



Ny undersökning från ASICS visar: En kvart rörelse mer effektivt än dyra wellnessresor

Intresset för wellnessresor ökar under stressiga perioder - men de är ofta dyra, långt bort och ger ibland kortvarig effekt. En ny studie från ASICS visar att själva resandet snarare skapar stress, medan daglig träning både minskar stress och förbättrar humöret. Därför bjuder ASICS in till en "Everyday Escape", en kvarts rörelse om dagen, på World Mental Health Day för att visa att välmående inte kräver långa resor eller stora utgifter.



Resor för välmåendet har blivit populärt sätt att fly verkligheten och i Sverige har antalet sökningar på wellnessresor ökat med 115 procent det senaste året¹. I en undersökning från ASICS² visar det sig dessutom att svenskarna i genomsnitt reser hela 2 344 km och spenderar 15 059 SEK på wellnessresor, men att de inte alltid ger önskad effekt.

Mer än tre av fyra svenskar (77 procent) i undersökningen, som besvarat frågor kring deras senaste wellnessresa, menar att deras spahotell inte motsvarat förväntningarna och nästan lika många (73 procent) säger att förbättringarna i välmåendet försvann direkt efter hemkomsten – eller redan när de lämnade retreaten. För vissa bidrog upplevelsen till och med till ökad stress, där 38 procent nämnde kostnaderna och 21 procent de långa resorna som en stressfaktor.

– Som löpare vet jag att både längre och kortare pass påverkar kropp och sinne till det bättre. Det är fascinerande att många svenskar reser långt och spenderar mycket pengar för att uppnå detta, när något så enkelt som 15 minuter rörelse kan vara mer effektivt. För mig visar det att välmående är lättillgängligt för alla, säger Suldan Hassan, ASICS elitlöpare.

En kvart om dagen räcker

Få vet att bara 15 minuter och 9 sekunders daglig rörelse kan ge större effekt på det mentala välmåendet än en sparesa³. I ASICS "Everyday Escape"-studie⁴, ledd av Dr Brendon Stubbs vid



King's College London, upplevde deltagare som tog en enkel daglig rörelsepaus på 15 minuter en 21 procent större förbättring i sitt allmänna mentala tillstånd än efter sin wellnessresa. Hela 71 procent ansåg att daglig rörelse var mer effektivt för att minska stress, 65 procent tyckte att humöret förbättrades och 73 procent upplevde dessutom mer långvariga fördelar för sitt mentala välbefinnande än efter sin senaste wellnessresa.

Global ambassadör från serien The White Lotus

För att nå ut bredare med budskapet har ASICS inlett ett samarbete med skådespelaren, manusförfattaren och hälsoförespråkaren Natasha Rothwell, bland annat känd från serien The White Lotus. Hon kommer att inspirera människor att väva in små men meningsfulla stunder av rörelse i sina dagliga rutiner och på så sätt göra välmående mer tillgängligt och överkomligt för alla.

– Jag tror verkligen på kraften i rörelse, inte bara för kroppen, utan också för sinnet. Visst, du kan spendera tusentals kronor eller flyga över halva världen för att må bättre, men du kan också bara gå ut och röra på kroppen. Din "Everyday Escape" kan vara en promenad, en stretch eller en dans i köket. Det är gratis, det är enkelt och det är ditt. Välmående borde inte vara en lyx, utan något vi alla har tillgång till - varje dag. När vi rör oss mår vi bättre. Och det är den typen av flykt som alla förtjänar, säger Natasha Rothwell, global ambassadör för ASICS Everyday Escape-kampanj.

ASICS inspirerar nu, i samband med World Mental Health Day den 10 oktober, människor världen över att ta en #EverydayEscape och uppleva fördelarna. De som tar en 15-minuters rörelsepaus uppmuntras att dela sin Everyday Escape och samtidigt bidra till att samla in pengar till organisationer som arbetar för psykisk hälsa världen över.

– Det är otroligt att se vilken effekt 15 minuter rörelse kan ha på det mentala välmåendet. "Everyday Escape"-studien visar att korta rörelsepauzer kan lyfta humöret och minska stress mer effektivt än en wellnessresa. Alla deltagare säger att de kommer att fortsätta ta rörelsepauzer framöver och åtta av tio uppgav att de nu prioriterar rörelse för sitt välbefinnande framför att åka på ytterligare en retreat. En vecka borta kan ge en kortsiktig effekt, men träning ger långsiktiga fördelar, säger Dr Brendon Stubbs, ledande forskare inom träning och mental hälsa vid King's College London.

För att ta din "Everyday Escape", gå till asics.com/everydayescape.

Källor

¹ Källa: Google-sökningar, juli 2024 – juli 2025

² "Everyday Escape"-undersökningen genomfördes i augusti 2025 och undersökte erfarenheter och uppfattningar hos personer som deltagit i en wellnessresa/retreat under det senaste året. Totalt intervjuades 11 000 personer över 16 marknader, inklusive Storbritannien, USA, Australien, Sydafrika, Singapore, Frankrike, Tyskland, Förenade Arabemiraten, Italien, Brasilien, Nederländerna, Kina, Japan, Indonesien, Spanien och Sverige. Varje marknad var nationellt representativ med avseende på ålder och kön.

³ ASICS "State Of Mind-score" är på en skala upp till 100 och beräknas utifrån genomsnittet av tio kognitiva och emotionella egenskaper – positive, content, relaxed, focused, composed, resilient, confident, alert, calm, energized.

⁴ ASICS Everyday Escape-studien genomfördes mellan 4 och 18 augusti 2025, ledd av Dr Brendon Stubbs vid King's College London och University of Vienna. Studien inkluderade 17 personer från Storbritannien, USA och Australien som hade deltagit i en wellnessresa/retreat under det senaste året. Alla deltog efter att ha fyllt i samtyckesformulär.

För mer information, vänligen kontakta:

Alva Starlander, alva.starlander@fuzep.se, 073 598 38 58

