



Ovatko wellness-lomat todella tarpeellisia? ASICS paljastaa, että jo 15 minuuttia liikuntaa voi parantaa mielialaa enemmän kuin viikko hyvinvointiretriitillä

Maailman mielenterveyspäivänä perjantaina 10.10.2025 ASICS kutsuu ihmiset mukaan Everyday Escape -haasteeseen ja näyttää, ettei tarvitse matkustaa kauas viedäkseen sekä kehon että mielen onnellisempaan paikkaan.

- ASICS valitsi The White Lotus -sarjasta tunnetun yhdysvaltalaisnäyttelijän, Natasha Rothwellin, Everyday Escape -haasteen keulakuvaksi. Kampanjassa Rothwell kannustaa ihmisiä liikkumaan saavutettavamampana, edullisempana, ja tehokkaampana vaihtoehtona hyvinvointimatkailulle.
- ASICSin toteuttaman 11 000 osallistujan kansainvälinen tutkimus osoittaa, että hyvinvointiloman hyödyt haihtuvat nopeasti ja samalla matkakustannukset lisäävät stressiä.
- Tuoreessa Everyday Escape -tutkimuksessa osallistujat, jotka ottivat päivittäin vain 15 minuuttia liikkuakseen, paransivat yleistä mielialaansa 21% verrattuna wellness-lomaan.
- Lisäksi 71% vastanneista kertoi päivittäisen harjoituksen olevan wellness-lomaa tehokkaampi tapa vähentää stressiä, kun taas 65% vastaajista kertoi sen nostavan mielialaa.

Samalla kun ihmisten stressitasot nousevat, wellness-matkailuala voi hyvin. Hyvinvointilomat kuitenkin tuovat mukanaan pitkiä lentoja, suuria kuluja, ja hoitoja, jotka eivät aina tuo pitkäaikaisia tuloksia. Tänä vuonna maailman mielenterveyspäivän kunniaksi, ASICS kutsuu ihmiset Everyday Escape -haasteeseen yhdessä kampanjan keulakuvan, The White Lotus -näyttelijän Natasha Rothwellin kanssa. Haasteessa kutsutaan ihmiset ottamaan 15 minuutin tauon liikunnalle, mikä tutkimusti vie mielen ja kehon onnellisempaan paikkaan ja tuo kestävämpiä tuloksia verrattuna viikon wellness-lomaan.¹

Euromonitor International -markkinatutkimusyhtiön mukaan, hyvinvointimatkailun globaali kysyntä on kasvanut 33% viimeisen vuoden aikana.² Puolestaan Global Wellness Institute -instituutti selvitti, että ihmiset kuluttavat keskimäärin 1 764 dollaria lomaviikkoon, 41% enemmän verrattuna tavalliseen matkailuun.³ ASICSin tuoreimpaan kansainväliseen tutkimukseen osallistui 11 000 ihmistä, jotka olivat lähiaikoina lähteneet wellness-lomalle. Tutkimuksessa paljastui, että vaikka ihmiset matkustavat keskimäärin 1 920 km hyvinvointilomien takia,⁴ ne eivät aina vastaa odotuksia. Kaksi kolmasosaa vastaajista (67 %) kertoi, ettei hyvinvointiloma täyttänyt kaikkia odotuksia, ja yhtä moni (67 %) sanoi, että mahdolliset hyvinvointihyödyt



katosivat heti reitiltä lähdön tai kotiinpaluun jälkeen. Joillekin kokemus jopa lisäsi stressiä: lähes kolmannes (32 %) mainitsi kustannukset ja neljännes (25 %) koki pitkät matkustusetäisyydet stressaaviksi.

Vastaläkkeenä tähän ilmiöön ASICSin tutkimus korostaa liikunnan muutosvoimaa mielenterveyden näkökulmasta ja osoittaa, että vain 15 minuuttia ja 9 sekuntia liikuntaa voi kohentaa mielenterveyttä.⁵ King's College London yliopiston tohtorin **Brendon Stubbsin** johtaman Everyday Escape -tutkimuksen osallistajat raportoivat 15 minuutin päivittäisen liikuntataun nostavan mielialaa 21% paremmin verrattuna hyvinvointilomaan. 71% kertoi, että päivittäinen liikkuminen oli tehokkaampaa stressin lievittämisessä, 65% koki sen parantavan mielialaa enemmän, ja 73% sai siitä pitkäkestoisempia henkisen hyvinvoinnin hyötyjä kuin viimeaikaisen hyvinvointilomansa jälkeen.

ASICS haluaa auttaa yhä useampia löytämään onnellisemmän mielenmaiseman liikkumisen avulla. Tämän vuoksi ASICS on nostanut The White Lotus -sarjasta tunnetun yhdysvaltalaisen näyttelijän, käsikirjoittajan ja hyvinvoinnin puolestapuhujan **Natasha Rothwellin** Everyday Escape -lähettiläkkeeseen.

Rothwell jakaa inspiraatiota auttaakseen ihmisiä pitämään pieniä mutta merkityksellisiä liikuntahetkiä arjessaan – tehden hyvinvoinnista saavutettavaa ja edullista kaikille.

Natasha Rothwell, ASICSin Everyday Escape keulahahmo kertoo: *"Uskon todella liikkumisen voimaan sekä kehon että mielen hyvinvoinnin kulmakivenä. Sinun ei tarvitse käyttää tuhansia euroja tai lentää toiselle puolelle maailmaa, jotta voisit paremmin. Päiväsi pelastus voi olla kävelylenkki, venyttely tai pieni tanssituokio omassa keittiössä. Se on ilmaista, se on yksinkertaista ja se on hetki itsellesi. Hyvinvoinnin ei pitäisi olla ylläilyä, vaan sen pitäisi olla kaikkien saatavilla joka päivä. Voimme paremmin, kun liikumme, ja sen me kaikki ansaitsemme."*

ASICS kannustaa ihmisiä ympäri maailmaa ottamaan osaa #EverydayEscape -kampanjaan ja kokemaan sen hyödyt. Ihmisiä rohkaistaan jakamaan omat 15 minuutin liikuntahetkensä ja samalla tukemaan mielenterveysjärjestöjä maailmanlaajuisesti.

Dr. Brendon Stubbs, King's College London yliopiston johtava liikunnan ja mielenterveyden tutkija, kertoo tutkimukseen liittyen: *"On uskomatonta nähdä, kuinka suuri vaikutus 15 minuutilla liikkumista voi olla mielenterveyteen. Everyday Escape -kokeilu osoittaa, että pienetkin liikuntatauot voivat parantaa mielialaa ja lievittää stressiä tehokkaammin kuin hyvinvointiloma. Kaikki osallistajat sanoivat jatkavansa liikuntataukoja myös kokeilun jälkeen, ja 81 % kertoi asettavansa liikkumisen nyt etusijalle mielenterveytensä tukemisessa"*



mieluummin kuin osallistuvansa uudelleen reitittiin. Viikon loma voi antaa hetkellisen piristyksen, mutta liikunta tuo pitkäaikaisia hyötyjä.”

ASICSin globaalien markkinoinnin johtaja **Gary Raucher** kommentoi aihetta: *”ASICSilla uskomme, ettei ihmisen tarvitse lähteä kauas irtautukseen arjesta. Siksi kutsumme kaikkia ottamaan Everyday Escape -hetken, yksinkertaisen 15 minuutin liikuntatauon, viedäkseen kehonsa ja mielensä onnellisempaan paikkaan. Olemme aina uskoneet liikkeen voimaan, oli se sitten kuinka pientä tahansa, ja sen kykyyn auttaa ihmisiä voimaan paremmin. Se on syy siihen, miksi ASICS on perustettu ja mistä nimeämme tulee: lyhenne latinankielisestä lauseesta Anima Sana in Corpore Sano, eli 'Terve mieli terveessä ruumiissa'. Toivomme, että ihmiset lähtevät mukaan Everyday Escape -kampanjaan Maailman mielenterveyspäivänä, ja ottavat pienen hetken liikunnalle, koska kun liikutat kehoasi, liikutat myös mieltäsi.”*

Lisätietoa kampanjasta [täältä](#).

LOPPU

HUOMAUTUKSIA:

1 ASICSin *Everyday Escape* -kokeilu toteutettiin 4.–18. elokuuta 2025 tohtori Brendon Stubbsin (King's College London & Wienin yliopisto) johdolla. Kokeessa tutkittiin 17 henkilöä Iso-Britanniasta, Yhdysvalloista ja Australiasta, jotka olivat osallistuneet hyvinvointilomalle tai reititille viimeisen vuoden aikana. Kaikki osallistujat allekirjoittivat suostumuslomakkeen ennen kokeeseen osallistumista.

Everyday Escape -kokeilua (n=17) tulee pitää alustavana proof-of-concept -tutkimuksena, jota tukee maailmanlaajuinen kysely 11 000 ihmiselle sekä olemassa oleva tieteellinen näyttö.

2 Euromonitor International: *Traveller Segmentation 2024*. Saatavilla täällä: **Traveler Segmentation: Unlocking Innovation and Value in Wellness Tourism** – Euromonitor.com

3 Global Wellness Institute: *A Decade of Wellness Tourism*. Saatavilla täällä:

<https://globalwellnessinstitute.org/global-wellness-institute-blog/2024/03/25/a-decade-of-wellness-tourism-first-ever-compilation-of-10-years-of-market-data/>

4 *Everyday Escape* -tutkimus toteutettiin elokuussa 2025 ja se kartoitti hyvinvointilomalla tai reititillä käyneiden kokemuksia ja näkemyksiä. 11 000 ihmistä vastasi kyselyyn 16 markkina-alueella, mukaan lukien Iso-Britannia, Yhdysvallat, Australia, Etelä-Afrikka, Singapore, Ranska, Saksa, Yhdistyneet arabiemiirikunnat, Italia, Brasilia, Alankomaat, Kiina, Japani, Indonesia, Espanja ja Ruotsi. Jokainen markkina oli ikä- ja sukupuolijakaumaltaan kansallisesti edustava.

5 ASICSin *State of Mind* -pistemäärä on asteikolla 0–100, ja se lasketaan kymmenen kognitiivisen ja emotionaalisen ominaisuuden keskiarvopisteiden perusteella: positiivisuus, tyytyväisyys, rentous, keskittyneisyys, rauhallisuus, resilienssi, itsevarmuus, valppaus, tyyneys ja energisyys.



ASICSista

ASICS-nimen viidellä kirjaimella on merkitys. Se on lyhenne latinankielisestä sanonnasta *Anima Sana In Corpore Sano – Terve mieli terveessä ruumiissa*. Vuodesta 1949 lähtien olemme pyrkineet auttamaan ihmisiä saavuttamaan tämän tasapainon.

Perustajamme Kihachiro Onitsuka ymmärsi jo alusta lähtien, että urheilu ja liike voivat nostaa mielialaa, luoda positiivisuutta ja viedä ihmisiä sekä kokonaisia yhteisöjä eteenpäin. Uskomme tähän yhä tänä päivänä.

Ja uskomme, että missiomme on nyt ajankohtaisempi kuin koskaan. Stressi ja ahdistus ovat ennätyskorkealla, mutta tiedämme, että liikunnalla ja urheilulla voi olla myönteinen vaikutus. Siksi keskitymme yhä vahvemmin tukemaan ihmisiä liikkumaan mielenterveytensä hyväksi.

