

26.05.2022 – 14:14 Uhr

ABBAU VON STRESS UND VERBESSERUNG DES MENTALEN WOHLBEFINDENS: ASICS ERFORSCHT DIE POSITIVE KRAFT VON TENNIS

Paris (ots/PRNewswire) -

ASICS-Experiment beweist, dass nur 15 Minuten auf dem Tennisplatz den Stress um 35 % reduzieren können

Ein einzigartiges Experiment von ASICS vor dem Tennisturnier Roland Garros in Paris hat gezeigt, dass nur 15 Minuten Tennis-Spielen ausreicht, um das Stressniveau um mehr als ein Drittel (35 %) zu reduzieren. Das mentale Wohlbefinden der Pariser wurde vor und nach dem Spielen gemessen. Dabei zeigte sich, dass sich über die Hälfte (51 %) der Teilnehmer hinterher entspannter und 20 % glücklicher fühlten.

Der „Uplift Court“ selbst wurde von kürzlich durchgeführten Untersuchungen inspiriert, bei denen festgestellt wurde, dass sich 65 % der Pariser gestresst fühlten. Die am häufigsten genannten Stressfaktoren waren: Verkehr (61 %), Luftverschmutzung (56 %), öffentliche Verkehrsmittel (48 %), Mangel an Parkplätzen (42 %) und Arbeit (39 %). Diese Stress-Faktoren wurden als Ziele auf einer speziellen „Stressmauer“ zum Leben erweckt, die den Parisern die Möglichkeit gab, ihren Stress in einem Live-Experiment mit Tennis „wegzuspielen“.

Iga Świątek, Nummer eins der Tennis-Weltrangliste, die am ASICS-„Uplift Court“ teilgenommen hat, erklärte: „Auf dem Tennisplatz fühle ich mich am wohlsten. Er versetzt mich zurück in meine Jugend, als ich Bälle schlug und mich besonders glücklich fühlte. Das ist ein super Start in diese Woche. Es ist großartig, all diese Leute zu sehen, die bei ASICS mit uns spielen. Man sieht, dass sich die Leute freier fühlen und ihren Stress auf dem Platz buchstäblich loslassen.“

Dr. Brendon Stubbs, Leiter des Experiments und weltweit anerkannter Experte auf dem Gebiet der Forschung zum Zusammenhang von Bewegung und mentaler Gesundheit, fügte hinzu: „Dieses neuartige Experiment erweitert unser Verständnis in Bezug auf die Kraft von Tennis, Stress abzubauen und positive Gefühle hervorzurufen. Die Forschungslage davor war dürftig, und das Studiendesign dieses Experiments liefert eine aussagekräftige Illustration der positiven Auswirkungen, die Tennis schon nach kurzer Zeit auf den Stress und die mentale Gesundheit von Menschen haben kann. Angesichts der hohen Belastungen, die in der ASICS-Studie zu Tage gekommen waren, ist das Potenzial von Tennis, das eine wichtige Rolle bei der Bewältigung dieses Problems zu spielen scheint, höchst aktuell und diese Ergebnisse sind wichtig.“

Die Teilnehmer des „Uplift Court“ wurden gebeten, ihr wahrgenommenes Stressniveau im letzten Monat anhand einer validierten Skala zu bewerten, bevor sie sich auf den Platz begaben. Dort spielten sie dann 15 Minuten und neun Sekunden lang Tennis, in Anlehnung an die Ergebnisse des ASICS Global State of Mind Index*, bevor sie eine aktualisierte Version des „Stresstests“ absolvierten, der ihren Stress und ihr emotionales Wohlbefinden nach dem Spiel erfasste.

Gary Raucher, Executive Vice President von ASICS in der EMEA-Region, erklärte: „Wir bei ASICS haben es uns zur Aufgabe gemacht, Menschen dabei zu helfen, die positiven Auswirkungen von Bewegung auf Körper und Geist zu spüren. Der Uplift Court bot den Menschen in Paris Spaß, wurde aber auch durch Daten untermauert. Dieses Experiment hat bestätigt, wovon wir bereits ausgegangen sind: dass aktives Tennisspielen für eine Dauer von nur 15 Minuten und neun Sekunden Stress reduzieren und die Menschen glücklicher machen kann. Wir hoffen, dass sich mehr Menschen in Paris und auf der ganzen Welt dem Tennis zuwenden, um sich besser zu fühlen und ihrer Seele etwas Gutes zu tun.“

HINWEISE AN DIE REDAKTIONEN

INFORMATIONEN ZU ASICS

ASICS hat seinen Hauptsitz in Kobe, Japan, und ist ein führender Designer, Hersteller und Händler von Sportschuhen, -bekleidung und -accessoires. Der 1949 von Kihachiro Onitsuka gegründete Firmennamen leitet sich von dem lateinischen Sprichwort Anima Sana In Corpore Sano („Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“) ab und prägt seitdem die Aktivitäten des Unternehmens insgesamt. ASICS verfügt über regionale Niederlassungen in Japan, Amerika, Europa und Ozeanien sowie Süd-, Ost- und Südostasien und vertreibt Produkte in über 150 Ländern und Regionen weltweit. Das Unternehmen betreibt auch die Sneaker-Marke Onitsuka Tiger sowie die Outdoor-Marke HAGLÖFS.

Erfahren Sie mehr unter [ASICS.com](https://www.asics.com) und #LiveUplifted.

STUDIENMETHODIK:

Die Studie wurde von ASICS in Auftrag gegeben und von RWB und BF Media durchgeführt. Alle Befragungen wurden zwischen dem 21. und 25. April 2022 durchgeführt. An der Stichprobe waren 503 Pariser beteiligt.

* Informationen zur ASICS-Studie „State of Mind“

Der „State of Mind“-Index ist eine einzigartige Studie, die von ASICS durchgeführt wurde und den positiven Zusammenhang zwischen Sport und mentalem Wohlbefinden belegt. Der State of Mind-Index ist ein Wert von 100, der auf der Grundlage der

kumulativen Durchschnittswerte über zehn kognitive und emotionale Eigenschaften wie Positivität, Zufriedenheit, Entspannung, Konzentration und Gelassenheit berechnet wird. Die von Edelman Data & Insights durchgeführte Studie wurde mit einer Stichprobengröße von insgesamt 37.000 Befragten in 16 Ländern weltweit durchgeführt – national repräsentativ nach Alter, Geschlecht und Region in jedem Markt. Die Teilnehmerländer der Studie sind Australien, Brasilien, China, Frankreich, Deutschland, Indien, Italien, Japan, die Niederlande, Singapur, Spanien, Schweden, Thailand, die VAE, Großbritannien und die USA. Die Aufteilung der Generationen in der Studie war wie folgt:

- Stichprobengröße 2.510
- Babyboomer und stille Generation (ältere Generation) - 57 Jahre oder älter
- Gen X - 41 bis 56 Jahre
- Millennials - 24 bis 40 Jahre
- Gen Z - 18 bis 24 Jahre

**Informationen zum Uplift Court Stresstest

Sowohl die Öffentlichkeit als auch die Medien waren zur Teilnahme an diesem neuartigen Experiment eingeladen. Die Teilnehmer haben die anonyme Datenerhebung vor und nach der Veranstaltung abgeschlossen. Die Teilnehmer wurden am Tag vor der Veranstaltung anonym gebeten, ihren wahrgenommenen Stresspegel im vergangenen Monat anhand der Skala für wahrgenommenen Stress zu bewerten. Außerdem sollten sie ihr jeweiliges Niveau an Zufriedenheit, Glück und Entspannung auf einer Skala von 0 (überhaupt nicht) bis 100 (vollständig) bewerten. Die Teilnehmer nahmen dann am „Uplift Court“ teil und spielten 15 Minuten und 9 Sekunden lang Tennis. Nach dem Verlassen des Platzes füllten sie eine aktualisierte Version der Skala für wahrgenommenen Stress aus, in dem sie ihr aktuell wahrgenommenes Stressniveau bewerteten und ihr aktuelles Niveau an Zufriedenheit, Glück und Entspannung angeben sollten. Die Veränderung des wahrgenommenen Niveaus an Stress, Zufriedenheit, Glück und Entspannung wurde gruppenübergreifend als prozentuale Differenz von vor dem Ereignis bis nach dem Tennisspiel berechnet, um die dem Tennisspiel zugeschriebenen Änderungen in jedem Ergebnis spezifisch zu berechnen. Diese Messung vor und nach dem Test mit soliden Messmethoden liefert einen präzisen isolierten Messwert für die Veränderungen bei den Ergebnissen. Das Live-Experiment ist eine Weltneuheit, die die Vor- und Nachwirkungen des Tennisspiels zuverlässig misst.

Anima Sana In Corpore Sano, etwa „Ein gesunder Geist in einem gesunden Körper“, ist ein altes lateinisches Sprichwort, aus sich der Name ASICS ableitet, und das auch heute noch die Grundlage der Marke bildet. Das Unternehmen wurde vor mehr als 60 Jahren von Kihachiro Onitsuka gegründet und ist heute ein führender Designer und Hersteller von Laufschuhen sowie anderen Sportschuhen, Bekleidung und Accessoires. Weitere Informationen erhalten Sie unter www.asics.com.

Das Streifendesign an den Seiten der ASICS®-Schuhe ist eine eingetragene Marke der ASICS Corporation.

Foto - <https://mma.prnewswire.com/media/1824351/SFC6492.jpg>

Logo - <https://mma.prnewswire.com/media/1802246/Asics-Logo-Logo.jpg>

Pressekontakt:

+44 (0) 7877633142,
runner@pitch.co.uk

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100051152/100889839> abgerufen werden.