DECATHLON | UNITED
ЖИВИТЕЛЬНЫЙ ПОРЫВ
ПОДДЕРЖИМ СЕБЯ В ФОРМЕ ДЛЯ ВОЗВРАТА К АКТИВНОСТИ ПРИ ОТЛИЧНОМ САМОЧУВСТВИИ
Спорт - наш союзник в борьбе с болезнями и вирусами. Вы возвращаетесь к физической активности на свежем воздухе? - Мы поможем вам в этом.
#AFondLaForme
#InSportWeTrust

ЭТО СООБЩЕНИЕ ДЛЯ ВАС, НАШИ СПОРТИВНЫЕ ДРУЗЬЯ И "КУЗНЕЦЫ СВОЕГО ЗДОРОВЬЯ"

Не знаем как вы, а мы в Декатлоне, засиделись без активности, наши конечности затекли, головы перегрелись, тела скованы, а взгляд затуманился за время долгих недель бездеятельности, в то время как кто-то, наоборот, работал, не покладая рук, чтобы обеспечить нашу безопасность. Мы выходим из карантина, из длительной паузы и глубокой изоляции, в которые нас толкнула эпидемия.

Мы в Декатлоне ощущаем сейчас огромную потребность вырваться на свободу и двигаться. Для многих из нас желание ходить, бегать, кататься, играть - это напоминание о нашем теле, о котором надо заботиться сейчас более чем когда-либо.

Прежде чем выходить на улицу подумаем о тех, кто ушел ради того, чтобы мы остались в живых. Мы безмерно благодарны им и всем тем неизвестным нам людям, которые боролись с эпидемией на своих рабочих местах: в больницах, на наших улицах, заводах, складах и в магазинах. От всего сердца, от всей души скажем им огромное Спасибо!

Скажем также Спасибо спорту. В течение этих недель и месяцев изоляции он был для нас отдушиной, пространством свободы, глотком воздуха, окном в мир, связующей нитью между телом и духом, между нами и Жизнью.

Мы, Декатлон, движимые вашими энергией и волей, веруем в спорт. Мы веруем в физкультуру. Мы веруем в это движение, дарующее нам хорошую Форму, бодрое Самочувствие и Здоровье.

Месяцы физической изоляции тянулись долго. Да, мы отправимся в путь, займемся ходьбой, бегом, но… при этом будем строго соблюдать требования санитарной и медицинской безобасности: дистанцию, правила индивидуальной защиты, чутко прислушиваясь к своему телу. « Конечно, возвращайтесь к физической активности, но осторожно, - объясняет Тибо Дешан из министерства спорта Франции. - Не начинайте сразу интенсивные занятия спортом. »

В этой папке примеры и свидетельства людей, которые помогут вам вернуться в спорт.

Физкультура - наша союзница в борьбе с болезнями, в противостоянии вирусам, в гарантии высокого качества жизни и активного долголетия.
Это одна из основ здоровья согласно определению Всемирной Организации Здравоохранения. **Для каждого из нас найдется свой вид спорта,** свой ритм, свой коронный жест, позволяющие нам приумножать наш самый ценный капитал - нашу физическую Форму. Мы создаем ее своими усилиями и хотим познать и сохранить свою Сущность благодаря сотням разных видов спорта.

У вас тоже затекли руки и ноги? Вы хотите вернуть силу своему телу, во всех его функциях? **Вы чувствуете этот живительный поток, который заставляет нас двигаться в активном сегодняшнем дне, за которым уже вырисовывается более крепкое здоровье в будущем?**

Давайте выходить вместе - вы, мы, спортсмены и спортсменки всех уровней, уважая самих себя и своих ближних - и создавать своими руками наше Здоровье и нашу Жизнь. Мы с вами и всегда готовы помочь.

Вы можете положиться на нас. На все сто и быть в отличной форме!

94 000 членов команды Decathlon United

7 ЦИФРЫ О СПОРТЕ И СПОРТИВНОЙ ФОРМЕ!

20 мин.

СПОРТИВНОЙ ХОДЬБЫ В ДЕНЬ
=
УДЛИННЯЮТ ЖИЗНЬ НА СРОК ОТ 4 ДО 6 ЛЕТ!

25 миллионов французов

заявляют о том, что занимаются бегом как минимум время от времени
И миллиарды во всем мире!

1 час ходьбы со скоростью 6 км/ч
=
6 000 шагов (расход 300 ккал)

30 мин.
бега в день жизненно необходимы для сохранения физического и умственного здоровья

75 мин.
ходьбы в неделю
могут продлить жизнь примерно на два года!

80%
перемещений в городе производятся на расстояние менее 5 км

ТАК ПЕРЕДВИГАЙТЕСЬ НА ВЕЛОСИПЕДЕ!

113 000 велосипедистов обладающих членством в одном из 2 500 клубов, признанных французской федерацией велоспорта

шоссейный велосипед, трековый велоспорт, горный велосипед, веломотокросс, BMX фристайл, велокрос, байк-поло, велоспорт в зале, лигерад...

СОВЕТЫ ЭКСПЕРТА

КАК ПЕРЕЙТИ ОТ КАРАНТИНА К НОРМАЛЬНОЙ ЖИЗНИ?

“ЭТО НАЧАЛО НОВОЙ ЭРЫ СПОРТА ДЛЯ ЗДОРОВЬЯ”

Небывалая ситуация с карантином оказала влияние на нашу повседневность, образ жизни и физическую форму. Мы меньше двигались, больше сидели, наши привычки успели поменяться. В связи с этим **не так просто понять, как вернуться к спорту.**
Сориентироваться нам поможет технический консультант по атлетике в министерстве спорта Франции Тибо Дешан, который ответил на наши вопросы.

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

Как карантин повлиял на наше тело?

Невозможность выходить на улицу привела к снижению физических функций и повышению гиподинамии в результате пониженной физической активности. Не имея должного спортивного инвентаря у себя дома, сложно поддерживать прежний, нормальный уровень физической активности и заниматься спортом с прежней интенсивностью. **При этом нарушаются реакции тела, сопровождаясь, в частности, снижением выносливости, мышечной силы и координации.**

> *“ В этот переходный период важно возобновить движение, даже если не хочется ”*

Как вернуться к спорту после снятия карантина? Какой вид спорта или физической активности посоветуете?

У тех, кто мог выходить из дома во время карантина, была возможность поддержать свою физическую форму и настроение. Осторожно! Возобновление занятий спортом с той же интенсивностью, что и до карантина, может увеличить риск мышечных, сухожильно-мышечных или сердечных заболеваний. Таким образом, это не рекомендуется. Главное - вновь обрести форму, каким бы ни был практикуемый вид спорта. **Надо будет разрабатывать свои физические функции, укрепляя мышцы, выполняя упражнения на пресс и выносливость и вернуть своему телу атлетическую форму, и только после этого постепенно переходить к привычным занятиям спортом.** Главное - избежать соблазна поспешного перехода к интенсивным упражнениям и спортивным соревнованиям!

Сколько времени нужно телу, чтобы вновь привыкнуть к физической активности?

Это зависит от вида спорта, спортивного уровня, возраста… Телу понадобится некоторое время на то, чтобы постепенно адаптироваться к изменившейся физической нагрузке. Важно, чтобы **в этот переходный период мы снова начали двигаться** даже если не хочется.

Сможем ли мы вновь обрести социальную составляющую спорта как, например, групповые сборы, командный спорт?

Каждому надо будет заново выработать методы занятий спортом, **чтобы затем включить в тренировки социальную составляющую. Можно будет вернуться к групповым занятиям спортом для сохранения социальных связей, имеющих фундаментальное значение, но только в очень малых группах и тщательно соблюдая правила безопасности. Все будет зависеть от спорта:** коллективные виды спорта, атлетика, плавание, спортивные поединки. Цели при этом изменятся, а адаптационные меры будут, несомненно, сложными, например, при групповых видах спорта.

А, кстати, как насчет санитарных аспектов?

Компетентные органы каждой страны, такие как министерства спорта и спортивные федерации, издали своды рекомендаций, чтобы обнадежить семьи и лучше организовать нас к моменту возобновления учебного процесса в сентябре 2020 года. Здесь важно понимать, что мы переживаем сейчас переходный период, разделивший время на "до" и "после".

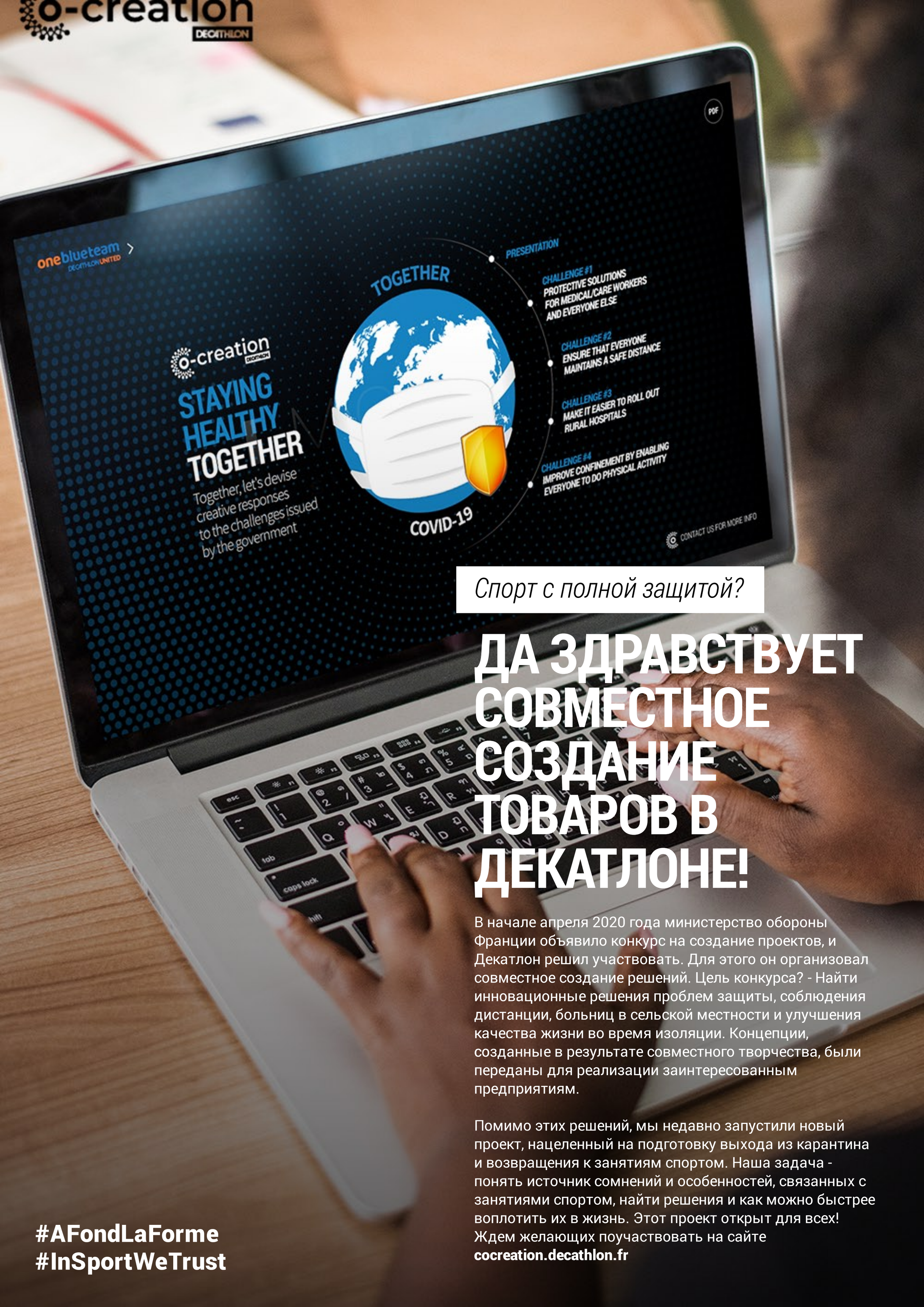
Как спортсмены, состоящие в спортклубах, могут справиться со стрессом, порожденным отменой соревнований?

Соревновательность имеет фундаментальное значение в спорте, так как она способствует организации занятий спортом и построению спортивной личности, нацеленной на победу. Однако прежде чем думать о соревнованиях, надо восстановить свою физическую форму и только потом переходить к участию в соревнованиях. Здесь нельзя пропускать ни одного этапа.

Какие спортивные уроки мы можем извлечь из карантина?

По-настоящему позитивный аспект карантина **заключается в том, что мы в конце концов осознали, что спорт является такой же фундаментальной потребностью, как питание и сон.** Движение и физическая активность необходимы нам как воздух. Они помогают нам поддерживать здоровье и иммунитет. В конечном итоге эта ситуация **дает нам возможность пересмотреть наши методы и начать уделять больше внимания спорту и физкультуре в нашем обществе. Это начало новой эры "Спорта для здоровья", где самый уместный лозунг - "Даешь максимальную форму!**

Тибо Дешан
Технический консультант по атлетике
в министерстве спорта Франции



Спорт с полной защитой?

ДА ЗДРАВСТВУЕТ СОВМЕСТНОЕ СОЗДАНИЕ ТОВАРОВ В ДЕКАТЛОНЕ!

В начале апреля 2020 года министерство обороны Франции объявило конкурс на создание проектов, и Декатлон решил участвовать. Для этого он организовал совместное создание решений. Цель конкурса? - Найти инновационные решения проблем защиты, соблюдения дистанции, больниц в сельской местности и улучшения качества жизни во время изоляции. Концепции, созданные в результате совместного творчества, были переданы для реализации заинтересованным предприятиям.

Помимо этих решений, мы недавно запустили новый проект, нацеленный на подготовку выхода из карантина и возвращения к занятиям спортом. Наша задача - понять источник сомнений и особенностей, связанных с занятиями спортом, найти решения и как можно быстрее воплотить их в жизнь. Этот проект открыт для всех! Ждем желающих поучаствовать на сайте **cocreation.decathlon.fr**

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

“ Ходьба - лучший способ мягкого возвращения к физической активности. ”

ХОДЬБА - ПЕРВЫЙ ШАГ К ЗАНЯТИЯМ СПОРТОМ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ

« Ходьба - лучшее лекарство для людей ».
Эту фразу произнес греческий врач и философ Гиппократ, которого принято считать отцом медицины. Через 2400 лет эти слова стали звучать еще громче.
Да, ходьба - это вид спорта, идеально подходящий для развития и раскрепощения духа и тела. В любой сфере приложения она несет нам хорошее самочувствие. Да, ходьба - это лучший способ мягкого возвращения к физической активности. Постепенно вспоминая радость походов, касания ногой земли, с наслаждением вдыхая свежий воздух и запахи природы, понимаешь, что ходьба - это счастье.
Так в путь, на поиски троп свободы!
Ходьба несет в себе позитив, позволяя окунуться в природу, а значит сохранять ее, так как вполне естественно охранять свою игровую площадку.

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

ХОДЬБА, ВАША АЛЛЕЯ ЗДОРОВЬЯ

50%

менее травматична, чем бег...

Нагрузка на ваш тело при этом составляет примерно 1,5 от веса вашего тела по сравнению с 3 при беге [2]

на 43%

меньше переломов бедра

при 4 часах ходьбы в день [3]

3500

шагов в день

снижают на 29% риск возникновения диабета [3]

1 ч

ходьбы в день

снижает в два раза риск ожирения [3]

на 2 года

возрастает продолжительность жизни

при 75 минутах ежедневной ходьбы [3]

2 ч

ходьбы в неделю

снижают на 30% риск возникновения инсульта [3]

30 мин.

ходьбы в день

снижают вероятность возникновения симптомов депрессии на 36% [3]

ИТАК, ХОДЬБА ЭТО...

- *Снижение риска возникновения сердечно-сосудистых заболеваний*
- *Борьба с повышенным артериальным давлением*
- *Снижение уровня холестерина в крови*
- *Повышение плотности костей*
- *Борьба с плохим настроением*
- *Облегчение болей в спине*
- *Уменьшение негативных последствий артроза*
- *Нормализация веса*
- *Продление жизни*

10 НАКАЗОВ НА ПЕРИОД ВОЗВРАТА К СПОРТУ...

ТВОЙ ТИП ХОДЬБЫ, ВЫБРАТЬ САМОСТОЯТЕЛЬНО...

Всё в ваших ногах. Существует несколько видов спортивной ходьбы. По мере возрастания физической нагрузки выделяют: активную ходьбу, которой мы занимаемся ежедневно, скандинавскую ходьбу с палками, ходьбу как признанный вид спорта и спортивную ходьбу, практикуемую на самом высоком уровне, как, например, это делает Йоанн Динис, участвуя в международных соревнованиях.

ВРЕМЯ ЗАНЯТИЯ ХОДЬБОЙ, ТЕБЕ ВЫБИРАТЬ...

Летом для занятий лучше выбирать утренние или вечерние часы. Так вы избежите чрезвычайной усталости или обезвоживания.

МАРШРУТ ДЛЯ ХОДЬБЫ, ТЕБЕ ВЫБИРАТЬ...

Не обязательно искать стадион или зал. Ходьбой можно заниматься везде. Где бы вы ни были, везде можно найти место для занятий. Берег, горы, берег моря, лес... природа может стать вашей тренировочной площадкой.

ОДЕЖДА, ВЕРХ И НИЗ - ТЕБЕ ВЫБИРАТЬ...

Главное - подобрать подходящую обувь, специально разработанную для ходьбы, как, например, PW 540 марки Newfeel. Эта мягкая, легкая многофункциональная обувь идеально подойдет. Вы также можете подобрать стельки в отделах "Ходьба" магазинов Декатлон.

СНАЧАЛА РАЗМИНКА, НЕ ЗАБУДЬ...

Выполнять ходьбу в течение нескольких минут в спокойном ритме, растягивая руки и ноги. Дышите спокойно.

ПРАВИЛЬНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ, ТЫ ЕГО ПРИМЕШЬ...

Правильная ходьба это, прежде всего, правильная осанка. Надо держать голову и позвоночник прямыми. Плечи и руки расслаблены. Главное - не напрягаться. Движения должны быть свободными.

ДЫХАНИЕ, ЕГО НАДО КОНТРОЛИРОВАТЬ...

Никогда не задерживай дыхание. Оно должно быть размеренным. Идеальный вариант - найти золотую середину между слишком поверхностным и слишком глубоким дыханием. Если стало тяжело дышать, надо снизить скорость ходьбы. Лучше идти слишком медленно, чем слишком быстро.

ТВОЙ РИТМ, ЕГО НАДО ПОДОБРАТЬ...

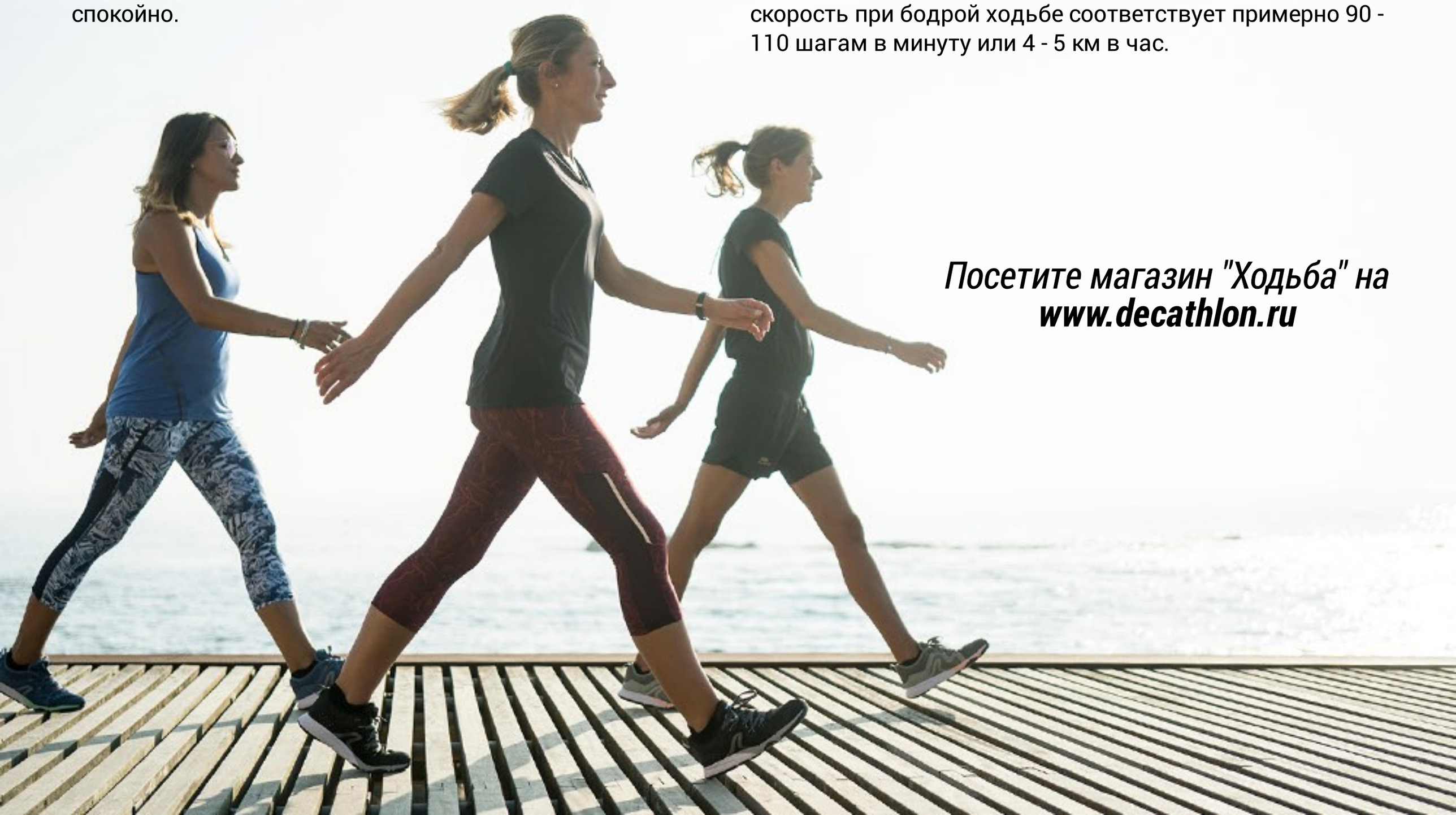
Особенно важно подобрать свой ритм. Ни в коем случае не переоценивайте своих возможностей. Возврат к тренировкам должен быть постепенным, потому что с непривычки быстро начинаешь задыхаться. Тише едешь, дальше будешь... А потом можно и ускориться, если есть силы.

РЕГУЛЯРНОСТЬ, ЕЕ НАДО ПОДДЕРЖИВАТЬ...

Чем дольше занимаешься ходьбой, тем заметнее становится положительный эффект. Поэтому предпочтительно заниматься ей каждый день. Осторожно, если между занятиями пройдет более пяти дней, положительный эффект сильно уменьшится.

СКОРОСТЬ, ТЫ ВЫБЕРЕШЬ ЕЕ...

Все зависит от вашего уровня. Однако рекомендуемая скорость при бодрой ходьбе соответствует примерно 90 - 110 шагам в минуту или 4 - 5 км в час.



Посетите магазин "Ходьба" на
www.decathlon.ru

СЕКРЕТЫ ФОРМЫ СПОРТСМЕНКИ МЕЖДУНАРОДНОГО УРОВНЯ В ПЛЯЖНОМ ВОЛЕЙБОЛЕ

Профессиональная спортсменка в пляжном волейболе Александра Жюпитер играет в женской паре с Алин Шамро за сборную Франции. Эта команда, сотрудничающая с маркой **Сорауа**, входит в топ 30 мировых команд. Александра делится своими секретами о том, как ей удается поддерживать форму и сохранять энергию при выходе из карантина...

ПРОБУЖДЕНИЕ... МЫШЦ

После долгих недель изоляции важно продолжать соблюдать ежедневное расписание. Для не слишком агрессивного мышечного пробуждения я совершаю перед завтраком небольшую пробежку на 30-45 минут. Это хороший способ почувствовать начало дня.

МЮСЛИ EXTRA? - ДА, НО ТОЛЬКО НА ЗАВТРАК

При сниженной ежедневной спортивной нагрузке организмом сжигается меньше калорий. В период карантина я максимально снизила потребление мучного и сахара. Если я себе и позволила немного, то только на завтрак! В остальные приемы пищи, я потребляю протеины, содержащиеся в таких продуктах, как курица, рубленый бифштекс, красные бобы, в которых содержится растительный белок. А главное - я ем много зеленых овощей. После снятия карантина я продолжаю этот режим.

ПИТЬ... ЧТОБЫ НЕ ЕСТЬ!

Чрезвычайно важно пить воду на протяжении всего дня. Однако в период сниженной спортивной активности я не трачу достаточно энергии, чтобы можно было употреблять энергетические или восстанавливающие добавки. Это не является необходимым, а может даже и навредить. Вечером я пью отвары трав. Это помогает мне удержаться от перекусов. Когда днем нам кажется, что мы хотим есть без причины, то часто на самом деле нам хочется пить. Наполнение желудка водой позволяет снять это ощущение.

СТАТИЧЕСКАЯ НАКАЧКА ПРЕССА

Давайте будем избегать интенсивных движений, которые могут вызвать ломоту, привести к разрыву нескольких мышечных волокон или вызвать растяжение связок. А вот статические упражнения на пресс не несут в себе никакого риска и приводят только к положительным результатам для спины и тела. В положении лежа лицом к полу, ноги прямые, я держусь на локтях и пальцах ног в течение 45 - 60 секунд. Затем отдыхаю одну минуту. Затем продолжаю, опираясь с каждой стороны и только на один локоть. Я делаю это упражнение три раза за сеанс и три сеанса в день.

ВОССТАНОВЛЕНИЕ

После совершения усилий я восстанавливаюсь. Медитация, даже если она длится каких-то десять минут, приносит массу пользы. Я восстанавливаю дыхание и произвожу легкие потягивания. Есть много сайтов, где можно найти короткие сеансы медитации, проводимые спокойным голосом под фоновую музыку. Их можно использовать в дополнение к таким приложениям как **Decathlon Coach**. Восстановление помогает установить рамки, создать атмосферу...

СПОРТИВНЫЙ ВРАЧ РЕКОМЕНДУЕТ НАМ:

“ПОСТЕПЕННОСТЬ И ЗДРАВЫЙ СМЫСЛ”

Мы рвемся как можно быстрее восстановить физическую активность. Спортивный врач в городе Лилле доктор Бешир Буджемаа предупреждает: « Не стоит приуменьшать влияние последних недель на наше тело и психику. **Выходя из карантина, не надо торопиться во время восстановления физической активности.** » Беседа со специалистом, который рекомендует постепенность для мягкого возвращения к спорту.

#AFondLaForme
#InSportWeTrust

Мы провели несколько недель дома в изоляции. Какое влияние оказал карантин на нашу физическую форму?

Карантин оказал отрицательное влияние на нашу физическую и умственную форму. Уже через несколько недель отсутствия физической активности, наше тело начинает выходить из тренированного состояния. Этот феномен известен у спортсменов, получивших травмы или переживших длительные заболевания: **физическая натренированность быстро теряется, главным образом, в ее сердечном и нервно-мышечном аспекте. Также происходит сильнейшее влияние на психологическое состояние, которое оказывает в свою очередь воздействие на физическую форму:** многие будут стремиться наверстать упущенное время, тогда как надо, наоборот, делать все медленно.

Возвращаясь к занятиям спортом после нескольких недель умеренной спортивной активности, нет ли опасности утомления и ослабления организма в виду возможного заражения вирусом?

Риск есть, потому что некоторые из нас хотят вернуться к спортивной активности на том уровне, на котором мы прервали ее с началом карантина. Отсюда вытекает психологический аспект управления нынешней ситуацией. Надо уделить достаточное время тренировкам прежде чем восстановится былая физическая форма. Очень важны длительность и постепенность наращивания активности. Надо создать программу физической активности, включающую разумно выбранные краткосрочные, среднесрочные и долгосрочные цели, которые позволят вернуть себе хорошую физическую форму и, главное, не травмировать свой организм. **Мы рискуем совершить ошибку, желая слишком быстро вернуться к прежнему уровню физической активности. А ведь любой ослабленный организм имеет повышенный риск заболеть (COVID-19 или любой другой вирусной инфекцией). В этом состоянии наш иммунитет ослаблен, и нам труднее противостоять возбудителям заболеваний.**

Сколько времени нужно организму, чтобы вновь привыкнуть к физической активности?

Для восстановления всех физических качеств при общей физической подготовке требуется шесть недель. Этот срок может быть короче или длиннее в зависимости от вида спорта. Вернуться к индивидуальным видам спорта легче и быстрее, чем к коллективным, так как для последних требуются дополнительные возможности, например, координация в команде. **И здесь, снова, важна постепенность.**

Есть ли занятия спортом, которые более чем другие подходят для осторожного восстановления формы?

Подойдут любые виды физической активности, **при условии постепенности и резонности.**

> *“ Для восстановления всех физических качеств при общей физической подготовке требуется шесть недель ”*

Мы явились свидетелями всплеска предложений онлайн-занятий, коучинговых приложений, помогающих проводить укрепление мышц и стретчинг. Стоит ли продолжать эти занятия в дополнение к обычным занятиям спортом?

Эти приложения были важны для направления физической активности спортсменов во время карантина. Это мотивировало их на занятия спортом. Теперь мы можем выбирать наиболее подходящую форму работы. Стоит сохранить их, чтобы потом не пришлось искать снова. **Даже если эти приложения не заменяют собой социальные связи в спорте, они могут мотивировать спортсменов со средним уровнем мотивации** на поддержание простой физической активности.

Может ли питание помочь нам вернуться к спорту, не травмируя себя?

Да, это одна из основ здоровья в целом, наряду с потреблением воды и сном. **Для возврата к физической активности на вашем уровне требуется терпение. Кроме того, надо будет справиться с посткарантинным стрессом, который может ослабить наш организм. Подведем итог: Не надо стремиться выиграть время! Наоборот, надо потратить столько времени, сколько потребуется.**

Доктор Бешир БУДЖЕМАА,
спортивный врач в городе Лилле

Обрати внимание: Прежде чем вернуться к спорту после нескольких недель перерыва, желательно посетить врача и убедиться в том, что вы по-прежнему годны для занятий спортом.

НАШИ МАРКИ С ВАМИ!

С МАРКОЙ KIPSTA ПОКАЖИТЕ БОЛЕЕ ВИРТУОЗНЫЙ ФУТБОЛ!

Несмотря на то, что чемпионаты начнутся только в сентябре 2020 года, пора начинать готовиться, вспоминать ощущения от игры в футбол, с мячом и без мяча.

Чтобы играть, сердце должно быть в отличном состоянии! Для этого необходимо проводить **кардиотренинг**, и сейчас наилучший момент для подготовки к возврату к спортивным занятиям. Прыгалки - очень хорошее упражнение для тренировки выносливости. Достаточно прыгать несколько раз в неделю по несколько минут.

Не надо забывать об ускорениях и интенсивных движениях! Kipsta с вами и предлагает вам выполнять **тренировочные цепочки**: чередуя ускорения и прыжки с высоко поднятыми коленями, вы улучшите скорость!

И, конечно, надо отрабатывать технику. Вы можете дома готовиться обходить противников с мячом. Для этого достаточно создать полосу из нескольких препятствий, которые вы будете огибать змейкой. Проходите дистанцию, огибая **препятствия** и стараясь не свалить их. Задайтесь целью при этом действовать ловко и точно!

Такой футбол не так интересен, как настоящий... без мяча? - Пожонглируйте мячом. Стопами, коленями, головой. Добейтесь идеального исполнения!

Все советы по футболу на
www.decathlon.ru/guides-conseils-decathlon.html

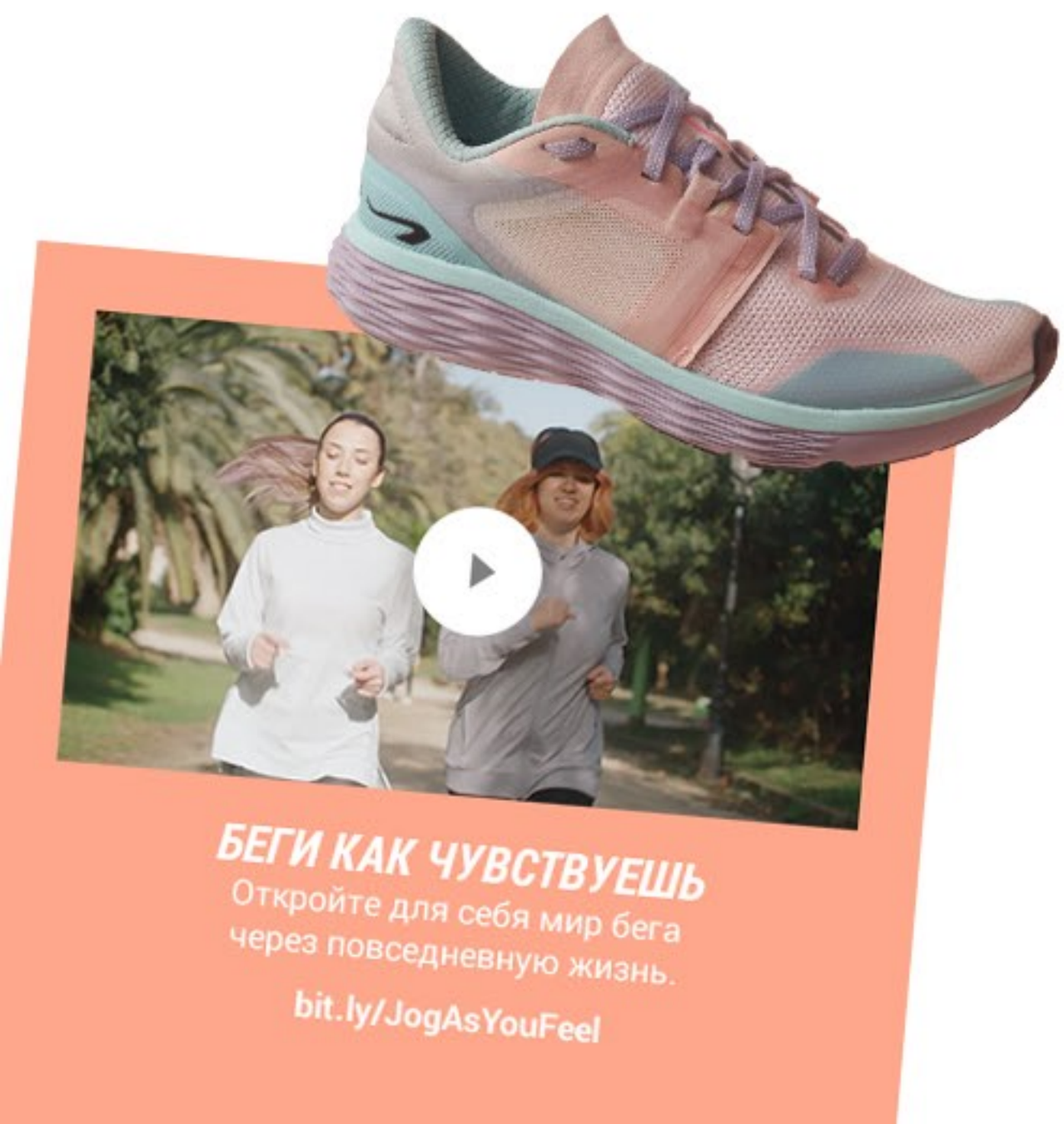
#AFondLaForme
#InSportWeTrust

С KALENJI ЛЕГКО БЕЖАТЬ...

Во время изоляции многим любителям бега пришлось адаптироваться к новым санитарным нормам и уменьшить число пробежек... Кто-то стал совершать пробежки у себя в саду, вокруг дома, наматывая сотни кругов, чтобы пробежать необходимое количество километров… Все они поняли, что бег дает возможность почувствовать себя свободнее и подышать свежим воздухом.

Анжелика Т - Лидер Kalenji

БЕГ ПОСЛЕ ВЫХОДА ИЗ КАРАНТИНА
Новая обувь для бега “Run confort” идеально подходит для того, чтобы начать двигаться. Она станет вашей союзницей в комфортном беге.



« Во время этой эпидемии отношение ко времени, к расстоянию, пространству, к самому себе и к другим сдвинуло границы занятий спортом. Выйти на пробежку стало равносильным спасению от повседневной рутины, наслаждению свободой движений, обостренному восприятию ощущений внешнего мира, **удовольствию, возвращению к себе, получению выгоды даже от самых простых упражнений. Ритуал здоровья и хорошего самочувствия, который мы продвигаем в Kalenji, приобрел огромное значение в этот период!**
Оказавшись в повседневной изоляции, с низкой активностью, малой подвижностью, часто разделяя малое пространство с другими людьми, бег стал окном в мир, позволяющим наполнить воздухом грудь. Он позволял бороться с набором веса, поддерживать дыхание, "проветривать мозги", бывать наедине с собой и восстанавливать положительное отношение к себе и к другим... Поддерживать свою форму - это полезная и долгосрочная цель. Перед лицом пандемии стало видно, что больше всех рискуют самые уязвимые в плане здоровья. Польза от занятий спортом уже не была ни для кого секретом, и его роль будет только возрастать в ближайшие годы.
Марка Kalenji, с которой я работаю, сопровождает бегунов, не располагающих достаточным количеством времени или достаточной мотивацией, чтобы повседневная забота о своем самочувствии нашла свое место в их графике. **Главное в занятиях - не столько интенсивность, сколько регулярность. Вот почему все товары, разработанные под маркой Kalenji, облегчают** достижение удовольствия от бега и улучшение самочувствия. »

Анжелика Т.
Лидер Kalenji

С OXELO ЛЕТО ПРОЙДЕТ В КАТАНИИ!

НА РОЛИКАХ...

Начинается лето, возвращается солнце и вместе с ними долгие погожие дни, когда стоит как можно больше бывать на свежем воздухе. Это также и возможность поменять свое средство транспорта. Перемещаться по-другому и заниматься спортом, не подавая вида... Почему бы не делать это на роликовых коньках? **Они оказывают множественное положительное воздействие на наше здоровье, например, давая работу мышцам и тренируя чувство равновесия.**

НА СКЕЙТЕ...

Невозможно говорить о катании, не упомянув скейтборд Сегодня скейтбординг распространен во всем мире, насчитывая более 20 млн поклонников. Он включен в олимпийские игры и является воплощением стиля и радости от катания в городе! Мини скейт, круизер скейт, стрит, лонгборд, серфскейт, - существует огромный выбор досок на четырех колесах для перемещения по городу. Развлекательная сторона катания не помешает вам тренировать мышцы, сердце и равновесие. Роликовые коньки занимают меньше места, чем велосипед, и поэтому их легче переносить. Они идеально подходят для того, чтобы покататься, а затем прыгнуть в автобус или спуститься в метро!
Найдите тип доски, соответствующий вашим потребностям и привычкам, воспользовавшись советами наших коучей:
www.decathlon.ru/guides-conseils-decathlon.html

НА САМОКАТЕ...

Последний инструмент для катания - самокат! Горожанам он обычно известен как средство поддержания хорошего самочувствия. Порой бывает трудно найти время для занятий спортом до или после работы. Перемещения на самокате - это возможность побыть на свежем воздухе и накачать мышцы. **Ноги при этом работают во время толчка, а руки тренируются, управляя рулем. Не стоит также забывать о накачке пресса, который работает при поддержании равновесия.** Всё работает!

С ВЕЛОСПОРТОМ ВПЕРЕД, В БУДУЩЕЕ!

Обретя свободу, прокатимся на велосипеде. В спортивном режиме на автодороге, в прогулочном - на тропах, а в стиле "транспорт" - при ежедневных перемещениях. «Сейчас создалась уникальная возможность в истории велоспорта», - подчеркивает Доминик Риу, инженер и специалист в области транспорта парижского региона Иль-де-Франс. Он убежден, что **экологичный двухколесный транспорт займет центральное место в транспортной концепции после эпидемии Covid 19. Французское правительство предусматривает программу помощи велосипедной индустрии в размере 20 миллионов евро** (распределение, места парковки итд.). В собственности французов имеется 30 млн. велосипедов. Представьте только, сколько это несет возможностей.

Завтра на автодороге, **когда будет разрешено совершать групповые заезды на велосипеде, будут новые правила. А если даже ограничат групповые заезды, обязательно представятся другие возможности. Карантин ускорил распространение домашнего "умного" велотренажера. Это реальная альтернатива для тренировок и даже для... дистанционного катания в компании с друзьями. Все большее значение приобретает гравийный велосипед, феномен, заимствованный в Соединенных Штатах и предназначенный как для отдыха, так и для спортивных соревнований.** Он подходит для шоссе и города и привлекает все более широкие круги интересующихся любителей велотрасс и гравийных дорог.

Велосипедная революция должна свершиться в городе. Траектории горожан отражают новую реальность. Когда в общественном транспорте не хватает места, велосипед - это серьезная альтернатива. Зачем же продолжать ездить на автомобиле? Когда главной задачей является сохранение здоровья, каждый может самостоятельно решать вопрос перемещений. Будь то шоссейный, горный велосипед, городской, внедорожник или гравийный - каждый имеет право выбирать. Все решения доступны! Местные объединения, граждане и предприятия - все двигаются в одном направлении.

ПО ШОССЕ ИЛИ ПО ТРОПЕ

Велотуристы и любители гравийного велосипеда, движение началось

Узнать о марке Triban на **www.decathlon.ru**

С наступлением лета и открытием дорог перед велосипедистами открываются новые возможности. « При этом надо сохранять бдительность », - заранее предупреждает Сирил Согрен.
Этот бывший профессиональный спортсмен, сегодня сотрудничающий с маркой Van Rysel, хорошо знает проблемы любителей групповых заездов. « Мы окажемся все в ситуации, аналогичной моменту окончания зимнего перерыва, отправимся в двух-трехчасовые заезды с небольшим количеством интенсивных участков и будем восстанавливать концентрацию внимания, необходимую при групповых заездах. Для начала, наверное, лучше, чтобы группы были немногочисленными. Надо адаптироваться и чутко следить за поведением других участников. Каждый должен вести себя на дороге ответственно. »
Будущее шоссейного велоспорта, несомненно, зависит от санитарных мер. Они могут привести к изменению методов занятий этим спортом. « Два месяца карантина приковали взгляды велосипедистов к домашнему велотренажеру. Без них эта альтернативная практика велоспорта, возможно, появилась бы чуть позже »,- продолжает Сирил.
В будущем также увеличится популярность нового вида - **гравийного велосипеда, любителей которого становится все больше и больше. Здесь, как и в алюминиевой модели, разработанной маркой Triban для прогулок и в скоро появящемся в продаже углепластиковом велосипеде для соревнований, велосипед предназначен как для езды по шоссе, так и по тропам.**

В ГОРОДЕ

От Боготы до Страсбурга, движение ширится

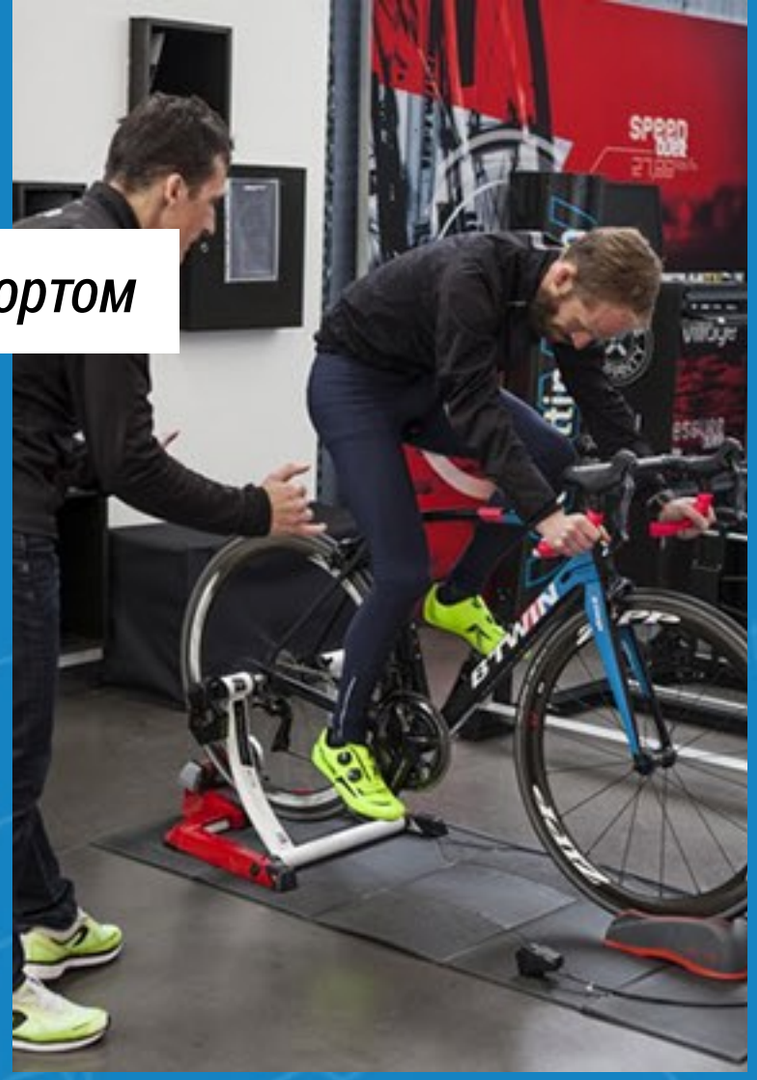
Будет ли в мире после карантина расцвет городского велоспорта, который уже много лет требуют все велосипедисты? Похоже, что да! Постепенный возврат к использованию общественного транспорта не уменьшит колебаний пассажиров насчет того, использовать его или нет. Это также не отменит необходимость соблюдения мер предосторожности.
Уже сейчас многие метрополисы пересмотрели свою политику в сторону увеличения сети велосипедных дорог, хотя бы и временных, отмеченных передвижными конусами. Цель этих мер - не возвращаться к интенсивности докарантинного автомобильного движения. Или даже помешать его увеличению, если горожане предпочтут ездить на работу на автомобиле, а не на метро, автобусе или поезде. **Так, Богота, уже до начала карантина за одну ночь переоборудовала 117 километров городских дорог в велотрассы для "обеспечения социального дистанцирования".** Французские города Страсбург, Монпелье и другие крупные городские агломерации также подают пример в этой сфере.

Проекты сетей велоэкспресс REV стали реальностью во Франции и других странах на территории крупных метрополисов. На этих велосипедных автострадах **велосипедные дорожки отделены от дорожного автотранспорта и от пешеходных троттуаров и, таким образом, могут беспрепятственно ехать со скоростью 20 - 25 км/ч, доходящей до скорости городского автотранспорта. Как в Лондоне, Монреале и Тулузе,** активную роль здесь играют ассоциации и территориальные объединения.

Посетить магазин "Городской велосипед" на **www.decathlon.ru**

ФОКУС

Van Rysel - партнер номер один для тех, кто живет велоспортом



« Сейчас уже не надо доказывать, что велосипед уместен в городе", - утверждает Никола Пьеррон, лидер марки шоссейных велосипедов Декатлона Van Rysel.

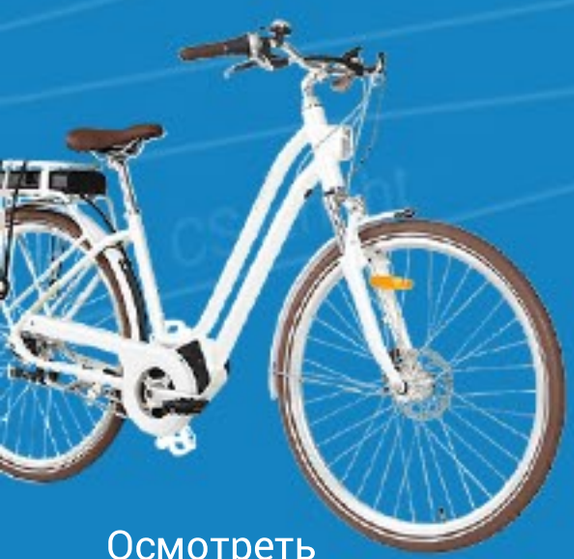
Надо это поддерживать, предлагая новые решения по езде на велосипеде в городе и привлекая новых пользователей. **С началом карантина время замедлилось. Будет ли движение продолжаться в том же ритме после эпидемии или возобновится езда со скоростью 100 км/ч? Мы должны отныне посвящать больше времени альтернативным способам перемещения, таким как езда на велосипеде или ходьба.**

Никола Пьеррон,
Лидер марки Van Rysel

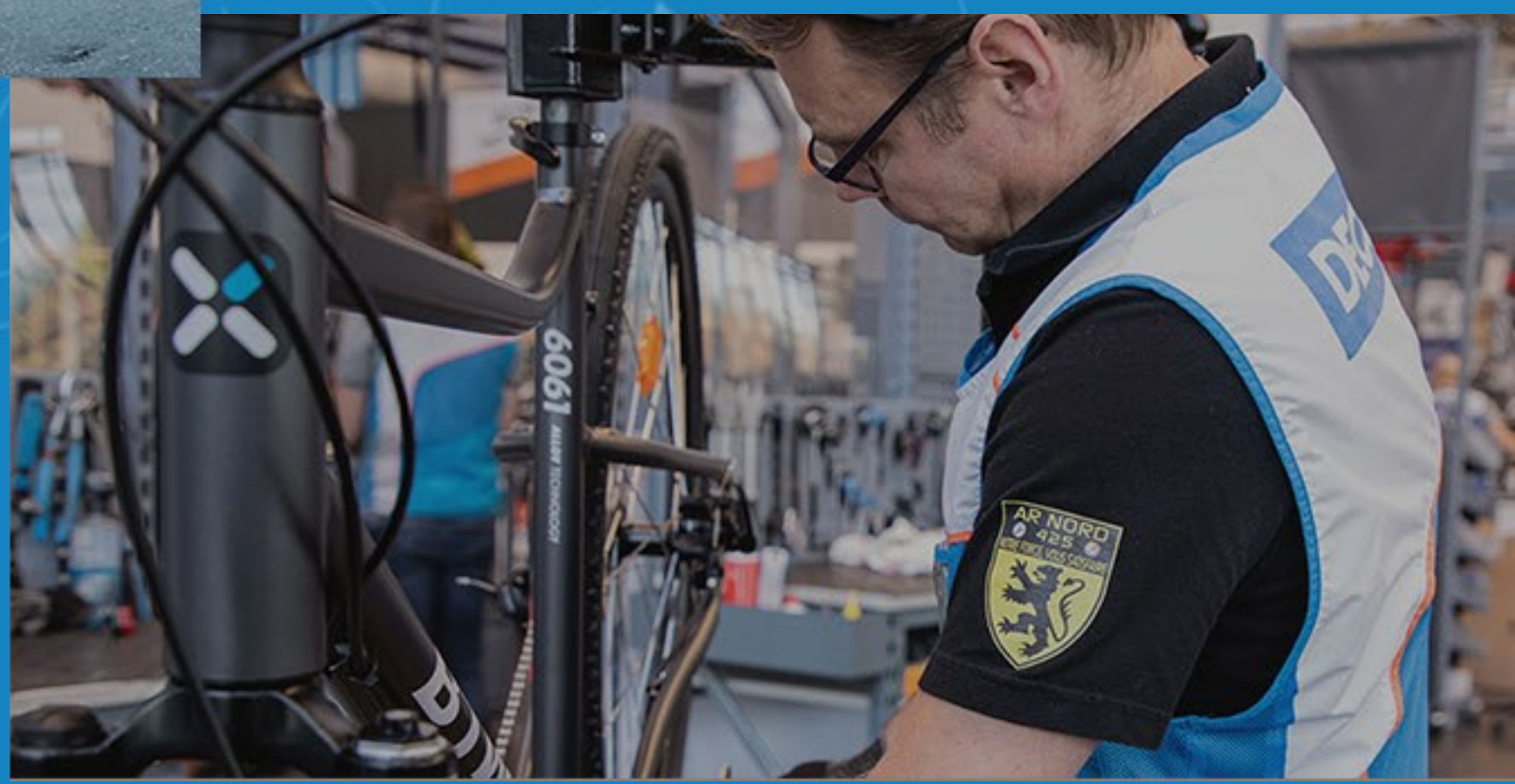
Мы привыкли наблюдать за спортсменами, предлагать новые решения, поддерживать и консультировать различные учреждения через наши службы. Как накачать шины, легко отремонтировать велосипед с электроприводом или подзарядить батарейку, отвезти детей в школу, приехать на работу под дождем и не намокнуть? - Наша роль в том, чтобы находить преимущества езды на велосипеде.

Декатлон развивает глобальное видение вопроса и поддерживает движение в широком смысле слова. Завтра мы проделаем первые километры на велосипеде, а последние - пешком или на самокате. В Лилле во всемирном центре разработки велосипедов Декатлон BTwin village мы оборудовали место, где можно помыть свой велосипед. Так, любые, даже самые маленькие знаки внимания к публике помогают привлечь новых пользователей к велосипедному движению. Примером тому явился велосипед с электроприводом. Завтра безопасность езды на велосипеде с активной или пассивной сигнализацией и видением пользователя приобретет первостепенное значение: на велосипеде с подзарядкой или на шлеме будут применяться светодиодные лампы.

При создании новых моделей мы всегда учитываем их доступность, а значит и цену. Однако езда на велосипеде - это еще и состояние души. Это также хорошее самочувствие и забота об окружающей среде. В северной Европе, где цена велосипеда, например, с электроприводом, может достигать 6 000 евро, пользователи готовы инвестировать средства во все эти аспекты их жизни. Там у людей с велосипедом особые отношения, не такие как с машиной. »



Осмотреть
магазин электровелосипедов
на **www.decathlon.ru**



ТЕХНОЛОГИИ И ТРЕНАЖЕРЫ

Какое будущее у "умного" велосипеда?

Благодаря карантину в моду вошел "умный" велотренажер, позволяющий велосипедистам кататься, не выходя из дома, и испытывать почти такую же радость от езды, как и пробег реальных километров по дорогам. Вам достаточно скачать приложение, выбрать маршрут и отслеживать продвижение на вашем смартфоне, часах или экране компьютера. Технологии двигают спорт вперед.

Например, Decathlon Coach, предназначен для тех, кто выбирает шоссейный или горный велосипед для использования с соответствующим приложением. Вы можете отслеживать на смартфоне или часах-навигаторе Kiprun 500 маршрут, затраченные калории и по возвращении регистрировать эти данные с помощью приложения. Благодаря этой информации вы можете следить за прогрессом, достигнутым в результате каждого заезда.

Виртуальные гонки развиваются каждый день. «Они никогда не заменят езды на свежем воздухе, но это новый способ езды на велосипеде, ожидающий нас в будущем», - говорит победитель этапа Тур де Франс 1996 года Сирил Согрен. «Зимой или в дождь благодаря приложениям можно назначить друзьям виртуальную встречу и ездить вместе». Бывшего велогонщика спросили, поддадутся ли веяниям моды профессиональные групповые заезды. - « Почему бы и нет?

В будущем в профессиональных командах будут гонщики, совершающие классические заезды, на большие дистанции, и, наряду с этим, они будут время от времени участвовать в виртуальных гонках. Эти команды смогут даже включать в свой состав гонщиков, участвующих в их виртуальной программе круглый год. Может даже когда-нибудь победитель виртуальных гонок войдет в состав профессиональной команды и отличится на реальной трассе? Все возможно. »

В заключение Никола Пьеррон сказал: «Во время карантина совмещение экранов на домашнем велотренажере позволило создать реальные контакты с другими велосипедистами. Мы сохраним виртуальную составляющую, несущую в себе преимущества. Она позволит некоторой части начинающих спортсменов освоить шоссейный велосипед. Но, человек - стайное животное. Ему необходимо разделять активность со своими собратьями. Виртуал для небольших конкретных заездов? - Да. А длинные заезды будут проходить на свежем воздухе, чтобы получать удовольствие от созерцания жизни".

Посетить магазин "умных велосипедов" на **www.decathlon.ru**

ВМЕСТЕ ПРОДОЛЖИМ ЗАНОВО ИЗОБРЕТАТЬ СПОРТ

Станет ли однажды спорт таким «как раньше»? Возможно, вы задаете себе этот вопрос. Мы тоже.

Мы тоже думаем, как и вы, что спорт, каким мы его знали, каким занимались и какой смотрели, уже не будет таким, каким был до карантина. Потому что он пересматривается непосредственно в настоящий момент на предмет улучшения защиты пользователей, болельщиков, зрителей. Как же изменится спорт в нашей жизни? **В любом случае, он сохранит ценности принадлежности к группе и общности, единства и смелости, преодоления и ответственности… Спорт, который мы любим, вечен и принадлежит всему человечеству.**

Сегодня Декатлон, также как и вы, верит, что нынешняя пандемия несет в себе позитивные преобразования и внушающие оптимизм возможности, если мы воспринимаем Спорт **как Форму с большой буквы, больше, чем когда-либо!**

Вместе с вами мы двигаемся к Форме:

- повышая нашу физическую активность, связанную со Здоровьем и хорошим Самочувствием
- оживляя нашу связь с Природой, предохраняя ее и поддерживая нашей активностью
- помогая нашим городам еще лучше дышать, благодаря нашим достижениям в экологии и спорте

Так будем же сохранять наше Общее Благо

Мы знаем, что спорт несет в себе Общественную Пользу. В этом смысле он принадлежит к основным видам торговли. Мы готовы вновь и вновь повторять: **отныне спорт должен быть признан как Общее Благо Первой Необходимости, путь к хорошему самочувствию, барьер, защищающий от болезней, фактор социального и общественного единения. Ведь спорт создает связи,** а также социальный мир. Он разрушает барьеры и сеет доброту. Он - союз, сплоченность и хорошее самочувствие для самых уязвимых. Даже в тюрьмах и лагерях беженцев несет он движение, которое дает людям ощущение свободы, даже на полях сражений со времен учреждения олимпийских игр греками он ведет к миру.

Движение, жизнь и наше право двигаться

Реализуем наше право на движение. Наше тело выражает движение в чистом виде. Оно создано, чтобы двигаться вперед, тратить энергию, вибрировать и неустанно связывать нас с собой и другими. **Правом двигаться располагает каждый и везде. Мы делаем его доступным для всех, реализуем его постоянно и везде, конечно же, соблюдая все нынешние меры безопасности и санитарии.**

Будем признательны спорту за то, чем он для нас является. Он незаменим. Это наш приоритет. С 1994 года он в полном объеме внесен в хартию ООН о правах человека, в которой указывается, что спорт является капитальным и жизненно важным правом человека.[5]

Вы доказываете это каждый день: никогда еще наш мир так не нуждался в физической активности. Никогда еще он не жаждал спорта так как сейчас. Спорт для всех, такой, каким мы его любим в Декатлоне, это Форма, это здоровье, это жизнь, и сейчас мы хотим больше, чем когда-либо идти по этому пути рядом с вами и вместе с вами.

В конце концов, девиз "Даешь максимальную Форму" никогда не звучал с такой актуальностью как сейчас.

ИСТОЧНИКИ

(1). France Info - Скейтборд - модный как никогда (Статья на английском языке)
www.francetvinfo.fr/economie/tendances/skateboard-un-sport-plus-que-jamais-a-la-mode_2048833.html

(2). Newfeel - Подборка материалов "Скандинавская ходьба" (Статья на английском языке)
www.decathlon.media/shared/dossiers-presse/pdfs/newfeel_dp_marche_nordique_2018_bd_j8rz7igq.pdf

(3). Le Point - Деморан - Сказочная польза ходьбы (Статья на английском языке)
www.lepoint.fr/sante/kine/demorand-les-fabuleux-bienfaits-de-la-marche-04-02-2019-2291131_2467.php#

(4). Канадский центр гигиены и безопасности труда - Ходьба - по-прежнему лучшее лекарство (Статья на английском языке)
www.cchst.ca/oshanswers/psychosocial/walking.html

(5). Международный олимпийский комитет - Спорт - это мир гармонии (Статья на английском языке)
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