



2016-11-18 07:00 CET

Ny Sifundersökning: Två av tre svenskar vill röra på sig på semestern

Semester betyder mer än lata dagar numera – två av tre svenskar, 66 procent, vill vara fysiskt aktiva när de reser i vinter. Det visar en undersökning som Sifo gjort inför vintersäsongen på uppdrag av skidreseföretaget SkiStar.

– Det är glädjande att så många svenskar vill ha en aktiv och hälsosam livsstil i dag. En semester i skidbacken ger ordentlig träning för hela familjen, samtidigt som den ger stressade människor en möjlighet att komma nära naturen och låta huvudet vila, säger **Linda Morell**, pr-chef på SkiStar.

Undersökningen visar att två av tre svenskar, 66 procent, tycker att det är mycket viktigt eller ganska viktigt att de kan vara fysiskt aktiva om de ska boka en vinterresa. Nära var tredje, 29 procent, svarar att det är mycket viktigt. Suget efter att röra sig på semestern går igen i alla åldersgrupper.

– Våra stillasittande liv har blivit ett av Sveriges största folkhälsoproblem. Att passa på att röra på sig på vintersemestern är ett bra sätt för både vuxna och barn att må bättre och orka mer, säger **Linda Morell**.

Folkhälsomyndigheten rekommenderar att vuxna rör på sig minst 30 minuter om dagen, tillräckligt intensivt för att bli flåsiga, och åtminstone tio minuter i taget. Då stärks vår hälsa och risken att dö i förtid minskar. Men få når upp till rekommendationen: När forskare vid Karolinska Institutet satte rörelsemätare på svenskar över hela landet var det bara en procent som rörde sig så mycket.

Bilaga: pdf undersökningen SIFO

För mer information, kontakta gärna

Linda Morell, pr-chef SkiStar, 076-118 60 02, linda.morell@skistar.com

Länkar:

Folkhälsomyndigheten: [Rekommendationer för fysisk aktivitet](#)

Karolinska Institutet: [Få upp pulsen 30 minuter per dag](#)

Fem tips: Så stärker skidåkningen din hälsa

1. Du får starkare muskler

När du åker utför hukar du på ett sätt som stärker både låren och rumpen. Att hela tiden jobba med att stå på benen bygger upp musklerna i överkroppen och hjälper barn att utveckla balans och motorik.

2. Du får bättre flås

Kombinationen av hög höjd och hög puls gör att hjärtat och lungorna får jobba ordentligt. Du kan också dricka din varma choklad utan dåligt samvete – skidåkning bränner i genomsnitt 400 kalorier i timmen.

3. Du stressar av

Tiden tillsammans i backen skärmar av dig från vardagsstressen, och det är få som åker med mobilen i handen. Fokus hamnar på hur du och din familj ska ta er nedför backen och er gemenskap.

4. Du sover bättre

Det hårda träningspass under en hel dag som åkningen ger är nästan en garanti för att hela familjen sover bra efteråt. Särskilt eftersom skidåkning aktiverar hela kroppen.

5. Du äter bättre

För att klara av en lång dag på fjället behöver du energi. Här finns ett guldläge att lägga fokus på protein, bra fetter, mindre socker och mer frukter och grönsaker. Skapa goda vanor som familjen kan ta med sig hem till vardagslivet.

Om Sifundersökningen

Sifundersökningen genomfördes den 3–6 oktober 2016. 1 000 svenskar fick frågan ”Om du ska boka resa för den kommande vintern, hur viktigt är det att du kan vara fysiskt aktiv under din semester?”. 29 procent svarade ”mycket viktigt”, 37 procent svarade ”ganska viktigt”, 22 procent svarade ”ganska oviktigt” och 9 procent svarade ”mycket oviktigt”. ”Tveksam, vet ej” svarade 2 procent.

Kort om SkiStar:

SkiStar AB (publ) är noterat på Nasdaq Stockholm, segment Mid Cap. Koncernen äger och driver alpina skidanläggningar i Sälen, Åre och Vemdalen samt Hammarbybacken (Stockholm) i Sverige, Hemsedal och Trysil i Norge samt St Johann in Tirol i Österrike. Marknadsandelen är i Sverige 50%, i Norge 31 % och totalt i Skandinavien 42 %. Kärnverksamheten är alpin skidåkning med gästens skidupplevelse i centrum. Verksamheten delas in i de tre segmenten; Skidanläggningar - Drift, Infrastruktur och Exploatering.

Bilder och filmer i SkiStars pressrum är fria för publicering tillsammans med information om SkiStar och/eller SkiStars destinationer och produkter.

Kontaktpersoner



Åsa Bergendorf

Presskontakt

press@skistar.com

+46 76 765 09 65