



2014-01-14 15:14 CET

SkiStar AB: Hälsosam start på det nya året i skidbacken

Med 99 procent beläggning på SkiStars resmål i Sverige och Norge över nyår startade rekordmånga det nya året tillsammans i skidbacken. Att det är [hälsosamt och stärkande](#) i fjällen är ingen nyhet. Under nyårsveckan uppmättes inte mindre än 14 286 356 brända kalorier bland de registrerade användarna i [MySkiStar*](#) i Sälen, Åres, Vemdalens, Hemsedals och Trysils skidbackar.

En undersökning gjord av [HUI Research**](#) visar att skidintresserade svenskar förknippar en skidsemester i Sverige med fysisk aktivitet, hälsa och njutning.

8 av 10 tillfrågade skriver under på att skidåkning ger positiva hälsoeffekter och är den optimala kombinationen av aktivitet och avkoppling. Många kopplar alpin skidåkning med en härlig upplevelse och visst är det så. Men skidåkning är så mycket mer än roliga dagar i backen med familj och vänner. Som turistskidåkare har man förmodligen ingen större tanke på att det faktiskt krävs en del ansträngning från kroppens alla funktioner att ta sig ned för en pist. Faktum är att skidåkning är en allsidig träningsform som passar alla, oavsett kön, ålder och erfarenhetsnivå. Skidåkning är också en social träningsform som passar utmärkt att utöva tillsammans med familj och vänner, något som uppskattas av många.

Enligt undersökningen kring skidintresserade svenskars attityd till skidsemestern uppger över 80 procent av de tillfrågade kvinnorna att de känner sig hälsosamma och nöjda med sig själva efter en skidsemester. Bland de tillfrågade männen är siffran något lägre men majoriteten anser att skidsemestern är en hälsosam semesterform.

- Härligt att så många gav sig själva chansen att direkt infria nyårslöftet om en hälsosammare livsstil. En fjällsemester ger dig energi eftersom du rör på dig och andas frisk fjälluft. Detta gör att man känner sig stärkt och redo att ta tag i vardagen igen. Alpin skidåkning är en perfekt träningsform som förenar nytta med nöje, säger Linda Wasell SkiStar AB.

Skidåkning hjälper till att bygga upp kroppens styrka, kondition, koordination, rörlighet och balans. Man tränar alltså flera av kroppens funktioner och muskler samtidigt som man har en riktigt kul dag utomhus. Förutom detta [bränner man också en hel del kalorier vid skidåkning](#). En halvtimmes skidåkning innebär en generell förbränning på ca 200 kcal för kvinnor (65 kg) och 250 kcal för män (85 kg). För en hel dags skidåkning blir det alltså ganska många kalorier.***

- Den allroundträning som utförsåkning ger har positiv effekt på både kropp och sinne. De flesta tänker inte ens på ordet träning under en skön dag i backen, fortsätter Linda.

*Källa; Kaloriförbrukning perioden 30/12 - 5/1 för skidåkare registrerade i SkiStars gratistjänst MySkiStar. Kaloriförbrukning går att mäta på de användare som angivit sin vikt. Totalt har MySkiStar just nu drygt 145 000 registrerade användare.

**Källa; Attitydundersökning, Svenskar och skidsemester genomförd av HUI research.

***Källa; Robert Nilsson, fystränare svenska alpina damlandslaget. MET-värden alpin skidåkning.

Bilaga; Alpin skidåkning – en rolig och allsidig träningsform

Kort om SkiStar:

[SkiStar AB \(publ\)](#), vars B-aktier är noterade på Nasdaq OMX Mid Cap Stockholm, äger och driver skidanläggningar på alpindestinationerna [Sälen](#), [Åre](#) och [Vemdalen](#) i Sverige samt [Hemsedal](#) och [Trysil](#) i Norge samt [Hammarbybacken](#) i Stockholm. Marknadsandelen är i Sverige 50 %, i Norge 29 % och totalt i Skandinavien 41 %. Kärnverksamheten är alpin skidåkning med gästens skidupplevelse i centrum. Övriga verksamheter är logiförmedling, skidskola och skiduthyrning.

Kontaktpersoner



Åsa Bergendorf

Presskontakt

press@skistar.com

+46 76 765 09 65