DECATHLON | UNITED

LO SPORT CI RENDE PIÙ FORTI!

Nel momento in cui il mondo attraversa una crisi sanitaria inedita, esiste un legame sicuro, un collante certo, un vettore positivo che assicura a tutti una miglior salute ed un maggior benessere. Esso è lo Sport, che accresce la nostra resistenza e la nostra immunità e ci spinge a prenderci cura di noi stessi e degli altri.

Presentiamo qui di seguito ragioni incontestabili che alleviano il cuore, ridanno respiro e spingono all'ottimismo.

LO SPORT:
IL NOSTRO MOTORE PER L'AZIONE

Quando, insieme e solidali, resistiamo ad un virus inedito, lo sport è l'attività che ci spinge a prenderci cura di noi e dunque, in questo momento più che mai, degli altri.

Teniamo a ricordare qui il legame stretto, scientificamente provato, che sussiste tra lo sport e la salute.

Perché lo sport è il miglior vettore verso la salute, verso l'ottimismo e la fiducia in se stessi.

E perfino oggi lo sport resta alla portata di tutte e di tutti.

È dunque sempre possibile praticare, pur nello stretto rispetto delle misure rese obbligatorie dagli organi governativi, che Decathlon approva in ogni punto.

Lo sport aumenta la nostra resistenza e la nostra immunità. Potete quindi aggiungere lo sport alla lista dei vostri rimedi.

La scienza ce l'ha dimostrato : lo sport «contribuisce ad un buon equilibrio immunitario», come spiega il professor Daniel Camus dell'Istituto Pasteur di Lille, membro della commissione specializzata sulle malattie infettive ed emergenti. Su questo piano bisogna dunque «continuare a mantenere le proprie abitudini d'attività fisica. Il proprio luogo d'abitazione può in quest'ottica facilmente trasformarsi in una piccola palestra in cui è facile fare stretching e riscaldamento.

Oltre ad essere il miglior metodo per rinforzare l'organismo, l'attività fisica e sportiva presenta anche «dei vantaggi a livello digestivo: l'eliminazione dei residui naturali permette di avere un organismo più sano, e dunque più atto a combattere le infezioni» conferma il professor Camus.

Lo sport accresce la nostra resistenza. Tale resistenza è quello che permette dappertutto, controcorrente rispetto alle tentazioni alla cupezza, il germogliare ed il crescere di iniziative provenienti da singoli, istituzioni, marche…

Decathlon, in contatto e coordinazione con tutti gli altri attori locali, continuerà ad accompagnare queste iniziative che danno luce ed energia. In ogni città, in tutti i territori, Decathlon ed i suoi partner perpetuano l'incitazione allo sport per tutti.

Lo sport ci rende più forti, personalmente e collettivamente. Va a nozze con cura, salute e resistenza. Accrescendo la nostra immunità, lo sport accresce anche la nostra umanità.

Oggi come sempre, lo sport che dà fiato, sorriso e serenità è al nostro fianco, perché è strettamente associato alle nostre vite… alla vita in generale.

Per tutti questi motivi noi di Decathlon siamo fieri delle nostre ragioni di agire. Occuparsi di sé, occuparsi degli altri: continuiamo a praticare lo sport e, insieme, viviamolo!

I 94 000 compagni di squadra di Decathlon United

MUOVERSI
3 ORE
A SETTIMANA
RIDUCE DEL
30%
IL RISCHIO DI MORTALITÀ

UN'ATTIVITÀ
FISICA
REGOLARE
RIDUCE
IL RISCHIO
DI TUMORE
DEL **30%**

UN'ATTIVITÀ MODERATA
(MARCIA O NUOTO)
ALMENO DUE O TRE VOLTE
A SETTIMANA
PER ALMENO 30 MINUTI DI SEGUITO
AUMENTA FINO
AL 20%
IL TASSO DI
COLESTEROLO BUONO (HDL)

UN'ORA DI MARCIA
A SETTIMANA
RIDUCE
DEL **6%**
IL RISCHIO
DI FRATTURA
DEL COLLO
DEL FEMORE

4 ORE DI MARCIA
A SETTIMANA
RIDUCONO
DEL **40%**
IL RISCHIO
DI FRATTURA
DEL COLLO
DEL FEMORE

LO SPORT, IL MIGLIOR AVVERSARIO DEI VIRUS

Se ci mobilitiamo, il nostro sistema immunitario si mobilita per noi. "Lo sport aumenta il tasso di globuli bianchi e di anticorpi nel sangue": numerosi studi mostrano gli effetti benefici dello sport per lottare contro il virus.

Più siamo attivi, meno siamo ammalati. Secondo lo studio Doc du sport [(2)], gli individui che fanno sport cinque volte a settimana "riducono del 43% il numero di giorni in cui sono raffreddati" e precisa: "gli anticorpi restano in quantità elevata per i due giorni che seguono un allenamento moderato." Tra l'altro, i microbi sono poco attivi a temperature elevate; il fatto di fare sport aumenta la temperatura corporea… E un'attività come il ciclismo, accessibile da casa propria grazie ad un home trainer, permetterebbe di essere meno raffreddati e di ridurre le infezioni del naso, della gola e delle orecchie [(3)].

19 (BUONISSIME) RAGIONI PER LA PRATICA

LO SPORT, DAPPERTUTTO, A COMINCIARE DA CASA PROPRIA…

1

RAFFORZA IL SISTEMA IMMUNITARIO

Conferma che ci viene da diversi studi dell'INSERM (Istituto Nazionale della Salute e della Ricerca Medica) [4]

2

FAVORISCE IL BENESSERE PSICOLOGICO GENERALE E CANALIZZA L'ENERGIA

Liberando lo spirito e "svuotando la mente", lo sport dà fiducia e permette di canalizzare la propria energia… secondo il ministero della Salute e dello Sport [5]

3

MIGLIORA LA RESPIRAZIONE

La resistenza sportiva è indispensabile per mantenere uno sforzo nella durata, la capacità respiratoria cresce. Gli sforzi della vita quotidiana sono in questo modo facilitati [6]

4

EVACUA LO STRESS

Durante l'esercizio fisico, l'organismo attiva la produzione di ormoni chiamati endorfine che procurano una sensazione di benessere. Lo sport a domicilio, attraverso lo yoga, per esempio, costituisce uno strumento anti-stress naturale [7]

5

RINFORZA IL CUORE E REGOLA LA TENSIONE

Con l'allenamento, il cuore batte meno rapidamente a riposo e si affatica meno. Praticare regolarmente un'attività fisica permette di migliorare il funzionamento del sistema cardio-vascolare. La tensione arteriale sarà ugualmente meno importante grazie alla diminuzione delle resistenze durante la circolazione sanguigna; a questo fine è particolarmente raccomandata la cyclette [8]

6

MIGLIORA FLESSIBILITÀ E ELASTICITÀ

L'elasticità è importante nella performance sportiva e aiuta a prevenire gli infortuni e le malattie. Lo yoga, per esempio, su un semplice tappetino posato a terra in camera o in sala permette di avere quotidianamente una buona posizione [9]

7

RINFORZA LA STRUTTURA OSSEA

Il movimento di contrazione dei muscoli sulle ossa contribuisce a rinforzarle. Grazie agli impatti legati alla pratica sportiva, le ossa diventano più solide [10]

8

PERMETTE DI SVILUPPARE E DI MANTENERE I MUSCOLI

I muscoli sono sollecitati nel corso di qualsiasi sforzo. Questi ultimi permettono di essere più tonici in qualsiasi esercizio della vita quotidiana

9

PORTA BENEFICI PER LA PELLE

Lo sport migliora l'elasticità della pelle, la sua qualità e la circolazione sanguigna e fornisce dunque maggior ossigenazione. La vitalità dei vasi sanguigni e dei tessuti ha un impatto positivo sulla pelle [11]

10

MIGLIORA LA CONCENTRAZIONE

Lo sport forma il nostro spirito alla riflessione calma e a trovare delle soluzioni e delle strategie al fine di risolvere diversi problemi [12]

11

SVILUPPA LA FIDUCIA IN SE STESSI

Il superamento di sé, il rispetto, l'autocontrollo sono migliorati con lo sforzo. L'attività fisica permette ugualmente di migliorare la fiducia in sé

12

MIGLIORA IL SONNO

Lo sport favorisce un sonno di miglior qualità. La secrezione d'endorfina in seguito ad un'attività fisica procura una sensazione di benessere e di rilassamento favorevole ad un sonno riparatore [14]

13

FAVORISCE LA DIGESTIONE

L'attività fisica e sportiva migliora il transito e con esso diminuisce i rischi di costipazione e di colopatia [15]

14

LOTTA CONTRO LE ROTONDITÀ

Lo sport aumenta il dispendio calorico e brucia i grassi

15

FAVORISCE LA REGOLAZIONE GLICEMICA

Lo sport comporta una diminuzione dei rischi di comparsa del diabete non insulino-dipendente e dell'insulino-resistenza

16

SVILUPPA LO SPIRITO COLLETTIVO

Che sia in seno ad una squadra sportiva o d'una palestra, lo sport è un fattore di sociabilità [17]

17

AUMENTA LA LONGEVITÀ

La pratica di un'attività sportiva di circa un'ora per due o tre volte a settimana accresce di diversi anni le aspettative di vita

18

NON HA ETÀ ED AIUTA I SENIOR

Un'attività fisica moderata e regolare accompagna l'organismo nell'invecchiamento stimolando le cellule del corpo, le vie respiratorie e l'attività cardiaca. Lo sport riduce ugualmente gli attacchi reumatici [18]

19

PREVIENE ALCUNI TUMORI E STABILIZZA LE MALATTIE CRONICHE

Lo sport contribuisce ugualmente a stabilizzare numerose patologie croniche [16]. Un corpo sano è meno soggetto alle malattie ed alcuni tumori, come quello del colon, sono il 50% meno frequenti nella popolazione di chi pratica sport in modo moderato

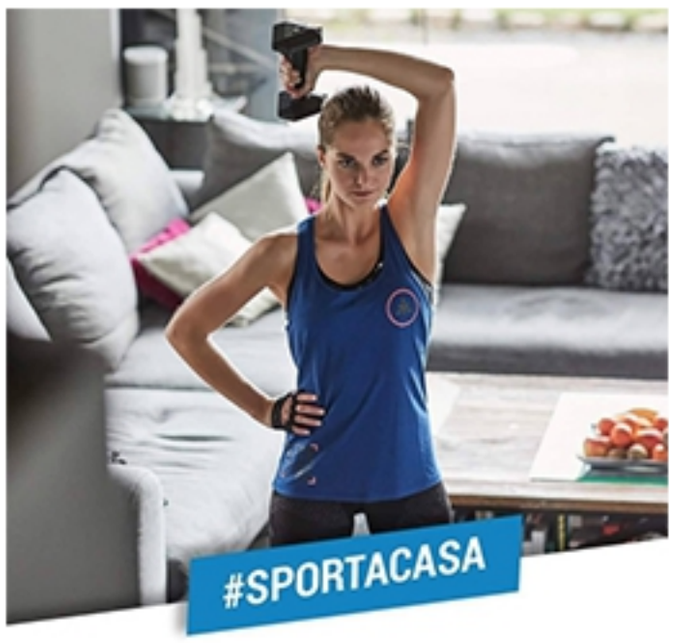
DAPPERTUTTO NEL MONDO

delle iniziative locali esplosive...

IN ITALIA
SPORTACASA : UN MOVIMENTO DIFFUSO

Gli sportivi italiani sono impressionanti! **Decathlon Italia** ha lanciato l'hashtag **#sportacasa**. Questo è l'occasione per condividere le buone idee per degli esercizi con gli altri sportivi attraverso i social network, per allenarsi ed aiutarsi attraverso una comunità ultra motivata:

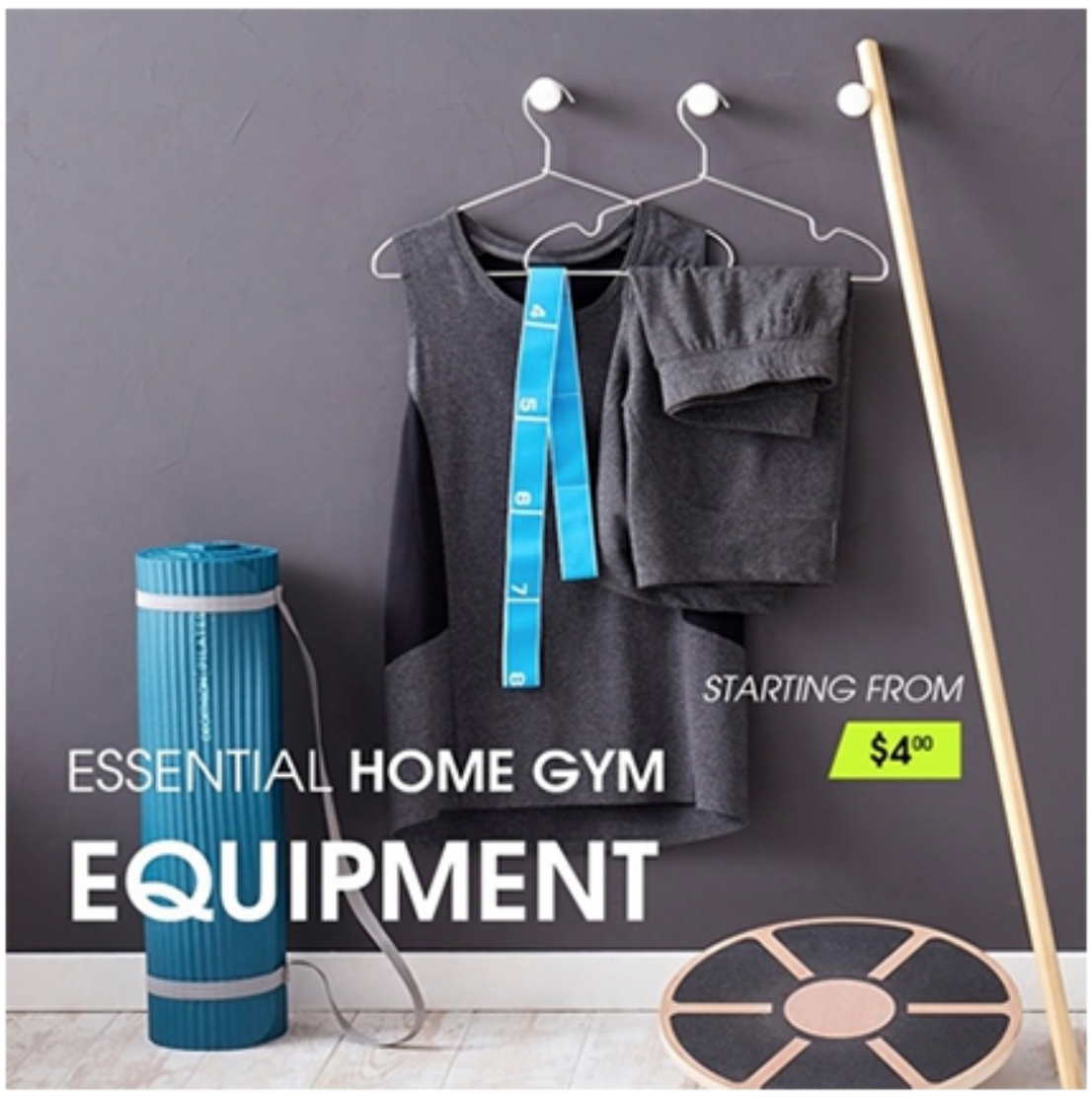
Stories Instagram Decathlon Italia



IN SPAGNA
YOMEQUEDOENCASA, UNA REALTÀ

#Yomequedoencasa: Gli Spagnoli continuano a praticare lo sport, da casa loro, ma in modo molto ludico, pratico e travolgente.
Sono stati creati degli sticker nuovi di zecca, con dei messaggi per ogni sportivo iberico: "Divertiti ed aggiungili alle tue storie "sport mood", "body positiv" "gym time" o ancora "modo fit on"!"

Post Facebook Decathlon Spagna



IN AUSTRALIA
LO SPORT È ESSENZIALE

Decathlon Australia invita a traspirare in casa con dei consigli semplici e dei prodotti pertinenti: We Have The Essentials!

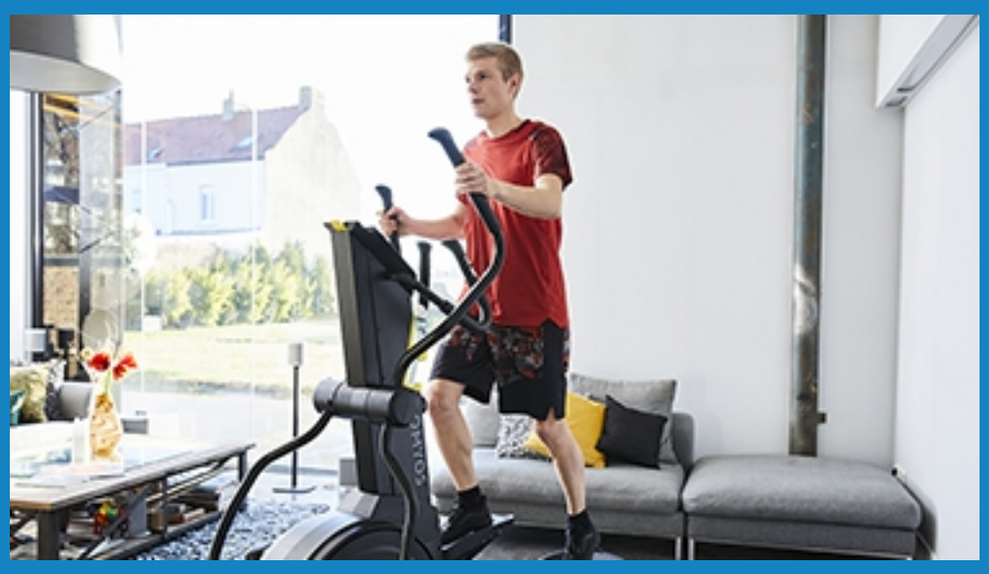
[Post Facebook Decathlon Australia]

IN EGITTO
DALLA SALA AL SALOTTO

Niente più accesso alle sale da sport per gli appassionati sportivi egiziani? Decathlon Egitto ha trovato la soluzione e propone: “Non cambiate la vostra routine sportiva”

[Post Facebook Decathlon Egitto]

QUALCHE CONSIGLIO PRATICO
PER LOTTARE MEGLIO
CONTRO I VIRUS



Praticare tre volte a settimana, dai 30 ai 60 minuti, con un’intensità moderata. Un tempo di pratica superiore è possibile, ma non si deve finire spossati

In casa vostra, pensate al vogatore ed ai pesi per fare pulire i polmoni

Terminate l’attività con un momento di rilassamento o di meditazione

Proseguite con 20 minuti in un bagno caldo

LO SPORT ED I SUOI BENEFICI

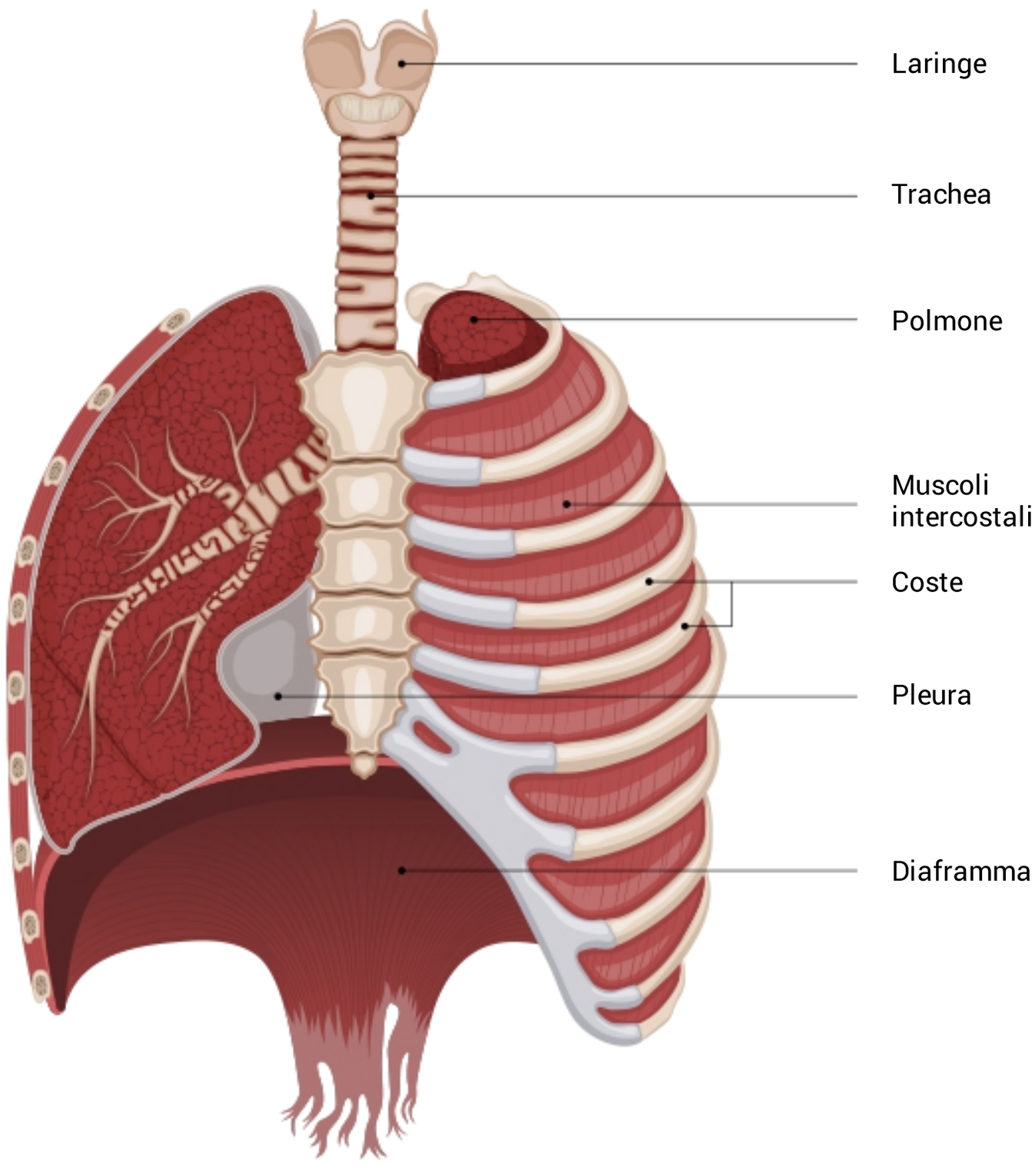
sui polmoni

COME FUNZIONANO I POLMONI?

Al contrario di quello che si potrebbe pensare, è la cassa toracica che permette ai polmoni di riempirsi d'aria. I polmoni sono attaccati ad essa tramite due membrane: le pleure.

Inspirando, i muscoli intercostali si contraggono e la cassa toracica aumenta di volume, il diaframma (il muscolo che separa i polmoni dall'addome) si abbassa e si appiattisce, la pressione interna diminuisce e il tutto provoca un richiamo d'aria nei polmoni.

Espirando si produce il fenomeno inverso: la cassa toracica si abbassa, il diaframma risale. Essendo la cassa toracica legata ai polmoni tramite le pleure, l'aria viene in questo modo espulsa.



L'ADATTAMENTO DEL SISTEMA RESPIRATORIO ALLO SFORZO

Durante un'attività fisica, i bisogni in ossigeno sono più importanti. Si può giocare su due parametri per fornire più ossigeno al corpo e espirare l'anidride carbonica.
O si aumenta la frequenza del ciclo respiratorio, o si aumenta la capacità respiratoria ovvero il volume d'aria ventilata.
Per prelevare più ossigeno ed eliminare maggior quantità di diossido di carbonio, è più efficace aumentare il volume d'aria ventilata che la frequenza respiratoria.

Si vede spesso i principianti fare l'errore inverso : accelerano il ritmo ventilatorio ad oltranza, senza approfittare di un respiro qualitativo ed adattato al loro sforzo. L'errore che ne consegue è il passaggio in iperventilazione, cioè espirare più di quello che si inspira.

Il volume d'aria scambiato dai polmoni a riposo è tra i 6 e gli 8 litri per minuto. Durante uno sforzo si può salire agli 80-150 litri al minuto, a seconda dell'intensità dell'esercizio. Numerosi capillari polmonari si dilatano simultaneamente per aumentare il debito sanguigno nei polmoni. Questo adattamento permette di prelevare e di fissare più ossigeno sull'emoglobina dei globuli rossi.
Alla fine dell'esercizio, il volume d'aria ventilata diminuisce rapidamente, in qualche secondo, ma il ritmo della situazione di riposo è ritrovato solo dopo diversi minuti.

Imparare a respirare permette di migliorare la performance. L'allenamento permette appunto di rallentare il ritmo respiratorio, ottenendo un respiro più profondo e più ampio: degli esercizi respiratori permettono di imparare a respirare meglio sotto sforzo.

A PIENI POLMONI!

L'attività fisica fa lavorare i muscoli ma anche il cuore ed i polmoni, che sono sollecitati da tale attività fisica. Respirare bene è dunque alla base dello sforzo.

Ci siamo tutti già ritrovati senza fiato dopo una sessione di corsa troppo spinta… E dopo una settimana di allenamento, poi due, poi tre… il nostro fiato e la nostra resistenza sono migliorati.

Lo sport permette di far lavorare il fiato, il respiro. Ed i polmoni apportano l'ossigeno all'organismo al fine di fornirgli l'energia. Un allenamento regolare aumenta le capacità polmonari e protegge da certe malattie respiratorie croniche. Lo sport quindi fa fare i muscoli a tutti i nostri organi, a cominciare dai polmoni.

INTERVISTA

SUPER SPORT SENIOR

Thibault Deschamps, Consigliere sportivo tecnico al Ministero francese dello Sport

“Non c’è un’età per prendersi in mano, non c’è un’età per restare giovani, per dirsi “Ho deciso di invecchiare bene” e in particolare grazie all’attività fisica e sportiva”; inzia subito così il discorso di Thibault Deschamps, Consigliere Tecnico Sportivo al Ministero dello Sport francese). Sport e Senior vanno di pari passo. Con Thibault, uno specialista dello “sport salute”, la vecchiaia non fa paura, perché resta attiva: “Al contrario, invecchiare è l’occasione per ritrovare la propria libertà di movimento!”.

PUÒ DARE UNA DEFINIZIONE ALLA PAROLA SENIOR?

Oggigiorno si distinguono tre categorie di senior: Lavoratori senior: 45 – 65 anni; Senior pensionati autonomi: 65 - 80 anni ; Senior dipendenti: al di là degli 80 anni. Per me non c’è un’età per prendersi in mano, un’età precisa per dire «ho deciso di invecchiare bene» e in particolare grazie all’attività fisica e sportiva.

QUALI SONO I ELIMINARE CONSIGLI E LE SOLUZIONI CONCRETE CHE PROPONE AI SENIOR?

Promuovo innanzitutto il “savoir-bouger”, saper muoversi, e questo attraverso a piccoli gesti del quotidiano. Ecco qualche esempio di soluzioni concrete: approfittare maggiormente della mobilità attiva camminando, scendendo da metro o bus/tram una o due fermate prima del necessario, aumentare la mobilità attiva grazie agli spostamenti per andare al lavoro. In accezione più larga, si possono privilegiare le scale all’ascensore, passando dalle “scale d’emergenza” all’”ascensore d’emergenza”. È bene sapere che salire 8 piani al giorno equivale a circa il 20% di rischi cardiovascolari in meno. Per i Lavoratori senior, in ufficio, si può rimpiazzare la sedia con un gymball per lavorare sulla postura, prevenire i problemi da lombalgia e rinforzare la cintura addominale.

E LO SPORT PER I PIÙ ANZIANI, COME LO INTENDE LEI PIÙ PRECISAMENTE?

Prima di fare sport bisogna già muoversi! Per esempio portare fuori il cane la mattina e la sera è meglio che restare senza far movimento. Oltre à ciò io distinguo due grandi assi:

1. Le attività di resistenza: aumentano le capacità respiratorie e cardio-vascolari sotto sforzo. Nella misura del possibile le attività devono durare 20 minuti o più, ciò lascia al sistema cardio-respiratorio il tempo necessario per attivarsi.

2. Le attività di rinforzo muscolare: scale, ergociclo, ellittica ecc.

PERCHÉ È IMPORTANTE LAVORARE SU QUESTI DUE ASSI?

Ciò che caratterizza il passare degli anni è una riduzione muscolare molto progressiva. Questa apporta perdita di coordinazione, d'autonomia, che può andare fino alla caduta. L'idea è di muoversi sempre un po' quotidianamente per mantenere la massa muscolare e avere una buon respiro, cosa che – tra l'altro – è eccellente anche per il sonno. Non bisogna restare seduti per più di 2 ore di seguito, e per non più di 7 nella giornata.

COME ASSOCIARE UN ESERCIZIO DI RESISTENZA ED UNO DI RINFORZO MUSCOLARE?

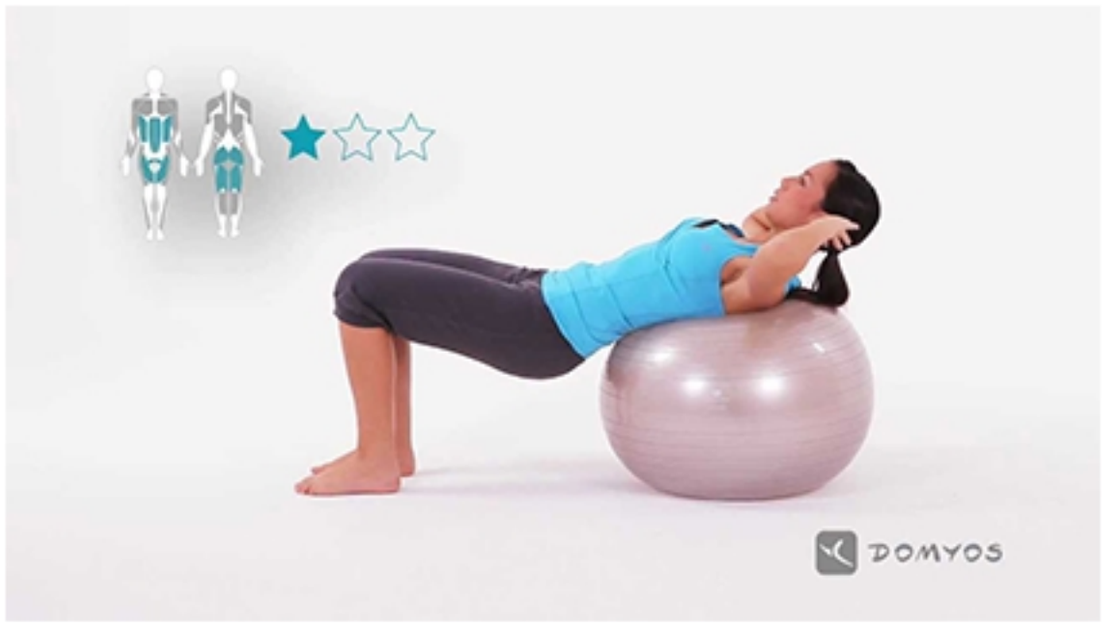
Si può per esempio fare della marcia per sviluppare la capacità di resistenza e utilizzare dei bastoni da marcia per sviluppare e rinforzare la parte alta del corpo e la fascia addominale.
Oppure si può fare del nuoto. Nuotare vuol dire trovarsi opposti all'acqua, vi troviamo contemporaneamente una resistenza per il fiato ed il rinforzo muscolare. L'idea è quella di avere un'attività sportiva un po' più intensa, inquadrata se possibile, in una struttura rassicurante e organizzata ma anche di aumentare le mobilità attive nella vita quotidiana (passeggiare, portare fuori il cane, salire le scale a piedi…) per una salute migliore!

"Non c'è età per restare giovani"

GET IN SHAPE

PASSIAMO ALLA PRATICA?

Sessione di sport by Domyos da 7 a 77 anni e oltre!



RISCALDAMENTO

ADDOMINALI, GLUTEI E PIEGAMENTO DELLA COLONNA VERTEBRALE

Respirazione: inspirate quando siete nella posizione di partenza ed espirate quando rimontate il busto per effettuare gli addominali.

Ripetizioni: 2 a 3 serie di 15 ripetizioni a seconda del vostro livello, con 30 secondi di riposo tra ogni serie.

ESERCIZIO 1

ADDOMINALI

Respirazione: espirate quando tirate su le gambe ed inspirate quando riportate le gambe verso il tappetino.

Ripetizioni: 2 a 3 serie di 20 ripetizioni a seconda del vostro livello, con 30 secondi di riposo tra ogni serie.

ESERCIZIO 2

COSCE E GLUTEI

Respirazione: inspirate quando piegate le gambe ed espirate quando risalite per tornare alla posizione di partenza.

Ripetizioni: 2 a 3 serie di 15 ripetizioni a seconda del vostro livello, con 30 secondi di riposo tra ogni serie.

ESERCIZIO 3

PIEGAMENTI IN EQUILIBRIO

Respirazione: inspirate durante la discesa, poi espirate quando ritornate sù.

Ripetizioni: 2 a 3 serie di 15 ripetizioni a seconda del vostro livello, con 30 secondi di riposo tra ogni serie.

ESERCIZIO FINALE

RINFORZO ADDOMINALE

Respirazione: non dimenticate di mantenere una respirazione regolare e fluida durante tutta la durata dell'esercizio.

Ripetizioni: 2 a 3 serie da 30 secondi, a seconda del vostro livello, con 15 secondi di riposo tra ogni serie.

CALMANTE E RASSICURANTE

All’epoca in cui le nuove pratiche sportive, sviluppate a casa propria attraverso delle applicazioni e/o dei prodotti furbi ed innovativi, permettono a tutti, da 12 mesi a più di 70 anni, di praticarlo, lo sport è il fattore salute più sicuro e comprovato. I suoi benefici e le dimensioni positive ad esso legate, tanto quelle fisiche che le psicologiche, sono molteplici ed infinite, o quasi.

Il professor Camus conclude: “Lo sport calma e distende”. Permette di mantenere l’ottimismo e la “positive attitude”; condiziona l’organismo per un riposo di miglior qualità, rinfrancante, e un corpo elastico, agile, mobile. Le difese immunitarie diventano forze umanitarie… Lo sport è una formidabile vitamina, poiché è un acceleratore di benessere.

Sì, lo sport è fiducia ed equilibrio.
Ci rende tutti più forti.

FONTI, ANNESSI E COMMENTI

(1). (http://www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sport-_santeactivitephysique-sedentarite.pdf)
(2). Doc du sport
(3). Pedersen - doc du sport
(4). “Gli episodi individuali d'esercizio d'intensità moderata sono stati utilizzati per aumentare efficacemente le risposte vaccinali nei pazienti «a rischio». L'esercizio è un’intervento comportamentale potente che ha il potenziale per migliorare i risultati immunitari e di salute nelle persone anziane, obese e nei pazienti affetti da tumori ed infezioni virali croniche” secondo The US national Library of Medecine. (Link dell'articolo (Inglese))
(5). “L’attività fisica e sportiva è un elemento determinante ed integrale della salute e del benessere, per tutte e tutti, lungo tutta la vita.” Sport santé - bien être (FR) - Sport good for well being (EN) “Lo sport riduce le emozioni negative, restituisce tanta energia quanta ne richiede, è fonte di motivazione e soddisfazione per lo sforzo realizzato”, secondo Boris Pourreau, fondatore e DG di Sport Heroes (Link articolo)
(6). DOMYOS COACH
(7). Esercizi di yoga - Esercizi di cross-training
Lo sport permette quindi di far fronte alle sfide della vita. ”Con i suoi effetti fisiologici, lo sport è un dopante naturale – in particolare per lottare contro lo stress!” secondo Boris Pourreau (Link articolo)
VEDERE PER UN’INTERVISTA CON BORIS (contatto Xavier)
(8). Consigli pratici per il ciclismo
(9). Esercizi di yoga
(10). Consigli corsa podistica
(11). Consigli pelle
(12). Sport e concentrazione
(13). Sport e superamento di sé stessi
(14). Sport e sonno (FR) - The impact of physical activity and sleep (EN)
“la fatica fisica è eccellente per dormire.” secondo Stéphane Diagana (Link articolo)
(15). Consigli gastrici
(16). Malattie croniche
(17).https://madame.lefigaro.fr/bien-etre/coronavirus-transmission-symptomes-faut-il-arreter-daller-a-la-salle-de-sport-110320-180285
(18). https://conseilsport.decathlon.fr/conseils/dossier-sport-senior-tp_47501

oneblueteam
DECATHLON UNITED

www.oneblueteam.com

@OneBlueTeam
@OneBlueTeam
company/oneblueteam
@OneBlueTeam

DECATHLON | UNITED