

Twingly Report Fitness December 2012

“Blogging engages  
the fitness world”





## Innehåll

### Sid 3

Bloggande engagerar träningsvärlden /  
Blogging engages the fitness world

### Sid 4 – 5

Bloggare / Bloggers

### Sid 6

Gym / Gyms

### Sid 7

Butiker / Stores

### Sid 8

Träningskläder / Sport fashion brands  
Om Twingly / About Twingly

# Bloggande engagerar träningsvärlden

**Träningsbloggar, eller fitnessbloggar,** är en brokig samling. Vissa tränar för att tävla i fitnessstävlingar, andra tränar för att må bra och några för att komma i form efter en graviditet. Men i arbetet med att sammanställa den här rapporten över Sveriges största fitnessbloggare kan vi ändå dra några generella slutsatser:

**Tjejerna regerar.** Fyra av fem fitnessbloggare på vår topplista är tjejer. Jag, som själv bloggar om min träning, tycker att det vore kul om fler killar bloggade.

**Bloggande bygger relationer.** Många som bloggar gör det i sin yrkesroll som gyminstruktör eller personlig tränare. Spark i baken-bloggaren Terese Alvé, som toppar listan över svenska träningsbloggare, beskriver hur hon får allt fler kommentarer på bloggen efter träningspassen.

Det märks också tydligt i undersökningen att vissa varumärken är bättre på att engagera bloggare än andra. Ett exempel är gymet Rosa skrot, som hamnar på plats tre när det gäller uppmärksamhet från Sveriges bloggare. Trots att Rosa skrot är mycket mindre än de stora gymkedjorna har bloggrelationerna givit många länkar, något som är viktigt inte minst när det gäller synlighet i Google.

Det är just det här vi på Twingly arbetar med, att koppla ihop företag och bloggare. Det gör vi genom att hjälpa fö-

## Blogging engages the fitness world

**Workout blogs,** or fitness blogs, is a mixed horde. Some people exercise in order to take part in fitness competitions, some in order to feel good and others to get in shape after a pregnancy. But in the work of putting together this report over Sweden's biggest fitness bloggers we can draw some general conclusions:

The girls rule. Four out of five fitness bloggers on our top list are girls.

Bloggning bygger relationer. Många som bloggar gör det inom sin profession som gyminstruktör eller personlig tränare.

Twingly connects companies and bloggers. We do this by helping companies link back to bloggers who have written about a product of theirs, for example. This makes it easier for customers to read tips and reviews from bloggers, companies get attention from bloggers and the

retag att länka tillbaka till bloggare som skrivit om exempelvis en viss produkt. Kunderna kan läsa bloggares tips och recensioner, företagen får uppmärksamhet från bloggare och bloggarna får fler läsare som klickar sig vidare från företagen. Senast ut bland de företag som satsar på att länka tillbaka till bloggare är Gymgrossisten, så bloggar du om deras produkter ibland, testa att länka! Då blir det lättare för deras kunder att läsa vad du tycker.

Vår topplista över bloggare baseras på hur många andra bloggare som länkat. När det gäller vinnaren Spark i baken har alltså 293 andra bloggare länkat. Imponerande! Vi tycker att det här måttet är bra. Det ger en bra bild av hur stor en blogg är i bloggvärlden. Dessutom är det samma mått som Google använder för att rangordna sökträffar.

*Peter Bláha, VD, Twingly*

*(Läs gärna min träningsblogg som du hittar på [peterblaha.myshowroom.se](http://peterblaha.myshowroom.se)! Jag hade kommit på plats 30 om vi hade haft en topp 30-lista i stället för topp 25.)*

### Fakta om undersökningen

#### Mätperiod för varumärken, gym och butiker:

1 juli 2012 till 30 november 2012. För bloggare är mätperioden sedan de startade.

**Urval:** Samtliga svenska bloggare som finns i Twinglys eller Bloggportalens databas. Data kommer från Twinglys bloggsökmotor.

bloggare får fler läsare genom företagets webbsida.

Our top list over bloggers is based on how many other bloggers who have linked. When it comes to Spark i baken 293 other bloggers have linked. Impressive! We think this is a good measurement and it gives a good picture about how big a blog is in the blogosphere. In addition it is the same measurement which Google use to rank search hits.

*Peter Bláha, VD, Twingly*

### Facts about the report

**Measure period:** July 1 to November 30 2012 For bloggers, the period is since they started.

**Selection:** All of the Swedish blogs in Twingly's or Bloggportalens data base. Data comes from Twingly's blog search engine.

# Bloggare

## Fitnessbloggarna med störst inflytande / The most influential fitness blogs

Länkar / Links	Bloggar som länkar / blog links
1 Spark i baken <a href="http://www.sparkibaken.se">www.sparkibaken.se</a>	293
2 Olgas blogg <a href="http://blogg.mama.nu/olgas-blogg">blogg.mama.nu/olgas-blogg</a>	279
3 Träningsglädje <a href="http://www.traningsgladje.se">www.traningsgladje.se</a>	260
4 Fia Fit <a href="http://www.fiafit.se">www.fiafit.se</a>	127
5 Lofsan blogg <a href="http://alltforforaldrar.se/lofsan">alltforforaldrar.se/lofsan</a>	117
6 Upp och hoppa <a href="http://www.uppochhoppa.se">www.uppochhoppa.se</a>	114
7 Orka mera blogg <a href="http://piggelina.se">piggelina.se</a>	97
8 PT-Fia blogg <a href="http://veckorevyn.com/ptfia">veckorevyn.com/ptfia</a>	96
9 Jessica Clarén <a href="http://www.jessicacларen.com">www.jessicacларen.com</a>	95
10 Träningslära <a href="http://www.traningslara.se">www.traningslara.se</a>	85
11 Em Löfgren <a href="http://www.emliscious.blogspot.com">www.emliscious.blogspot.com</a>	83
12 SvD:s maratonblogg <a href="http://blog.svd.se/maratonbloggen">blog.svd.se/maratonbloggen</a>	80
13 Gym Glam <a href="http://www.gymglam.se">www.gymglam.se</a>	72
14 Cykelbloggen <a href="http://ojer.blogspot.se">ojer.blogspot.se</a>	66
15 Trend o träning <a href="http://www.trendotraning.se">www.trendotraning.se</a>	64
16 Aldrig vila <a href="http://www.aldrigvila.se">www.aldrigvila.se</a>	56
17 Liss fit <a href="http://www.lissfit.com">www.lissfit.com</a>	55
18 Fitness och hälsa <a href="http://fitnessochhalsa.blogspot.se">fitnessochhalsa.blogspot.se</a>	45
19 Jonas Colting <a href="http://www.coltingblogg.com">www.coltingblogg.com</a>	43
20 Body comf <a href="http://bodycomf.blogg.se">bodycomf.blogg.se</a>	34
21 Akorahim fysmonster <a href="http://akorahim.myshowroom.se">akorahim.myshowroom.se</a>	23
22 Functional fitness <a href="http://www.functionalfitness.se">www.functionalfitness.se</a>	23
23 Smaljeansen <a href="http://smaljeansen.blogspot.se">smaljeansen.blogspot.se</a>	22
24 PT-Philip <a href="http://www.ptphilip.se">www.ptphilip.se</a>	21
25 Linda Koski Wikström blogg <a href="http://loppi.se/linda">loppi.se/linda</a>	19
26 Erdoderdo <a href="http://www.erdoderdo.com">www.erdoderdo.com</a>	16

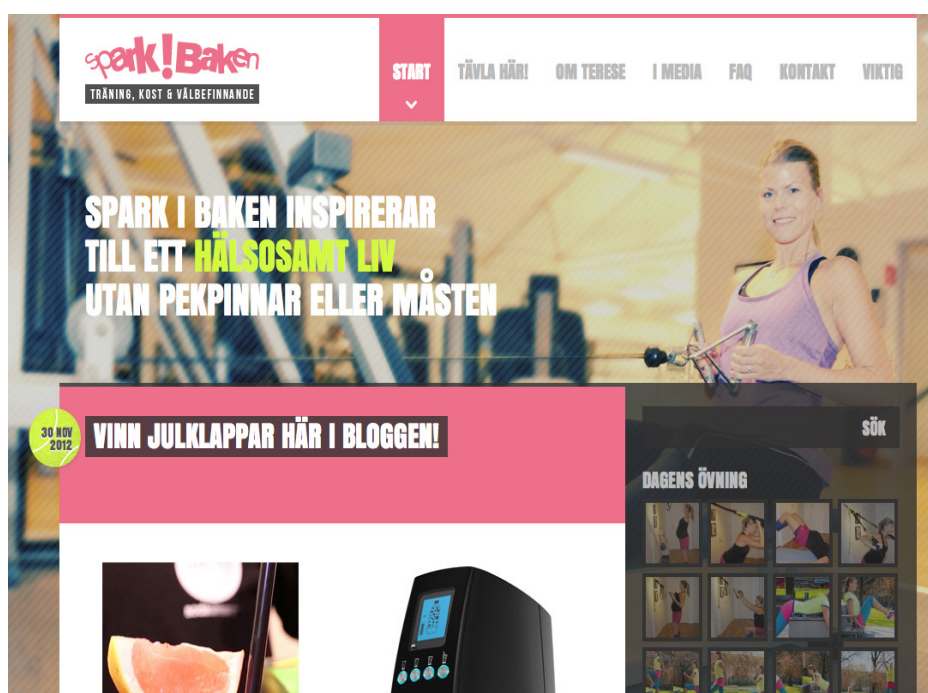
Källa: Twingly

## Spark i baken i topp bland fitnessbloggar

Terese Alvéns träningsblogg Spark i baken toppar listan över mest populära fitnessbloggar. Hon har fått länkar från inte mindre än 293 andra bloggar. På andra plats kommer Olgas blogg av Olga Rönnberg, som bland annat har varit tränare för de tävlande i TV-programmet Biggest loser. Trea är Sara Rönne Idänges blogg Träningsglädje. En majoritet av de som bloggar på topp 10-listan arbetar som instruktörer eller personliga tränare.

## “Spark i baken” the blog with the most links

Terese Alvéns fitness blog “Spark i baken” is number one on the list over the most popular fitness blogs. She’s had links from 293 other blogs. On second place we find Olgas blogg by Olga Rönnberg, who amongst other have been trainer for contestants in the television show Biggest loser. Number three is Sara Rönne Idänge’s blog Träningsglädje. A majority of the people who blog on the top 10 list work as instructors or personal trainers.



Terese Alvéns blogg Spark i baken.

## Tre frågor till Spark i baken-bloggaren Terese Alvéns

### Varför är träning och bloggande en bra kombination?

Det är inspirerande att läsa om träningstips, snygga träningskläder, bra mat, hälsa och välbefinnande. Det kan ge en skjuts i ens egen träning att läsa om någon annans. Jag tycker träningsbloggar är ett grymt sätt att hitta inspiration en dag när det känns tungt att gå och träna. Dessutom är det kul att följa någon mot ett visst mål som exempelvis Stockholm marathon som jag satt upp som mål efter min graviditet.

### Har din blogg gjort ditt yrkesliv mer personligt?

Jag har jobbat med träning i 15 år och bloggat om det i snart 6 år. Kan märka att fler och fler av mina passdeltagare läser min blogg, men jag pratar aldrig om bloggen på mina pass. Däremot får jag ofta kommentarer i bloggen efter passet att

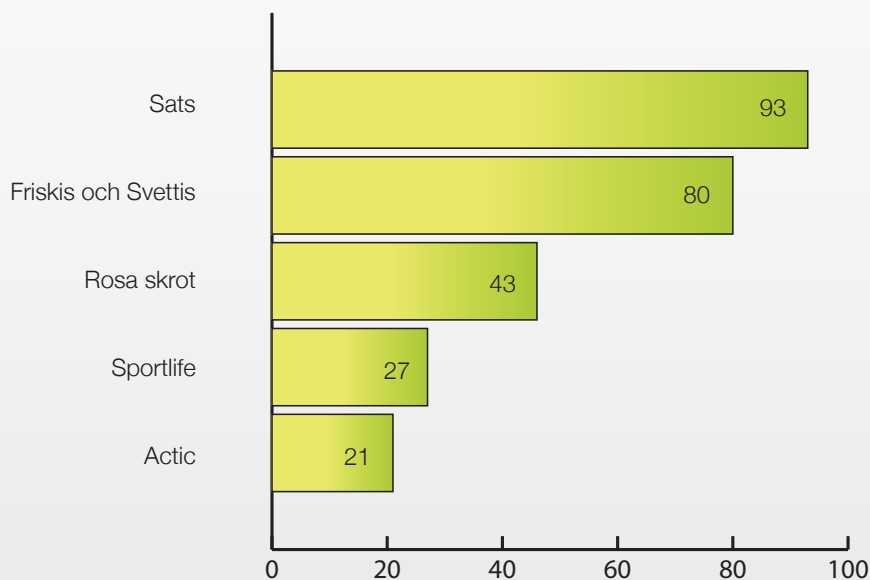
hon/han har varit och tränat med mig. Svårt att säga om yrkeslivet blivit mer personligt, på sätt och vis har det väl det eftersom de går in i varandra på olika sätt och jag använder min blogg mycket som marknadsföring för mitt frilansande som skribent och webbredaktör. Dessutom är bloggen en av drivkrafterna till att jag skrivit en bok som kommer ut i januari.

### Har du en typisk läsare?

Läsarna följer med mig i livet. För några år sedan upplevde jag att jag hade en yngre ”typisk” läsare, men nu när jag själv är äldre skulle jag säga att min typiska läsare är en kvinna mellan 25 och 35, kanske med något barn, som gillar att träna och må bra men utan att pressa sig själv för hårt med träning och kost. Det ska vara hälsosamt men utan pekpinnar eller måsten.

# Gym

## Gym med flest blogglinkar / Gyms with the most links



Antal länkninrar / Number of links  
Källa: Twingly

### Sats uppmärksammas mest av bloggare

Bloggare länkar helst till de stora gymkedjorna Sats och Friskis och Svettis. Men antal medlemmar är inte allt. Trots att Friskis och Svettis har mer än tre gånger så många medlemmar som Sats lockar Sats fler bloggare att länka. Ett ännu tydligare exempel är det lilla nystartade Stockholmsgymet Rosa skrot, som visar att med rätt arbete och strategi inom sociala medier kan även mindre företag lyckas sprida sitt varumärke och skapa starka relationer. Det är det enda gymet som inte är en kedja som tagit sig in på topp 5-listan. Orsaken är att två bloggare, Lofsan på plats nummer fem och Anna Lissjanis med bloggen Trendoträning på plats 14 i topplistan, båda är personliga tränare på Rosa skrot.

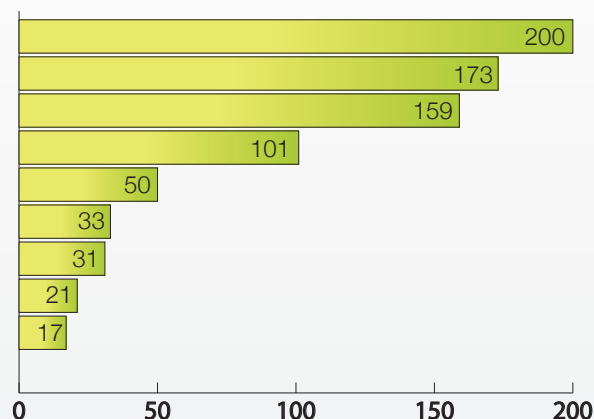
### Sats mostly noted by bloggers

Bloggers prefer to link to the big gym chains Sats and Friskis och Svettis. But the number of members isn't everything. Despite the fact that Friskis och Svettis have more than three times as many members as Sats, Sats gets more blogger links. A more obvious example is the small and newly established gym Rosa skrot in Stockholm. It shows that with the right strategy in social media, even small companies can reach out with their brand and build strong relationships. It's the only "non chain gym" to make it to the top 5 on the list. And the reason is two bloggers, Lofsan in place five and Anna Lissjanis with the blog Trendoträning in place 14 on the list, both work as personal trainers at Rosa skrot.

# Butiker

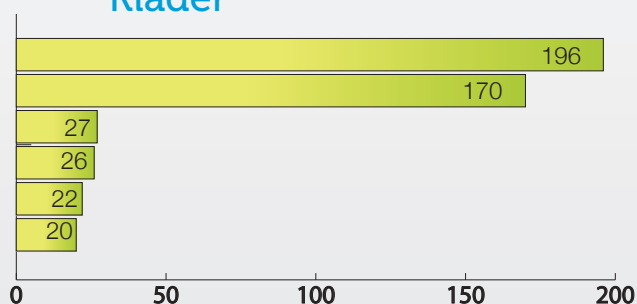
Bodystore, <a href="http://www.bodystore.com">www.bodystore.com</a>
Fitnessguru, <a href="http://www.fitnessguru.se">www.fitnessguru.se</a>
MM Sports, <a href="http://www.mmsports.se">www.mmsports.se</a>
Gymgrossisten, <a href="http://www.gymgrossisten.com">www.gymgrossisten.com</a>
Gymvaruhuset, <a href="http://www.gymvaruhuset.se">www.gymvaruhuset.se</a>
Proteinbutiken, <a href="http://www.proteinbutiken.se">www.proteinbutiken.se</a>
Svenskt kosttillskott, <a href="http://www.svensktkosttillskott">www.svensktkosttillskott</a>
Fitnessbutiken, <a href="http://www.fitnessbutiken.se">www.fitnessbutiken.se</a>
Top Formula, <a href="http://www.topformula.se">www.topformula.se</a>

## Kosttillskott



Sportamore, <a href="http://www.sportamore.se">www.sportamore.se</a>
Stadium, <a href="http://www.stadium.se">www.stadium.se</a>
Länna Sport, <a href="http://www.lannasport.se">www.lannasport.se</a>
XXL, <a href="http://www.xxl.se">www.xxl.se</a>
Team Sportia, <a href="http://www.team sportia.se">www.team sportia.se</a>
Intersport, <a href="http://www.intersport.se">www.intersport.se</a>

## Kläder



Antal länknings från bloggare/ Number of links from bloggers Källa: Twingly

## Bodystore lockar bloggare att länka

Vad du har på dig när du tränar är inte lika intressant som vad du äter – åtminstone om man får tro länkningsstatistiken för butiker. Kosttillskott engagerar många bloggare. Kanske för att ämnet ofta debatteras och även dyker upp på löpsedlar och nyhetssidor. Helst länkar bloggarna till hälsokostbutiken Bodystore.

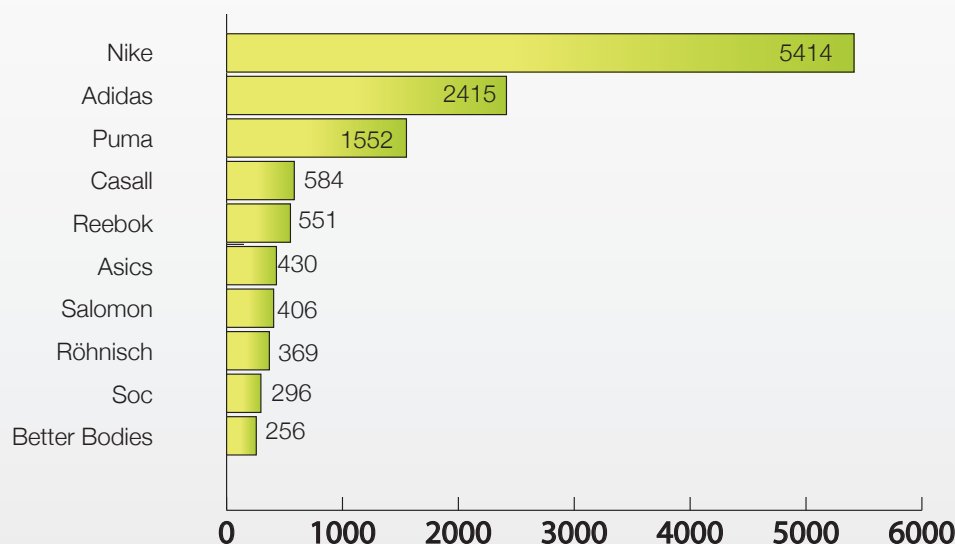
Den klädåterförsäljare som fått flest länknings är Sportamore. Sportkedjorna Intersport och Stadium har ungefär samma omsättning, men trots det har Stadium betydligt fler blogg-länkar än Intersport. Anledningen till detta är förmodligen att Stadium arbetar med Twingly eTrade och därmed lockar fler bloggare att länka.

## Bodystore attracts more blogger links

What you wear when you exercise is not as interesting as what you eat - at least if you are to believe the link statistics for stores. Dietary supplements engage many bloggers. Maybe because the subject is often debated in magazines and on news sites. The bloggers prefer to link to the health food retailer Bodystore. Sportamore is the sportfashion retailer with the most links. The sport chains Intersport and Stadium have about the same turnover, but in spite of this Stadium have considerably more links than Intersport. The reason for this is probably the fact that Stadium works with Twingly eTrade to attract bloggers.

# Kläder

## Mest omtalade träningskläder / Fashion brands



Antal omnämningar / Number of mentions  
Källa: Twingly

### Nike i topp bland klädmärken

Klädmärket Nike är överlägset konkurrenterna när det gäller omnämningen från bloggare med mer än dubbelt så många omnämningar som, Adidas. En anledning kan vara Nike Training Club, som uppmanar användare att dela resultat och träning med andra. Märket har också tydligt profilerat sig mot kvinnor och eftersom majoriteten av bloggarna är kvinnor kan det bidra.

### Nike on top amongst fashion brands

Nike is superior to the competitors when it comes to mentions in blogs and have more than twice as many mentions as Adidas. Part of the reason could be their Nike Training Club, which urges users to share their results with others. The brand has also profiled itself towards women in a more obvious way and since a majority of the bloggers are women this might be a factor.

### Om Twingly

Twingly kopplar ihop företag med sociala medier och gör det möjligt för bloggare att synas på några av Europas största sajter. Företaget grundades 2006 och används av medieföretag, e-handelssajter och mediebevakningstjänster i 16 olika länder runt om i världen. I november 2011 rankades Twingly som ett av Sveriges snabbast växande teknikföretag av Deloitte. För bloggare är Twingly ett av de bästa och enklaste kostnadsfria sätten att hitta fler engagerade läsare, bland annat genom Bloggportalen, Sveriges största mötesplats för bloggare.

[www.twingly.com](http://www.twingly.com)

### About Twingly

Twingly connects businesses with social media and makes it possible for bloggers to be seen on some of the biggest sites in Europe. The company was founded in 2006 and currently has customers in 16 countries around the world, most of them in the sectors of Media, Ecommerce and Media Monitoring. In November 2011 Twingly was ranked as one of Sweden's fastest growing technique companies by Deloitte. For bloggers Twingly is one of the best and simplest free ways of finding more committed readers through Bloggportalen, Sweden's biggest community for bloggers.

[www.twingly.com](http://www.twingly.com)