

DECATHLON | UNITED



生命的动力

关注我们的身体，
重新找回健康活力

抵抗疾患，抵抗病毒，运动是我们的好伙伴。
你将重新开始一项户外运动：我们将陪伴你左右。

#AFondLaForme
#InSportWeTrust



运动爱好者和医疗工作者 这是写给你的信息

在迪卡侬，每位员工都感觉身体变得沉重，不再像以前那样轻巧，就连头脑也变得没那么清晰，不知道你是不是也一样。在过去的这几周，很多人都不再运动，但另外一些人为了保护我们，工作量变得比以往还要多。如今，我们即将结束禁足，按下重启键，向这个病毒导致的暂停期说再见。

在迪卡侬，我们每个人的内心都产生了想要外出的欲望，让自己的身体动起来。对很多员工来说，我们的身体渴望步行、跑步、骑行和玩耍。这种渴望，比以往都更加强烈。

在重新出门之前，我们希望先向那些为了使我们能安心待在家里而不得不外出工作的人们致敬。并向他们表示感谢。在此之前，我们甚至从未意识到这些工作者的存在意义如此重要，但他们此时却在 frontline 奋战：医院、街道、工厂、仓库和商店。我们向他们致以最真诚的谢意。

我们也需要感谢运动。在这几个月，我们虽然无法外出，但运动一直陪伴着我们，为生活打开一个出口，吹入一缕清风，给我们提供了一个自由的空间，就像一扇面向世界敞开的窗户，一个连接身体与心灵且充满生机的纽带。

你将信念寄托于运动，以你充沛的能量和欲望激励着迪卡侬。我们相信身体的力量。我们相信存在于精神、健康和安逸心境的动态。

持续几个月的身体“禁足”很漫长。是的，我们可以重新出门、步行、跑步……但依然要重视政府推荐的卫生和医疗规则，严格遵守社交距离和保护姿势，并倾听自己的身体。“重新开始体育运动当然很重要，但要循序渐进地逐步开展”，来自法国体育部的Thibault Deschamps如是说：“注意不要一下子开始得过猛。”

这份资料通过众多示例和见证，将陪伴你重新踏上运动的道路。

运动是我们的良伴，亦是抵御病毒的壁垒，可帮助我们向疾病开战，并更好地生活和变老。

在世界健康组织的定义中，运动是打造健康体魄的重要支柱之一。无论男女，每个人都能找到适合自己的运动项目。通过适中的节奏和正确的姿态，运动可帮助我们呵护自己最重要的财富——健康。作为运动的参与者，我们也希望通过上百种不同的运动，重新探索并保护大自然。

你也和我们一样感到腿脚发麻、手臂沉重？你希望让身体再次找回原有的动感和风采？你是否感觉到？这股赋予身体动感的元气能为我们勾勒出一个更健康的未来？

来吧：你和我，所有等级的运动爱好者们，健康和生命的捍卫者们，让我们秉承关爱自己和他人的理念，一起到外面去走一走！我们将时刻陪伴你左右。

我们就在你身边。全力以赴，找回健康！

用数字来展示运动与健康！

每天跑步



2500
万法国人

表示会定期跑步。
全世界有十亿多人
这样做。

=
将寿命延长4至6年！

全世界有十亿多人这样做。

=
6000步
(消耗300卡路里)

30分钟

每天慢跑对保持身体
和心理健康非常重要

每周步行

75分钟

可将预期寿命
延长近2年！



80%

的日常外出
不超过5公里

快骑上你的自行车！



113000名骑行协会成员
注册于法国自行车联合会旗下的
2500家俱乐部内

公路自行车、场地自行车、越野自行车、小轮车、极限单车、公路越野、单车马球、室内自行车、卧式自行车……

专家建议 从禁足到解封：该怎么做？



“这是一个运动健康的新时代，”

禁足这一全新情势对我们的日常、生活模式和身体健康造成了很大影响。我们运动的更少，每日居家，生活习惯也由此发生改变。在这种情况下，想要重新开始运动并不是一件简单的事。法国体育部的田径技术专业顾问 Thibault Deschamps 将为我们答疑解惑。

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

禁足对我们的身体造成了哪些影响？

禁足期间，由于缺少体能运动，静止状态增加，这对我们的整体健康造成了很大的消极影响。除非家内的运动装备非常齐全，否则很难保持和平常相近的体能状态及运动强度。耐力、肌肉力量和四肢协调能力都有所下降，由此导致整个身体的体能状况变差。

“在这个过渡时期，最重要的，是让身体再次动起来，即使这已不再是我们日常活动的一部分。”

解禁之后该如何重新开始运动？建议从哪种运动或活动开始？

没有完全禁足的人很幸运，他们的体能和精神都没有受到太大影响。但一定要小心！一下子就以和禁足之前相同的激烈程度重新运动，这对肌肉、筋膜甚至心血管都会造成风险，因此需避免开展过于剧烈的运动。最重要的是让身体慢慢恢复之前的状态，不论开展哪种运动。因此，你需要强化肌肉、排除汗液、增强耐力、重新找回身体动态，以此来改善身体的不同方面，然后再渐进地恢复之前的体育运动。千万不要过快地开展高强度运动或参加体育比赛！



身体需要多长时间才能重新适应体能运动？

这取决于哪种运动、哪种级别、哪个年龄段……身体需要时间才能逐步重新适应。重要的是，**在这个过渡阶段，我们需要让身体再次动起来**，尽管这已不再是我们日常活动的一部分

我们能否重新找回运动的社交层面？如多人外出运动，或团队运动？

每个人都需动用想象力，把体育的社交纽带重新带到运动当中。我们可以保留团队运动的理念，以保持基本的社会联系，但只以人数很少的小团队为单位，且须严格遵守保护姿势。并不是所有的运动都是这样：团体运动、田径、游泳、双人运动。不同的运动类型所面临的挑战也有所不同，而团体运动则需作出更为复杂的调整。

卫生预防措施呢？

每个国家的权力机关都发布了亟需遵守的卫生预防建议，如法国的体育部门和运动联合会，这些机关已采取多种有效措施以确保2020年九月返校期一切都能回归正常。可以肯定的是，我们将面临禁足“之前”和“之后”两个时期。

面对体育赛事接连被取消，专业运动员该如何消化内心的焦虑感？

在体育运动中，比赛是一个很重要的方面，因为它能围绕一项挑战，以更有机的方式组织一项运动。但在重新开始组织比赛之前，最重要的是让身体恢复能够参加比赛的状态。千万不要跳过一些重要步骤。

从这次禁足中，我们可以吸取哪些运动经验？

这次禁足的积极一面，是我们最终意识到体育就像吃饭和睡觉一样，是生活中最基本的元素之一。体能运动和动态印刻在人体的DNA中。运动能让我们维持健康财富，并强化身体的免疫力。我们可以把禁足看做一次机遇，使我们重新构思新的运动模式，让人类社会为体育和体能运动留出更多空间。这是运动新时代的开端，“健康运动”和“找回健康身体”在当前显得格外有意义！



Thibault Deschamps
法国体育部田径技术顾问



oneblueteam
DECATHLON UNITED

o-creation
DECATHLON
**STAYING
HEALTHY
TOGETHER**

Together, let's devise
creative responses
to the challenges issued
by the government



PRESENTATION

CHALLENGE #1
PROTECTIVE SOLUTIONS
FOR MEDICAL/CARE WORKERS
AND EVERYONE ELSE

CHALLENGE #2
ENSURE THAT EVERYONE
MAINTAINS A SAFE DISTANCE

CHALLENGE #3
MAKE IT EASIER TO ROLL OUT
RURAL HOSPITALS

CHALLENGE #4
IMPROVE CONFINEMENT BY ENABLING
EVERYONE TO DO PHYSICAL ACTIVITY

CONTACT US FOR MORE INFO

安全开展体育运动？

与迪卡侬一起合作设计！

2020年4月，为了回应法国国防部的项目请求，迪卡侬发起了一项“合作设计”项目。目标是什么？找到能够安全防护、遵守社交距离、回应乡村医院需求并改善禁足生活质量的多种创新解决方案。

除了这些解决方案，为了更好地应对解禁后的生活，让体育运动重回正轨，我们还在近期启动了另一项计划，以便找出与运动相关的各类疑虑和问题，以此为基础构思多种解决方案，并尽快落实。这个项目目前向所有人开放！

想要参与，相约 cocreation.decathlon.fr 网站

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

“步行是温和重拾运动习惯的最佳方式”

步行：迈向户外运动的第一步

《步行是人类的良药》

这句话出自希波克拉底，他既是古希腊名医和哲学家，更被人们视为医学之父。2400年后，这句话依然充满力量。

没错，从所有角度来看，步行都是最适合强化和放松身体及心灵的运动。从所有层面来说，它都能让我们变得更健康。没错，步行是温和重拾运动习惯的最佳方式。当我们再次慢慢找回小径的美好、迈步的快感、呼吸的乐趣、自然的触感，步行将为我们带来幸福的感受。

来吧，让我们一同步行，再次踏上自由的道路。步行可传播正能量，让我们再次探索美妙的大自然，使心底油然而生保护自然的渴望，因为大自然就是我们的游乐场。

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

步行，你的健康盟友

50%

比跑步更温和
步行对身体造成的冲击力
仅为体重的1.5倍，
跑步则为3倍⁽²⁾

43%

减少髌骨骨折风险
每周步行4小时⁽³⁾

3500

每日步行
减少29%的糖
尿病风险⁽³⁾

1小时

每日步行
可减少2倍肥胖风险⁽³⁾

2年

预期寿命延长
每周步行75分钟⁽³⁾

2小时

每周步行
减少30%的脑
血管风险⁽³⁾

30分钟

每日步行
减少36%的抑郁症状⁽³⁾

步行，代表着……



减少心血管疾病风险



缓解背部疼痛



降低动脉血压



缓解关节疾病



降低血液胆固醇



减重



增加骨骼密度



延年益寿



抵抗抑郁

1次性重启，10条建议.....

你的步行方式，由你来决定.....

让你的双脚做出选择。步行有多种类型。从体能消耗顺序来排列，分别有：日常开展的活力行走、需使用步行拐杖的越野行走、可作为一项体育运动的健步走，以及水平最高的作为一项体育赛事的竞走，Yohann Diniz便是这一领域的知名运动员。

你的出行时间，由你来选择.....

在盛夏时节，最好选择清晨或傍晚时分外出步行。这可以让你避免过度疲劳或缺水。

你的步行地点，由你来寻找.....

用不着费力寻找运动场或健身房。你可以在任一场地步行。无论你身在何处，所有的场地都向你开放。城市、山麓、海滨、森林：大自然就是你的游乐场。

你的着装，由你来搭配.....

首要优先事项：选择一双专为步行而设计的专用鞋履，如Newfeel的PW 540款健步鞋。这款产品柔软、轻盈、多功能，非常适用于步行。你还可以在迪卡侬专卖店的步行产品专柜调节鞋垫。

你的热身运动，千万别忘记.....

以平静的步伐走动几分钟，伸伸胳膊拉拉腿。安静深呼吸。

你的适用体态，由你来调整.....

想要有效率的步行，首先要采用正确的体态。请保持头部和脊柱笔直，两肩和双臂自然放松。千万不要过度僵化姿势，始终保持流畅。

你的步行气息，由你来掌握.....

千万不要屏息。保持规律的呼吸节奏。在最深和最浅的呼吸间，找到最适合你的平衡点。如果你呼吸困难，可以放缓节奏。宁愿慢点走，也别急匆匆。

你的步行节奏，由你来调节.....

找到适合你的节奏，这是一件很重要的事。千万别高估你的能力。必须以渐进的方式来重新运动，因为一开始，我们会感到气息紊乱而急促。最好的方式是慢慢走，稳步走.....接下来，当你觉得时机成熟，便可以加快节奏。

你的步行频率，由你来保持.....

你步行的越多，就越能感受到它的益处，因此最好保持每天步行的频率。请注意，如果两次步行的间隔超过五天以上，它对身体的积极影响将降至最小。

你的步行速度，由你来控制.....

一切都取决于你的运动水平。但推荐的步行速度为每分钟90至110步，即每小时4至5公里的动态速度。

探索步行用品专卖店
www.decathlon.cn



一位国际沙滩排球运动员的健康秘诀

Alexandra Jupiter 是一位专业沙滩女排运动员，在法国女子沙滩排球队中与 Aline Chamereau 组成一对搭档。这支队伍由 Copaya 赞助，现已成功跻身全球前30名排行榜中。为了在解禁后也能保持体型和能量，Alexandra 有她自己的秘诀.....

苏醒……肌肉

在经过漫长几周的禁足之后，我决定继续保持一天当中的固定节奏。起床后，为了用温和的方式唤醒肌肉，我会来一次短时间的清晨慢跑，时间介于30至45分钟，然后再吃早餐。这是为一天拉开序幕的理想方式。

多吃可以，但仅限早餐

鉴于一天的运动量减少，身体也会随之消耗更少的卡路里。在禁足这段时期内，我尽可能减少了淀粉和糖份的摄入。不仅如此，如果我决定享受额外的舌尖乐趣的话，只会限定在早餐这段时间！在午餐和晚餐，我会食用鸡肉、牛排等蛋白质，并搭配芸豆等配菜，以获取足量的植物蛋白。此外还有大量的绿色蔬菜。在解禁之后，我还会延续这一饮食结构。

喝水……才能限食！

全天适量饮水是一件非常重要的事。在体能运动减少的禁足时期，我的身体消耗量减少，因此无需摄入额外的能量。这是完全没有必要的，甚至会有害身体。在晚间，我也会给自己泡杯药茶。这可以让我避免养成吃零食的坏习惯。补充水分是抵御贪吃的好办法。在一天当中，如果你毫无缘由地感到饥饿，很大情况下都是因为口渴。喝水可以让胃部产生饱腹感。

静态运动

避免过于剧烈的运动，这会让肌肉产生酸痛感，并破坏肌肉纤维，导致过分拉伸。静态运动则没有风险，对背部和身体只有好处没有坏处。平板支撑便是如此：面朝下趴在地上，两肘撑地，双腿绷直，脚趾点地，保持这个姿势45到60秒。接下来休息一分钟，然后再单侧单肘支撑一侧身体。我每天如此锻炼三组，每组重复三次。

放松身体

运动之后，便是放松。冥思就是一种很好的放松，哪怕只有十几分钟，也能让我身心舒适。我会专注于呼吸和轻度拉伸。很多网站都会提供时间较短的冥思练习，我们可以跟随柔和的声音和背景音乐来放松，Decathlon Coach 等应用程序也有此类练习。

探索沙滩排球品牌 Copaya
www.decathlon.cn

#AFondLaForme
#InSportWeTrust





一位运动保健医生曾对我们说：
“循序渐进才是真理”

我们只有一个期待，那就是尽快恢复体能运动。里尔的运动保健医生 Bechir Boudjemaa 则提醒我们：“千万不要小瞧最近几周对我们的身体和精神造成的影响。禁足结束后，我们需要花时间才能逐步恢复之前的体育运动。”
欢迎阅读专家访谈，了解该如何循序渐进地重新开始运动。

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

我们刚刚结束禁足在家的几周。这对我们的身体造成了哪些影响？

禁足对我们的身体和精神带来了消极影响。从身体层面来看，持续几周的静止状态使我们的身体缺少锻炼。受伤的运动员或刚从长期疾病中恢复的人对此应该深有体会：我们很快会丧失体力，特别是心肺和神经肌肉方面。不仅如此，禁足对精神层面造成的影响也会反作用于身体：很多人希望能尽快弥补失去的时光，但正好相反，这段时间，我们更需要循序渐进。

在为期几周的静止状态结束后重新开始运动，这是否会让身体变得更加疲惫，从而减弱对病毒的抵抗力？

是有这种风险，因为我们当中的很多人都希望立刻以和禁足之前相同的强度来重新开始运动，这主要是由精神层面所导致。我们需要给自己点时间，让身体逐渐恢复之前的体能水平。循序渐进是非常重要的。我们要给自己确定一个合理的短期、中期和长期目标，且以此为基础重新开始运动，以恢复良好的身体状态，并避免受伤。希望过快的重拾之前的运动，这是我们可能会犯的错误。因为疲惫的身体会更轻易地被疾病（新冠肺炎和其他病毒）打倒。我们的免疫系统将变得更脆弱，将很难抵御病毒或细菌的侵袭。

身体需要多长时间才能重新适应体能运动？

通过开展全面的身體准备进程，大概需要六周的时间来让身体恢复到之前的体能状态。当然，这个时间段的长短也要根据不同的运动类型来调整。运动者可以更轻松地更迅速地投入单人运动中，而团队运动则需要做出更多的调整，特别是团队内的协调工作。在这一过程中，仍需遵守循序渐进的理念。



其中一些运动项目是否比另一些更适合温和地重新开始运动？

只要遵守循序渐进的理念，运动者可以开展所有的运动项目。

“通过开展全面的身體准备进程，大概需要六周的时间来让身体恢复到之前的体能状态。”

现在，各类线上课程和帮助强化肌肉及拉伸的教练应用程序层出不穷。在保留日常运动的同时，是否有必要关注这些新元素？

对于运动者来说，这些运动应用程序可以帮助他们在禁足期间保持体能运动。这给他们提供了运动的动力。我们可以选择最合适的媒介，但一定要保存好运动数据，丢失了就无法再取回。这些应用程序虽然无法取代运动的社交纽带，却给了运动者们一种轻松开展体能运动的动力。

饮食能否帮助我们毫无伤痛地重新运动？

当然可以，和饮水及睡眠一样，饮食也是健康的基础之一。我们需要根据自己的运动水平，耐心地重拾以往的运动。此外，我们还需管理解禁后的压力，因为这可能会让身体更虚弱。总而言之：别操之过急，要耐心地泰然应对。



Bechir BOUDJEMAA医生
里尔运动保健医生

注释：为期几周的禁足结束后，在重新运动之前，最好能先咨询你的医生，以便确认你的身体状态是否允许你再次开始运动。



我们的品牌伴你左右！

与KIPSTA一同领略足球的魅力！

尽管各类足球比赛要等到2020年九月份才会重启，我们也可以利用这段时间，重新领略足球的魅力，不管是否有球在手。

尽管各类足球比赛要等到2020年九月份才会重启，我们也可以利用这段时间，重新领略足球的魅力，不管是否有球在手。

足球运动需要以健康的心肺功能为基础！为此，我们需要开展与此相关的必要练习，以便为九月做好准备。跳绳便是一项很棒的运动项目，它能有效改善身体耐力。只需几分钟就好，一周可重复多次。

此外还有加速和爆发力训练！Kipsta将伴你左右，为你提供多种循环训练：从冲刺跑到高抬腿（快速抬高膝盖），你一定能加快速度！

当然也要精练技术。在家里运动的同时，做好超越对手的准备，只需用几个圆点就可以打造几条个性化技能训练路线。用几个球当障碍物，别让它们掉落。要注意保持灵活和精准！

足球依然趣味十足……怀念脚下的那颗球？快来试试颠球。调动双脚、膝盖、头部，倾尽全力！

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

与KALENJI一同温柔上路……

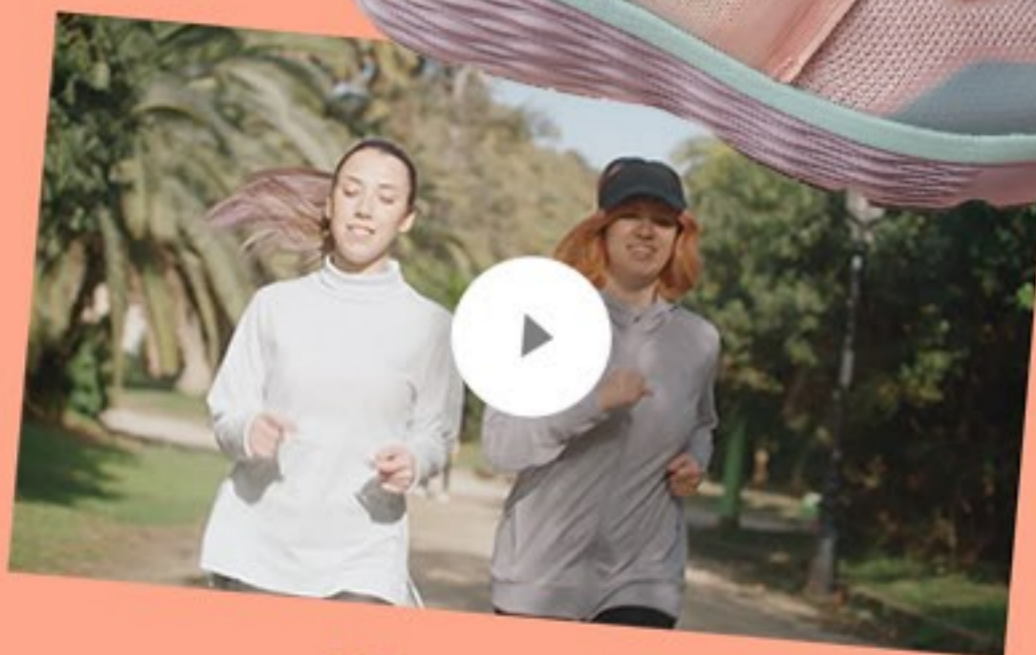
在禁足期间，为了遵守现行的卫生防疫规则，很多跑步爱好者都自觉地限制了外出次数……其中一部分人选择在自家的花园内或在住宅附近绕圈跑，以达到所需的公里数……在他们看来，跑步象征着自由，可为生活吹入一缕清风。



Angélique T. - Kalenji 总裁

在禁足结束后跑步

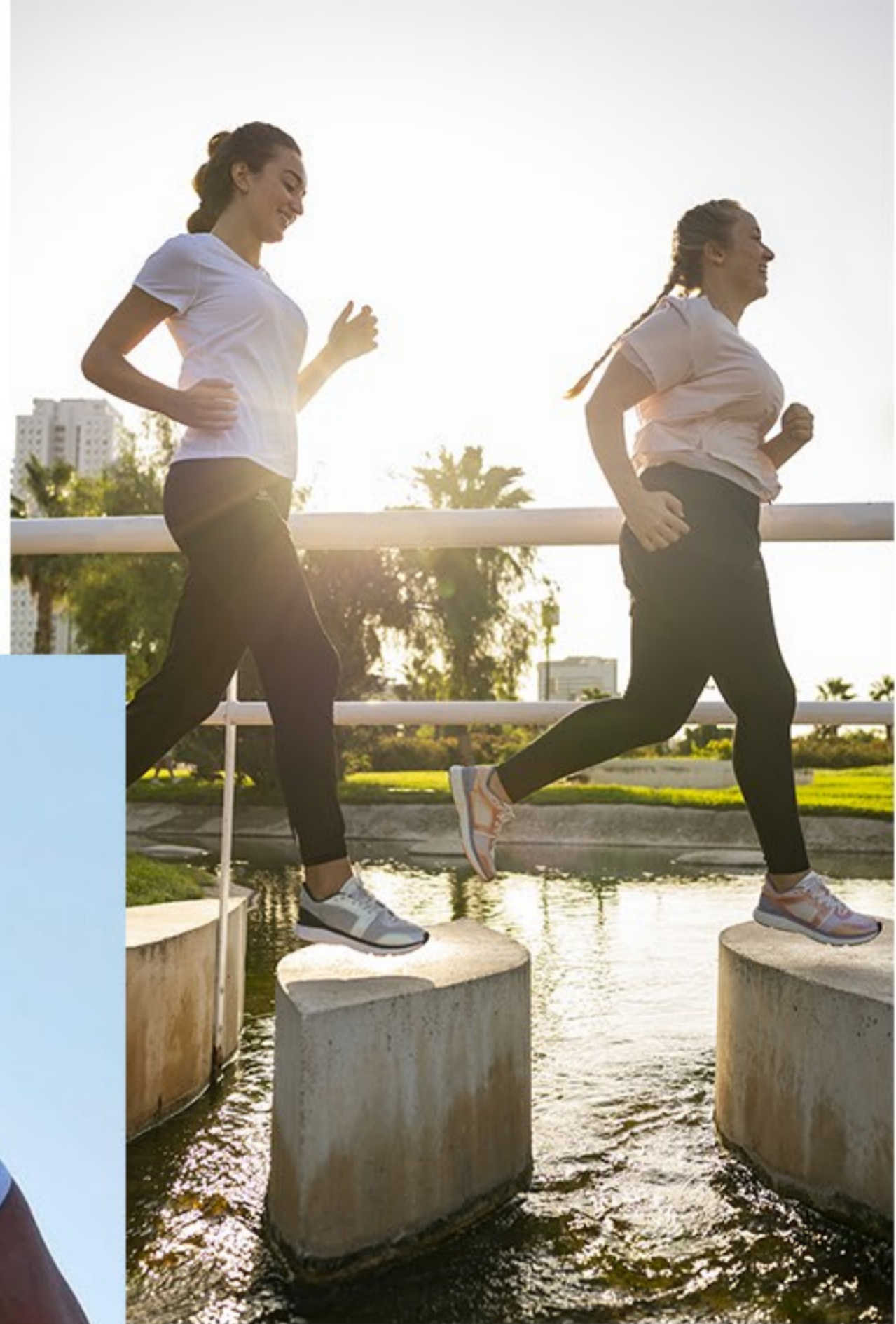
新款跑鞋“Run confort”是帮助你轻松上路的理想伴侣。它将在跑步的路上伴你左右，为你带来舒适感受。



JOG AS YOU FEEL

通过每个人的日常生活探索慢跑的世界

bit.ly/JogAsYouFeel



« 在疫病肆虐期间，我们对时间、距离、空间、自我和他人的感知都发生了变化，这也由此改变了每个人的运动习惯。禁足期间的慢跑，意味着打破沉闷的日常、踏上自由的道路、让外部世界唤醒感官，寻找乐趣，找回自我，感受这项寻常的运动为身体带来的诸多益处。在这个非常时期，Kalenji 所推崇的健康日常凸显出其全部含义！

在禁止、沉闷的禁足期，经常是多个人同处在有限的空间内，跑步就像打开一扇窗口，让新鲜的空气涌入。这项运动还能帮助我们避免增重、保持气息、放空头脑，找到自己独处的时间，以便随后更好地与自我和他人相处……保持健康，这是一个有用且持久的承诺。我们可以看到，面对这场疫情，最易受到病毒侵害的人也是健康最为脆弱的风险人群。人人都知晓运动的好处，未来依然如此。

我所管理的Kalenji品牌将继续陪伴那些缺少时间和动力的跑步爱好者们，使这个健康的运动习惯能够纳入每个人的日常生活。运动的规律性比运动强度更重要。正因如此，Kalenji 设计的每款产品都能帮助运动者轻松感受慢跑的乐趣与益处。»

Angélique T.
Kalenji 总裁

让OXELO带你在夏日 感受滑行的乐趣!



旱冰鞋.....

夏天到了，白天的时间变得越来越长，每个人都想在美妙的日光下尽情畅享户外空间。这也是改变出行方式的好机会。既能运动，又能出行.....为何不选择旱冰鞋？旱冰鞋既能强化肌肉，还能锻炼平衡，对身体健康益处良多。

滑板.....

说到滑行，不能不提到滑板.....

滑板在全球各国拥有2000多万名忠实拥趸，现已成为奥运会的比赛项目之一，将个性风格与运动趣味合二为一！微型滑板、巡航板、街头滑板、长板、陆地冲浪板，这种固定在四个轮子上的滑板拥有多种款式，可让你在城市内轻松出行。这项运动不仅充满乐趣，还能帮助你强化肌肉、锻炼心肺功能和平衡力。它比自行车更轻便、小巧，因此更方便携带，你可以带着它毫无阻力地进入公车或地铁！



踏板车.....

欢迎探索最新潮的滑行工具——踏板车！对于都市人群来说，它是打造健康体魄的有力法宝。有时，在工作之前或之后很难找到运动的时间。踏板车则能让你一边呼吸新鲜空气，一边强化肌肉。推动踏板车的过程中不仅要用到双腿，还要用双臂来握住车把。此外还需调动腹部肌肉来保持平衡。这可是一项全身性运动！



骑上自行车， 全力冲向未来

骑上自行车，意味着自由的回归。这既是一项运动潮流，又象征着路上的乐趣，亦是日常出行的工具。在工程师兼法兰西岛交通运输专家 Dominique Riou 看来，在巴黎地区，“自行车迎来了一个历史性机遇”，他坚信在新冠疫情结束后，自行车将成为人们主要的出行工具。法国政府甚至斥资2000万欧元，以提供与自行车相关的资助（维修、停车位，等）。目前，法国人共有3000万辆自行车。让想象力随着车把一同延伸。

明天，让我们一起上路，等到能重新组团骑行的那一天，我们将要采取新的骑行规则和手段。目前，外出依然有相关限制，也正因如此，新的运动习惯不断涌现。在禁足期间，越来越多的人在家内运动，并使用各类联网工具，使得骑行爱好者们能远程与好友们一起训练……源自美国的“Gravel bike”（砂石公路自行车）将运动乐趣和竞争性相结合，在近期风靡一时。这项新运动将公路与城市合二为一，吸引了越来越多的爱好者，其中不乏众多赛道自行车和越野自行车运动者。

城市将成为自行车革命的发生地。市内的自行车车道勾勒出了另一种现实。为了转移一位难求的公交系统的压力，越来越多的人开始选择乘自行车出行。

相同的道路，为何还要驾驶汽车？在以健康为重的目标下，每个人都能选择适合自己的出行方式。公路自行车、越野自行车、都市自行车、山地自行车、Gravel bike，自行车也随着技术不断演变。解决方案垂手可得。

本地团体、市民、企业，所有人都将全力以赴，驶往同一个方向。

公路或野径，由你选择

自行车旅行爱好者或砂石公路自行车发烧友，快来看看



夏天到了，公路又重新开放，自行车爱好者们将能探索骑行带来的无限乐趣。但 Cyril Saugrain 却提醒道：“千万不能放松警惕”。

这位曾经的老师如今在 Van Rysel 工作，骑行的激情对他来说再熟悉不过。“人们将像寒假结束一样重新聚集在一起，外出骑行两至三个小时，逐渐提升运动强度，并管理组队外出骑行时所需面对的多人聚集问题。一开始，最好能将聚集的人数降至最少。我们需要根据情势做出调整，并倾听自己的身体。这才是每个人都应秉承的负责态度”。

在未来，公路自行车运动势必会受公共卫生措施的影响。我们可以从另一个角度来审思自行车这项运动。“对于所有自行车运动者来说，这两个月的禁足期使我们将注意力转向室内自行车训练。这种早该进入公众视线的替代运动终于真正展露头角”，Cyril 分析道。

Gravel bike 也将在未来占据一席之地，这项新兴运动正在吸引越来越多的爱好者，将公路骑行和砂石路骑行融为一体。Triban 已经设计出一款用于休闲骑行的铝质自行车，随后还将构思一款碳纤维赛级自行车。

访问 Decathlon.cn，探索 Triban 品牌

城市

从波哥大到斯特拉斯堡，自行车上的风采

禁足结束后，城市内的自行车数量是否会迎来突飞猛进的增长？要知道众多骑行爱好者对此已期待多年。看上去趋势确实如此，虽然公共交通逐渐步上正轨，但就算采取安全措施，公众对其安全性依然抱有怀疑。在多个国际大都市，人们已经观察到了这一趋势，尽管只是临时的自行车点，但城市内的自行车车道网络却确实实地扩大了。这些措施的目的，是避免重现禁足之前拥挤的交通状况。这也是为预防人们在前往工作地点时，宁愿驾驶自己的汽车，也不愿乘坐地铁、公车或火车。早在禁足之前，波哥大就已经把117公里的道路改建成了自行车车道，以「更好地保持社交距离。」。在法国，斯特拉斯堡、蒙彼利埃和其他城市也采取了相同的措施。

自行车特快网络（REV）项目在法国和国外的多个城市已成为现实。在这些自行车专用的道路上，骑车的人将和机动车车流及行人分开，因此能够以每小时20至25公里的平均速度毫无阻碍的骑行，这个车速相当于汽车在城市内的限制速度。在伦敦、蒙特利尔或图卢兹，自行车团体和当地协会正在为推行这项措施而不懈努力。

访问 decathlon.cn，探索城市自行车专卖店



聚焦

Van Rysel——自行车生活的头号合作伙伴

«自行车在都市生活中所扮演的重要角色已无需赘言», Nicolas Pierron如是说。他是迪卡侬旗下公路自行车品牌Van Rysel的负责人。我们需要提供各种全新的解决方案,以简化用户的使用习惯,并由此来吸引更多新用户。

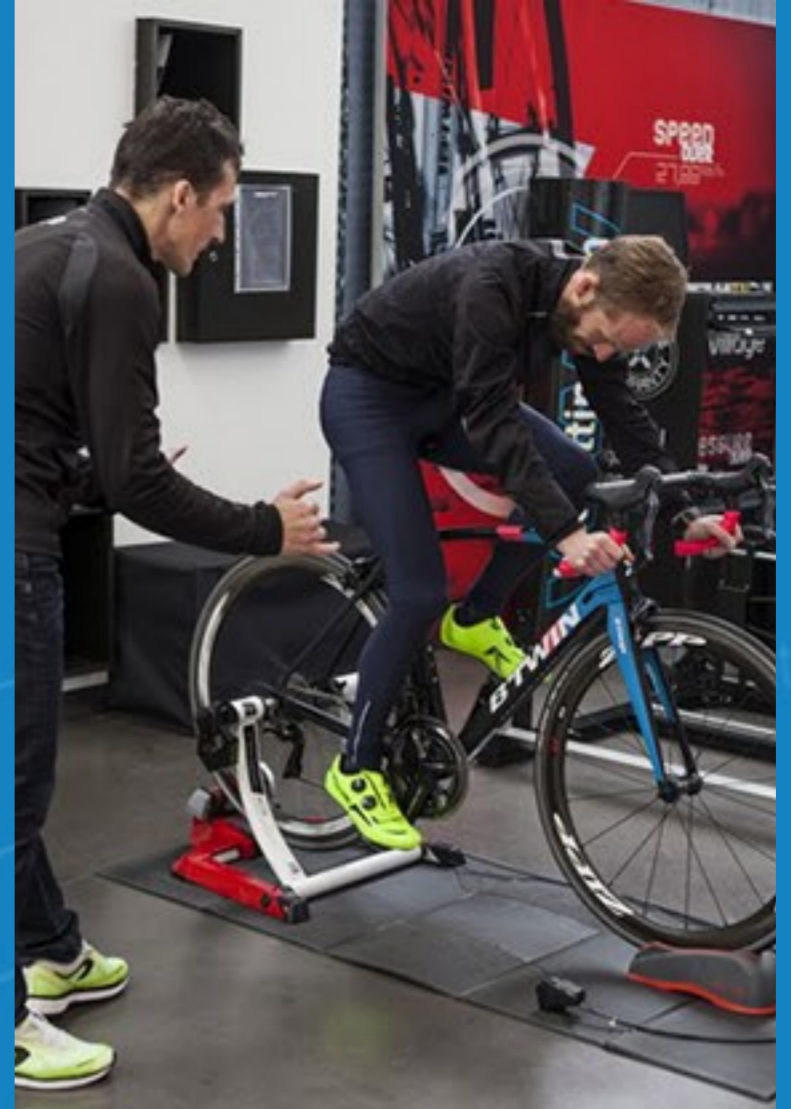
随着禁足的到来,时间仿佛也放慢了脚步。我们将继续保持这种节奏,还是展望未来的高速生活?毫无疑问,自行车的替换运动——如步行——将在生活中占据越来越重要的地位。



Nicolas Pierron,
Van Rysel 负责人



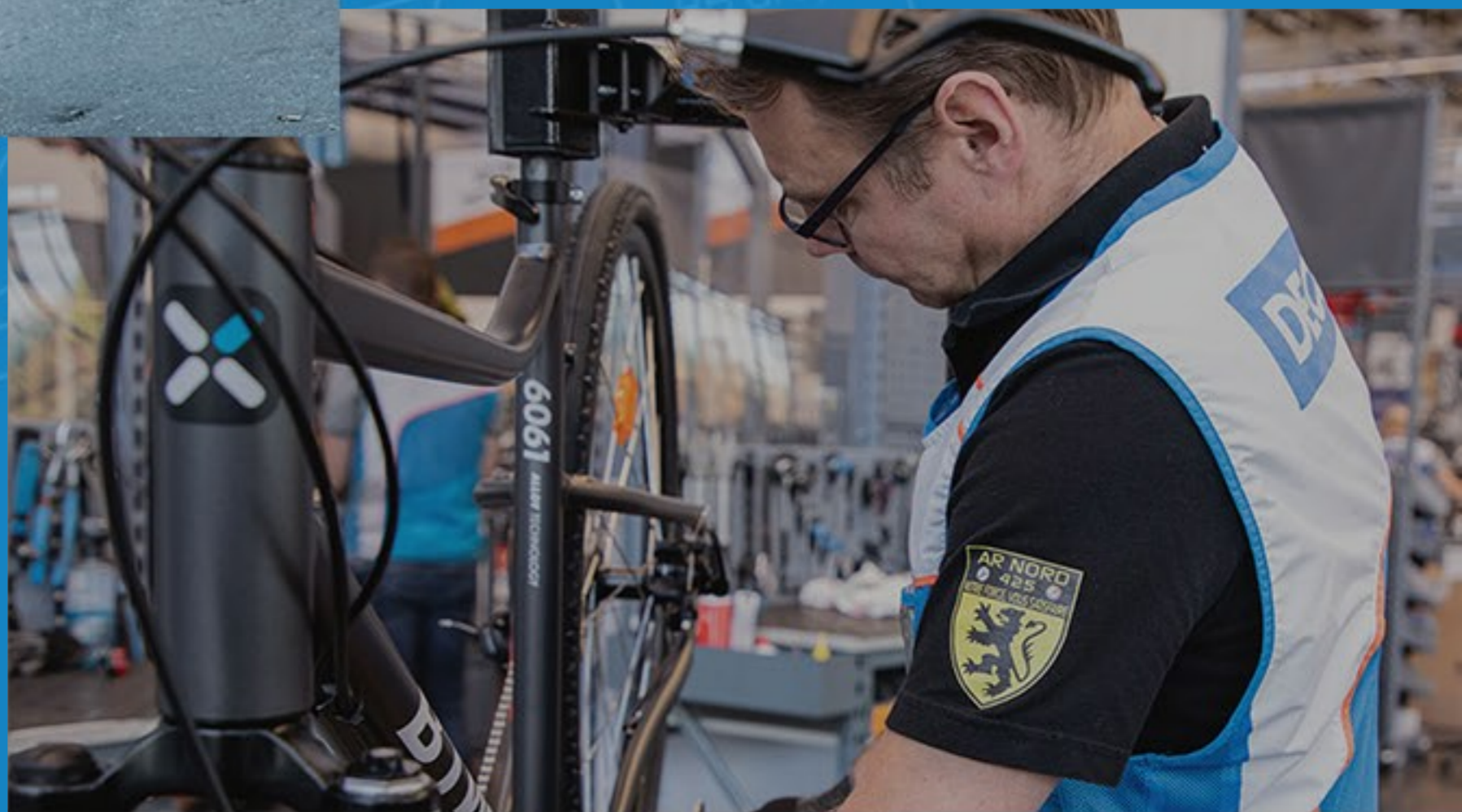
访问decathlon.cn,
探索电动自行车专卖店



关注用户,寻找解决方案,通过各类服务来为多家机构提供支持,这存在于我们的品牌文化中。该如何为车胎充气、修理电动自行车、为故障的电池充电、带孩子们去学校,或在下雨天上班时避免被雨打湿?我们的角色,就是展示出驾驶自行车出行的所有优势。

在迪卡侬,我们聚焦于“移动”的全局概念。在未来,我们完全有可能乘自行车骑行路程的前几公里,然后以步行或踏板车完成最后几公里。里尔的BTwin Village是迪卡侬的自行车全球设计中心。在这里,我们只使用流动水柱来清洁自行车。所有的细节关怀都很重要,并能帮助我们更好地实现“移动”的愿望。电动自行车便是一个很好的例子。在未来,被动或主动照明将成为确保用户安全的重要元素,我们亦为此设计出了可安装在自行车或头盔上的可充电LED照明灯。

在设计过程中,我们非常关注产品的可及性,即价格。但自行车也象征了一种生活理念,它代表了健康与环保。在北欧国家,自行车的价格可高达6000欧元,特别是电动自行车,人们愿意为能够象征自己生活模式的产品投资。在这一过程中,人们会对自行车产生一种对汽车所没有的情感。»



室内科技

展望联网自行车的未来

在禁足期间，出于运动需要，室内自行车重新崭露头角。凭借这一工具，广大自行车运动者们得以探索或重温一个让室内变得和室外公路（几乎）一样精彩的联网世界。凭借下载的应用程序，您可以通过智能手机、腕表或电脑屏幕来选择自己希望骑行的道路。科技为运动提供了强大助力。

举个例子，Decathlon Coach 的专用应用程序便非常适用于公路自行车或山地自行车爱好者。用户可以通过智能手机或 GPS Kiprun 500 腕表，跟进骑行路线，查看燃烧的卡路里，并在结束时回到家里，将这些运动数据保存在应用程序中。这些数据可帮助您比较每次出行是否有所进步。



虚拟比赛每天都有新进展。“这永远也替代不了真正的户外空间，但肯定会引领人们在未来以全新的方式开展自行车运动”，1996年环法自行车赛冠军Cyril Saugrain如是说。“在冬季或雨天，这些应用程序可让骑友们相约虚拟空间，一同享受骑行乐趣”。在这位资深专家的眼中，专业自行车赛事是否也会跟随这一潮流？“为什么不呢？在未来，专业车队中的骑手会继续参加各类常规比赛和环赛，但也会时不时的在线开展虚拟骑行。这些车队甚至还能将虚拟训练项目中的个别骑手纳入自己团队的实际人数当中。说不定将来还会举办有专业车队参加的虚拟自行车比赛。一切皆有可能”。

Nicolas Pierron 总结道：在禁足期间，室内自行车训练器可帮助自行车运动者们通过屏幕与其他人缔结联系。我们将保留虚拟骑行的优势，这可以鼓励新手们选择公路自行车运动。但人类是群居动物，需要与同类们交流。短距离骑行可以在虚拟平台上完成，但长距离骑行当然要在户外进行，这样才能真正展现生活的乐趣。”

登录www.decathlon.cn, 访问自行车专卖店



同心协力， 让运动再焕新颜

运动是否会变得“像以前一样”？你提出了这个问题，我们也是。

和你一样，我们也认为被公众熟知、开展和欣赏的运动将不再像禁足之前那样。因为在当前这个时刻，运动的理念已经过重新构思，以便更好地保护广大运动者、爱好者和观众。在我们的生活中，体育将会如何再焕新颜？无论如何，我们将继续保留运动的珍贵价值，如包容、团结、分享、勇气、超越、投入……我们所挚爱的运动超越时间，面向全人类。

如今，和你一样，迪卡侬人也认为这场疫情将为我们呈现新的机遇、新的可能，如果我们把健康寄托于运动，我们将能从中获得更多信念！



和你一样，我们也在通往健康的道路上探索：

- 继续开展有利于身心健康的体能运动
- 重新找回与大自然的联系，用我们的行动，保护和滋养大自然
- 采取环保的运动出行方式，让我们的城市更好地呼吸

珍爱我们共同的财富

我们都知道，运动是“全民共享”。遵从这一理念，它也是基础商务的一部分。只要一有机会，我们就会重申：**体育的本质应当被所有人得知，它是隶属于基础必需品的公共财富，是健康的媒介、对抗疾病的堡垒以及维持社会和社区和谐的重要因素。因为运动能够缔结社交联系，并维护社会平衡。它能消除人际间的障碍，展示出宽容的内心。它象征着团结、一致，关爱弱势群体。就算在监狱或难民营内，体育也能让人保持动态，暂时脱离自己狭小的空间。在古希腊人始创奥运会之后，就算在战场上，体育也能引领人们走向和平。**

动态、生活和我们运动的权利

让我们捍卫运动的权利。我们的身体是动态的表达空间，天生就需要前进、消耗、跳动、不断地与自我和他人缔结联系。

不论何处，运动的权利属于全人类。我们希望让所有人都能随时随地获享运动的乐趣，同时遵守当下的卫生与安全规则。

让我们感受体育的真谛。它是生命中不可或缺且首当其冲的重要元素。自1994年起，它就被记录在联合国的世界人权宣言中，扮演着重要的基础角色。⁽⁵⁾

你也在每天证明着运动的重要性：我们的世界从未像现在这样渴求体育，我们的身体也从未像现在这样渴求运动。对所有人来说，运动象征着健康、安乐和生命，这也是迪卡侬所追崇的理念。我们也从未像现在这样希望能陪伴在你身边，与你在这条健康的道路上前行。

☒而言之，“找回健康身体”，☒句☒的含☒在当下得到了淋漓体☒。

资源

(1). France Info - 滑板：一项比以往都更流行的运动 (法语版文章)

www.francetvinfo.fr/economie/tendances/skateboard-un-sport-plus-que-jamais-a-la-mode_2048833.html

(2). Newfeel - 越野行走” 媒体通稿 (法语版文章)

www.decathlon.media/shared/dossiers-presse/pdfs/newfeel_dp_marche_nordique_2018_bd_j8rz7igq.pdf

(3). Le Point - Demorand - 步行的神奇益处 (法语版文章)

www.lepoint.fr/sante/kine/demorand-les-fabuleux-bienfaits-de-la-marche-04-02-2019-2291131_2467.php#

(4). 加拿大卫生和工作安全中心 - 步行，最佳良药 (法语版文章)

www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/walking.html

(5). 国际奥委会 - 体育与和谐世界 (法语版文章)

stillmed.olympic.org/media/Document%20Library/OlympicOrg/Documents/Conferences-Forums-and-Events/Forums-World-Forum-on-Sport-Education-and-Culture/5e-Forum-Mondial-sur-le-Sport-l-Education-et-la-Culture-Rapport-Final-Beijing-2006.pdf

oneblueteam
DECATHLON UNITED

www.oneblueteam.com

 @OneBlueTeam

 @OneBlueTeam

 company/oneblueteam

 @OneBlueTeam

DECATHLON | UNITED