DECATHLON | UNITED

MIT SCHWUNG INS LEBEN

FIT WERDEN, UM WIEDER GESUND ZU LEBEN

Gegen Krankheiten und Viren ist Sport unser bester Verbündeter.
Sie starten wieder in den Outdoor-Sport?
Wir sind da, um Sie zu begleiten.

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

LIEBE FREUNDE, SPORTLER UND AKTIVE GESTALTER DER EIGENEN GESUNDHEIT!

Wir wissen nicht, wie es Ihnen geht, aber wir bei Decathlon fühlen uns noch immer etwas steif, träge und benommen nach all den Wochen, die wir ohne Bewegung verbracht haben. Andere Menschen waren dagegen extrem aktiv, um uns zu helfen und zu schützen. Jetzt liegt der Lockdown, die von der Epidemie erzwungene Pause mit Ausgangssperre, hinter uns.

Bei Decathlon spüren wir nun den enormen Wunsch, uns außerhalb der eigenen vier Wände im Freien zu bewegen. Viele von uns haben das dringende Bedürfnis, zu walken, zu laufen, Rad zu fahren oder dem Ball hinterherzujagen, um uns lebendig zu fühlen. Mehr als je zuvor.

Aber bevor wir dies tun, denken wir an all jene, die weitergearbeitet haben, damit wir am Leben bleiben. Wir danken allen, die an ihrem Arbeitsplatz – bisher häufig unbeachtet – gegen die Pandemie gekämpft haben: in Krankenhäusern, im Transport, in Fabriken, in der Lagerhaltung oder in Geschäften. Wir sagen ihnen aus tiefstem Herzen Danke!

Genauso danken wir dem Sport. Während der Wochen und Monate des Lockdowns ermöglichte er uns kleine Fluchten. Er bot uns ein Stückchen Freiheit und Luft zum Atmen. Er war unser Fenster zur Welt, ein Bindeglied zwischen Körper und Geist, ein Bindeglied zum Leben.

Wir bei Decathlon fühlen uns durch Ihre Energie und Ihre Lust auf Bewegung getragen. Wir glauben an Sport. Wir glauben an körperliche Aktivität. Wir glauben an Bewegung, die uns Fitness, Wohlbefinden und Gesundheit ermöglicht.

Wir haben lange Monate der sportlichen Beschränkungen hinter uns. Jetzt werden wir wieder Rad fahren, walken, laufen ... aber bitte unter striktester Einhaltung von Hygiene- und Abstandsregeln, medizinischen Anordnungen und Schutzmaßnahmen. Dabei sollten wir aufmerksam auf den eigenen Körper hören. „ Fangen Sie wieder an, sich zu bewegen, aber langsam “, erklärt Thibault Deschamps vom französischen Ministerium für Sport. „ Starten Sie nicht zu schnell. “

Mit dieser Broschüre möchten wir Sie beim Wiedereinstieg in die körperliche Betätigung begleiten.

Der Sport ist unser Verbündeter im Kampf gegen Krankheiten. Er macht uns stark gegen Viren, hilft uns dabei, besser zu leben und besser alt zu werden.
Laut Definition der Weltgesundheitsorganisation gehört Sport zu den Pfeilern unserer Gesundheit. **Für jede und jeden von uns findet sich eine geeignete Sportart,** und der passende Trainingsrhythmus, sodass wir unser wichtigstes Kapital pflegen können: die körperliche Fitness. Wir selbst können etwas dafür tun und möchten mit Hilfe hunderter Sportarten unsere Natur neu entdecken und schützen.

Juckt es Sie genauso in Beinen, Füßen, Armen und Händen wie uns? Möchten Sie, dass sich Ihr Körper wieder frei entfalten kann? **Spüren Sie den neuen Schwung, der uns hier und jetzt zu Bewegung und Aktivität motiviert und uns Ausblicke in eine gesündere Zukunft gewährt?**

Machen Sie mit! Sie und wir nehmen als Sportlerinnen und Sportler unter Achtung der eigenen Leistungsmöglichkeiten und mit Rücksicht auf andere unsere Gesundheit und unser Leben in die Hand. Wir sind da, um Sie zu begleiten.

Wir sind da für Sie. Sport erleben und fit sein!

Die 94 000 Team-Mitglieder von Decathlon United

7 ZAHLEN ZU SPORT UND FITNESS!

20 min

LAUFEN AM TAG
=
4 BIS 6 LEBENSJAHRE MEHR!

25 Millionen Franzosen

sagen von sich, dass sie zumindest ab und zu laufen.
Weltweit sind es Milliarden von Menschen!

1 Stunde Gehen
mit 6 km/h
=
6 000 schritte (300 verbrauchte Kilokalorien)

30 min
Joggen pro Tag sind von vitaler Bedeutung,
um körperlich und geistig gesund zu bleiben

75 min
Gehen pro Woche
verlängert die Lebenserwartung um fast 2 Jahre!

80%
unserer täglichen Wege
sind kürzer als 5 Kilometer

STEIGEN SIE AUFS RAD!

113 000 Radsportler
sind in den 2 500 Vereinen des französischen Radsportverbands gemeldet

Rennrad, Bahnrad, Mountainbike, BMX,
BMX Freestyle, Cyclocross, Radpolo,
Indoor Cycling, Liegerad

TIPPS VOM EXPERTEN

WIE GESTALTEN WIR DEN ÜBERGANG VOM LOCKDOWN ZUR LOCKERUNG?

“JETZT BEGINNT DIE ÄRA DES SPORTS UND DER GESUNDHEIT„

Die zuvor unbekannte Lockdown-Situation hat sich auf unseren Alltag, unsere Lebensweise und unsere Fitness ausgewirkt. Wir haben uns weniger bewegt und mehr Zeit sitzend verbracht. Unsere Gewohnheiten haben sich geändert. Angesichts dieser Situation, **ist es nicht immer einfach, den richtigen Weg für den Wiedereinstieg in den Sport zu finden. Thibault Deschamps zeigt uns Leitlinien auf und beantwortet unsere Fragen. Er ist Leichtathletik-Fachberater im französischen Ministerium für Sport.**

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

Wie wirkt sich der Lockdown auf unseren Körper aus?

Allgemein hat sich die Ausgangsbeschränkung so ausgewirkt, dass die Fitness abgenommen hat. Schuld daran waren die geringe Aktivität und das vermehrte Sitzen Sich zu Hause genauso viel und intensiv zu bewegen wie in normalen Zeiten, ist nicht einfach – es sei denn, man hat das richtige Equipment.
Der gesamte Körper baut ab, vor allem aber leiden Ausdauer, Muskelkraft und Koordination.

> *“ Wichtig ist, sich in dieser Übergangsphase überhaupt wieder zu bewegen, auch wenn es nicht in unserer üblichen Disziplin ist ”*

Wie gelingt der Wiedereinstieg in den Sport in Zeiten der Lockerung? Welchen Sport und welche Art der Aktivität empfehlen Sie?

Wer nicht von einer strikten Ausgangssperre betroffen war, hatte Glück, denn Körper und Psyche wurden weniger stark beeinträchtigt. Achtung! Wer gleich mit derselben Intensität startet wie vor dem Lockdown, erhöht möglicherweise das Risiko für Muskulatur, Sehnen und Herz. Das ist unbedingt zu vermeiden. Unabhängig von der Sportart sollte man erst wieder fit werden. **Zunächst muss man unterschiedliche körperliche Fähigkeiten trainieren, bevor man die gewohnte Sportart allmählich wieder aufnimmt: Man sollte die Muskulatur und hier speziell die Rumpfmuskulatur kräftigen, Ausdauer aufbauen und den Körper wieder an den Sport gewöhnen.** Vor allem sollte man nicht zu schnell zu einem intensiven Training oder in den Wettkampfmodus zurückkehren!

Wieviel Zeit benötigt der Körper, um sich wieder an körperliche Aktivität zu gewöhnen?

Das hängt von der Sportart, vom Leistungsstand, vom Alter und anderen Voraussetzungen ab. Der Körper benötigt Zeit, um sich langsam wieder darauf einzustellen. Wichtig ist, **sich in dieser Übergangsphase überhaupt wieder zu bewegen,** auch wenn es nicht in unserer üblichen Disziplin ist.

Können wir auch wieder den geselligen Aspekt des Sports genießen, z. B. in der Gruppe Rad fahren oder Mannschaftssportarten praktizieren?

Jeder muss seinen Sport neu erfinden, um **bei seinem Training auch Gemeinschaft erleben zu können. Gemeinschaft zu erleben, ist wichtig. Man kann auch wieder gemeinsam Sport treiben, aber in sehr kleinen Gruppen und bei sorgfältigster Einhaltung der Schutzmaßnahmen. Das wird jedoch nicht bei allen Sportarten gleichermaßen der Fall sein:** Es wird Unterschiede zwischen Mannschaftssportarten, Leichtathletik, Schwimmen oder Kampfsportarten geben. Überall stellen sich andere Herausforderungen und die Anpassungen werden z. B. bei den Mannschaftssportarten komplizierter sein.

Und wie steht es mit den Hygienemaßnahmen?

In jedem Land werden Behörden wie z. B. die Sportministerien oder aber Sportverbände Vorschläge herausgegeben, um den Familien Sicherheit zu geben und um den Beginn des neuen Schuljahres nach dem Sommer 2020 bestmöglich zu organisieren. Ganz sicherlich gibt es ein Vorher und ein Nachher.

Was raten Sie Wettkampfsportlern, die frustriert sind, weil ihre Wettkämpfe abgesagt werden?

Im Sport haben Wettkämpfe eine fundamentale Bedeutung. Die sportliche Praxis richtet sich daran aus, denn man muss sich auf die Wettkämpfe vorbereiten. Aber bevor überhaupt an Wettkämpfe zu denken ist, muss man vor allem wieder fit werden, um antreten zu können. Eins nach dem anderen.

Welche sportlichen Lehren können wir aus der Ausgangssperre ziehen?

Der wirklich positive Aspekt dieser Ausgangssperre besteht darin, **dass uns endlich bewusst geworden ist, dass Sport ein genauso lebenswichtiges Bedürfnis darstellt wie Essen und Schlaf.** Bewegung und körperliche Betätigung sind Teil unserer DNA. Sie ermöglichen uns den Erhalt unserer Gesundheit, die ein wichtiges Kapital ist, und die Optimierung unserer körperlichen Immunität. Diese Situation ist letztlich **eine Chance, um neue sportliche Praktiken zu entwickeln und um in unserer Gesellschaft Sport und körperlicher Betätigung mehr Raum zu geben. Das ist der Beginn einer neuen Ära, in der Sport und Gesundheit Priorität haben. Nie zuvor war das Motto „Sport erleben“ so wichtig wie heute.**

Thibault Deschamps
Leichtathletik-Fachberater
im französischen Ministerium für Sport

o-creation
DECATHLON

Gut geschützt beim Sport?

DIE MITGESTALTUNG BEI DECATHLON MACHT‘S MÖGLICH!

Anfang April 2020 folgte Decathlon der Ausschreibung des französischen Verteidigungsministeriums und rief ein Mitgestaltungsprojekt ins Leben. Ziel des Projekts? Innovative Lösungen für Problemstellungen zu finden wie Schutz, Einhaltung der Abstände, Krankenhäuser in ländlichen Regionen und Verbesserung der Lebenssituation während der Ausgangssperre. Aus dieser Mitgestaltung ergaben sich Konzepte, die allen Unternehmen angeboten wurden, die sie umsetzen wollten.

Aber neben diesen Lösungen haben wir kürzlich ein weiteres Projekt ins Leben gerufen, um die Lockerung und den Wiedereinstieg in sportliche Aktivitäten vorzubereiten. Es soll sich mit praxisnahen Fragen und Problemen beschäftigen, um Lösungen zu entwickeln und diese schnellstmöglich umzusetzen. Das Projekt steht allen offen!
Sie möchten mitmachen?
Auf der Website **cocreation.decathlon.fr**

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

“Gehen ist das beste Mittel für eine sanfte Rückkehr zu körperlicher Aktivität.”

GEHEN ALS ERSTER SCHRITT HIN ZUM OUTDOOR-SPORT

„Gehen ist des Menschen beste Medizin.“
Diesen Satz prägte ein Mann, der als Vater der Medizin gilt: der griechische Arzt und Philosoph Hippokrates. 2 400 Jahre später finden diese Worte mehr Resonanz als je zuvor.
Gehen ist ein Sport, der in jeder Hinsicht geeignet ist, Körper und Geist zu stärken und zugleich zu entspannen. Er verschafft uns auf vielfältige Weise Wohlbefinden. Gehen ist das beste Mittel für eine sanfte Rückkehr zu körperlicher Aktivität. Jetzt, wo wir allmählich die Freude daran wiederentdecken, zu Fuß zu gehen, frei zu atmen und unsere Schritte und die Düfte der Natur wahrzunehmen, bedeutet Gehen Glück.
Mit dem Gehen finden wir in die Freiheit zurück. **Beim Gehen entstehen positive Schwingungen. So können wir die Natur nicht nur wiederentdecken, sondern auch schützen, denn der Schutz des eigenen Umfelds ist ein natürliches Bedürfnis.**

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

DAS GEHEN IST IHR BESTER VERBÜNDETER FÜR MEHR GESUNDHEIT

50%

weniger Verletzungsgefahr als beim Laufen ...

Beim Gehen wirkt auf Ihren Körper nur das 1,5-Fache Ihres Körpergewichts ein, beim Laufen dagegen das 3-Fache [2]

43%

weniger Oberschenkelhalsbrüche

bei 4 Stunden Gehen wöchentlich [3]

3500

schritte pro Tag,

verringern das Diabetes-Risiko um 29 % [3]

2 jahre

mehr Lebenserwartung

bei 75 Min. Gehen pro Woche [3]

1 Std.

tägliches Gehen

halbiert das Risiko der Fettleibigkeit [3]

2 Std.

Gehen pro Woche

verringert das Schlaganfall-Risiko um 30 % [3]

30 min.

Gehen täglich

verringert die Symptome einer Depression um 36 % [3]

GEHEN BEDEUTET DAHER ...

- ***Verringerung des Risikos für Herzkrankheiten und Schlaganfälle***
- ***Senkung des Blutdrucks***
- ***Minderung des Cholesterinwerts im Blut***
- ***Erhöhung der Knochendichte***
- ***Bekämpfung von Depressionen***
- ***Linderung von Rückenschmerzen***
- ***Abschwächung der negativen Folgen von Arthrose***
- ***Gewichtsabnahme***
- ***Verlängerung der Lebensdauer***

DU ENTSCHEIDEST, WANN DU GEHST

DU ENTSCHEIDEST, WIE DU GEHST ...

Zwei Füße – viele Möglichkeiten. Es gibt verschiedene Formen des Gehens. Die geringste Belastung stellt das aktive Gehen im Alltag dar. Anstrengender sind Nordic Walking mit Stöcken und das als Sportart anerkannte normale Walking. Gehen ist aber auch eine Disziplin in der Leichtathletik, die z. B von Yohann Diniz im Wettkampf auf höchstem Niveau praktiziert wird.

DU ENTSCHEIDEST, WANN DU GEHST...

Im Sommer sind die Morgen- oder Abendstunden angenehmer. So vermeiden Sie eine extreme Ermüdung oder Dehydrierung.

DU ENTSCHEIDEST, WO DU GEHST ...

Sie müssen weder einen Sportplatz noch eine Halle suchen. Gehen kann man überall. Wo Sie auch sind, ergeben sich viele Möglichkeiten. Ob in der Stadt, in den Bergen, am Meer, im Wald – die Natur ist Ihr Sportplatz.

DU WÄHLST DEINEN SPORTDRESS AUS ...

Am wichtigsten sind die richtigen Schuhe, die sich gut fürs Gehen eignen, z. B. der PW 540 von Newfeel. Er ist flexibel, leicht, vielseitig einsetzbar und somit perfekt geeignet. Außerdem finden Sie in der Walking-Abteilung der Decathlon-Filialen auch Einlegesohlen.

DU VERGISST DAS AUFWÄRMEN NICHT ...

Zu Beginn geht man einige Minuten langsam, dehnt Arme und Beine und atmet ruhig.

DU DENKST AN DEINE HALTUNG ...

Richtig gehen bedeutet vor allem, beim Gehen eine gute Haltung zu haben. Kopf und Wirbelsäule müssen aufrecht sein. Schultern und Arme müssen locker und entspannt sein. Die Bewegung darf nicht erzwungen sein, sondern muss fließen.

DU KONTROLLIERST DIE ATMUNG ...

Beim Gehen sollte man nie den Atem anhalten, sondern regelmäßig atmen. Ideal ist ein Mittelweg zwischen zu flacher und zu tiefer Atmung. Falls Ihnen das Atmen schwer fällt, verringern Sie einfach das Tempo. Besser etwas zu langsam als etwas zu schnell.

DU BESTIMMST DEN RHYTHMUS ...

Den richtigen Rhythmus zu finden, ist besonders wichtig. Vor allem gilt: Überschätzen Sie sich nicht! Wählen Sie einen sanften Wiedereinstieg und steigern Sie sich, denn zu Beginn kommt man leicht außer Atem. In der Ruhe liegt die Kraft ... Später, wenn Sie sich dazu in der Lage fühlen, können Sie schneller werden.

DU SORGST FÜR REGELMÄßIGKEIT ...

Je häufiger Sie gehen, umso stärker spüren Sie die positiven Effekte. Daher ist es gut, täglich zu gehen. Aber Achtung: Wenn mehr als fünf Tage zwischen den Trainingseinheiten liegen, nehmen die positiven Effekte ab.

DU BESTIMMST DAS TEMPO ...

Alles hängt von Ihrer Leistungsfähigkeit ab. Aber die empfohlene Geschwindigkeit ist ein dynamischer Rhythmus mit rund 90 bis 110 Schritten pro Minute, d. h. 4 oder 5 km pro Stunde.

Entdecken Sie den Shop fürs Gehen
www.newfeel.de

FITNESS-GEHEIMNISSE EINER INTERNATIONAL ERFOLGREICHEN BEACH-VOLLEYBALLERIN

Alexandra Jupiter ist Profi-Beach-Volleyballerin. Gemeinsam mit Aline Chamereau geht sie für Frankreich an den Start. Das von **Copaya** gesponserte Team gehört zu den Top 30 der Weltklasse. Alexandra verrät uns ihre Tricks, wie sie am Ende der Ausgangssperre wieder fit wird und Energie tankt.

SO WIRD DIE MUSKULATUR GEWECKT

Nach den langen Wochen der Ausgangssperre ist es mir wichtig, meinen Tag weiterhin gut zu strukturieren. Damit meine Muskulatur nicht zu unsanft geweckt wird, jogge ich morgens vor dem Frühstück nur kurz, d. h. 30 bis 45 Minuten. So spürt man auf angenehme Weise, dass der Tag begonnen hat.

SÜßES? JA, ABER NUR ZUM FRÜHSTÜCK!

Bei geringerer Aktivität am Tag verbrennt man natürlich auch weniger Kalorien. Während der Ausgangssperre habe ich so wenig wie möglich Stärke und Zucker zu mir genommen. Wenn ich mir kleine Extras genehmigt habe, dann nur zum Frühstück! Zu den anderen Mahlzeiten habe ich Eiweiß in Form von Hähnchen oder Hacksteak gegessen und dazu Kidneybohnen als pflanzliche Eiweißspender. Vor allem aber habe ich viel grünes Gemüse gegessen. Und ich setze diese Ernährung auch nach der Ausgangssperre fort.

TRINKEN, UM NICHT ZU ESSEN!

Über den ganzen Tag Wasser zu trinken, ist besonders wichtig. In Phasen mit geringerer sportlicher Aktivität verausgabe ich mich nicht genug, um auch noch Nahrungsergänzungsmittel hinzuzufügen, die der Energiezufuhr und Regeneration dienen. Das ist nicht notwendig und könnte sogar schädlich sein. Abends trinke ich auch Kräutertees. Das hält mich vom Zwischendurchessen ab. Flüssigkeitszufuhr hilft gegen Naschen und Knabbern. Wenn man meint, Hunger zu haben, ohne dass es am Tag einen Grund dafür gab, dann ist häufig Durst der Grund. Indem man den Magen mit Wasser füllt, wirkt man diesem Gefühl entgegen.

STATISCHE KRÄFTIGUNGSÜBUNGEN FÜR DEN RUMPF

Dynamische Übungen sollten vermieden werden, da sie Muskelkater zur Folge haben und Faserrisse und Muskelverlängerungen bewirken können. Im Gegenzug sind statische Kräftigungsübungen risikofrei und wirken sich auf Rücken und Körper ausschließlich positiv aus.
Ich lege mich auf den Bauch und stütze mich auf die Ellenbogen. Die Beine sind angespannt, nur die Zehen berühren den Boden. Diese Position halte ich 45 bis 60 Sekunden. Eine Minute Pause. Das wiederhole ich allein auf den rechten bzw. auf den linken Ellenbogen gestützt. Ich mache drei Mal täglich je drei Wiederholungen.

ENTSPANNUNG

Nach dem Sport entspanne ich. Nur 10 Minuten Meditation bewirken Wunder. Ich arbeite an der Atmung und dehne mich leicht. Auf zahlreichen Websites finden sich kurze Einheiten.
Bei Hintergrundmusik gibt eine ruhige Stimme die entsprechende Anleitung. Meditation wird auch in Ergänzung zu Apps wie dem **Decathlon Coach** angeboten.
Entspannung sorgt für einen Rahmen und bettet das Training richtig ein.

DER SPORTMEDIZINER RÄT:

„ALLMÄHLICHE STEIGERUNG UND GESUNDER MENSCHENVERSTAND“

Wir wünschen uns nur eines: wieder Sport treiben und uns bewegen.
Dr. Bechir Boudjemaa ist Sportmediziner in Lille. Er warnt uns: „ Wir dürfen die Auswirkungen der letzten Wochen auf Körper und Geist nicht kleinreden. **Am Ende der Ausgangssperre müssen wir uns bei der Rückkehr zu Sport und Bewegung Zeit lassen. “**
Interview mit einem Experten, der allmähliche Steigerungen und einen sanften Wiedereinstieg empfiehlt.

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

Wir waren mehrere Wochen auf die eigenen vier Wände beschränkt. Wie wirkt sich die Ausgangssperre auf unsere körperliche Fitness aus?

Die Ausgangssperre wirkte sich negativ auf Körper und Seele aus. Schon nach wenigen Wochen ohne körperliche Aktivität baut man körperlich ab. Man kennt das bei verletzten Sportlern oder bei Sportlern, die nach langer Erkrankung wieder anfangen. **Vor allem bei körperlichen und neuromuskulären Fähigkeiten sowie bei der Herzleistung baut man schnell ab. Auch der psychologische Effekt ist enorm, was sich wiederum auf den Körper auswirkt.** Viele wollen die verlorene Zeit aufholen. Ganz im Gegenteil sollte man sich aber viel Zeit lassen.

Besteht nicht das Risiko, dass der Organismus ermüdet und anfällig für den Virus wird, wenn man nach mehreren Wochen gemäßigter Aktivität den Sport wieder aufnimmt?

Ja, die Gefahr besteht, weil viele von uns auf demselben Niveau weitermachen möchten, auf dem sie vor der Ausgangssperre aufgehört hatten. Das ist der psychologische Aspekt bei der Gestaltung des Wiedereinstiegs. Man muss sich beim Training Zeit lassen, um die körperlichen Voraussetzungen wiederherzustellen. Dazu ist eine langsame Steigerung erforderlich. Bei der Wiederaufnahme des Sportprogramms muss man sich vernünftige kurzfristige, mittelfristige und langfristige Ziele setzen, um körperlich wieder in Form zu kommen und um sich nicht zu verletzen. **Leicht verfallen wir in den Fehler, zu schnell zur gewohnten körperlichen Aktivität zurückkehren zu wollen. Aber ein geschwächter Körper kann leicht erkranken (an COVID-19, aber auch an jedem anderen Virus). Unsere Immunabwehr ist dann geschwächt und man kann Bakterien nicht so gut abwehren.**

Wieviel Zeit benötigt der Körper, um sich wieder an körperliche Aktivität zu gewöhnen?

Man muss sechs Wochen rechnen, bis man durch ein allgemeines Körpertraining seine Fitness zurückgewinnt. Außerdem benötigt man je nach Sportart mehr oder weniger Zeit. Eine Individualsportart kann man einfacher und schneller wieder aufnehmen als einen Mannschaftssport, denn der erfordert zusätzliche Fähigkeiten, insbesondere hinsichtlich der Koordination im Team.
Auch hier ist das Wichtigste die langsame Steigerung.

Eignen sich einige Sportarten besser als andere für einen sanften Wiedereinstieg?

Alle sportlichen Aktivitäten sind dafür geeignet, **wenn man sich langsam steigert und gesunden Menschenverstand walten lässt.**

> *“Man muss sechs Wochen rechnen, bis man durch ein allgemeines Körpertraining seine Fitness zurückgewinnt”*

Online-Kurse und Coaching-Apps, die uns bei der Kräftigung der Muskulatur und beim Stretching helfen sollen, sprossen wie Pilze aus dem Boden. Sollten wir diese Gewohnheit nun als Ergänzung zu unserer üblichen sportlichen Aktivität beibehalten?

Diese Sport-Apps waren wichtig, um Sportlern dabei zu helfen, während der Ausgangssperre weiter körperlich aktiv zu sein. Sie haben zum Sport motiviert. Außerdem konnte man die Apps oder Videos auswählen, die am besten geeignet sind. Man sollte diese Instrumente beibehalten, denn was man hat, das hat man. **Die Apps ersetzen nicht den geselligen Aspekt des Sports, aber sie eröffnen einem durchschnittlich motivierten Menschen die Option,** einfach und unkompliziert Sport zu treiben.

Kann uns die Ernährung bei einem verletzungsfreien Wiedereinstieg helfen?

Ja, ganz allgemein gehört die Ernährung zu den Grundpfeilern unserer Gesundheit, genau wie Flüssigkeitszufuhr und Schlaf. **Je nach Leistungsniveau ist bei der Rückkehr zur körperlichen Aktivität Geduld gefragt. Außerdem entsteht auch bei Ende der Ausgangssperre ein Stress, der den Organismus schwächen kann und mit dem wir umgehen müssen.**
Fazit: Wir müssen nicht Zeit gewinnen, sondern uns so viel Zeit lassen wie wir brauchen.

Docteur Bechir BOUDJEMAA
Sportmediziner in Lille

Hinweis: Bevor man nach einer mehrwöchigen Pause wieder mit dem Sport beginnt, sollte man besser seinen Arzt fragen, ob man dazu in der Lage ist.

UNSERE MARKEN SIND DA, UM SIE ZU BEGLEITEN!

MIT KIPSTA FEILEN SIE AN IHRER FUßBALL-KARRIERE!

Auch wenn der Spielbetrieb noch nicht wieder angelaufen ist, ist es an der Zeit, sich vorzubereiten, wieder ein Gefühl für den Sport zu bekommen – mit und ohne Ball.

Zum Fußballspielen muss das Herz topfit sein! Dafür sind **Kardio-Übungen** erforderlich. Jetzt ist genau der richtige Zeitpunkt, um sich bestmöglich auf den Wiedereinstieg vorzubereiten. Seilspringen ist eine sehr gute Übung für die Verbesserung der Ausdauer. Wenige Minuten mehrmals pro Woche reichen aus.

Aber auch Beschleunigung und Explosivität darf man nicht vergessen. Kipsta begleitet Sie dabei und bietet Ihnen **Zirkeltraining** an. Mit Sprints und Skippings (schnelle Kniebeugen) verbessern Sie Ihr Tempo!

Natürlich muss man auch an der Technik arbeiten! Sich zu Hause auf Dribblings vorzubereiten, mit denen man den Gegner stehen lässt, ist durchaus möglich. Für einen Technik-Parcours benötigt man nur ein paar **Hütchen**. Die sollten beim Slalom mit dem Ball alle stehenbleiben. Achten Sie auf Beweglichkeit und Präzision!

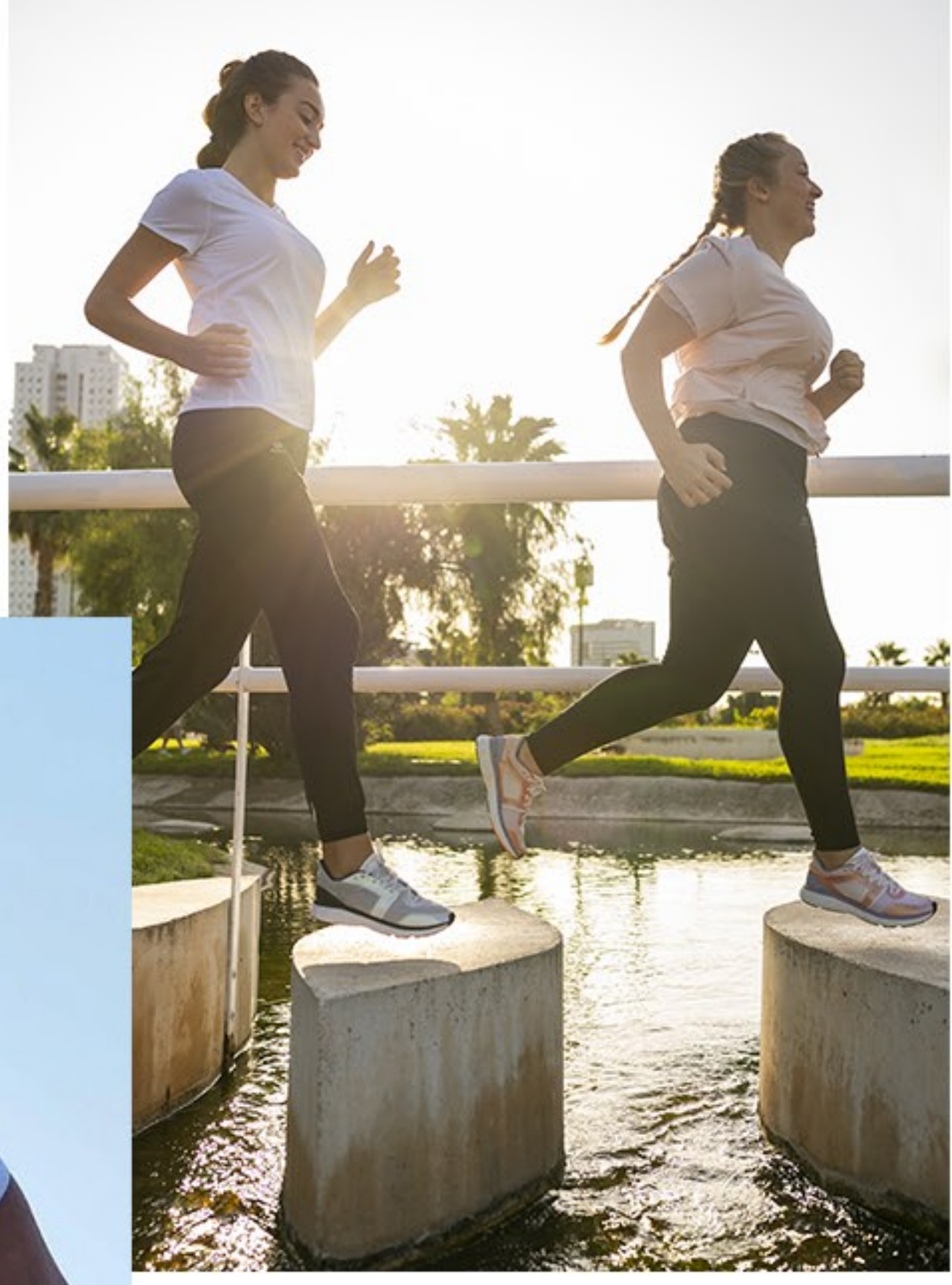
Auf den spielerischen Umgang mit dem Ball müssen Sie nicht verzichten. Versuchen Sie es doch einmal mit Jonglage. Ob im Stehen, auf den Knien oder im Kopfstand ... Ihnen sind keine Grenzen gesetzt!

Alle Fußball-Tipps auf **sport-wiki.decathlon.de**

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

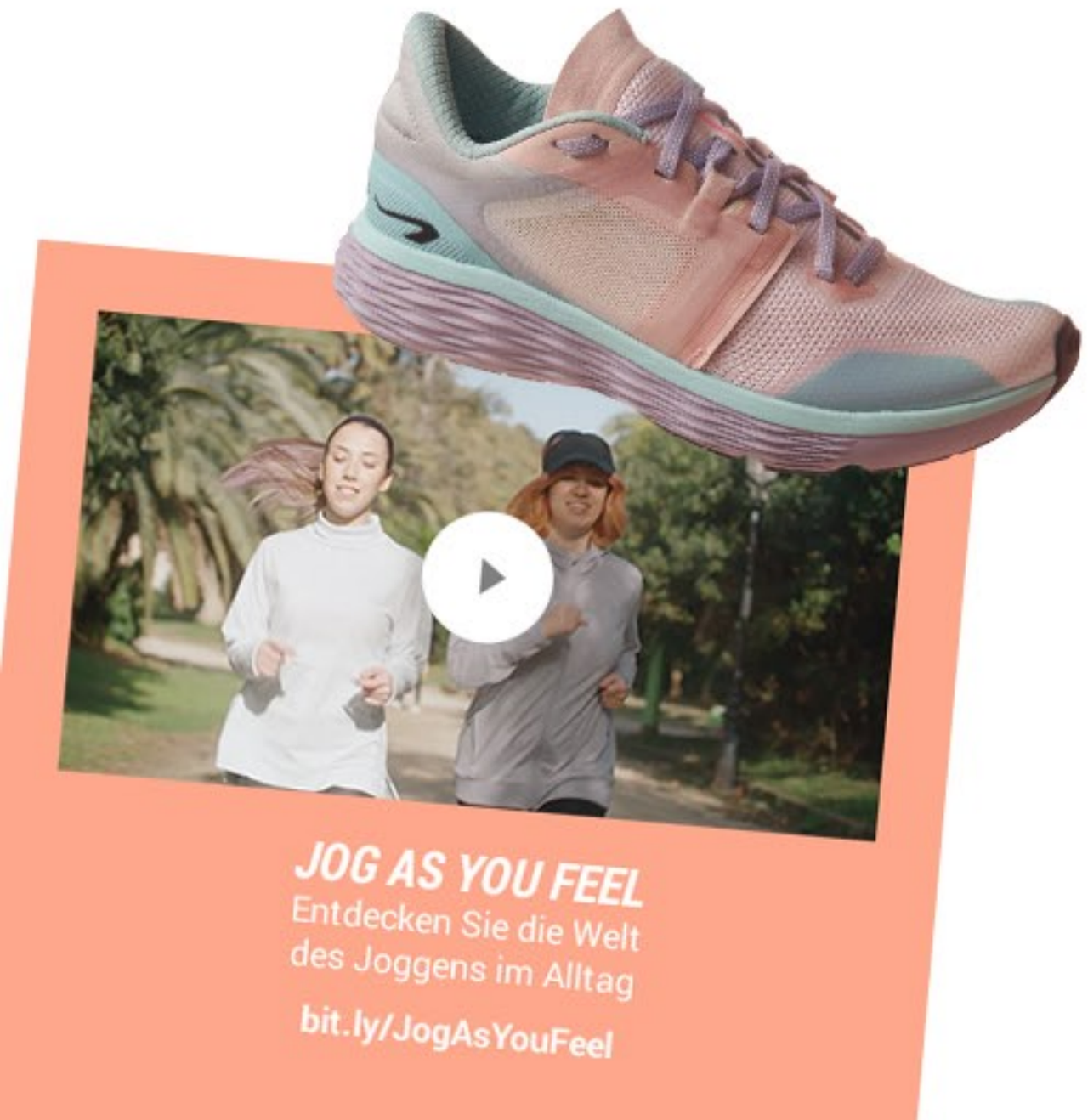
KALENJI SORGT FÜR EIN WEICHES LAUFGEFÜHL ...

Während der Ausgangssperre haben sich viele Läufer an die geltenden Schutzmaßnahmen gehalten und ihre Laufrunden beschränkt. Manche haben sich Ziele im eigenen Garten gesteckt und Hunderte von Runden ums Haus gedreht, um auf ihre Kilometer zu kommen. Sie alle sahen im Laufen eine Möglichkeit, etwas Freiheit zu spüren und frische Luft zu schnappen.



Angélique T. - Leader bei Kalenji

LAUFEN NACH DER AUSGANGSSPERRE
Der neue Laufschuh „Run Confort“ ist ideal, um in Bewegung zu kommen. Er wird Ihr engster Verbündeter beim Joggen mit hohem Komfort.



„ Während dieser Epidemie hat unser Verhältnis zu Zeit, Abstand und Raum, zu uns selbst und zu anderen die Grenzen des Sports verschoben. Während der Ausgangssperre Joggen zu gehen, bedeutete einen Ausbruch aus dem Alltag, sich Auslauf zu gönnen, die Außenwelt mit allen Sinnen wahrzunehmen, **sich eine Freude zu bereiten, man selbst zu sein und den Wert einer so banalen Beschäftigung zu schätzen. Diese regelmäßige Übung für Gesundheit und Wohlbefinden, die wir bei Kalenji stets empfehlen, konnte in dieser Zeit ihren ganzen Sinn entfalten.** In einem Alltag mit Ausgangsbeschränkungen, in dem man inaktiv war, viel gesessen hat und häufig zu mehreren auf engem Raum lebte, war Laufen wie ein Fenster, durch das man frische Luft in den eigenen Körper fließen ließ. Und natürlich war das Laufen auch ein Mittel, um nicht zu sehr zuzunehmen, fit zu bleiben, den Kopf frei zu bekommen und für sich zu sein, um mit sich selbst und den anderen im Reinen zu sein ... Wer fit ist, kann optimistischer in die Zukunft schauen. Angesichts dieser Pandemie lässt sich gut erkennen, dass diejenigen, die gesundheitlich am anfälligsten sind, das höchste Risiko tragen. Die positive Wirkung des Sports war auch bisher schon offensichtlich, aber in den kommenden Jahren wird das noch stärker der Fall sein. Kalenji, die Marke, an deren Spitze ich stehe, begleitet Jogger, denen es an Zeit und Motivation mangelt. Damit wollen wir erreichen, dass die Trainingsroutine für mehr Wohlgefühl Teil ihres Alltags wird. **Wichtiger noch als die Intensität des Sports ist hierbei die Regelmäßigkeit. Deshalb sind alle von Kalenji konzipierten Produkte hilfreiche Mittler,** die den Weg zur Freude am Joggen und zu seinen positiven Effekten erleichtern. “

Angélique T.
Leader bei Kalenji

MIT OXELO ROLLT DER SOMMER!

AUF INLINERN ...

Der Sommer ist da, die Sonne auch und mit ihnen stellen sich die schönen langen Tage ein, die wir gern im Freien genießen. Beste Gelegenheit für eine Änderung der Fortbewegung! Man kann die täglichen Wege auch anders zurücklegen und macht Sport, ohne dass es so aussieht ... Warum nicht mit Inlinern? **Inliner trainieren die Muskulatur und den Gleichgewichtssinn. Daneben bieten sie viele andere Vorteile für unsere Gesundheit.**

AUF DEM SKATEBOARD ...

Über Skating kann man gar nicht sprechen, ohne das Skateboard zu erwähnen ...
Überall auf der Welt wird dieser Sport von mehr als 20 Millionen Menschen praktiziert. Inzwischen ist der Skateboard-Sport olympische Disziplin und hat sich zur Stil- & Spaß-Ikone des urbanen Skate-Sports entwickelt! Ob Miniskate, Cruiser, Street Skateboard, Longboard oder Surfskate – es gibt viele verschiedene Arten von Brettern auf vier Rollen, mit denen man durch die Stadt cruisen kann. Das Skateboard ist ein Spaßobjekt, dennoch lassen sich damit Muskulatur, Herz und Gleichgewichtssinn trainieren. Skateboards sind kleiner und platzsparender als Fahrräder und daher besser zu transportieren. So kann man zwischendurch schnell mal in den Bus oder in die U-Bahn springen!
Mit den Tipps unserer Coachs finden Sie leicht das richtige Brett für Ihre Zwecke und Bedürfnisse :
sport-wiki.decathlon.de

AUF DEM ROLLER ...

Der neueste Skating-Hit ist der Roller! Für Stadtbewohner ist er ein Gewinn mit Wohlfühl-Effekt. Manchmal ist es nicht einfach, vor oder nach der Arbeit Zeit für Sport zu finden. Wer den Roller für seine täglichen Wege nutzt, bewegt sich an der frischen Luft und tut etwas für die Muskulatur. **Beim Abstoßen werden die Beine beansprucht und beim Halten des Lenkers kommen auch die Arme zum Einsatz. Die Bauchmuskulatur hält das Gleichgewicht.** Alle Muskeln sind aktiv!

AUF DEM RAD IN DIE ZUKUNFT

Das Rad passt gut zur zurückgewonnenen Freiheit. Ob in der sportlichen Rennradvariante, als Freizeitrad für Wald- und Wiesenwege oder als unverzichtbares Fortbewegungsmittel im Alltag. „Jetzt bietet sich für das Rad eine historische Gelegenheit“, erklärt Ingenieur Dominique Riou, Verkehrsspezialist im Großraum Paris. Er ist davon überzeugt, dass **das Fahrrad in der Ära nach Covid-19 im Zentrum der Mobilität stehen wird. Die französische Regierung sieht einen Fahrrad-Hilfsplan in Höhe von 20 Millionen Euro vor** (Reparaturstationen, Fahrradparkplätze usw.). Die Franzosen besitzen insgesamt 30 Millionen Fahrräder. Eine gute Voraussetzung, um kreative Ideen rund ums Rad zu entwickeln.

Bei **gemeinsamen Ausfahrten mit dem Rennrad wird es neue Verhaltensregeln geben, sobald wir wieder in der Gruppe fahren dürfen. Sollten die Restriktionen dazu führen, dass die Gruppen kleiner sein müssen, werden sich neue Praktiken ergeben. Die Ausgangssperre hat den Erfolg des vernetzten Hometrainers beschleunigt. Er ist zu einer wirklichen Alternative zum üblichen Training und sogar zu gemeinsamen Ausfahrten mit Freunden geworden – Abstandhalten fällt dabei nicht schwer. Neu ist das Gravelbike. Dieser Import aus den USA ist sowohl für das Freizeitfahren als auch für Wettkämpfe geeignet.** Das Rad ist eine Kompromisslösungen. Das kombinierte Renn- und Stadtrad begeistert ein immer größeres Publikum, das auf Asphalt und Schotter unterwegs ist.

Die Fahrrad-Revolution wird jedoch in der Stadt erwartet. Für die täglichen Wege in der Stadt zeichnet sich eine neue Realität ab. Wer überfüllte Verkehrsmittel meiden will, in denen man ohnehin schwer Platz findet, für den ist das Rad mehr als eine Alternative. Warum sollte man weiterhin aufs Auto ausweichen? Gesundheit lautet das oberste Ziel und jeder kann selbst entscheiden, wie er sich in der Stadt bewegen will. Ob Rennrad, Mountainbike, Stadtrad, Trekkingrad oder Gravelbike – das Rad vollzieht einen technischen Wandel. Und Lösungen stehen schon bereit. Kommunen, Bürger, Unternehmen – alle lenken in dieselbe Richtung.

AUF STRASSEN ODER UNBEFESTIGTEN WEGEN

Freie Fahrt für Fahrrad-Touristen und Gravelbike-Fans

Entdecken Sie die Marke Triban auf **www.decathlon.de**

Mit dem Sommer und der Lockerung eröffnen sich Radfahrern viele Möglichkeiten. „ Man muss aufpassen “ warnt Cyril Saugrain.
Der ehemalige Profi-Fahrer, der heute für Van Rysel arbeitet, kennt die Leidenschaft der Radfreunde. „ Wir werden alle wieder einen Stand wie nach der Winterpause haben, kleinere Ausfahrten von zwei bis drei Stunden machen, etwas an Intensität zulegen und wieder lernen, so konzentriert zu fahren, wie es eine Ausfahrt in der Gruppe erfordert. Vielleicht müssen wir am Anfang in kleineren Gruppen fahren. Sich anzupassen und auf sein Verhalten zu achten, ist eine Frage der Verantwortung, die jeder zeigen muss. “
Der Rennradsport wird künftig sehr stark von den Hygienevorschriften geprägt sein. Möglicherweise müssen sich neue Gepflogenheiten ausbilden. „ Die letzten zwei Monate ließen bei allen Radsportlern den Hometrainer stärker in den Mittelpunkt rücken. Diese alternative Radpraxis hätte sich sonst auch entwickelt, aber wahrscheinlich später “, analysiert Cyril.
In der Zukunft wird auch das **Gravelbike, das zunehmend Fans findet, seinen Platz behaupten. Wie das von Triban entwickelte Freizeitmodell aus Alu und das demnächst auf den Markt kommende Wettkampfmodell aus Karbon zeigen, ist das Gravelbike für einen Mix aus Asphalt und Schotter gedacht.**

IN DER STADT

Es rollt – ob in Bogotá oder Straßburg

Werden wir in der Zeit nach dem Lockdown den Erfolg des Rads in der Stadt erleben, den Radfahrer schon seit Jahren fordern? Ja, es sieht ganz danach aus. Die öffentlichen Verkehrsmittel werden zwar nach und nach wieder genutzt, aber die Fahrgäste werden weiterhin ihre Vorbehalte haben. Auch die Vorsichtsmaßnahmen können daran nichts ändern.

Bereits jetzt haben zahlreiche Metropolen mehr Radwege in der Stadt eingerichtet – wenn auch nur vorübergehend mit mobilen Pylonen. Ziel dieser Maßnahme ist es, zu verhindern, dass der Autoverkehr dasselbe Niveau erreicht wie vor dem Lockdown. Auch soll vermieden werden, dass der Verkehr noch mehr zunimmt, weil die Stadtbewohner für ihren Arbeitsweg statt U-Bahn, Bus und Zug lieber das Auto nutzen. **Noch vor dem Lockdown verwandelte man in Bogotá über Nacht 117 Kilometer Straßen in der Stadt in Fahrradwege, um „das Social Distancing zu fördern. “** In Frankreich ging man in Straßburg und Montpellier sowie in anderen Ballungsräumen denselben Weg.

Genau wie in Frankreich wurden auch in anderen Ländern rund um die Metropolen Pläne für Radschnellwege umgesetzt. Auf diesen Autobahnen für Fahrräder **werden die Radfahrer vom Auto- und Fußgängerverkehr getrennt und können so hindernisfrei 20 bis 25 km/h fahren, also so schnell wie Autos in der Stadt. Auch in London, Montreal oder Toulouse** werden Verbände, Kommunen und übergeordnete Ebenen aktiv.

Entdecken Sie den Stadtrad-Shop
auf **www.decathlon.de**

IM FOKUS

Van Rysel ist der stärkste Partner für ein Leben mit dem Rad

„ Der Stellenwert des Rads in der Stadt lässt sich nicht mehr leugnen“, erklärt Nicolas Pierron, Leader bei Van Rysel, der Rennradmarke von Decathlon.

Dieser Stellenwert muss mit Lösungen begleitet werden, die den Nutzern das Fahren erleichtern und neue Nutzer anziehen. **Mit dem Lockdown wurde das Leben entschleunigt. Werden wir das beibehalten oder werden wir uns wieder in ein Leben mit Tempo 100 stürzen? Wir müssen uns alternativen Fortbewegungsmöglichkeiten zuwenden, d. h. mit dem Rad fahren oder zu Fuß gehen.**

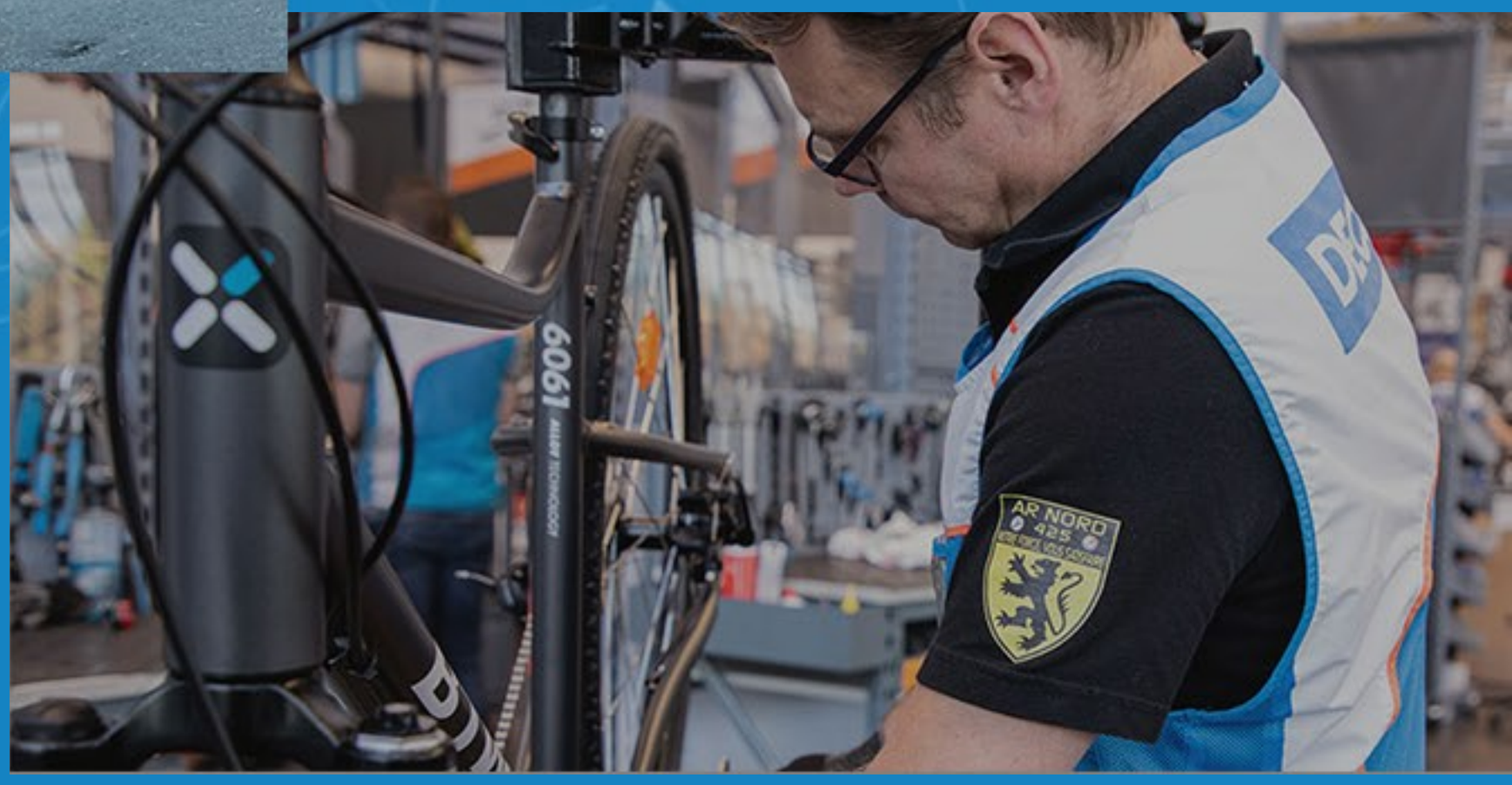
Es ist Teil unserer Unternehmenskultur, Anwender zu beobachten, Lösungen zu finden und öffentliche Einrichtungen zu unterstützen, indem wir sie mit unseren Abteilungen beraten. Wie pumpt man am besten Reifen auf? Wie lassen sich E-Bikes leicht reparieren oder leere Akkus aufladen? Wie bringen wir Kinder zur Schule? Wie kommen wir trocken zur Arbeit, wenn es regnet? Unsere Aufgabe ist es, alle Vorteile des Radfahrens zu benennen.

Bei Decathlon entwickeln wir eine umfassende Vision und begünstigen Mobilität im weitesten Sinne des Wortes. In Zukunft werden wir die ersten Kilometer mit dem Rad und die letzten zu Fuß oder mit dem Roller zurücklegen. Im BTWIN Village in Lille, dem internationalen Konzeptionszentrum für Decathlon-Räder, wurde ein Hochdruckreiniger für Fahrräder installiert. Solche kleinen Aufmerksamkeiten zählen und machen es einfacher, sich dieser Form der Mobilität zuzuwenden. Das E-Bike ist ein Beispiel dafür. Künftig wird die Sicherheit der Nutzer durch aktive oder passive Sichtbarkeit von wesentlicher Bedeutung sein. Dazu gehören LEDs an einem E-Bike oder am Helm.

Bei der Konzeption lassen wir uns immer von den Kosten leiten. Das Produkt muss erschwinglich sein. Aber Radfahren ist auch eine Frage der Einstellung. Ich spreche hier von Wohlbefinden und Ökologie. In Nordeuropa, wo der Preis für ein Rad gut und gerne 6 000 € betragen kann (vor allem für E-Bikes), sind die Menschen bereit, in ein Fahrrad zu investieren, weil es bei ihrem Lebensstil einen hohen Stellenwert genießt. Dort hat man eine stärkere Beziehung zu seinem Fahrrad als zu seinem Auto. “

Nicolas Pierron,
Leader bei Van Rysel

Entdecken
Sie den E-Bike-Shop
auf **www.decathlon.de**



TECHNO UND INDOOR

Welche Zukunft hat das vernetzte Rad?

Dank dem Hometrainer, der wieder in Mode gekommen ist, weil man während der Ausgangssperre weitertrainieren wollte, haben die Radsportler eine vernetzte Welt für sich entdeckt oder wiederentdeckt, die Ausfahrten zu Hause genauso (oder fast so) aufregend werden lässt wie die auf der Straße zurückgelegten Kilometer. Mit einer App, die heruntergeladen wird, können Sie sich selbst die Strecke zusammenstellen und diese über Ihr Smartphone, Ihre Uhr oder Ihren Computer-Display verfolgen. Die neuen Technologien sorgen dafür, dass noch mehr Rad gefahren wird.

Der Decathlon Coach richtet sich beispielsweise an diejenigen, die das Rennrad oder Mountainbike für Trainingseinheiten mit der entsprechenden App nutzen. Auf dem Smartphone oder auf Ihrer GPS-Uhr Kiprun 500 zeichnen Sie Ihre Strecke und die verbrannten Kalorien auf, um später zu Hause dank der App Ihre Sportdaten zu speichern. So können Sie bei jeder Ausfahrt Ihre Trainingsfortschritte beurteilen.

Tagtäglich werden virtuelle Rennen angeboten. „Eine Ausfahrt im Freien wird das niemals ersetzen, aber sicherlich wird damit für die Zukunft eine andere Art des Radfahrens entwickelt“, sagt Cyril Saugrain, der 1996 einen Etappensieg bei der Tour de France einfuhr. „Im Winter oder bei Regen kann man sich über die Apps virtuell mit Freunden verabreden und gemeinsam fahren.“ Wir möchten von dem ehemaligen Profi wissen, ob aktive Profi-Fahrer diesem Modetrend erliegen werden. „ Warum nicht? **Künftig wird es in den Profi-Teams Fahrer geben, die bei den großen Klassik-Rennen starten und von Zeit zu Zeit auch an virtuellen Rennen teilnehmen. In den Reihen dieser Teams könnten sich auch einige Fahrer finden, die das ganze Jahr über virtuell antreten. Vielleicht erleben wir eines Tages, dass ein Champion der virtuellen Rennen in ein Profi-Team aufgenommen wird und sich auf der Straße durchsetzt. Alles ist möglich. “**

Nicolas Pierron erklärt abschließend: „Während der Ausgangssperre hat der Hometrainer über das Display zu echten Kontakten mit anderen Radsportlern geführt. Die virtuelle Variante hat Vorteile und wird gewiss beibehalten. Ein Teil der neuen Radsportler wird aufs Rennrad umsteigen. Aber der Mensch ist ein Herdentier. Er möchte unter Seinesgleichen sein. Die virtuelle Variante wird mit Sicherheit für kleine Ausfahrten genutzt. Aber lange Ausfahrten werden im Freien gefahren, um wieder mit Freude ins Leben einzutauchen. “

Zum Shop für vernetzte Räder
auf **www.decathlon.de**

DEN SPORT AUCH KÜNFTIG GEMEINSAM NEU ERFINDEN

Wird der Sport eines Tages wieder „so wie vorher“ sein? Vielleicht stellen Sie sich diese Frage. Wir tun es auch.

Genau wie Sie glauben wir, dass der Sport nach dem Lockdown nicht derselbe sein wird, wie wir ihn gekannt, praktiziert und als Zuschauer verfolgt haben. Denn aktuell werden neue Ideen für den Sport entwickelt, damit sowohl die Sportler aller Leistungsstufen als auch die Zuschauer besser geschützt werden. Und wie wird sich der Sport in unserem Alltag neu erfinden? **Wir werden in jedem Fall die Werte bewahren, mit denen der Sport verbunden ist. Dazu gehören Inklusion und Gemeinschaft, gemeinsames Erleben und Mut, das Hinauswachsen über sich selbst und Engagement. Der Sport, den wir lieben, ist zeitlos und für alle Menschen da.**

Wir bei Decathlon glauben heute zusammen mit Ihnen daran, dass diese Pandemie auch positive Horizonte und optimistische Möglichkeiten eröffnet, wenn wir Sport **im Sinne von Fitness verstehen und eben dieser Fitness eine größere Bedeutung beimessen als je zuvor.**

Gemeinsam mit Ihnen haben wir uns der Fitness verpflichtet:

- durch noch mehr körperliche Aktivitäten für Gesundheit und Wohlgefühl
- durch Wiederentdeckung unserer Verbundenheit mit der Natur, indem wir sie schützen und durch unsere Aktivitäten bereichern
- durch unseren Beitrag zur besseren Luft in den Städten, indem wir uns umweltbewusst und sportlich fortbewegen.

Unser Gemeingut sollten wir hegen und pflegen

Uns ist bewusst, dass der Sport dem Gemeinwohl dient. So gesehen ist er systemrelevant. Wir sagen immer und überall: **Der Sport muss als das anerkannt werden, was er ist: ein lebensnotwendiges Gemeingut, eine Voraussetzung für das Wohlbefinden, ein Bollwerk gegen Krankheiten, ein Faktor für den sozialen und gesellschaftlichen Zusammenhalt. Denn der Sport schafft Verbundenheit und** sozialen Frieden. Er überwindet alle Schranken und fördert unser Verständnis für andere. Der Sport ist Bindeglied, schafft Zusammenhalt und mehr Wohlbefinden für besonders schutzbedürftige Menschen. Das gilt auch für Haftanstalten und Flüchtlingslager, wo er nicht nur Bewegung ermöglicht, sondern auch ein kleines Stück persönlicher Freiheit schafft. Sogar die Schlachtfelder konnte der Sport befrieden, seit die Griechen die Olympischen Spiele erfanden.

Aktivität, Leben und unser Recht auf Bewegung

Unser Recht auf Bewegung sollten wir unbedingt wahrnehmen. Der menschliche Körper ist ein Sinnbild für Bewegung. Er ist dazu geschaffen, voranzugehen, aktiv zu sein, zu reagieren und sich immer wieder auf sich selbst und auf das Verhalten anderer zu besinnen. **Jeder und jede hat überall ein Recht auf Bewegung. Wir machen es allen zugänglich, üben es immer und überall aus und halten dabei selbstverständlich die aktuellen Hygiene- und Sicherheitsregeln ein.**

Sport ist unverzichtbar und hat hohe Priorität. Das sollten wir anerkennen. 1994 fand der Sport Eingang in die UN-Charta für Menschenrechte, in der er als wichtig und lebensnotwendig bezeichnet wird.[5]

Sie selbst beweisen es Tag für Tag: Nie zuvor war der Hunger unserer Welt nach körperlicher Aktivität so groß. Nie zuvor dürstete sie so sehr nach Sport. Der Sport für alle, so wie wir ihn bei Decathlon mögen, bedeutet Fitness, Gesundheit und Leben. Mehr noch als in der Vergangenheit möchten wir mit Ihnen und an Ihrer Seite diesen Weg gehen.

Vor allem aber war das Motto „Sport erleben“ noch nie so aktuell.

QUELLEN

(1). France Info - Skateboard: Dieser Sport liegt mehr als je zuvor im Trend (Artikel in französischer Sprache)
www.francetvinfo.fr/economie/tendances/skateboard-un-sport-plus-que-jamais-a-la-mode_2048833.html

(2). Newfeel - Broschüre „Marche nordique“ (Artikel in französischer Sprache)
www.decathlon.media/shared/dossiers-presse/pdfs/newfeel_dp_marche_nordique_2018_bd_j8rz7igq.pdf

(3). Le Point - Demorand - Die fantastischen Vorzüge des Gehens (Artikel in französischer Sprache)
www.lepoint.fr/sante/kine/demorand-les-fabuleux-bienfaits-de-la-marche-04-02-2019-2291131_2467.php

(4). Kanadisches Zentrum für Hygiene und Sicherheit am Arbeitsplatz - Gehen ist immer die beste Medizin (Artikel in französischer Sprache)
www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/walking.html

(5). Internationales Olympisches Komitee - Der Sport und eine harmonische Welt (Artikel in französischer Sprache)
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