

Mission cardio para el verano

14 mayo 18



LECCIÓN N.º 1

EL CONFORT DE LAS ZAPATILLAS

¿POR QUÉ ES IMPORTANTE PRACTICAR FITNESS CON UNAS ZAPATILLAS ADECUADAS?

Los estudios realizados por el laboratorio Decathlon Sportslab han demostrado la existencia de muchos y muy variados movimientos en la práctica del fitness, como las rotaciones, el paso del patinador, los saltos agrupados, las sentadillas o los fondos. Los movimientos lineales son casi inexistentes, contrariamente al running.

Calzar unas zapatillas de fitness reduce en un 24% el riesgo de lesiones. El 86% de las personas que se lesionan en fitness usan zapatillas de running. Ello muestra la importancia de diseñar [zapatillas](#) específicas para esta práctica.

¿POR QUÉ RAZÓN ES IMPORTANTE UNA BUENA SUJECIÓN DE LA PUNTERA EN FITNESS?

La parte anterior del pie constituye el principal apoyo en fitness. Una buena sujeción ayuda a mantener el equilibrio cuando el deportista cambia de dirección. Diseñamos zapatillas con una amortiguación óptima en la parte anterior del pie, para proteger el cuerpo de los impactos repetidos y a la vez estabilizar los apoyos, para encadenar mejor los movimientos.



¿CUÁLES SON LAS VENTAJAS DE ESTAS ZAPATILLAS CARDIO 500?

Las nuevas [zapatillas Cardio 500](#) han sido concebidas para responder a todas las necesidades del practicante de fitness. La puntera de la zapatilla garantiza una sujeción ajustada, al igual que los refuerzos, que proporcionan también una buenísima estabilidad durante los movimientos multidireccionales.

Finalmente, la suela se ha diseñado para ofrecer una excelente amortiguación, a fin de limitar los impactos durante los movimientos.

Finalmente, la suela se ha diseñado para ofrecer una excelente amortiguación, a fin de limitar los impactos durante los movimientos.

LECCIÓN N.º 2 PARA CADA PRÁCTICA UN TOP

LOW IMPACT: Las practicantes de yoga, pilates o gimnasia suave deben usar un

top con poca sujeción, así como tejidos suaves con una buena elasticidad.

MEDIUM IMPACT: Para las clases con coreografía o el cross-training, es preferible un top con espalda natación, que proporcione una sujeción óptima y que esté confeccionado con tejidos técnicos, para eliminar bien la sudoración.

HIGH IMPACT: Para las prácticas intensivas como el step, el jump o la cinta para correr, es indispensable una sujeción superior que reduzca los movimientos del pecho. Es preferible elegir un top de tejido transpirable con múltiples ajustes, para adaptarlo a la propia morfología.



LECCIÓN N.º 3

LAS INDISPENSABLES BOLSAS DE DEPORTE

Tanto si te preparas para tu primera clase como si eres una adicta al fitness, preparar la bolsa de deporte a veces puede ser un poco complejo. Para que no te olvides nada, estos son algunos de los elementos indispensables a meter en tu [bolsa](#).



Bolsa fitness 20 L

Esta pequeña bolsa es el aliado perfecto para transportar lo esencial para tu sesión de fitness.
Precio: 10 euros



Bolsa fitness 30 L

Esta bolsa de fitness de 30 litros de capacidad permite transportar la ropa y los accesorios de fitness gracias a los 6 compartimentos.
Precio: 20 euros

SHOPPING EN LOS TRÓPICOS

Con sus motivos tropicales azules o rosas, la gama de fitness Cardio 500 Domyos by Decathlon seduce a las deportistas que buscan un look coloreado y exótico. Es ligera y transpirable y aporta una comodidad óptima, al igual que el top.



Las aberturas en la espalda favorecen la eliminación de la sudoración, esencial para la práctica en gimnasio.

Descubre el detalle de todos los productos en nuestra [web](#) y en el PDF del dossier.