



Ny undersøgelse fra ASICS: Danskerne bevæger sig alt for lidt

Ny undersøgelse fra ASICS viser, at danskerne sidder stille det meste af dagen, og at det påvirker vores trivsel. Derfor minder ASICS os om, at bare 15 minutters bevægelse om dagen kan gøre en forskel.

Vi mennesker er skabt til at bevæge os. Det er en naturlig del af os og har gennem historien været afgørende for vores udvikling og trivsel. Alligevel fylder bevægelse mindre og mindre i en mere bekvem hverdag. En ny undersøgelse fra ASICS viser, at danskerne i gennemsnit bruger 86 %¹ af deres vågne tid uden at bevæge sig, og at 41 % har et bevægelsesniveau, der ligger under de anbefalede retningslinjer for fysisk aktivitet. Fortsætter udviklingen på samme måde, ventes andelen at stige til 45 % i 2035², svarende til omkring 2,2 millioner voksne danskere.

I anledning af World Mental Health Day lancerer ASICS derfor "The Movement Conservation Project"³. Kampagnen trækker en parallel mellem menneskets bevægelse og jordens truede naturressourcer. Ligesom truede dyre- og plantearter kan uddø, kan vores naturlige trang og tid til at bevæge os langsomt forsvinde, hvis vi glemmer at passe på den.

For at synliggøre menneskets faldende fysiske aktivitet har ASICS udviklet et helt nyt måleredskab, "Movement Conservation Status"⁴. Værktøjet er skabt i samarbejde med eksperter og henter inspiration fra, hvordan vi tager status på klodens naturressourcer. Modellen måler vores bevægelsesniveau og sætter konkrete tal på, hvor mange der reelt bevæger sig for lidt til at trives.

Vi klarer tingene hjemmefra

I dag kræver det ikke meget at komme igennem dagen helt uden at forlade hjemmet. Vi arbejder hjemmefra, shopper online, bestiller mad gennem Wolt og FaceTimer hinanden. Det kan også mærkes i danskernes vaner. 64 % fortæller nemlig, at det er nemt at komme igennem en hel dag med meget lidt bevægelse, mens 43 % siger, at de uden problemer kunne blive hjemme i tre dage eller mere. Blandt de 18-24-årige gælder det hele 58 %.

Mindre bevægelse hænger sammen med dårligere trivsel

Hvor meget vi bevæger os, hænger også sammen med, hvordan vi har det. Danskere med det laveste bevægelsesniveau har en gennemsnitlig trivselsscore på 59 ud af 100, mens den er 68 blandt dem, der bevæger sig mest.

Særligt de unge skiller sig ud. 42 % af de 18-24-årige lever ikke op til anbefalingerne for fysisk aktivitet, og med en trivselsscore på 59 ud af 100 ligger de lavest blandt alle aldersgrupper. Til sammenligning scorer danskere over 65 år 72. 88 % af de unge oplever samtidig mindst én negativ konsekvens, som de selv forbinder med at bevæge sig for lidt. Lavere motivation, dårligere humør og øget stress er blandt de hyppigste.

Blot 15 minutters daglig bevægelse kan gøre en forskel



Det kræver til gengæld ikke den store omvæltning at vende udviklingen. ASICS' research viser, at kun 15 minutters bevægelse om dagen har positiv indvirkning på vores mentale trivsel og humør. Derfor opfordrer ASICS i år alle til at tage "15 Minutes to Thrive". Det kan være en gåtur, en løbetur, en cykeltur eller noget så simpelt som at rejse sig fra skrivebordet og bevæge sig.

Som en del af kampagnen lancerer ASICS også kortfilmen Human Nature, der er inspireret af naturdokumentarer. Med et glimt i øjet ser filmen på vores moderne hverdag og de stadig mere bekvemme omgivelser, vi lever i, hvor sofaer og skærme har gjort livet lettere, men samtidig gjort det nemmere at vælge bevægelsen fra. Filmen minder os om, at bevægelse ligger i vores natur.

Se Human Nature [her](#).

ASICS opfordrer alle til at bruge 15 minutter på bevægelse og selv mærke, hvad det kan gøre for både krop og sind.

Læs mere på <https://www.asics.com/dk/da-dk/>

Noter

¹ Bygger på selvrapporteret daglig bevægelse. Beregningen tager udgangspunkt i, at et døgn består af 16 vågne timer.

² Baseret på, at 45 % af den forventede danske voksne befolkning (18+) i 2035 vil have et bevægelsesniveau klassificeret som I risiko eller Truet, svarende til omkring 2,2 millioner voksne danskere.

³ The Movement Conservation Project og den tilhørende researchrapport bygger på ASICS' globale State of Mind-undersøgelse, gennemført i juli 2026 blandt 34.000 deltagere i 31 lande: Australien, Brasilien, Canada, Chile, Kina, Colombia, Danmark, Finland, Frankrig, Tyskland, Indien, Indonesien, Italien, Japan, Malaysia, Holland, Norge, Peru, Polen, Singapore, Sydafrika, Sydkorea, Spanien, Sverige, Taiwan, Thailand, Tyrkiet, De Forenede Arabiske Emirater, Storbritannien, USA og Vietnam. I hvert land er 1.000 personer fra den almindelige befolkning blevet spurgt (2.000 i USA, Storbritannien og Kina), repræsentative for alder, køn og region.

⁴ ASICS har udviklet Movement Conservation Status i samarbejde med professor Brendon Stubbs på baggrund af internationalt anerkendte retningslinjer for ugentlig fysisk aktivitet, blandt andet fra Verdenssundhedsorganisationen (WHO), Sport England, NHS England og de amerikanske retningslinjer for fysisk aktivitet. Selvrapporteret ugentlig bevægelse inddeles i tre kategorier: **Aktiv** (150+ minutter), **I risiko** (30-149 minutter) og **Truet** (under 30 minutter).

Om ASICS

ASICS lægger stor vægt på deres grundfilosofi om, at sport og bevægelse bidrager positivt til vores mentale velbefindende. ASICS blev grundlagt i 1949 i Japan og har siden etableret sig som en af de førende sportsbrands. ASICS er overbevist om, at sport har en positiv indflydelse på menneskets psyke, og udvikler derfor produkter, der hjælper flere mennesker i bevægelse til gavn for både krop og sind. Det er ud fra den filosofi, at navnet ASICS kommer, da det er en forkortelse af det japanske udtryk "A nima S ana I n C orpore S ano", som betyder et sundt sind i en sund



krop.

PRESSEKONTAKT

Katja Kongsbak Søder

katja@brochnerbogild.com

+45 28356114

