

#DeporteEnCasa

16 marzo 20



- **En los últimos días estamos viviendo momentos de incertidumbre. Aprovechemos la oportunidad para estar juntos, en familia o con uno mismo, y qué mejor manera que practicando deporte... en casa.**
- **Todas nuestras tiendas Decathlon España estarán cerradas al público pero nuestros productos, servicios y soluciones deportivas siguen disponibles en www.decathlon.es**

Si somos capaces de adaptarnos, podemos seguir haciendo deporte en casa, mantenernos en forma y no perder el ritmo. Tan solo necesitamos de un poco de fuerza de voluntad y algunas ideas. Para ello, Decathlon pone a disposición de sus usuarios usuarios Decathlon Coach, una aplicación móvil gratuita que mide nuestra actividad diaria a través de un entrenador virtual, detalla las sesiones de entrenamientos y registra los progresos diarios. Su descarga está disponible en [App Store](#) y [Google Play](#).

Además, en [Decathlon Comunidad](#) podrás encontrar un sinfín de contenido, experiencias y recomendaciones sobre cómo iniciar las sesiones deportivas en el hogar. Los expertos de Decathlon explican diferentes rutinas como entrenamientos de [piernas y glúteos](#), cómo empezar a [practicar yoga](#) o cómo seguir haciendo [deporte en casa si eres ciclista](#). También proponen [ejercicios de fuerza](#) para realizar en cualquier lugar y que se adaptan a diferentes niveles. Para ello, sólo necesitaremos un [fitball](#), un par de [mancuernas](#), [pesas](#) para lastrar tus piernas y unas [bandas elásticas](#). Para realizar estos ejercicios sólo es necesario invertir entre 30 y 40 minutos diarios.

Y si eres de los que necesita seguir una clase guiada, [Decathlon Eventos](#) propone diferentes alternativas de ejercicios en casa que podrás seguir en video, como un [circuito interválico de alta intensidad](#), una completa clase de [abdominales](#) o una sesión de [strap training](#).