



PRESSEMEDDELSE  
6. OKTOBER 2025

## Hvorfor bruge dyre domme på efterårsferier for at få et afbræk? Et kvarters bevægelse om dagen virker bedre

Den 10. oktober markerer World Mental Health Day, som sætter fokus på mental sundhed og bedre trivsel. En ny, global undersøgelse viser, at 15 minutters daglig bevægelse har større effekt på vores mentale sundhed end at tage en uge på et dyrt resort. Derfor skyder ASICS nu kampagnen "Everyday Escape" i gang, der skal motivere flere til at bruge bevægelse i dagligdagen til at styrke deres overskud og mentale velvære.

Vi søger i stigende grad et pusterum fra hverdagens stress og jag, og flere og flere tyr til dyre rejser på resorts for at koble af og gøre noget godt for sig selv. Ifølge Euromonitor er den globale efterspørgsel på wellness-rejser steget med 33 procent det seneste år.<sup>1</sup> Samtidig viser tal fra Global Wellness Institute, at folk i gennemsnit betaler 41 procent mere for denne type af rejser end på en helt almindelig ferie.<sup>2</sup> Men en simpel 15 minutters bevægelsespause om dagen, har vist sig at give større og mere langvarige fordele end en uge på et dyrt retreat.<sup>3</sup>

En ny global undersøgelse fra ASICS, som er foretaget blandt 11.000 personer, der for nylig har været på en wellness-rejse<sup>4</sup> viser, at 67 procent af de adspurgte fortalte, at de positive effekter forsvandt med det samme efter opholdet eller kort tid efter de kom hjem. For 25 procent bidrog oplevelsen endda også til øget stress.

Dr. Brendon Stubbs fra King's College London har stået i spidsen for et "Everyday Escape"-forsøg igangsat af ASICS. Resultaterne viser, at kun 15 minutters og 9 sekunders bevægelse har en mærkbar og positiv effekt på mentalt velvære.<sup>5</sup> 71 procent af deltagerne vurderede, at daglig bevægelse var mere effektiv til at reducere stress, 65 procent synes det løftede deres humør, og 73 procent oplevede, at de positive effekter holdt i længere tid end efter et wellness-ophold.

*"Det er bemærkelsesværdigt at se, hvilken effekt 15 minutters bevægelse kan have på vores mentale trivsel. Everyday Escape-forsøget viser, at selv korte pauser med bevægelse kan løfte humøret og reducere stress mere effektivt end et wellness-ophold. Alle deltagere fortalte, at de fremover vil fortsætte med at prioritere daglige pauser til bevægelse. Faktisk siger 81 procent, at de nu sætter bevægelse højere end endnu et retreat, når det gælder deres mentale sundhed. En uge væk kan give et kortvarigt løft, men motion giver langvarige fordele."* fortæller Dr. Brendon Stubbs, førende forsker i motion og mental sundhed ved King's College London.

På baggrund af undersøgelsen skyder ASICS nu en global "Everyday Escape" kampagne i gang på World Mental Health Day. I Danmark har man teamet op med

Anima Sana In Corpore Sano, meaning "A Sound Mind in a Sound Body," is an old Latin phrase from which ASICS is derived and the fundamental platform on which the brand still stands. The company was founded more than 60 years ago by Kihachiro Onitsuka and is now a leading designer and manufacturer of running shoes, as well as, other athletic footwear, apparel and accessories. For more information, visit [www.asics.com](http://www.asics.com).



sundheds- og træningsekspert Frida Hallqvist, som skal være med til at motivere danskerne til at bevæge sig dagligt til gavn for både krop og sind. Hun håber på, at kampagnen kan være med til at inspirere til, at små og meningsfulde bevægelsespauser nemt kan blive en naturlig del af hverdagen, og et enkelt alternativ til dyre rejser i jagten på velvære og overskud.

*"Jeg oplever hver dag, at bevægelse gør meget mere end at holde kroppen stærk. Det giver mig også ro, glæde og energi til alt det andet i livet. For mig behøver en pause ikke være en rejse langt væk, og kan findes midt i hverdagen. Det kan være mange ting, som at gå en tur i skoven, rulle yogamatten ud i stuen eller bare tage tre dybe vejtrækninger og mærke skuldrene falde ned. Everyday Escape handler netop om de små øjeblikke, hvor vi giver os selv lov til at trække stikket og finde tilbage til os selv."* siger Frida Hallqvist, Everyday Escape-ambassadør for ASICS i Danmark.

ASICS håber på at deres "Everyday Escape" kampagne kan være med til at motivere folk i hele verden til at prioritere daglig bevægelse, når de bliver opmærksomme på, at det ikke kun gavner kroppen, men også en positiv effekt på vores mentale velvære og overskud.

*"Hos ASICS tror vi på, at man ikke behøver rejse langt for at få et pusterum fra hverdagens stress. Derfor inviterer vi alle til at tage en Everyday Escape, som er en simpel 15 minutters bevægelsespause, der bringer krop og sind i bedre balance. Vi har altid stået for at fremhæve bevægelsens styrke, fordi det kan have en positiv indvirkning på menneskers generelle velbefindende. Det var grundtanken bag vores brand, og det er derfor, vi hedder ASICS – et akronym for det latinske 'Anima Sana in Corpore Sano', som betyder 'et sundt sind i en sund krop'. Vi håber, at mange vil være med på World Mental Health Day og tage en Everyday Escape, for når vi bevæger kroppen, gør vi noget godt for sindet."* siger Gary Raucher, Head of Global Marketing for ASICS.

**Læs mere om Everyday Escape på: [asics.dk](https://asics.dk)**

<sup>1</sup>Euromonitor International: *Traveller Segmentation 2024*. Tilgængelig her: <https://www.euromonitor.com/article/traveller-segmentation-unlock-innovation-and-value-in-wellness-tourism2>

<sup>2</sup>Global Wellness Institute: *A Decade of Wellness Tourism*. Tilgængelig her: <https://globalwellnessinstitute.org/global-wellness-institute-blog/2024/03/25/a-decade-of-wellness-tourism-first-ever-compilation-of-10-years-of-market-data/>

<sup>3</sup>ASICS' Everyday Escape-forsøg blev gennemført fra 4.-18. august 2025 under ledelse af Dr. Brendon Stubbs fra King's College London og University of Vienna. Forsøget omfattede 17 personer fra Storbritannien, USA og Australien, som alle havde deltaget i et wellness-ophold inden for det seneste år. Alle deltagere afgav samtykke, inden de deltog.

Everyday Escape-forsøget (n=17) skal ses som et indledende proof-of-concept-studie, der er understøttet af en global undersøgelse blandt 11.000 personer samt anden videnskabelig dokumentation.

<sup>4</sup>Everyday Escape-undersøgelsen blev gennemført i august 2025 og afdækkede erfaringer og holdninger blandt personer, der havde været på et wellness-ophold det seneste år. 11.000 mennesker blev interviewet på tværs af 16 markeder, herunder Storbritannien, USA, Australien, Sydafrika, Singapore, Frankrig, Tyskland, UAE, Italien, Brasilien, Holland, Kina, Japan, Indonesien, Spanien og Sverige. I hvert land var undersøgelsen repræsentativ i forhold til alder og køn.

Anima Sana In Corpore Sano, meaning "A Sound Mind in a Sound Body," is an old Latin phrase from which ASICS is derived and the fundamental platform on which the brand still stands. The company was founded more than 60 years ago by Kihachiro Onitsuka and is now a leading designer and manufacturer of running shoes, as well as, other athletic footwear, apparel and accessories. For more information, visit [www.asics.com](https://www.asics.com).

<sup>5</sup> ASICS State of Mind-scoren går fra 0–100 og er beregnet ud fra gennemsnittet af ti kognitive og følelsesmæssige parametre – bl.a. positiv, tilfreds, afslappet, fokuseret, rolig, modstandsdygtig, selvsikker, opmærksom, afbalanceret og energisk.

## Om ASICS

ASICS er en førende producent af sportsudstyr og -beklædning til løb, træning og andre sportsgrene. Virksomheden blev grundlagt i 1949 i Japan og har etableret sig som en af de førende brands inden for sportsverdenen, der tilbyder innovative produkter til atleter på alle niveauer. ASICS' filosofi er at skabe "Sundhed gennem sport", hvilket afspejles i deres engagerede støtte til atleter og sportsfællesskaber over hele verden. Besøg ASICS hjemmeside for at se mere.

## PRESSKONTAKT

Katja Kongsbak Søder  
[katja@brochnerbogild.com](mailto:katja@brochnerbogild.com)  
+45 28356114

---

Anima Sana In Corpore Sano, meaning "A Sound Mind in a Sound Body," is an old Latin phrase from which ASICS is derived and the fundamental platform on which the brand still stands. The company was founded more than 60 years ago by Kihachiro Onitsuka and is now a leading designer and manufacturer of running shoes, as well as, other athletic footwear, apparel and accessories. For more information, visit [www.asics.com](http://www.asics.com).

