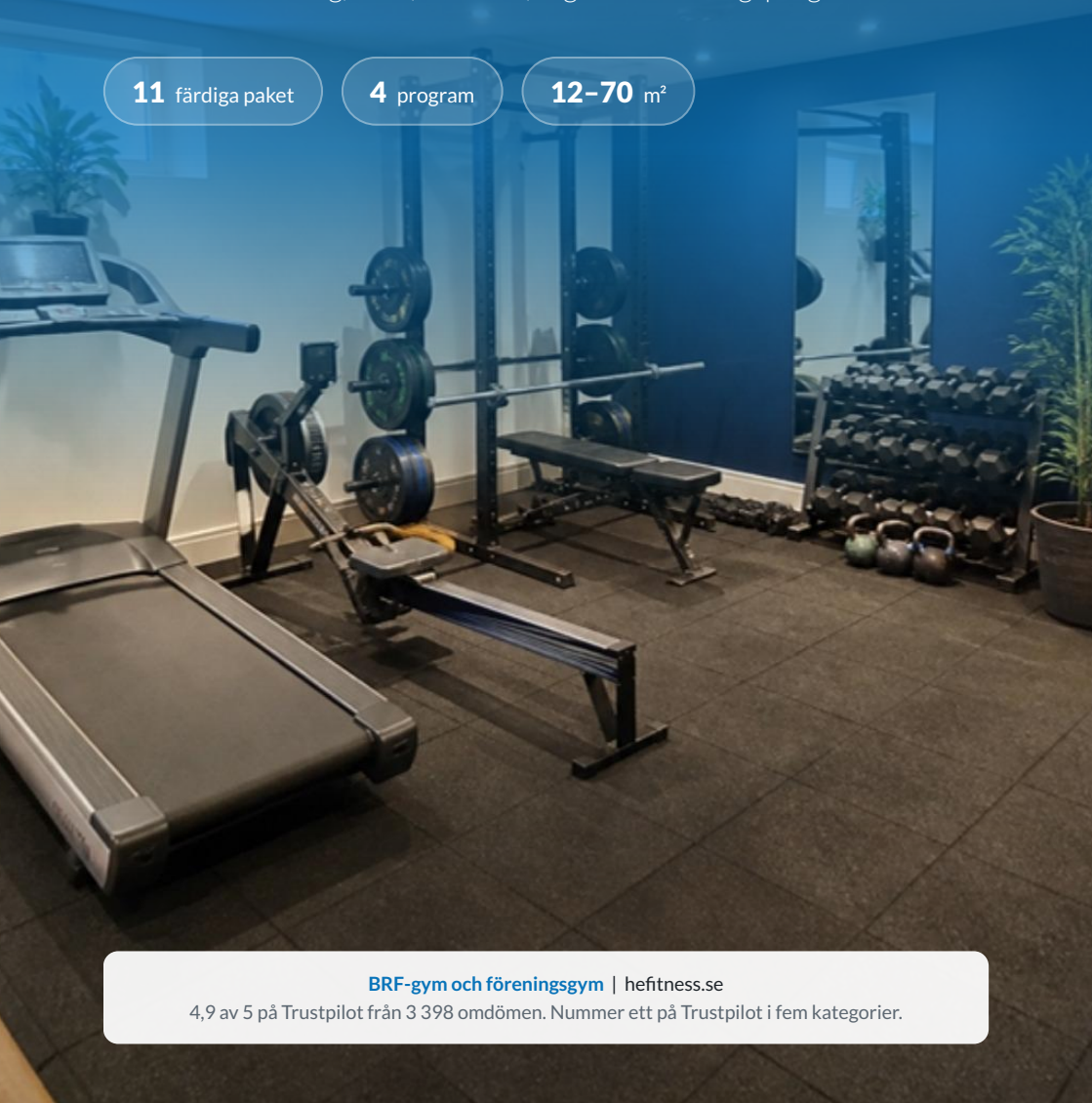
BRF-gymboken

Från styrelsebeslut till ett gym som medlemmarna faktiskt använder. Planering, lokal, ekonomi, regler och träningsprogram.

11 färdiga paket

4 program

12–70 m²



[BRF-gym och föreningsgym](https://hefitness.se) | hefitness.se

4,9 av 5 på Trustpilot från 3 398 omdömen. Nummer ett på Trustpilot i fem kategorier.

Så är boken upplagd

Boken har två läsare. Styrelsen läser del 1 och fattar beslutet. Medlemmarna får del 2 och kommer igång. Del 3 håller gymmet i trim år efter år.

Del 1. För styrelsen: beslutet

Sammanfattning på en sida	3
Därför lönar sig ett gym	4
Fråga medlemmarna först	7
Välj paket efter yta och mål	8
Lokalen: yta, luft och el	11
Golv, bjälklag och grannarna	12
Budget och finansiering	13
Ansvar och försäkring	14
Ordningsregler att sätta upp	15
Tillträde, bokning och tidplan	16
Ett gym man vill vara i: färg, växter och ljus	17

Del 2. För medlemmarna: kom igång

Välkommen till gymmet (affisch)	19
Säkerhet i gymmet	20
Välj program	21
Fyra program på åtta veckor	22
Övningsbanken	26
Hur mycket bör man träna?	28

Del 3. Drift

Skötsel per vecka, månad och år	30
Fel, service och reservdelar	31
Medlemsenkät efter ett år	32
Källor	33
Från oss på HEfitness	34

Sammanfattning på en sida

Sju steg från idé till invigning. Resten av del 1 går igenom varje steg.

- 1 Fråga medlemmarna.** Skicka enkäten på sidan 7. Svaren visar vad gymmet ska innehålla och ger styrelsen stöd för beslutet.
- 2 Välj lokal.** Mät golvytan och kontrollera luft, el och bjälklag (sidan 11 och 12).
- 3 Välj paket.** Utgå från ytan och vad medlemmarna vill träna (sidan 8).
- 4 Gör budget.** Inköp, montering, service och en reserv för slitage (sidan 13).
- 5 Bestäm regler och tillträde.** Ordningsregler, tagg eller nyckel och vem som är ansvarig (sidan 14 till 16).
- 6 Beställ.** Vi stämmer av allt med er innan leverans, och ni kan byta eller ta bort produkter.
- 7 Inviga.** Sätt upp affischen på sidan 19 och dela ut del 2 till medlemmarna.

33 %

av bostadsrättsägarna satte
gym överst av tio
gemensamma utrymmen

11

färdiga paket från 12 till 60
m²

2

servicekontroller per år
räcker vid normal
användning

Källor: SBC Bostadsrättsrapporten 2021 (enligt Dagens PS). Servicerekommendation: HEfitness, Gym för BRF.

Därför lönar sig ett gym

Ett gym i föreningen ger fyra saker på en gång: friskare medlemmar, mer kontakt mellan grannarna, ett boende som fler vill ha och mindre tid och pengar på resor till ett gym någon annanstans.

Medlemmarna vill ha det

När SBC frågade bostadsrättsägare vilka gemensamma utrymmen de helst vill ha satte **33 procent gym överst** av tio alternativ. Gästlägenhet kom tvåa med 28 procent och grillplats trea med 26 procent.

I en annan undersökning, med 1 000 bostadsrättsägare, svarade **28 procent** att de skulle acceptera en högre månadsavgift för gemensamma utrymmen som pool, gym eller bastu. Bland 18 till 30-åringar var andelen **39 procent**.

Och det påverkar värdet

SBC skriver att gemensamma utrymmen har en roll att spela när bostadens totala värde beräknas. Ingen svensk studie har ännu mätt exakt hur många kronor ett gym lägger på priset, och en internationell studie av hyresmarknaden fann ingen säker prisskillnad. Det som är väl belagt är efterfrågan: gym toppar listan över vad bostadsrättsägare önskar sig, och många är beredda att betala för det.

Räkneexempel. Paketet BRF-gym Standard kostar 143 600 kr. I en förening med 40 lägenheter blir det 3 590 kr per lägenhet. Antar vi att utrustningen används i tio år blir det 359 kr per lägenhet och år, eller cirka 30 kr i månaden. Antalet år är ett antagande, inte en garanti.

Källor: SBC Bostadsrättsrapporten 2021 (enligt Dagens PS 2021-08-31), SBC Sveriges Bostadsrättsrapport 2020, Ipsos NORM. Hung, Gholipour och Soltani, International Journal of Housing Markets and Analysis, 2026. Pris enligt hefitness.se i oktober 2026.

Längre och friskare liv

Fysisk aktivitet hör till det mest väldokumenterade som finns för ett längre och friskare liv. Ett gym i huset gör den enklare att få in.

3,7 år

längre liv i median för den som är regelbundet fysiskt aktiv

15 %

lägre total dödlighet med styrketräning

40 %

lägre total dödlighet med styrka och kondition tillsammans

Vad forskningen visar

- En genomgång av studier visade att **regelbunden fysisk aktivitet ger 0,4 till 6,9 extra levnadsår**, i median 3,7 år för både män och kvinnor.
- Den som tränar en till två gånger den rekommenderade mängden har **31 procent lägre risk att dö i förtid** än den som inte motionerar. Effekten planar ut vid 39 procent lägre risk.
- Styrketräning är kopplad till **15 procent lägre total dödlighet**, 17 procent lägre risk för hjärt-kärlsjukdom, 12 procent lägre risk för cancer och 17 procent lägre risk för diabetes. Störst nytta syns vid 30 till 60 minuter i veckan.
- Kombinerar man styrka och kondition är dödligheten **cirka 40 procent lägre**.
- Fysisk inaktivitet orsakar enligt en studie i The Lancet **9 procent av alla förtida dödsfall** i världen.

Därför spelar närheten roll. Ett gym en trappa ned tar bort resvägen, avgiften och tröskeln. Det gör det lättare att få in de 30 till 60 minuter styrketräning i veckan där nyttan är som störst.

Källor: Reimers, Knapp och Reimers, Journal of Aging Research, 2012. Arem m.fl., JAMA Internal Medicine, 2015 (enligt National Cancer Institute). Momma m.fl., British Journal of Sports Medicine, 2022. Lee m.fl., The Lancet, 2012.

Trivsel och nytta för alla

Ett gym är inte bara till för dem som tränar mest. Det blir en mötesplats och en gemensam tillgång som hela föreningen har nytta av.

Grannar som möts

Forskning om gemensamma utrymmen i bostadshus visar att ytor som ligger där folk ändå passerar ger fler spontana möten. Små grupper av hushåll använder ytorna mer, och känslan av ägande gör att de boende tar hand om dem. Det passar en bostadsrättsförening, där medlemmarna äger lokalen tillsammans.

I SBC:s undersökning 2022 önskade **34 procent** av bostadsrättsägarna mer engagemang bland de boende och **21 procent** mer investering i gemensamma utrymmen. Ett gym svarar på båda.

Nyttan för föreningen

- **Alla åldrar.** Andelen som rör sig tillräckligt sjunker med åldern, från 72 procent bland 16 till 29-åringar till 56 procent bland 64 till 84-åringar. Ett gym i huset gör det lättare för äldre medlemmar att träna styrka och balans.
- **Lokalen används.** Ett outnyttjat förråd eller en gammal tvättstuga blir en yta som används varje dag.
- **Ett boende man stannar i.** Det ingår i avgiften, är öppet när det passar och ligger en trappa bort.

Källor: Mellen och Short, *Frontiers in Sustainable Cities*, 2023. SBC Bostadsrättsrapporten 2022. Folkhälsomyndigheten, faktablad fysisk aktivitet 2021.

Fråga medlemmarna först

En kort enkät ger styrelsen underlag och förankring. Lägg den i brevlådorna eller som formulär på nätet, och ge medlemmarna två veckor att svara.

1. Skulle du använda ett gym i föreningen?

☐ Ja, flera gånger i veckan ☐ Ja, ibland ☐ Troligen inte

2. Vad vill du helst träna? (flera svar går bra)

☐ Kondition, som löpband och roddmaskin ☐ Styrka med skivstång ☐ Hantlar och kettlebells ☐ Rörlighet och stretch ☐ Träning för bättre balans

3. När skulle du träna?

☐ Morgon ☐ Dagtid ☐ Kväll ☐ Helg

4. Har du gymkort i dag?

☐ Ja ☐ Nej ☐ Har haft, men slutade

5. Hur ser du på kostnaden?

☐ Föreningen bör bekosta gymmet ur sin budget ☐ Jag kan tänka mig en liten höjning av avgiften ☐ Jag vill inte att avgiften påverkas

6. Vill du hjälpa till?

☐ Ja, i en gymgrupp som tar hand om gymmet ☐ Ja, vid invigningen ☐ Nej

7. Övriga önskemål

.....

Tips. Fråga 5 ger styrelsen ett tydligt svar inför stämman. Fråga 6 hittar de medlemmar som kan bli gymgruppen, alltså de som håller ordning och hör av sig vid fel.

DEL 1. VÄLJ PAKET

Välj paket efter yta och mål

Paketen är en utgångspunkt. Ni kan lägga till eller ta bort produkter, så justerar vi innehåll och pris innan leverans.

Paket	Lokal	Inriktning och innehåll	Pris
Mini	12–15 m ²	Allround i litet format: löpband, justerbar bänk, hexhantlar 1–10 kg, kettlebells	32 690 kr
Styrka	25–30 m ²	Styrka: halfrack, bänkpress, 3 stänger, 150 kg vikter, hantlar 2–30 kg	70 890 kr
Kompakt	20–25 m ²	Allround: löpband, roddmaskin, halfrack, 100 kg vikter, hantlar 1–20 kg	72 690 kr
Funktion	25–30 m ²	Funktion: kabelmaskin, crosstrainer, roddmaskin, kromhantlar 1–10 kg, plyobox	77 290 kr
Kondition	25–30 m ²	Kondition: löpband, crosstrainer, roddmaskin, skitrainer, airbike	87 290 kr
Master Fitness 30	30–35 m ²	Allround: löpband och 3 konditionsmaskiner, halfrack, 150 kg vikter, hantlar 1–20 kg	108 990 kr
Gymstick 30	30–35 m ²	Allround: löpband och 3 konditionsmaskiner, smith half rack, 100 kg vikter, hantlar 5–30 kg	125 590 kr
Standard	35–45 m ²	Allround: 4 konditionsmaskiner, power rack, 3 stänger, 150 kg vikter, hantlar 2–30 kg	143 600 kr
Master Fitness 50	50–60 m ²	Stort allround: 2 löpband och 4 konditionsmaskiner, power rack, hantlar 2–32,5 kg	176 990 kr
Gymstick 50	50–60 m ²	Stort allround: 2 löpband och 4 konditionsmaskiner, multi smith med kabelstation, hantlar 5–30 kg	195 690 kr
Premium	60–70 m ²	Komplett gym: 5 konditionsmaskiner, kabelmaskin, half power rack, 6 stänger, 220 kg vikter, hantlar 2–35 kg	265 100 kr

Alla paket har gymgolv för hela ytan. Priser enligt hefitness.se i oktober 2026 och kan ändras. Se aktuellt pris på hefitness.se.

Tre frågor avgör valet. Hur stor är ytan? Hellre luft runt maskinerna än en maskin för mycket. Vad svarade medlemmarna? Kondition pekar mot Kondition eller allround, lyft mot Styrka eller Standard. Hur många tränar samtidigt? Fler konditionsmaskiner minskar köerna.

DEL 1. VÄLJ PAKET

Paketen i bild



BRF-gym Mini · ca 12 m²
Lopband, bänk, handlar, kottbolls och Bonkers gymgolv

Mini 12 m²



BRF-gym Kompakt · ca 20 m²
Kondition, styrka, fria vikter och 20 m² gymgolv

Kompakt 20 m²



BRF-gym Styrka – ca 25 m²
Heltäck, bänkpress, 100 kg vikter, handlar och Bonkers gymgolv

Styrka 25 m²



BRF-gym Funktion · ca 25 m²
Kabelmaskin, kondition, lätta handlar och Bonkers

Funktion 25 m²



BRF-gym Kondition · ca 25 m²
Fem konditionsmaskiner och 25 m² Bonkers gymgolv

Kondition 25 m²



BRF-gym Master Fitness – ca 30 m²
Allt från Master Fitness, med X Fit Storage Rack och Bonkers gymgolv

Master Fitness 30 m²

DEL 1. VÄLJ PAKET

Paketen i bild



BRF-gym Gymstick – ca 30 m²

Allt från Gymstick, med Smith Half Rack och Bonkers gymgolv

Gymstick 30 m²



BRF-gym Standard – ca 35 m²

4 konditionsmaskiner, power rack, 150 kg vikter och 35 m² golv

Standard 35 m²



BRF-gym Master Fitness – ca 50 m²

Allt från Master Fitness, med Power Rack XT14 och Bonkers gymgolv

Master Fitness 50 m²



BRF-gym Gymstick – ca 50 m²

Allt från Gymstick, med Mult Smith Pro20.0 och Bonkers gymgolv

Gymstick 50 m²



BRF-gym Premium – ca 60 m²

Impulse, kabelmaskin, 6 stänger, 220 kg vikter och 60 m² golv

Premium 60 m²

Egen lokal?

Skicka mått och bilder på lokalen, så tar vi fram ett förslag som passar.

08-854 520

070-774 44 14 (sms)

Lokalen: yta, luft och el

Nästan vilken lokal som helst kan bli ett gym, men tre saker behöver styrelsen kontrollera innan beställningen.

Yta

Mät golvytan och rita in dörrar, fönster, pelare och eluttag. Paketens lokalmått är beräknade med plats att röra sig runt maskinerna. Skicka gärna ritningen och några bilder till oss, så hjälper vi till att placera utrustningen.

Luft

Folkhälsomyndigheten anger att uteluftsflödet inte bör vara lägre än **0,35 liter per sekund och kvadratmeter golvyta eller 4 liter per sekund och person**. Koldioxidhalter som regelbundet ligger över 1 000 ppm tyder på att ventilationen inte räcker. Den som tränar andas mer, och Arbetsmiljöverket påpekar att fysisk aktivitet kräver mer uteluft än stillasittande. Låt föreningens ventilationsansvarige titta på lokalen, och planera för fler personer än i en vanlig förrådslokal.

Enkel kontroll. Ställ en koldioxidmätare i lokalen under en kväll när flera tränar. Ligger värdet ofta över 1 000 ppm behöver ventilationen förbättras.

El

Löpband och vissa crosstrainers och cyklar behöver eget eluttag. Räkna antalet maskiner med sladd och kontrollera att uttagen räcker och sitter där maskinerna ska stå. Följ manualen för löpbandet, många tillverkare avråder från grenuttag. Låt en elektriker göra eventuella nya dragningar.

Källor: Folkhälsomyndighetens allmänna råd om ventilation, FoHMF5 2014:18. Arbetsmiljöverket, Allmän ventilation och luftkvalitet.

Golv, bjälklag och grannarna

Bjälklaget

Boverkets regler räknar med en utbredd last på **2,0 kN/m²** i **bostäder**, medan utrymmen där fysisk aktivitet förekommer, som gymnastiksalar, dimensioneras för **4,0 kN/m²**. Ligger lokalen på bottenplattan i källaren är det sällan ett problem. Ligger den på ett bjälklag ovanför andra lokaler eller bostäder bör en konstruktör bedöma om det håller, särskilt för fria vikter och tunga maskiner.

Golvet

Golv	Passar
Bonkers XL, 1,5 cm	De flesta föreningsgym med maskiner, hantlar och kettlebells. Ingår i de flesta paket.
Gummiplatta 3 cm	Skivstång och tunga lyft. Ingår i Kompakt, Standard och Premium.

Planerar ni för tunga lyft med skivstång behövs tjockare plattor i den delen av lokalen.

Ljud mot grannarna

För nya byggnader kräver Boverket att stegljud från lokaler och gemensamma utrymmen till bostäder inte överstiger **52 dB**, och att luftljudsisoleringen är minst **56 dB**. I ett äldre hus gäller kraven inte på samma sätt, men de visar vad grannarna kan förvänta sig.

- Placera skivstång och fria vikter längst från väggar och tak mot bostäder.
- Lägg tjockare plattor där vikter kan tappas.
- Ställ löpband på golvet, inte mot en vägg som delas med en bostad.
- Skriv in tider i ordningsreglerna, till exempel att gymmet är öppet 06 till 22.

Källor: Boverket, EKS (BFS 2024:6) tabell 4:1, Nyttiga laster. Boverket, BFS 2024:10, Skydd mot buller i bostäder. Golvrekommendation: HEfitness, Gym för BRF.

Budget och finansiering

Det här ska med i budgeten

Post	Kommentar
Utrustning och golv	Paketpriset. Allt golv ingår.
Inbärning och montering	Tillval i Storstockholm, från 9 900 kr för Mini till 39 900 kr för Premium. Utanför Storstockholm levereras utrustningen med fraktbolag.
Lokalen	Målning, belysning, ventilation och el om det behövs.
Tillträde	Taggläsare eller kodlås om föreningen inte redan har det.
Service	Två kontroller per år vid normal användning. Serviceavtal finns för föreningar.
Slitage	En årlig reserv för handtag, rep, mattor och små reservdelar.

Så kan gymmet finansieras

Med föreningens egna medel. Har föreningen god likviditet kan gymmet betalas direkt mot faktura. Fonden för yttre underhåll är avsatt för underhåll enligt underhållsplanen. Ett nytt gym är en investering, så stäm av med revisorn hur det ska hanteras.

Med leasing. Föreningen kan leasa gymmet via Nordic Finance och välja det direkt i kassan för order över 50 000 kr. Exempel för BRF-gym Standard med 10 procent restvärde: **3 462 kr i månaden i 36 månader, 2 756 kr i 48 månader eller 2 336 kr i 60 månader**, exklusive moms. Beloppen är preliminära och gäller efter kreditprövning hos Nordic Finance.

Med lån eller avgift. Ett lån påverkar avgiften på sikt. Är summan liten per lägenhet kan en tillfällig avgiftshöjning vara enklare. Medlemsenkäten visar hur medlemmarna ser på kostnaden.

Från räkenskapsår som börjar efter den 31 december 2025 ska bostadsrättsföreningar redovisa enligt K3. Fråga revisorn hur utrustningen ska skrivas av.

Källor: hefitness.se, produktsidor för BRF-gym och köpvillkor, oktober 2026. HSB, normalstadgar. RSM, K3 blir obligatoriskt för bostadsrättsföreningar, 2025.

Ansvar och försäkring

Ett föreningsgym används av många, ofta utan någon på plats. Det gör att utrustning, regler och skötsel behöver vara genomtänkta från början.

Vem ansvarar?

Föreningen kan bli skadeståndsskyldig om någon skadas och skadan beror på att föreningen har varit vårdslös, till exempel om trasig utrustning inte har tagits ur bruk. En skylt om att träning sker på egen risk ger enligt juridiska bedömningar ett begränsat skydd. Det som skyddar bäst är att utrustningen är hel och servad, att reglerna är tydliga och att den som tränar har tagit del av dem.

- Låt varje medlem skriva under att hen har läst ordningsreglerna innan taggen aktiveras.
- Bestäm en åldersgräns. Föreningens ansvar blir större om minderåriga tränar utan vuxen.
- Dokumentera service och felanmälningar.

Försäkringen

Kontakta föreningens försäkringsbolag och berätta att lokalen blir gym. Fråga hur ansvarsförsäkringen gäller vid personskada och om utrustningen omfattas av egendomsförsäkringen. Försäkringen ändrar inte vem som bär ansvaret, men den avgör vad som ersätts.

Utrustning för föreningsbruk

Stationära träningsredskap provas enligt standarden SS-EN ISO 20957-1. Klass S och I avser kommersiellt och institutionellt bruk, klass H hemmabruk. Garantivillkoren skiljer sig mellan hemmabruk och föreningsbruk och mellan märken. Vi går igenom villkoren för varje produkt med er när vi stämmer av beställningen.

Det här är allmän information, inte juridisk rådgivning. Kontakta jurist eller försäkringsbolag om något är oklart.

Källor: Lawline, Föreningens ansvar för eventuella personsador i föreningens lokaler, 2023. Riksbyggen, Ansvarsfördelning vid skador. SIS, SS-EN ISO 20957-1:2024. HEfitness, produktsidor för BRF-gym.

Ordningsregler att sätta upp

Kopiera, justera och sätt upp vid dörren. Ändra tiderna och åldersgränsen så att de passar er förening.

Ordningsregler för gymmet

1. Gymmet är öppet för medlemmar alla dagar klockan 06 till 22.
2. Du som tränar har läst och skrivit under de här reglerna. Barn under 15 år tränar bara tillsammans med en vuxen.
3. Använd rena inneskor och handduk på bänkarna.
4. Torka av maskiner och bänkar efter dig.
5. Lägg tillbaka hantlar, vikter och kettlebells i ställen. Plocka av vikterna från stången.
6. Släpp inte vikter i golvet. Sänk dem kontrollerat.
7. Ta inte in gäster utan att du själv är med.
8. Är något trasigt: sluta använda det, sätt en lapp på det och felanmäl direkt.
9. Max 60 minuter per pass när det står någon och väntar.
10. Lås dörren och släck när du går.

Felanmälan: Gymgruppen:

Tillträde, bokning och tidplan

Tillträde

Det enklaste är att använda samma taggsystem som för porten och tvättstugan. Då kan styrelsen aktivera taggen när medlemmen har skrivit under ordningsreglerna, och stänga av den om reglerna inte följs.

Bokning

De flesta föreningsgym klarar sig utan bokning. Blir det trångt på kvällarna går det att lägga in gymmet i samma bokningssystem som tvättstugan, med pass om en timme.

Gymgruppen

Utse två eller tre medlemmar som tar hand om gymmet. De gör veckokollen på sidan 30, tar emot felanmälningar och är styrelsens kontakt med leverantören.

Tidplan

Steg	Vad som händer
1. Enkät	Medlemmarna svarar på enkäten.
2. Förslag	Ni skickar mått och bilder. Vi tar fram ett förslag på utrustning och golv.
3. Beslut	Styrelsen beslutar, eller tar frågan till stämman om föreningens stadgar kräver det.
4. Lokalen	Målning, belysning, el och ventilation görs innan utrustningen kommer.
5. Beställning	Vi stämmer av allt innan leverans. Är något restnoterat byter vi till en likvärdig produkt eller skickar den när den kommer in.
6. Leverans och montering	I Storstockholm kan vi bära in och montera. Golvet läggs först.
7. Invigning	Affischen sätts upp och medlemmarna får del 2.

Källa: HEfitness, Gym för BRF och produktsidor för BRF-gym.

Ett gym man vill vara i

Utrustningen gör att man kan träna. Miljön gör att man vill. Några enkla åtgärder lyfter även en källarlokal.

Ljus

Byt till ljusa, jämna LED-armaturer och undvik mörka hörn. I en studie lindrades depressiva symtom både av motion och av starkt ljus, och gruppen som fick båda tränade i 2 500 till 4 000 lux. Ett välbelyst gym känns tryggare och mer inbjudande, särskilt under vintern.

Färg

Måla väggarna ljusa och gör gärna en vägg i en mörkare accentfärg bakom racket eller speglarna. Forskningen om färgens effekt på träningen är svag, så välj färg för att lokalen ska kännas fräsch, inte för att den ska höja prestationen.

Växter

I en fältstudie med växter på kontor sjönk klagomålen på torr luft från 45 till 23 procent, och lokalen upplevdes som trevligare. Studien såg däremot ingen effekt på humöret. Välj tåliga växter som klarar lite ljus, och ge gymgruppen ansvar för vattningen.

Musik

En sammanställning av 139 studier visade att musik gör träningen roligare, förbättrar prestationen något och får ansträngningen att kännas lägre. Effekten var störst för musik i högt tempo. En liten högtalare med en gemensam lista och en regel om ljudnivå räcker.

Speglar och ordning

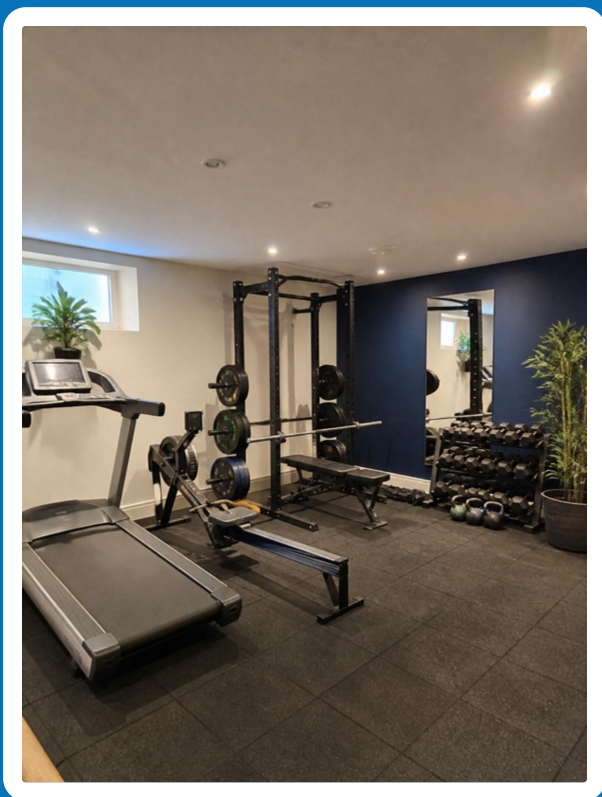
En spegelvägg gör lokalen större och hjälper den som tränar att se sin teknik. Ställ för alla vikter och krokar för mattor gör att det ser ordnat ut, och det minskar risken för olyckor.

Källor: Leppämäki m.fl., Journal of Clinical Psychiatry, 2002. Hassanein m.fl., Frontiers in Psychology, 2025. de Vries m.fl., Frontiers in Psychology, 2023. Terry m.fl., Psychological Bulletin, 2020.

2

För medlemmarna: kom igång

Dela ut den här delen till alla medlemmar. Den visar hur gymmet fungerar, hur man tränar säkert och vilket program man ska börja med.



Välkommen till gymmet

Gymmet är föreningens och ditt. Så här får alla ut mest av det.

1

Värm upp i fem minuter på en konditionsmaskin.

2

Välj ett av de fyra programmen och följ det i åtta veckor.

3

Börja lätt. Teknik före vikt, alltid.

4

Torka av och lägg tillbaka allt efter dig.

5

Är något trasigt: sluta använda det och felanmäl.

6

Två till tre pass i veckan räcker långt.

Har du en skada eller en sjukdom som påverkar hur du kan träna, rådgör med läkare eller fysioterapeut innan du börjar.

Säkerhet i gymmet

De flesta skador i gymmet går att undvika med några enkla vanor.

Före passet

- Titta på maskinen innan du använder den. Sitter allt fast och ser kablar och handtag hela ut?
- Värm upp i fem till tio minuter.

Under passet

- **Skivstång:** sätt alltid lås på stängen och ställ in säkerhetsspärrarna i racket på rätt höjd innan du kör knäböj eller bänkpress.
- **Löpband:** fäst säkerhetsklämman i kläderna. Stå på sidolisterna när du startar.
- **Kabelmaskin:** släpp inte handtaget när vikterna är uppe. Sänk kontrollerat.
- **Hantlar och kettlebells:** lyft från golvet med rak rygg och böjda knän.
- Avsluta setet när du har en till två repetitioner kvar i tanken.

Efter passet

- Plocka av vikterna och lägg tillbaka allt.
- Torka av handtag, sadlar och bänkar.

Sluta direkt om du får bröstsmärta, yrsel eller kraftig andnöd. Ring 112 vid akut sjukdom. Skriv in var närmaste hjärtstartare finns på affischen vid dörren.

Välj program

Fyra program på åtta veckor. Välj efter ditt mål och efter vad som finns i ert gym.

Program	Passar dig som	Paket
1. Helkropp för nybörjare	Är ny eller börjar om efter ett uppehåll	Alla
2. Styrka	Vill bli starkare med skivstång och hantlar	Styrka, Kompakt, Master Fitness, Gymstick, Standard, Premium
3. Kondition	Vill ha bättre kondition och ork	Alla med konditionsmaskiner
4. Funktion	Vill ha styrka, rörlighet och balans för vardagen	Alla, bäst med kabelmaskin

Så läser du programmen

- **3 × 10** betyder 3 set om 10 repetitioner. Vila 1 till 2 minuter mellan set.
- Välj en vikt där de sista två repetitionerna känns tunga men tekniken håller.
- När du klarar alla set med god teknik två pass i rad ökar du vikten lite.
- Pass A och B växlas. Två pass i veckan: A måndag, B torsdag. Tre pass: A, B, A ena veckan och B, A, B nästa.

Anpassa efter dig

- **Över 65 år:** börja med program 1 och lägg till balansövningarna från program 4. Styrka och balans gör vardagen lättare.
- **Gravid eller nyförlöst:** rådgör med barnmorska eller läkare.
- **Ont i rygg, axlar eller knän:** välj maskiner och lättare vikter och fråga en fysioterapeut om upplägget.

PROGRAM 1

Helkropp för nybörjare

Två till tre pass i veckan, cirka 45 minuter. Lär dig grundrörelserna med lätt vikt.

Vecka	Pass A	Pass B
1-2	Gobletknäböj 2 × 10 Hantelrodd 2 × 10 per arm Armhävning på bänk 2 × 8 Planka 2 × 20 s	Rumänsk marklyft med hantlar 2 × 10 Hantelpress sittande 2 × 10 Utfall bakåt 2 × 6 per ben Sidoplanka 2 × 15 s per sida
3-4	Gobletknäböj 3 × 10 Hantelrodd 3 × 10 Armhävning på bänk 3 × 8 Planka 3 × 25 s	Rumänsk marklyft 3 × 10 Hantelpress sittande 3 × 10 Utfall bakåt 3 × 8 Sidoplanka 3 × 20 s
5-6	Gobletknäböj 3 × 12 Hantelrodd 3 × 12 Hantelbänkpress 3 × 10 Farmers walk 3 × 30 m	Rumänsk marklyft 3 × 12 Hantelpress stående 3 × 10 Step-up på box 3 × 8 Dead bug 3 × 8 per sida
7-8	Gobletknäböj 4 × 10, tyngre Hantelrodd 4 × 10 Hantelbänkpress 3 × 10 Farmers walk 3 × 40 m	Rumänsk marklyft 4 × 10 Hantelpress stående 3 × 10 Step-up 3 × 10 Kettlebellsving 3 × 12

Avsluta varje pass med 10 minuter lugn kondition på valfri maskin. Efter åtta veckor går du vidare till program 2, 3 eller 4.

PROGRAM 2

Styrka

Två till tre pass i veckan. Kräver rack, skivstång och vikter. Har du inte lyft skivstång tidigare, kör program 1 först.

Vecka	Pass A	Pass B
1-2	Knäböj 3 × 8 Bänkpress 3 × 8 Hantelrodd 3 × 10 Planka 3 × 30 s	Marklyft 3 × 5 Axelpress med stång 3 × 8 Utfall 3 × 8 per ben Bicepscurl 2 × 12
3-4	Knäböj 4 × 6 Bänkpress 4 × 6 Hantelrodd 3 × 10 Hängande knälyft 3 × 10	Marklyft 4 × 5 Axelpress 4 × 6 Bulgarisk utfallsböj 3 × 8 Facepull eller bandrodd 3 × 12
5-6	Knäböj 4 × 5 Bänkpress 4 × 5 Skivstångsrodd 3 × 8 Pallof press 3 × 10 per sida	Marklyft 4 × 4 Axelpress 4 × 5 Rumänsk marklyft 3 × 8 Dips eller triceps i kabel 3 × 10
7-8	Knäböj 5 × 5 Bänkpress 5 × 5 Skivstångsrodd 4 × 8	Marklyft 3 × 3, tyngre Axelpress 5 × 5 Hip thrust 3 × 10 Test i slutet av vecka 8

Test vecka 8: skriv upp din tyngsta vikt för 5 repetitioner i knäböj, bänkpress och marklyft. Gör om testet om åtta veckor.

Saknar ert gym rack gör du gobletknäböj, hantelbänkpress och rumänsk marklyft med hantlar i stället.

Kondition

Två till tre pass i veckan på löpband, roddmaskin, crosstrainer, airbike eller skitrainer. Byt maskin när du vill.

Vecka	Pass A: intervaller	Pass B: distans
1–2	6 × 1 min hårt, 2 min lugnt	20 min i jämnt tempo där du kan prata
3–4	8 × 1 min hårt, 1,5 min lugnt	25 min jämnt tempo
5–6	5 × 2 min hårt, 2 min lugnt	30 min jämnt tempo, gärna på två maskiner
7–8	4 × 4 min hårt, 3 min lugnt	35 min jämnt tempo Test i slutet av vecka 8

Hur hårt är hårt?

Hårt betyder att du bara orkar säga enstaka ord. Lugnt betyder att du kan prata i hela meningar. Värm alltid upp i fem minuter och varva ned i fem.

Test vecka 8: ro eller cykla 2 000 meter så fort du kan med jämn fart och skriv upp tiden. Gör om testet om åtta veckor.

Lägg gärna till två korta styrkeövningar efter passet, till exempel gobletknäböj och hantelrodd 2 × 10. Kombinationen av styrka och kondition ger störst hälsoeffekt.

Funktion

Styrka, rörlighet och balans för vardagen. Bra för alla åldrar och särskilt för dig som är över 65.

Vecka	Pass A	Pass B
1-2	Uppresning från bänk 2×10 Kabelrodd eller bandrodd 2×12 Stående på ett ben 3×20 s per ben Gymboll: höftlyft 2×12	Step-up på låg box 2×8 per ben Kabelpress eller armhävning på bänk 2×10 Gång med hantlar 2×30 m Katt och ko 2×8
3-4	Gobletknäböj 3×10 Kabelrodd 3×12 Ett ben med armsving 3×20 s Höftlyft 3×12	Step-up 3×10 Kabelpress 3×10 Farmers walk 3×30 m Bröstryggsrotation 2×8 per sida
5-6	Gobletknäböj 3×12 Enarmsrodd i kabel 3×10 Utfall framåt 3×6 per ben Pallof press 3×10	Kettlebell-marklyft 3×10 Hantelpress stående 3×10 Gång på linje 3×5 m Dead bug 3×8
7-8	Gobletknäböj 4×10 Enarmsrodd 4×10 Utfall 3×8 Balans med slutna ögon 3×10 s	Kettlebellsving 3×12 Hantelpress 3×10 Farmers walk 3×40 m Test i slutet av vecka 8

Test vecka 8: räkna hur många gånger du reser dig från en bänk utan att ta hjälp av händerna på 30 sekunder, och hur länge du står på ett ben, max 30 sekunder.

Balansövningar gör du nära en vägg eller ett rack så att du kan ta stöd.

Övningsbanken: styrka

Övning	Utrustning	Så gör du
Gobletknäböj	Hantel eller kettlebell	Håll vikten mot bröstet, sätt dig ned mellan hälarna med rak rygg och res dig.
Knäböj	Rack och skivstång	Stången på övre ryggen, fötterna axelbrett. Böj i höft och knä tills låren är vågräta. Spärrarna i racket under stångens lägsta läge.
Bänkpress	Bänk, rack, stång eller hantlar	Sänk till bröstet med armbågarna lite inåt och pressa upp. Ställ in spärrarna.
Marklyft	Skivstång eller hexbar	Stången nära smalbenen, rak rygg, lyft genom att sträcka höft och knä samtidigt.
Rumänsk marklyft	Stång eller hantlar	Lätt böjda knän, fäll fram i höften med rak rygg tills du känner baksida lår, res dig.
Hantelrodd	Hantel och bänk	Ena knät och handen på bänken, dra hanteln mot höften.
Axelpress	Stång eller hantlar	Pressa rakt upp från axlarna med spänd mage. Undvik att svanka.
Utfall	Kroppsvikt eller hantlar	Långt steg, sänk bakre knät mot golvet, tryck tillbaka.
Step-up	Plyobox eller bänk	Hela foten på boxen, kliv upp utan att skjuta ifrån med nedre benet.
Hip thrust	Bänk och stång	Övre ryggen mot bänken, pressa höften upp tills kroppen är rak.
Kabelrodd	Kabelmaskin eller band	Dra handtaget mot magen och för ihop skulderbladen.
Kettlebellsving	Kettlebell	Svinga från höften, inte armarna. Kettlebellen stannar i brösthöjd.

Övningsbanken: bål, balans och kondition

Övning	Utrustning	Så gör du
Planka	Matta	Underarmar och tår i golvet, kroppen rak från huvud till hälar.
Sidoplanka	Matta	På ena underarmen och fotens utsida, höften lyft.
Dead bug	Matta	På rygg med armar och ben upp. Sträck motsatt arm och ben, ländryggen kvar mot golvet.
Pallof press	Kabelmaskin eller band	Stå i sidled mot kabeln och pressa handtaget rakt fram utan att vrida dig.
Farmers walk	Hantlar eller kettlebells	Gå med en tung vikt i varje hand, rak hållning.
Höftlyft på boll	Gymboll	På rygg med hälarna på bollen, lyft höften.
Stå på ett ben	Inget	Nära en vägg. Svårare med slutna ögon eller armsving.
Uppresning från bänk	Bänk	Res dig och sätt dig utan att ta hjälp av händerna.

Konditionsmaskinerna

Maskin	Tips
Löpband	Fäst säkerhetsklämman. Börja med promenad och öka farten gradvis.
Roddmaskin	Ben, sedan rygg, sedan armar. Tillbaka i omvänd ordning.
Crosstrainer	Rörelse utan stötar mot underlaget. Bra för nybörjare och äldre.
Airbike	Motståndet ökar med farten. Perfekt för korta intervaller.
Skitrainer	Dra med hela kroppen, böj i höften. Tränar även överkroppen.

Hur mycket bör man träna?

Världshälsoorganisationen WHO rekommenderar att vuxna rör sig så här mycket varje vecka.

150–300

minuter i måttlig intensitet,
till exempel rask promenad

75–150

minuter i hög intensitet, till
exempel intervaller

2

dagar eller fler med
muskelstärkande träning

Det går att blanda: 30 minuter på en konditionsmaskin tre gånger i veckan och två styrkepass räcker långt. Allt räknas, och lite är bättre än inget.

Hur många når dit?

År 2024 uppgav **65 procent** av svenskarna mellan 16 och 84 år att de var tillräckligt fysiskt aktiva. Det betyder att ungefär var tredje inte når rekommendationen. Andelen sjunker med åldern, från 72 procent bland 16 till 29-åringar till 56 procent bland 64 till 84-åringar (2020).

Fler bor i bostadsrätt än man tror

Vid utgången av 2024 bodde **21 procent** av hushållen i Sverige i en bostadsrätt i flerbostadshus. I Stockholms län var andelen **38 procent**. Det gör föreningarnas gemensamma lokaler till en av de enklaste platserna att göra träning tillgänglig för många.

Kom ihåg: den största vinsten gör den som går från ingen träning alls till lite träning. Ett gym i huset gör det steget kort.

Källor: Bull m.fl., WHO 2020 guidelines on physical activity, British Journal of Sports Medicine, 2020. Folkhälsomyndigheten, Folkhälsan i Sverige, årsrapport 2025, och faktablad fysisk aktivitet 2021. SCB, Hushållens boende 2024.

3

Drift

Ett gym som sköts blir använt i många år. Ett gym där något är trasigt slutar folk gå till. Här är rutinerna som gör skillnaden.

Skötsel per vecka, månad och år

Varje vecka	Klart
Torka av handtag, sadlar, bänkar och displayer	☐
Dammsug eller torka golvet	☐
Kontrollera att vikter och hantlar ligger i ställen	☐
Kontrollera att säkerhetsklämman finns på löpbanden	☐
Titta efter lösa bultar, slitna kablar och trasiga handtag	☐

Varje månad	Klart
Dammsug under och runt löpband och maskiner	☐
Kontrollera att löpbandsmattan går rakt	☐
Kontrollera kablar och vajrar i kabelmaskinen	☐
Efterdra bultar på rack och bänkar	☐
Fyll på desinfektion och papper	☐

Varje år	Klart
Två servicekontroller av maskinerna, med protokoll	☐
Byt slitna band, mattor och handtag	☐
Gå igenom ordningsreglerna och felanmälningarna	☐
Skicka ut medlemsenkäten på sidan 32	☐

Följ alltid tillverkarens manual för respektive maskin, till exempel om smörjning av löpband.

Fel, service och reservdelar

När något går sönder

- 1 Ta ur bruk.** Sätt en lapp på maskinen och dra ur sladden.
- 2 Felanmäl.** Gymgruppen samlar in uppgifterna: maskin, modell, vad som hänt, gärna en bild eller film.
- 3 Kontakta oss.** Vi felsöker tillsammans med er och skickar reservdel eller tekniker.

Service från HEfitness

Genom HEfitness Gymservice erbjuder vi reparation av löpband, cyklar, roddmaskiner, airbikes och styrkemaskiner, montering och inbärning samt felsökning på plats inom 1 till 3 arbetsdagar i Storstockholm. Serviceavtal finns för föreningar, företag och myndigheter. Med ett serviceavtal kontrolleras maskinerna regelbundet, så att fel upptäcks innan de blir stopp.

Reservdelar

Originalreservdelar till Master Fitness och Impulse finns i reservdelskategorin på hefitness.se.

Spara det här: fakturan, modellnamn och serienummer för varje maskin. Det gör garantiärenden och reservdelsbeställningar mycket snabbare.

Maskin	Modell	Serienummer	Inköpt

Källa: HEfitness, Gym för BRF.

Medlemsenkät efter ett år

Ett år efter invigningen vet styrelsen vad som fungerar. Fråga medlemmarna och justera.

1. Hur ofta tränar du i gymmet?

☐ Flera gånger i veckan ☐ En gång i veckan ☐ Någon gång i månaden ☐ Aldrig

2. Tränar du mer nu än innan gymmet fanns?

☐ Ja, mycket mer ☐ Lite mer ☐ Lika mycket ☐ Mindre

3. Har du sagt upp ett gymkort tack vare gymmet?

☐ Ja ☐ Nej

4. Har du lärt känna fler grannar?

☐ Ja ☐ Lite ☐ Nej

5. Vad saknar du?

.....

6. Vad fungerar mindre bra?

☐ Trångt på kvällarna ☐ Ordningen ☐ Luften ☐ Trasig utrustning ☐ Annat

7. Betyg på gymmet, 1 till 5

☐ 1 ☐ 2 ☐ 3 ☐ 4 ☐ 5

Använd svaren. Fråga 2 och 3 visar nyttan för medlemmarna, och fråga 5 och 6 visar vad som ska köpas till eller ändras nästa år. Vi hjälper gärna till med kompletteringar.

Källor

Efterfrågan och värde. SBC Bostadsrättsrapporten 2021, återgiven i Dagens PS 2021-08-31, dagensps.se. SBC Sveriges Bostadsrättsrapport 2020, Ipsos NORM, 1 000 bostadsrättsägare, mb.cision.com. SBC Bostadsrättsrapporten 2022, 1 007 bostadsrättsägare, sbc.se. Hung, Gholipour och Soltani, International Journal of Housing Markets and Analysis, 2026, emerald.com.

Gemenskap. Mellen och Short, Frontiers in Sustainable Cities, 2023, frontiersin.org.

Hälsa och livslängd. Reimers, Knapp och Reimers, Does Physical Activity Increase Life Expectancy? Journal of Aging Research, 2012. Lee m.fl., The Lancet 2012;380:219-29. Arem m.fl., JAMA Internal Medicine 2015, enligt National Cancer Institute, cancer.gov. Momma m.fl., British Journal of Sports Medicine 2022;56(13): 755.

Rekommendationer och statistik. Bull m.fl., WHO 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour, British Journal of Sports Medicine 2020;54:1451-62. Folkhälsomyndigheten, Folkhälsan i Sverige, årsrapport 2025. Folkhälsomyndigheten, faktablad Sverige fysisk aktivitet 2021. SCB, Hushållens boende 2024, scb.se.

Lokalen. Folkhälsomyndighetens allmänna råd om ventilation, FoHMF5 2014:18. Arbetsmiljöverket, Allmän ventilation och luftkvalitet, av.se. Boverket, EKS (BFS 2024:6) tabell 4:1, Nyttiga laster, boverket.se. Boverket, BFS 2024:10, Skydd mot buller i bostäder, boverket.se.

Ansvar och utrustning. Lawline, Föreningens ansvar för eventuella personskador i föreningens lokaler, 2023-03-06, lawline.se. Riksbyggen, Ansvarsfördelning vid skador, riksbyggen.se. SIS, SS-EN ISO 20957-1:2024, sis.se.

Ekonomi. HSB, normalstadgar och folgebrev, hsb.se. RSM, K3 blir obligatoriskt för bostadsrättsföreningar, 2025-09-16, rsm.global. Leasing, priser, montering och service: hefitness.se, produktsidor för BRF-gym, Gym för BRF och köpvillkor, oktober 2026.

Design. Leppämäki m.fl., Journal of Clinical Psychiatry 2002;63(4):316-21. Hassanein m.fl., Frontiers in Psychology, 2025. de Vries m.fl., Frontiers in Psychology, 2023. Terry m.fl., Psychological Bulletin 2020;146(2):91-117.

Trustpilot. trustpilot.com/review/hefitness.se, hämtad oktober 2026.

Bilder. Produktbilder: HEfitness. Lokalbilden är en AI-genererad exempelbild.

FRÅN OSS PÅ HEFITNESS

Lycka till med ert gym



Fredrik och Charlan Söderström, HEfitness

Vi är två bröder som har drivit HEfitness sedan 2009. Vi har hjälpt över 100 000 kunder, och vi vet att ett föreningsgym handlar om mer än maskiner. Det ska passa lokalen, tåla att många använder det och fungera år efter år.

Hör av er innan ni bestämmer er. Skicka mått och bilder på lokalen, berätta ungefär hur många som ska träna, så tar vi fram ett förslag som passar er.

Kontakta oss

Telefon 08-854 520 | Sms 070-774 44 14

hefitness.se/info/gym-for-brf/

4,9 av 5 på Trustpilot från 3 398 omdömen, nummer ett på Trustpilot i fem kategorier.