

31.07.2012 – 19:54 Uhr

Schwimmen hilft, Stress abzubauen - so das Ergebnis der Speedo-Umfrage

London (ots/PRNewswire) -

Eine neue, internationale Umfrage, die von der weltweit führenden Marke für Schwimmbekleidung, Speedo, in Auftrag gegeben wurde, zeigte, dass Schwimmer darin übereinstimmen, dass Schwimmen dabei hilft, Stress und Anspannungen abzubauen, Selbstsicherheit in Bezug auf das Aussehen und ein Gefühl der mentalen Frische verleiht.

(Logo: <http://photos.prnewswire.com/prnh/20120731/552064-a>)

(Photo: <http://photos.prnewswire.com/prnh/20120731/552064-b>)

(Photo: <http://photos.prnewswire.com/prnh/20120731/552064-c>)

Die Feldforschung wurde vom führenden Forschungsspezialisten Ipsos MORI durchgeführt und untersuchte den psychologischen Nutzen von regelmässigem Schwimmen. Die Ergebnisse zeigten Folgendes:

- Ein Sprung in den Pool eignet sich perfekt zum Abschalten nach einem langen Tag: 74% der Befragten stimmten darin überein, dass Schwimmen hilft, Stress und Anspannungen abzubauen.
- Schwimmen ist ein idealer 'Wohlfühl-Sport': 68% gaben an, dass ihnen der Aufenthalt im Wasser dabei hilft, sich gut zu fühlen.
- Mehr als zwei Drittel der Befragten waren der Ansicht, dass Schwimmen positive mentale Auswirkungen habe: 70% stimmten zu, dass es ihnen dazu verhilft, sich mental erfrischt zu fühlen.

Die internationale Studie erfasste die Ansichten von Schwimmern aus der ganzen Welt im Alter von 16-45 Jahren* in Schlüsselmärkten. Die Untersuchung umfasste ein breites Spektrum an Schwimmern, von denjenigen, die nur gelegentlich schwimmen, bis zu denjenigen, die diesen Sport regelmässig im Rahmen eines intensiven Trainings ausüben.

Auch wenn der Schwimmsport aufgrund der geringen Belastungen und des enormen kardiovaskulären Nutzens bereits als effektive Form anerkannt ist, fit und gesund zu bleiben, so verbessern die neuen Erkenntnisse über die psychologischen Auswirkungen sein Renommee als eine der besten Ausgleichssportarten noch weiter.

Der Sportpsychologe Julie Johnston erklärte: "Das Gefühl von 'Freiheit', das man im Wasser hat, war lange einer der wichtigsten Reize für alle Arten des Schwimmens und die Ergebnisse dieser Umfrage liefern einen deutlichen Hinweis darauf, dass Schwimmen nicht nur ein ausgezeichnetes physisches Training bietet, sondern auch aktiv die Mentalität und die Selbstwahrnehmung verbessern kann und damit das ideale Training für Körper und Geist ist."

Sean Hastings, Vizepräsident Produkt und Marketing bei Speedo International, dazu: "Speedo begeistert sich dafür, Menschen zum Schwimmen anzuregen, und wir hoffen, dass diese Ergebnisse zusammen mit den unzweifelhaften physischen Vorteilen des Schwimmens andere dazu ermutigen, ins Wasser zu springen - sowohl als mentales wie auch als physisches Training."

Anmerkung an Redakteure: Über die Umfrage

Die Ergebnisse umfassen die kumulierten Punkte von insgesamt 3.979 Befragten aus 4 getrennten Umfragen aus den USA, GB, Frankreich und China. Bei der Kumulierung der Punkte in den vier Märkten wurden die Bevölkerungszahlen der jeweiligen Länder nicht berücksichtigt. In den USA wurden 1.192 Umfrageteilnehmer im Alter von 18-45 Jahren gefiltert, um eine Stichprobe von 1.023 zu erhalten. In GB wurden 1.270 Teilnehmer im Alter von 16-45 Jahren gefiltert, und eine Stichprobe von 941 Schwimmern erzielt. In Frankreich wurden 1.220 Teilnehmer im Alter von 16-45 Jahren gefiltert, um eine Stichprobe von 1.015 Schwimmern zu erhalten. In China wurden 1.000 Schwimmer im Alter von 16-45 Jahren befragt. Alle Umfragen wurden vom 29. Juni bis zum 3. Juli 2012 mit folgenden Mitteln durchgeführt: i:omnibus, Ipsos MORI omnibus und zum Zweck der Befragung eingerichtete Online-Dienste.

Die Befragten wurden aus Ipsos MORI Panels mit Internetzugang und von bewährten Panel-Anbietern gewonnen. Die Umfragedaten wurden nach Alter, Geschlecht, Wohnort und Sozialstatus gewertet, um die Repräsentativität von Erwachsenen in der Altersstufe der Befragten in den jeweiligen Ländern zu gewährleisten.

Über Speedo(R)

Als weltweit führende Marke für Schwimmbekleidung und -zubehör begeistert sich Speedo für das Leben im und am Wasser, entwickelt revolutionäre Technologien, Designs und Innovationen und fördert den Schwimmsport auf allen Leistungsebenen, vom Anfänger bis zur Schwimmelite, u. a. Superstar Michael Phelps. In den 1920ern schrieb Speedo(R) mit dem Racerback, dem ersten Schwimmanzug, der nicht aus Wolle hergestellt wurde, Schwimmgeschichte. 2008 setzte Speedo mit dem Fastskin(R) LZR RACER(R), dem schnellsten und technologisch ausgereiftesten Schwimmanzug überhaupt, neue Massstäbe für Wettkampfbekleidung im Schwimmsport. 2011 erwies sich Speedo(R) mit dem Fastskin(R) Racing System - Kappe, Schwimmbrille und -anzug, die als Einheit fungieren - erneut als Pionier. Speedo(R) befindet sich im Besitz von Speedo Holdings B.V und unterhält

weltweit Niederlassungen in über 170 Ländern. Weitere Informationen finden Sie auf <http://www.speedo.com>. SPEEDO, das Element ARROW, FASTSKIN, AQUALAB und LZR RACER sind registrierte Handelsmarken von Holdings B.V. Racing System ist eine Handelsmarke von Speedo Holdings B.V. Der LZR RACER-Anzug hält weltweite Designrechte und Patente. Fastskin[3] (Kappe, Brille und Anzug) hält weltweit anhängige Anmeldungen auf Designrechte und Patente.

Photo: <http://photos.prnewswire.com/prnh/20120731/552064-a> <http://photos.prnewswire.com/prnh/20120731/552064-b>
<http://photos.prnewswire.com/prnh/20120731/552064-c>

Kontakt:

Für weitere Informationen und Einzelheiten über Speedos
PR-Programm in London im Juli und August setzen Sie sich bitte mit
dem
International PR Team von Speedo in Verbindung: Jo Green,
jo@sx-media.com,
+44(0)7792-377-072; Fay Silverthorne, fay@sx-media.com,
+44(0)7825-289-650;
Rachel Tillman, Rachel@sx-media.com, +44(0)7850-579-306. Fotos und
B-Roll-Filmmaterial finden Sie außerdem auf
<http://inr.synapticdigital.com/speedo/onlinepressoffice/>

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100052449/100722533> abgerufen werden.