



EL IMPULSO VITAL

CUIDEMOS NUESTRO ESTADO
FÍSICO PARA VOLVER A LA ACTIVIDAD
EN PLENA SALUD

Contra las enfermedades, contra los virus, el deporte es nuestro aliado. Usted vuelve a realizar una actividad física en exterior: estamos aquí para acompañarlo.

#AFondLaForme
#InSportWeTrust



MENSAJE PARA USTEDES, AMIGOS DEPORTISTAS Y ARTÍFICES DE SU SALUD

No sabemos cómo se encuentra usted, pero nosotros en Decathlon nos sentimos adormecidos, presos de nuestro cuerpo, agobiados, abrumados debido a todas estas semanas de falta de actividad, excepto por quienes han estado trabajando arduamente para protegernos. Salimos del confinamiento, de la gran pausa, del encierro en el que esta epidemia nos ha sumergido.

Por nuestra parte en Decathlon, sentimos un gran deseo de evadirnos, unas ganas tremendas de movernos. Muchos de nosotros también sentimos esas ganas de caminar, de correr, de rodar, y de jugar que nuestro cuerpo echa de menos más que nunca.

Antes de volver a salir, pensamos en aquellas personas que han salido para que nosotros podamos quedarnos en casa y a salvo. Nuestro agradecimiento es para ellos, a veces invisibles hasta el momento y que han luchado en el campo de acción. En los hospitales, en nuestras calles, fábricas, almacenes, tiendas. Desde el fondo de nuestros corazones queremos decirles GRACIAS.

También decimos Gracias al deporte. Durante estas semanas de cierre ha sido para nosotros una apertura, un espacio de libertad, un suspiro, una ventana al mundo, un lazo entre el cuerpo y la mente, una conexión con la vida.

Nosotros, Decathlon, motivados gracias a su energía y sus ganas, creemos en el deporte. Creemos en la actividad física, en ese movimiento que es la Forma, el Bienestar y la Salud.

El periodo de “confinamiento” físico ha sido largo. Sí, nos volvemos a poner en marcha, en carrera, pero siguiendo las reglas sanitarias y médicas dictadas, respetando las distancias y las barreras necesaria, escuchando además a nuestro cuerpo. « Retome la actividad física pero tranquilamente, explica Thibault Deschamps del Ministerio del Deporte francés. Cuidado con retomar la actividad de manera demasiado intensiva. »

Este comunicado lo acompañará en su vuelta a la actividad física mediante ejemplos y testimonios.

Para luchar contra las enfermedades, para protegerse de los virus, para vivir y envejecer mejor, la actividad física es nuestra aliada.

La actividad física es uno de los pilares de la salud, como lo define la Organización Mundial de la Salud. **Para cada uno de nosotros existe una disciplina adaptada**, un ritmo apropiado, un magnífico método que nos permite cuidar de nuestro máspreciado capital: nuestro Estado Físico. Somos artífices del mismo y queremos, mediante centenas de deportes, redescubrir y preservar nuestro estado Natural.

¿Tiene usted, como nosotros, un hormigueo en las piernas, los pies, los brazos y las manos? ¿Quiere devolverle a su cuerpo todas sus capacidades? **¿Siente usted esas ganas que lo impulsan a moverse en el marco de un presente activo que nos augura un futuro más sano?**

Comencemos: ¡venga a dar una vuelta con nosotros! Usted, nosotros, deportistas de todos los niveles, respetando a los demás y a nosotros mismos, artífices de nuestra Salud y de nuestra Vida. Aquí estamos para acompañarlo.

¡Aquí estamos para ayudarlo! ¡Intensamente y en plena forma!

Los 94 000 Compañeros de equipo de Decathlon United

CIFRAS DEL DEPORTE PARA ESTAR EN FORMA



correr
20
minutos

AL DÍA

=

**¡REPRESENTAN
ENTRE 4 Y 6 AÑOS
MÁS DE VIDA!**

25
millones
de franceses

Dicen que corren al
menos una vez de
tanto en tanto.
¡Y millones en todo
el mundo!

1 hora de marcha
a 6 km/h
=
6000 pasos
(300 calorías quemadas)

30 minutos
de jogging por día
son indispensables
para preservar la
salud física y
mental



75 minutos
de marcha
semanal

¡Incrementa la
esperanza de
vida en casi 2
años!



80%
de los desplazamientos
urbanos se realizan en
menos de 5 kilómetros

¡UTILICEMOS LA BICICLETA!



113 000
afiliados a la
práctica del
ciclismo

Registrados en los 2
500 clubes afiliados a
la Federación
Francesa del Ciclismo

BTT, ciclismo de carretera, ciclismo en pista,
BMX, BMX Freestyle, Ciclocrós, Bikepolo,
Ciclismo en Sala, Bicicleta reclinada...

LOS CONSEJOS DE UN EXPERTO
**PASAR DEL CONFINAMIENTO AL DESCONFINAMIENTO:
¿CÓMO HACERLO?**



**“ES EL COMIENZO
DE UNA NUEVA ERA
EN BENEFICIO DEL
DEPORTE Y LA
SALUD,”**

La situación inédita de confinamiento ha tenido un impacto en nuestra vida cotidiana, nuestro modo de vida y nuestro estado físico. Nos hemos movido menos, hemos sido más sedentarios, nuestras costumbres han cambiado. En este contexto, **no siempre es fácil saber cómo retomar el deporte.** Para ayudarnos, Thibault Deschamps, consejero técnico de atletismo en el Ministerio de Deporte de Francia, responde a nuestras preguntas.

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

¿Cuál es el impacto del confinamiento en nuestro cuerpo?

El hecho de estar confinados tiene un impacto en nuestro cuerpo de manera general con una disminución de las capacidades físicas, debido a una baja en la actividad física y el aumento del sedentarismo. Si no estamos bien equipados en casa, es difícil conservar el mismo nivel de actividad física o el mismo nivel de intensidad durante la práctica. **El cuerpo se desestabiliza presentando una disminución en la resistencia, la fuerza muscular y la coordinación.**

“*En esta fase de transición, es importante empezar a moverse incluso en actividades que no sean las que practicamos habitualmente*”

¿Cómo volver al deporte después del confinamiento? ¿Qué deporte o actividad nos aconseja?

Aquellas personas que no hayan tenido que estar confinadas totalmente han tenido la suerte de conservar el estado físico y anímico. ¡Cuidado! Retomar el deporte con la misma intensidad que antes del confinamiento puede aumentar los riesgos de daños musculares, en los tendones y en el marco cardíaco. La idea es sobre todo recuperar el estado físico sea cual sea la actividad que se realice. **Deberemos trabajar en los diferentes aspectos del físico con el fortalecimiento muscular, la resistencia y poner en forma el cuerpo progresivamente antes de retomar la actividad deportiva habitual.** ¡Se debe evitar el retomar demasiado rápido los ejercicios de intensidad y de competición!

¿Cuánto tiempo tarda el cuerpo en volver a adaptarse a la actividad física?

Esto dependerá del deporte, el nivel de práctica, la edad... El cuerpo necesitará tiempo para volver a adaptarse poco a poco. Lo más importante, **en cette phase de transition, c'est de se remettre à bouger**, incluso si no forma parte de nuestra disciplina habitual.

¿Podremos retomar el aspecto social del deporte, especialmente las salidas en grupos o el deporte en equipo?

Cada uno tendrá que reinventar las prácticas para **reintegrar el vínculo social del deporte en los entrenamientos. Podremos comenzar con las prácticas colectivas para conservar el vínculo social el cual es fundamental, pero en pequeños grupos y respetando absolutamente las reglas de prevención. Los deportes no serán iguales:** deportes colectivos, atletismo, natación, deportes de combate. Los desafíos no serán los mismos y las adaptaciones serán seguramente más complicadas en los deportes colectivos.

¿Qué pasa con las precauciones sanitarias?

En cada país las autoridades como los Ministerios de Deporte y las Federaciones Deportivas emiten propuestas para tranquilizar a las familias y reorganizar mejor la vuelta a clases y al trabajo de septiembre de 2020. Lo que está claro es que habrá un antes y un después de esta situación.

¿Cómo pueden los deportistas que compiten, gestionar su frustración debido a las competiciones anuladas?

La competición es fundamental en el marco del deporte ya que esta organiza una práctica y permite organizarse para un desafío. Pero antes de pensar en las competiciones, hay que principalmente ponerse en forma para volver a practicar su deporte nuevamente a nivel de competición. No hay que quemar etapas.

¿Qué lecciones deportivas podemos aprender gracias a este confinamiento?

El verdadero aspecto deportivo de este confinamiento es **el habernos dado cuenta que el deporte es una necesidad esencial como comer y dormir.** El movimiento y la actividad física forman parte de nuestro ADN. Nos permiten conservar una buena salud y optimizar nuestra inmunidad física. Esta situación es finalmente **una oportunidad para pensar en nuevas prácticas deportivas y priorizar un lugar para el deporte y la actividad física en nuestra sociedad.** ¡Es el comienzo de una nueva era en beneficio del “Deporte y la Salud” y del eslogan “Siempre en forma”, vigente hoy más que nunca!



Thibault Deschamps
Consejero técnico de atletismo en el
Ministerio de Deportes de Francia





¿Practicar deporte protegiéndonos?

¡BRAVO POR LA COCREACIÓN DE DECATHLON!

A comienzos de abril 2020, con el propósito de responder a la convocatoria de proyectos del Ministerio de Defensa de Francia, Decathlon ha lanzado una iniciativa de cocreación. ¿El objetivo? Encontrar soluciones innovadoras a los problemas de protección, para el respeto de la distancia social, hospitales de campaña y la mejora de la vida cotidiana durante el confinamiento. En el marco de esta cocreación, se han presentado los conceptos a cada empresa que deseara aplicarlos.

Más allá de las soluciones con el fin de preparar un desconfinamiento y la vuelta a las actividades deportivas, hemos lanzado recientemente otra iniciativa con el fin de abarcar las dudas y problemáticas relacionadas con la práctica, pensar en soluciones y poder poner todo en marcha lo antes posible. ¡El proyecto está abierto para todos! Para participar, visite el sitio web de cocreación: cocreation.decathlon.fr

“La marcha es el mejor medio para retomar una actividad física lentamente.”

LA MARCHA: PRIMER PASO HACIA EL DEPORTE EN EXTERIOR

« La marcha es el mejor remedio para el hombre ».

Esta frase ha sido pronunciada por quien es considerado el padre de la medicina: Hipócrates, médico y filósofo griego. 2 400 años más tarde, estas palabras resuenan aún con más fuerza.

Sí, la marcha es el deporte que está más adaptado para relajar el cuerpo y la mente. Esta practica nos aporta el bienestar en todos los sentidos. Sí, la marcha es el mejor medio para retomar lentamente una actividad física. En el momento en el que volvemos a encontrarnos progresivamente con la alegría de los caminos, las sensaciones al dar los pasos, el placer de respirar, los aromas de la naturaleza, nos damos cuenta de que caminar es sinónimo de felicidad.

Entonces caminemos y retomemos los caminos de la libertad.

Caminar es una fuente de energía positiva que nos permite redescubrir la naturaleza y por lo tanto preservarla ya que protegerla es un acto natural.

**#AFondLaForme
#InSportWeTrust**

LA MARCHA, LA ALIADA DE SU SALUD

50%

menos de traumatismo que el running...

Los impactos que el cuerpo sufre representan aproximadamente un 1,5 del peso de su cuerpo contra 3 veces más en la práctica del running. ⁽²⁾

43%

menos de riesgo de fractura de cadera con 4 horas de marcha semanal ⁽³⁾

3500

pasos por día, limitarían en un 29 % el riesgo de diabetes ⁽³⁾

1h

de marcha cotidiana divide en dos el riesgo de obesidad ⁽³⁾

2 años

más de esperanza de vida con 75 minutos de marcha semanal ⁽³⁾

2h

de marcha semanal

reducen en un 30% los riesgos de ACV ⁽³⁾

30min

de marcha cotidiana limitan los síntomas de depresión en un 36% ⁽³⁾

CAMINAR ENTONCES SIGNIFICA...



Reducir el riesgo de enfermedades del corazón y accidentes vasculares



Calmar el dolor de espalda



Disminuir la tensión arterial



Atenuar las consecuencias negativas de la artrosis



Disminuir el nivel de colesterol en sangre



Perder peso



Aumentar la densidad ósea



Aumentar la esperanza de vida



Luchar contra la depresión

10 MANDAMIENTOS PARA RETOMAR LA ACTIVIDAD...

TU TIPO DE MARCHA, ESCOGERÁS...

La elección está a su alcance. La marcha propone varias disciplinas. En orden según su nivel de intensidad de práctica: la marcha activa, que realizamos cotidianamente, la marcha nórdica con bastones, la marcha deportiva que es un deporte reconocido y la marcha atlética que practica Yohann Diniz, a un nivel más alto en competición.

TU HORA DE SALIDA, ESCOGERÁS...

En la época estival, es mejor escoger los horarios matinales o nocturnos. De este modo evitará la fatiga extrema o la deshidratación.

TU LUGAR DE MARCHA, ENCONTRARÁS...

No es necesario buscar un estadio o una sala, podrá practicar la marcha en todos lados. Donde quiera que esté, los lugares están disponibles para usted. Ciudad, montaña, al borde del mar, bosques, la naturaleza se convierte en su terreno de juego.

TU VESTIMENTA, ESCOGERÁS...

La primera de las prioridades: el calzado adaptado, diseñado para la marcha, como los PW 540 de Newfeel. Flexibles, ligeros, polivalentes, zapatillas perfectamente adaptadas. También puede agregales plantillas disponibles en la sección de marcha de las tiendas Decathlon.

TUS EJERCICIOS DE PRECALENTAMIENTO, NO OLVIDARÁS...

Caminar varios minutos a un paso tranquilo, estirar los brazos y las piernas. Respirar tranquilamente.

TU (BUENA) POSICIÓN, ADOPTARÁS...

Caminar correctamente significa principalmente tener una buena postura. Hay que conservar la cabeza y la columna vertebral rectas. Los hombros y los brazos deben estar relajados. Nunca forzar el gesto que debe ser siempre fluido.

TU RESPIRACIÓN, CONTROLARÁS...

Nunca contener la respiración. Se debe respirar normalmente. La idea consiste en encontrar el equilibrio entre respirar ligeramente y profundamente. Si tiene dificultades para respirar, no dude en disminuir la velocidad, mejor ir más lentamente si es necesario.

TU RITMO, AJUSTARÁS...

Encontrar su ritmo es primordial. No se deben sobreestimar las capacidades de uno mismo. La vuelta a la actividad debe ser progresiva ya que al comienzo perderemos el aliento. Qui va piano, va sano... Luego podrá acelerar si se siente capaz de hacerlo.

TU FRECUENCIA, MANTENDRÁS...

Cuanto más camine, mayores serán los beneficios que comenzará a sentir. Es entonces preferible caminar todos los días. Cuidado, si hay más de 5 días entre cada sesión de marcha, los efectos positivos disminuirán.

TU VELOCIDAD, AJUSTARÁS...

Todo depende de su nivel, pero la velocidad recomendada es un ritmo dinámico que corresponde a un promedio entre 90 y 110 pasos por minuto, es decir 4 o 5 km por hora.

Descubrir
la tienda Marcha:
www.newfeel.es





LOS SECRETOS PARA ESTAR EN FORMA DE UNA JUGADORA DE VÓLEY PLAYA INTERNACIONAL

Alexandra Jupiter, jugadora internacional de vóley playa, es parte del binomio del equipo de Francia junto con Aline Chamereau. El equipo, apoyado por **Copaya**, figura en el Top 30 mundial. Para conservar la forma y la energía al salir del confinamiento, Alexandra nos revela sus trucos...

UN DESPERTAR... MUSCULAR

Luego de largas semanas confinados, es importante fijar horarios durante el día. Para despertar los músculos suavemente, hago un poco de jogging – entre 30 y 45 minutos – por la mañana antes de desayunar. Es una buena manera de sentir que el día ha comenzado.

UN PERMITIDO, SÍ, PERO EN EL DESAYUNO

Con menos actividad deportiva durante el día, evidentemente hemos quemado menos calorías. Durante este periodo de confinamiento, he dejado de comer fécula y azúcar lo más que he podido, y si me he permitido algún extra, ¡solamente ha sido durante el desayuno! Pero para las demás comidas, consumo proteínas como pollo, bistec de carne molida, con alubias rojas que proporcionan una proteína vegetal y sobre todo muchas legumbres verdes. Voy a continuar este régimen alimenticio luego del confinamiento.

BEBER... ¡PARA NO COMER!

Es muy importante beber agua durante todo el día. En periodo de menor actividad deportiva no hago tanto esfuerzo físico como para consumir complementos energéticos o de recuperación. No es necesario, podría incluso ser contraproducente. Por la noche bebo infusiones, lo cual me ayuda a no comer entre comidas. Al hidratarnos evitamos picar a deshoras. Cuando pensamos en comer entre comidas generalmente es porque tenemos sed. Al beber agua esta sensación de hambre desaparece.

HACER LA PLANCHA

Evitemos los grandes movimientos que pueden provocarnos agujetas y que pueden causar la rotura de algunas fibras o provocar elongaciones. Por el contrario, la plancha estática no presenta riesgos y es buena para la espalda y el cuerpo. Estirándose de cara al suelo, posíciónate sobre los codos con las piernas extendidas apoyándote en los dedos de los pies. Mantén esta posición durante 45 a 60 segundos, luego una pausa de un minuto. Luego continuar de cada lado apoyándote sobre un codo. Repetimos el ejercicio 3 veces en cada sesión, yo lo hago tres veces por día.

LA RECUPERACIÓN

Luego del esfuerzo físico, recuperamos. La meditación aunque sólo sea durante 10 minutos, nos brinda un bienestar increíble. Yo trabajo con la respiración y los estiramientos ligeros. Hay numerosos sitios que ofrecen sesiones cortas donde nos dejamos guiar por una voz calma y una música de fondo, esta opción viene como complemento de aplicaciones tales como **Decathlon Coach**.

Recuperar es importante en cualquier actividad.

Descubrir Copaya,
la marca de Beach-Volley:
www.decathlon.es

#AFondLaForme
#InSportWeTrust



UN MÉDICO DEPORTIVO NOS HABLA: “PROGRESIVAMENTE Y CON SENTIDO COMÚN”

Tenemos un solo deseo: retomar una actividad física. El Doctor Bechir Boudjemaa, médico deportivo en Lille, nos previene: « No hay que minimizar el impacto que las semanas pasadas han tenido en nuestro cuerpo y nuestra mente.

Al salir del confinamiento, tendremos que tomarnos el tiempo para retomar una actividad física. »

Entrevista con un conocedor que prioriza la vuelta al deporte lentamente.

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

Hemos pasado algunas semanas confinados en nuestras casas. ¿Cuál es el impacto del confinamiento en el estado físico?

El impacto del confinamiento en nuestro estado físico y mental es negativo. A nivel físico, luego de varias semanas de inactividad perdemos el estado de entrenamiento. Los deportistas que han sufrido una lesión o que retoman la actividad luego de una enfermedad larga, lo saben: **perdemos rápidamente el estado físico, cardiológico y neuromuscular. También existe un gran impacto psicológico que afectará al físico:** muchas personas querrán recuperar el tiempo perdido cuando por el contrario hay que tomarse el tiempo necesario.

Al retomar el deporte luego de varias semanas de actividad deportiva moderada, ¿existe un riesgo de fatigar al organismo y debilitarlo frente al virus?

Sí, el riesgo existe ya que muchos de nosotros deseamos retomar la actividad deportiva al nivel que la hemos dejado antes del confinamiento y aquí se centra el aspecto psicológico de esta gestión. Hay que darse el tiempo durante el entrenamiento para recuperar las capacidades físicas. Es necesario retomar la actividad progresivamente. Se debe retomar con un programa de actividad basado en objetivos razonables a corto, mediano y largo plazo para recuperar el estado físico y sobre todo sin lesionarse. **Existe el riesgo de cometer el error de querer retomar la actividad demasiado rápido. Todo organismo debilitado tiene un riesgo de enfermarse (COVID-19 y todo tipo de virus). Nuestras defensas inmunitarias están más débiles y estamos menos aptos para luchar contra una bacteria.**

¿Cuánto tiempo le tomará al cuerpo para readaptarse a la actividad física?

Hay que contar 6 semanas para recuperar todas las capacidades físicas mediante un programa de preparación general. Luego, en función del deporte, esto tomará más o menos tiempo. Un deporte individual podrá practicarse más fácilmente y rápidamente que un deporte colectivo o de equipo, el cual necesitará aptitudes suplementarias, en especial la coordinación dentro de un equipo.

Recordemos que lo importante es hacerlo de manera progresiva.



¿Algunas actividades deportivas están más adaptadas para retomar el deporte lentamente?

Todas las actividades físicas están adaptadas, **con la condición de realizarlas progresivamente y con sentido común.**

“ Hay que contar 6 semanas para recuperar todas las capacidades físicas mediante un programa de preparación general ”

Hemos visto como los cursos online, las aplicaciones de coaching que nos ayudan a fortalecer los músculos y a realizar estiramientos, han crecido. ¿Tenemos que seguir estas rutinas como complemento de nuestro deporte habitual?

Estas aplicaciones deportivas han sido importantes para guiar a los deportistas para lograr mantener una actividad física durante el confinamiento. Esto ha motivado para hacer deporte. Podemos escoger el complemento que mejor se adapte a nuestras necesidades. Se debe conservarlas ya que son un buen complemento. **Si bien estas aplicaciones no reemplazan al vínculo social del deporte, le dan la opción a una persona medianamente motivada** de practicar una actividad física en total simplicidad.

¿Puede la alimentación ser de ayuda para retomar la actividad sin ocasionarse lesiones?

Sí, es una de las bases de la salud en general así como la hidratación y el sueño. **Necesitamos paciencia para retomar una actividad física en función de nuestro nivel de práctica. También tenemos un estrés post confinamiento que gestionar, el cual puede debilitar nuestro organismo. En conclusión: no ganar tiempo sino tomárselo.**



Docteur Bechir BOUDJEMAA
Médico deportivo en Lille

Nota Bene: Hay que saber que al retomar el deporte luego de varias semanas de inactividad, es preferible consultar a un médico para saber si se está apto para una práctica deportiva.



¡NUESTRAS MARCAS ESTÁN AQUÍ PARA ACOMPAÑARLO!

CON KIPSTA, ¡PREPARÉMONOS PARA EL FÚTBOL!

Aunque los campeonatos no volverán hasta septiembre de 2020, hay que empezar a prepararse, volver a sentir las sensaciones que nos da el fútbol con o sin balón.

Para jugar, ¡tenemos que tener un corazón en plena forma! Para esto, se necesitan **ejercicios cardio** y este es el momento para prepararse para retomar la actividad. La cuerda para saltar es un muy buen ejercicio para mejorar las capacidades de resistencia. Sólo bastan unos minutos y repetir este ejercicio varias veces a la semana.

¡No hay que olvidar las aceleraciones y la explosividad! Kipsta lo acompaña y le propone **circuit trainings**: entre los sprints y los skippings (saltar subiendo las rodillas rápidamente) ¡usted mejorará su velocidad!

Y mejorar la técnica, por supuesto. Prepararse para vencer a los adversarios desde casa, es posible con la creación de circuitos técnicos con algunos **conos**. Jugar con el balón sin hacerlo caer. ¡Hay que ser muy ágil y preciso!

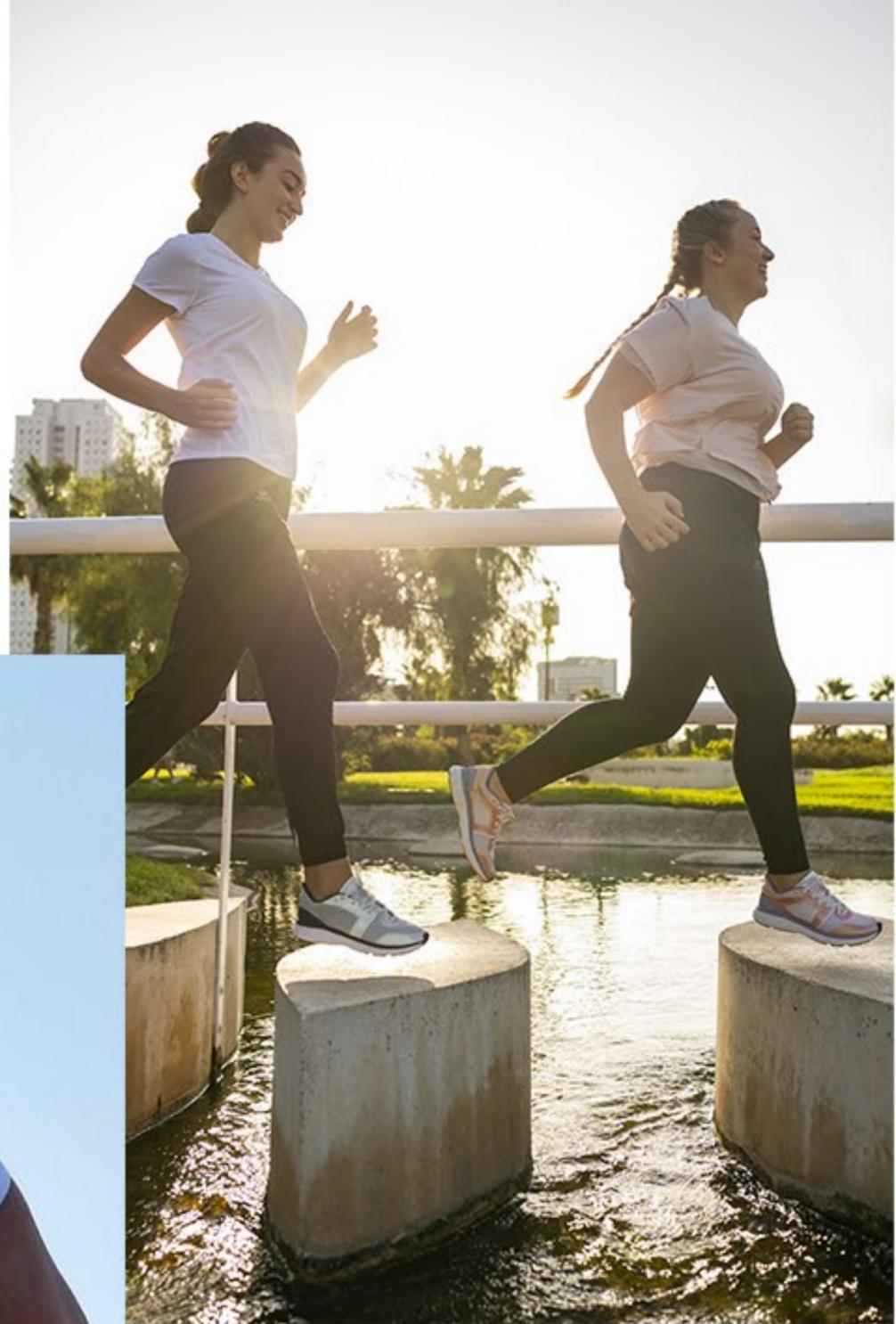
El fútbol no pierde su aspecto lúdico... ¿echa de menos el balón? Tome el desafío de hacer malabares. Con los pies, las rodillas o la cabeza, ¡atrévase a darlo todo!

Todos los consejos sobre fútbol en www.decathlon.es

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

CON KALENJI, LOS PASOS SON PROGRESIVOS...

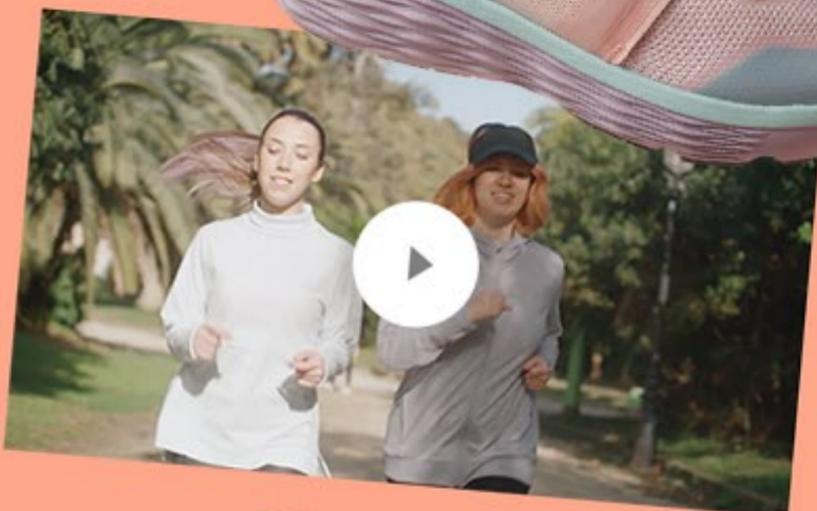
Durante el confinamiento, un gran número de adeptos al running han sabido adaptarse restringiendo sus salidas para cumplir con las reglas sanitarias en vigor... Otros han optado por actividades en su jardín, alrededor de su casa realizando centenas de vueltas para alcanzar un cierto número de kilómetros... Muchos han visto como el correr es un medio para sentirse libres y tomar aire.



Angélique T. - Lider de Kalenji

CORRER LUEGO DEL CONFINAMIENTO

El nuevo calzado para jogging "Run confort" es ideal para ponerse en movimiento. Será su aliado para correr confortablemente.



JOG AS YOU FEEL

Descubra el universo del jogging en el marco cotidiano de cada uno.

bit.ly/JogAsYouFeel

« Durante esta epidemia, con el tiempo, a la distancia, con el espacio, para uno mismo y con los demás, ha cambiado el ritmo de una práctica deportiva. Ir a correr durante el confinamiento ha significado romper con la rutina, correr con un estilo libre, apreciar el mundo exterior, **disfrutar, ser uno mismo y aprovechar los beneficios de un ejercicio simple. ¡La rutina de salud y bienestar que predicamos en Kalenji ha tomado todo el sentido durante este período!**

La cotidianidad del confinamiento, la inactividad, el sedentarismo, a veces con varias personas en un espacio reducido, correr ha sido una ventana para tomar aire y dejar que este circule dentro de nuestro cuerpo. También ha sido un medio para evitar aumentar de peso, conservar las capacidades respiratorias, relajar la mente y tener un momento a solas para estar bien con los demás y con uno mismo... Estar en forma es una condición útil y a largo plazo. Vemos que de cara a esta pandemia los más vulnerables son quienes corren más riesgos. Los evidentes beneficios del deporte serán aun más importantes en los próximos años. Kalenji, la marca que dirijo, acompaña a los runners con falta de tiempo y motivación para ayudarlos a que esta rutina de bienestar pueda integrar su vida cotidiana. **Es más importante la regularidad que la intensidad en la práctica. Es por esto que todos los productos diseñados por Kalenji facilitan la práctica de las actividades deportivas** las cuales simplifican el acceso al placer y a los beneficios del jogging. »

Angélique T.
Lider de Kalenji

CON OXELO, ¡NOS DESLIZAREMOS EN VERANO!



EN ROLLER...

Con la llegada del verano llega el sol y los largos días para disfrutar del exterior. Es la ocasión de cambiar de modo de transporte, desplazarse de otra manera y hacer deporte... ¿por qué no patinar? **Entre el trabajo muscular y el equilibrio, la práctica de roller cuenta con numerosos beneficios para nuestra salud.**

EN SKATE...

Imposible hablar de deslizamientos urbanos sin mencionar la práctica de skateboard...

Practicado en todo el mundo con más de 20 millones de adeptos, y desde ahora presente en los juegos olímpicos, ¡el skateboard es el referente de estilo y diversión en el deslizamiento urbano! miniskate, cruiser, skateboard street, longboard, surfskate, existen numerosas tablas para desplazarse en la ciudad. La diversión se combina con el ejercicio muscular, cardiovascular y también el equilibrio. Ocupando menos espacio que una bicicleta, los skates son más pequeños y por lo tanto más fáciles de transportar, ¡ideales para deslizarse y subirse a un bus o a un metro! Encuentre ese tipo de tabla que coincida con sus necesidades y utilización, gracias a los consejos de nuestros coaches: comunidad.decathlon.es



EN PATINETE...

Exclusivo medio de deslizamiento: ¡el patinete! Para los ciudadanos, el patinete está considerado como un elemento de bienestar. Encontrar tiempo para hacer deporte antes o después del trabajo, es a veces complicado. Desplazarse en patinete es la ocasión de disfrutar del aire libre ejercitando los músculos. **Las piernas se utilizan mucho durante el empuje así como los brazos para sostener el manillar. También se ejercitan los abdominales al hacer equilibrio.** ¡Ejercitamos todo!



CON EL CICLISMO, PEDALEEMOS HACIA NUESTRO FUTURO

La bicicleta representa la vuelta a la libertad. Deportivamente en carreteras, como actividad de ocio en los senderos o como medio de transporte en la vida cotidiana. “Una oportunidad histórica para el ciclismo”, nos dice Dominique Riou, ingeniero y especialista de transporte en la región de París y sus alrededores, quien está seguro **de que la bicicleta será el centro de la movilidad post COVID 19. El gobierno francés piensa en llevar a cabo un plan de ayuda para utilizar la bicicleta de unos 20 millones de euros** (reparación, plazas de aparcamiento, etc). Los franceses poseen 30 millones de bicicletas. La imaginación está al servicio de los manillares.

En el futuro, **las salidas en pelotón en carretera, sin duda tendrán nuevas reglas para la organización de las salidas en grupo. Y si las restricciones conllevan las limitaciones en materia de salidas, aparecerán nuevos tipos de práctica. El confinamiento ha acelerado la popularidad del home-trainer, herramienta conectada. Una verdadera alternativa para los entrenamientos e incluso para la práctica del ciclismo con amigos a distancia. Se destaca el gravel, fenómeno importado de Estados Unidos que combina la actividad de ocio con la competición.** Una combinación entre la carretera y la ciudad que cada vez seduce a un mayor número de personas, a los amantes de las pistas como de los caminos empedrados.

La revolución se espera en la ciudad. Los trayectos urbanos diseñan otra realidad. Como alternativa a los transportes públicos, donde debido a la afluencia será difícil encontrar un lugar, la bicicleta es una gran alternativa. ¿Por qué continuar utilizando el coche para realizar estos trayectos? Dentro del marco prioritario de la salud, cada uno puede escoger cómo desplazarse. Carretera, BTT, urbana, BTC, gravel, la bicicleta es sujeto de una mutación tecnológica. Las soluciones están a nuestro alcance. Las asociaciones locales, los ciudadanos, las empresas, todo el mundo pedalea en el mismo sentido.

EN CARRETERAS O SENDEROS

La gran llegada de los cicloturistas o adictos al gravel



Descubrir la marca Triban: www.decathlon.es

Con la llegada del verano y las nuevas rutas abiertas, las oportunidades se abren para los ciclistas. « Habrá que tener cuidado », nos advierte Cyril Saugrain.

Este antiguo profesional que hoy se encuentra en el centro de operaciones de Van Rysel, conoce la pasión de los pelotones. « Nos encontraremos todos como al final del receso hibernal, volviendo a salir 2 o 3 horas, poniendo un poco de intensidad y aprendiendo a gestionar nuevamente la concentración que exige una salida grupal. Quizás al principio hará falta que los grupos sean menos numerosos, adaptarse y estar atentos a nuestro comportamiento. Es una actitud responsable que todos debemos preservar ».

El ciclismo en carretera se ve enormemente afectado por las medidas sanitarias. Puede que nos conduzca a una diferente utilización. « Estos dos meses de confinamiento han proporcionado un gran enfoque sobre el home trainer para los ciclistas. Una práctica alternativa que podría finalmente imponerse », analiza Cyril.

En el futuro también tendrá lugar la práctica del **gravel**, disciplina emergente que seduce cada vez más. Como el **modelo de aluminio desarrollado por Triban para los paseos y próximamente aquel en carbono para la competición**, la práctica es un mix entre la carretera y los senderos.

EN CIUDAD

De Bogotá a Estrasburgo, se rueda

¿El fin del confinamiento asegurará el auge de la bicicleta en ciudad que todos los usuarios reclaman desde hace años? Parece que sí. Ni el retorno progresivo a la utilización de transportes públicos ni las medidas de precaución, disminuirán la reticencia de los pasajeros a utilizarlos.

Ya existen numerosas ciudades que, aunque sea de manera temporal con la utilización de conos, han pensado en modificar la red de las ciclovías en ciudad. Objetivo: no volver al tráfico de automóviles existente antes del confinamiento, y también prevenir el aumento de dicha utilización si los ciudadanos prefieren para ir al trabajo, su coche al metro, al bus o al tren. **Antes de la salida del confinamiento, Bogotá ha transformado en una noche 117 vías urbanas en ciclovías para « favorecer la distancia social ».** En Francia, Estrasburgo y Montpellier, así como otras aglomeraciones siguen el mismo ejemplo.

Los proyectos llamados REV (Réseau express vélo o “red exprés de bicicletas”) se han convertido en realidad en Francia y en otros países en las metrópolis. En estas autovías para bicicletas, **los ciclistas se separan de la circulación automóvil y de los peatones para poder circular sin obstáculos a una velocidad moderada de 20 a 25 km/h, casi la misma que los coches en las ciudades. Del mismo modo que en Londres, Montreal o Toulouse,** los colectivos y asociaciones territoriales se ponen en marcha.

Descubrir la tienda de Bicicletas Ciudad en www.decathlon.es



ENFOQUE

Van Rysel, compañero número uno de la vida en bicicleta

« El lugar de la bicicleta en ciudad ya no tiene que demostrarse, nos dice Nicolas Pierron, líder de Van Rysel, la marca de bicicletas de carretera de Decathlon.

Hay que pensar en soluciones que faciliten la práctica para los usuarios y atraer a nuevos practicantes. **Con el confinamiento el tiempo se ha ralentizado. ¿Seguiremos así o volveremos a una vida a 100 kilómetros por hora? Tenemos que pensar en las prácticas alternativas de desplazamiento como la bicicleta o la marcha.**



Nicolas Pierron,
líder en Van Rysel



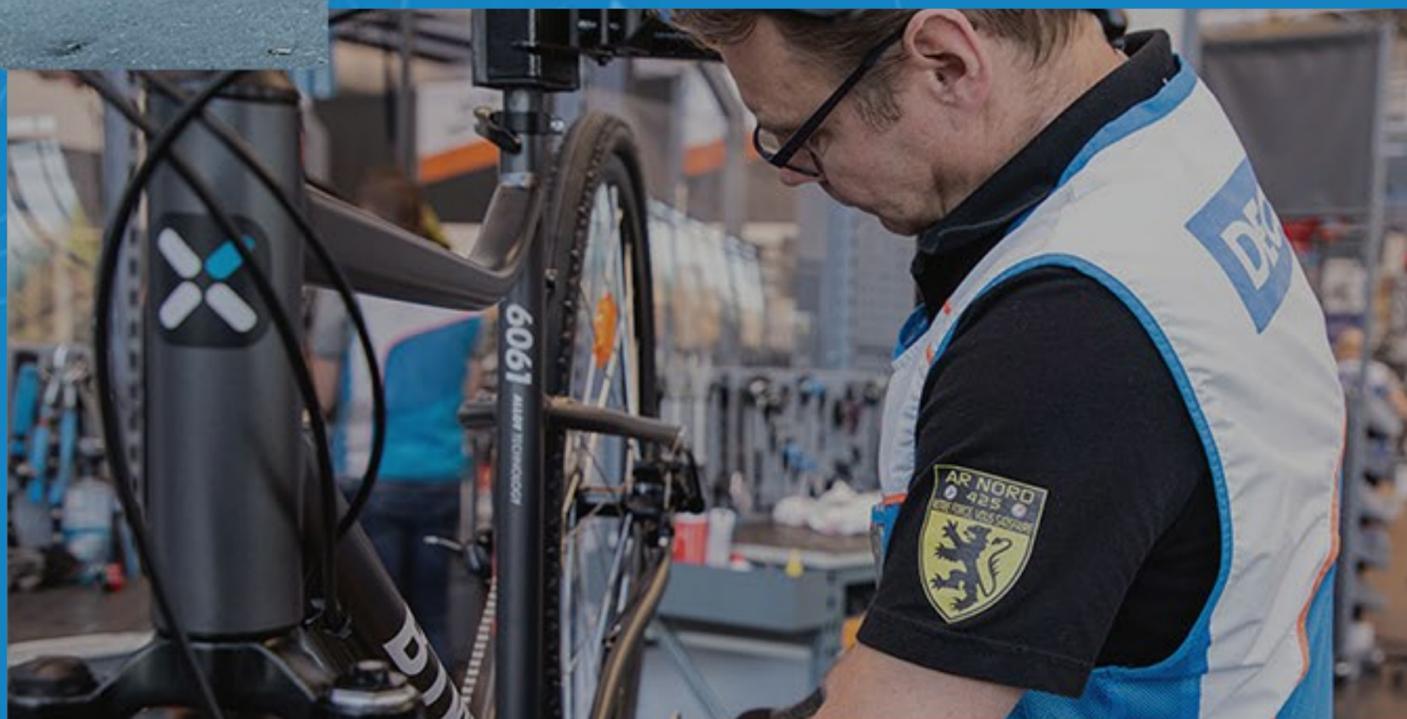
Descubrir
la tienda de bicicletas eléctricas
en www.decathlon.es



Nuestra cultura es observar a los usuarios y encontrar soluciones, apoyar a las instituciones para aconsejar mediante los servicios. ¿Cómo hinchar los neumáticos, reparar fácilmente una bicicleta eléctrica o recargar una batería, llevar a los niños a la escuela, ir al trabajo cuando llueve sin mojarse? Nuestro rol es el encontrar las ventajas de utilizar la bicicleta.

En Decathlon, desarrollamos una visión global y favorecemos la movilidad a largo plazo. En el futuro, recorreremos los primeros kilómetros en bicicleta, los últimos caminando o en patinete. En el BTwin village, en Lille, centro mundial de concepción de bicicletas de Decathlon, hemos puesto a disposición un dispositivo de agua a presión para limpiar las bicicletas. Los pequeños gestos son los que cuentan y facilitan las ganas de pasarse a este medio de transporte. La bicicleta eléctrica lo demuestra. En el futuro la seguridad en el marco de la visibilidad activa o pasiva de los usuarios, será fundamental: leds en la bicicleta o en el casco.

La accesibilidad nos guía hacia la concepción, y por consiguiente al coste. Pero la bicicleta es también una mentalidad. Hablamos por ejemplo de ecología. En el norte de Europa donde el precio de una bicicleta puede alcanzar los 6000 euros, especialmente las bicicletas eléctricas, la gente está dispuesta a invertir en todo aquello que represente su estilo de vida. Allí se tiene un afecto por la bicicleta que no es necesariamente el mismo que se tiene por el coche. »



TECNO E INDOOR

¿Cuál es el futuro de la bicicleta conectada?

Gracias al home-trainer, nuevamente puesto de moda debido a la necesidad de entrenarse durante el confinamiento, los ciclistas han descubierto o vuelto a encontrarse con un mundo conectado que hace que las sesiones en bicicleta en casa sean casi o tan divertidas como recorrer kilómetros en carretera. Con una aplicación descargada, se puede imaginar el recorrido a realizar y seguirlo en un smartphone, un reloj o la pantalla de un ordenador. Las tecnologías promueven la práctica.

Por ejemplo, **Decathlon Coach**, se focaliza en aquellos que escogen la bicicleta de carretera o el BTT para las sesiones con las aplicaciones especializadas. En el smartphone o en un reloj GPS **Kiprun 500**, se puede seguir un entrenamiento, ver cuántas calorías se han quemado y luego se pueden guardar estos datos gracias a la aplicación. Estos le permitirán analizar el progreso en cada sesión.

Las sesiones virtuales se desarrollan cada día. « Estas no reemplazarán a una sesión al aire libre pero efectivamente desarrollan otra futura manera de andar en bicicleta », nos dice Cyril Saugrain, vencedor de una de las etapas en el Tour de France en 1996. « En invierno o cuando llueve, las aplicaciones nos permiten encontrarnos con amigos virtualmente y rodar juntos ». ¿El pelotón profesional se rendirá ante esta moda? Según este ex competidor, « ¿Por qué no?

En el futuro en los equipos profesionales habrá ciclistas que harán los recorridos clásicos, las grandes competiciones y de vez en cuando realizarán recorridos virtuales. Estos equipos podrían también tener entre sus participantes, ciclistas presentes en el programa virtual durante todo el año. ¿Quizás en el futuro veremos a un campeón de carrera virtual formar parte de un equipo profesional e imponerse en la carretera? Todo es posible. »

Nicolas Pierron concluye: « Durante el confinamiento, el home trainer ha creado un verdadero contacto con los demás ciclistas mediante las pantallas. Vamos a conservar este segmento virtual que presenta ventajas y que va a permitirle a una buena parte de los nuevos deportistas el aprender sobre la práctica de ciclismo de carretera. Pero el hombre es un animal que se mueve en manada y necesita relacionarse con los de su especie. El medio virtual será ideal para pequeñas sesiones, pero las largas se harán en exterior para recuperar el placer de ver la vida pasar. ».



JUNTOS, CONTINUEMOS REINVENTANDO EL DEPORTE

¿Será el deporte algún día como lo era « antes » ? ¿Se hace usted esta pregunta? Nosotros también.

Pensamos como usted, que el deporte como lo hemos conocido, practicado, observado, no será el mismo que el anterior al confinamiento. Esto se debe a que se ha reestructurado, incluso se está reestructurando ahora mismo, para proteger de la mejor manera a sus practicantes, los aficionados y los espectadores.

¿Cómo se reinventará el deporte en el centro de nuestras vidas? **Sin dudas preservaremos sus valores de inclusión y comunión, de intercambio y aliento, de rendimiento y compromiso... El deporte que amamos es eterno y para toda la humanidad.**

Actualmente nosotros, Decathlon, junto con usted, creemos que esta pandemia abre horizontes positivos y posibilidades optimistas si consideramos al Deporte como la Forma, ¡con mayúscula hoy más que nunca!.



Junto con usted, estamos comprometidos en estos caminos de la Forma:

- reforzando nuestras actividades físicas relacionadas con la Salud y el Bienestar
- reactivando nuestro vínculo con la Naturaleza, preservándola y alimentándola mediante nuestras actividades
- ayudando a nuestras ciudades a respirar mejor con desplazamientos ecológicos y deportivos.

Valoremos nuestro bien común

Sabemos que el deporte es simplemente de beneficio público. En este sentido, forma parte del comercio esencial. Lo repetiremos cada vez que sea posible: **el deporte debe desde ahora ser reconocido como lo que realmente representa, un Bien Común de Primera Necesidad, el cual brinda bienestar, lucha contra las enfermedades, es factor de cohesión social. Esto se debe a que el deporte es un creador de vínculos**, de paz social. Hay que derribar todas las barreras y hacer realidad nuestra generosidad. El deporte es unión, cohesión, ser mejores para estar a disposición de los más vulnerables. En las prisiones como en los campos de refugiados, donde quiera que brinde movimiento y el posible hecho de evadirse, hasta en los campos de batalla en los cuales ha hecho llegar, desde la invención de los Juegos Olímpicos de la mano de los griegos, la paz.

Usted lo comprueba cada día: nunca nuestra sociedad ha tenido tantas ganas de actividad física. Nunca ha habido tanta sed de deporte. El Deporte para Todos, como queremos que sea en Decathlon, es la Forma, es la salud, es la vida y tenemos más ganas que nunca de comprometernos con usted y estar a su lado en este camino.

Nunca el eslogan “Siempre en forma” ha sido de tanta actualidad.

El movimiento, la vida y el derecho a moverse

Aferrémonos a nuestro derecho a movernos. Nuestro cuerpo, este elemento de expresión de movimiento en estado puro, está hecho para avanzar, relajarse, vibrar, conectarse incesablemente consigo mismo y con los demás. **Este derecho de moverse le pertenece a todos y cada uno en todas partes. Nosotros hacemos que sea accesible para todos, ejercemos este derecho todo el tiempo y en todas partes, respetando las reglas sanitarias y de seguridad actuales.**

Reconozcamos al deporte por lo que representa: indispensable, prioritario. Desde 1994, está plenamente inscrito en la carta de Derechos Humanos de la ONU donde se define como capital y vital.⁽⁵⁾

FUENTES

(1). **France Info - Skateboard: un deporte a la moda hoy más que nunca (Artículo en francés)**

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

(2). **Newfeel - Dossier de prensa "Marcha nórdica" (Artículo en francés)**

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

(3). **Le Point - Demorand - Los fabulosos beneficios de la marcha (Artículo en francés)**

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

(4). **Centro canadiense de higiene y seguridad laboral - La marcha, siempre el mejor remedio (Artículo en francés)**

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

(5). **Comité Olímpico Internacional - El deporte es un mundo en armonía (Artículo en francés)**

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