Dossier
de prensa

CROSS TRAINING 2016

DOMYOS
By DECATHLON

En DOMYOS pensamos que el fitness es una experiencia de vida que contribuye al bienestar del cuerpo y de la mente y mejora la salud. Más que actividades deportivas, el fitness, la danza y la gimnasia son para nosotros una fuente de auténtico placer, que deseamos compartir con todos los practicantes.
Es por ello que DOMYOS extrae su inspiración del corazón de las salas de fitness de todo el mundo, para proponerles una oferta completa y cualitativa, desde material hasta conjuntos deportivos, pasando por el acompañamiento durante la práctica. Nuestros productos son lúdicos, coloridos, tendencia e innovadores; están concebidos en estrecha colaboración con los coachs profesionales y responden a las necesidades y expectativas de los deportistas de cualquier nivel.

EL CROSS TRAINING: ENTRENAR TODO EL AÑO

Es LA disciplina fitness tendencia de la que se habla en todo el mundo. El cross training es una actividad que cuenta con muchísimos adeptos, tanto en los gimnasios como en los domicilios particulares.
¿Cuáles son los motivos de semejante éxito? Es un deporte accesible a todos -tanto a hombres como a mujeres, a principiantes como a practicantes avanzados- que puede practicarse todo el año, tanto en interior como al aire libre. Resulta ideal para la puesta en forma y es también un excelente complemento para muchas otras prácticas deportivas, como los deportes colectivos, de combate o de resistencia.

¿QUÉ ES EL CROSS TRAINING?

El **cross training**, o entrenamiento cruzado, posee la ventaja de agrupar técnicas y ejercicios procedentes de distintos deportes, para un entrenamiento completo y variado. A lo largo de una misma sesión, combina ejercicios que hacen trabajar distintas partes del cuerpo de forma simultánea. En eso difiere del entrenamiento tradicional de culturismo, que se orienta hacia el trabajo de los músculos de manera aislada.

Esta actividad deportiva se diferencia de los otros métodos de entrenamiento más clásicos debido a:

- una mayor intensidad de entrenamiento, sin dejar de ser accesible a la mayoría, con el encadenamiento de ejercicios que movilizan todos les músculos y un tiempo de recuperación corto
- movimientos funcionales que hacen trabajar todas las cadenas musculares para producir movimientos naturales como correr, saltar, empujar, lanzar, tirar...
- una diversidad de ejercicios para unas sesiones lúdicas y variadas.

6 BUENAS RAZONES PARA EMPEZAR CON EL CROSS TRAINING

1 DESARROLLO Y MANTENIMIENTO DE LAS CAPACIDADES FÍSICAS

Más allá del aumento de la masa muscular y de la fuerza, la práctica del **cross training** le aporta al cuerpo muchas otras ventajas: **una mayor resistencia cardíaca, respiratoria y muscular, una ganancia en flexibilidad y en agilidad, una progresión de la velocidad de ejecución y un mayor equilibrio.**

2 LA DURACIÓN DE LAS SESIONES

Al ser muy cortas, las sesiones resultan ideales para las personas que disponen de poco tiempo para dedicarse al deporte. **30 minutos de entrenamiento 3 veces por semana bastan para constatar progresos en las capacidades físicas.**

3 EJERCICIOS VARIADOS Y LÚDICOS

El **cross training** ofrece un trabajo entre fuerza y resistencia mediante **ejercicios variados**, poseyendo cada uno de ellos sus propios atributos. ¡Todo ello para mantener vivo el deseo de experimentar la satisfacción de la práctica deportiva diaria!

4 UNA PRÁCTICA COMPLEMENTARIA

Son muchos los deportistas que practican el **cross training** como **complemento de su actividad deportiva habitual, a modo de preparación física**. Deportes colectivos, de velocidad o de resistencia: es un medio buenísimo para **permanecer activo todo el año y para reforzar los músculos.**

5 SE NECESITA POCO MATERIAL

Para hacer **cross training**, es innecesario invertir en material pesado o en varios aparatos de musculación. El peso del cuerpo se usa muy a menudo, así como pequeños accesorios de fitness, según los movimientos a efectuar:

- Los **tirones o tracciones** necesitan simplemente una **barra de tracción**
- Los ejercicios de **gainage** usan un **Domyos Strap Training**
- Para los **movimientos llamados funcionales**, resultan útiles el **Kettlebell, el balón medicinal o el chaleco lastrado** para aumentar la dificultad.

6 PRACTICAR EN TODAS PARTES

El **cross training** presenta la ventaja de de poder practicarse en todas partes: en una **sala de fitness, con o sin coach, en casa y, de modo creciente, al aire libre** gracias al escaso material que esta práctica necesita.

DOMYOS By DECATHLON

EL CROSS TRAINING EN DOMYOS

Domyos posee una amplia gama de productos de cross training para todos los niveles y todas las edades: desde el pequeño material hasta aparatos de musculación, pasando por una gama de prendas para hombre y para mujer. **¡Unos productos especialmente concebidos para una práctica completa y eficaz, tanto en sala de fitness como en casa!**

EL MATERIAL DE CROSS TRAINING

EL AB WHEEL

¡Decir trabajo de la cintura abdominal en profundidad, de los músculos de los brazos, de los hombros y de la espalda de forma lúdica, es decir AB Wheel! Al ser práctico y compacto, puede usarse a diario sin que ocupe espacio.

Un truco para progresar: cuanto más alargues el cuerpo hacia adelante con el AB Wheel, más difícil y duro de gestionar será el retorno, ya que lo esencial del trabajo de musculación se efectúa en los abdominales. Sus empuñaduras son de espuma para un máximo confort.

Detalles técnicos

- Composición:
  Estructura: 100% polipropileno
  Espuma: 100% caucho nitrilo
  Empuñadura: 100% policloruro de vinilo
- Peso máximo del usuario: 110 kg.
- PVP. 9,99 €

LOS KETTLEBELLS

Usado solo o en pares, el Kettlebell permite efectuar los mismos movimientos que con mancuernas, pero su objetivo es distinto. Con determinados ejercicios, el centro de gravedad se desplaza respecto a la mano, lo cual permite efectuar movimientos de balanceo. El refuerzo muscular es de este modo completo, puesto que solamente trabajan **los músculos de los brazos, los muslos, los glúteos y los abdominales en un esfuerzo de coordinación, de equilibrio y de gainage.**

Novedad 2016: un nuevo diseño tendencia y una empuñadura más cuadrada para un agarre más fácil a 2 manos.

Detalles técnicos

- Goma de caucho
- Estructura base de plástico
- De 4 a 20 kg
- Colores: azul turquesa, azul, amarillo, naranja, rojo
- PVP. de 9,99 € a 49,99 €

EL CHALECO LASTRADO

Para mejorar la forma física y progresar en el entrenamiento, lastrarse es la solución ideal para efectuar ejercicios con el peso del cuerpo. El chaleco lastrado acompaña a los deportistas en su búsqueda de mejora, al aumentar su masa muscular.

Truco: ajustar el chaleco progresivamente, en pasos de 500 g hasta 10 kg de carga.

Detalles técnicos

- Composición:
  Relleno: 100% arena
  Tejido principal: 100% poliéster catiónico
  Hebillas: 100% polioximetileno
  Espuma: 100% caucho - estireno butadieno.
  Correa: 100% polipropileno
- Carga hasta 10 kg
- PVP. 39,99

*xxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

EL DOMYOS STRAP TRAINING

Dos correas para decenas de ejercicios funcionales, a efectuar tanto en interior como al aire libre, independientemente del nivel de forma física: es lo que ofrece el Strap Training. Permite un entrenamiento con el peso del cuerpo, por suspensión, que hace trabajar todos los músculos, incluidos los profundos, gracias al trabajo de la postura.
El Strap Training es fácil de transportar gracias a su bolsa, y se usa en cualquier parte: fijado a una puerta, a un gancho o a un árbol para practicar en exterior.

Sus novedades en 2016: correas adaptadas para los ejercicios con las manos y con los pies, un mosquetón para engancharlo y desengancharlo más fácilmente, correas más flexibles y ajustes más simples. ¡No hay excusa para no empezar a usarlo!

Detalles técnicos

- Composición:
  Tejido principal: 100% poliamida
  Hebillas: 100% acero
  Empuñadura: 75% polipropileno, 25% estireno etileno butadieno
- PVP. 29,99 €

[redacted]

DOMYOS E-COACH : EJERCICIOS GRATUITOS

¿Todavía no conoces los servicios Domyos E-coach?

Es el momento de descubrirlos mediante el cross training.

- Disponible desde la página **web domyos.com** o gracias a la **aplicación mobile** específica.
- Domyos E-coach propone **una multitud de ejercicios gratuitos en vídeo** para aprender a usar bien el material de fitness.
- Existen pues múltiples **ejercicios dedicados a todos los productos** aquí mencionados, **para variar los entrenamientos.**

Entra en **http://videos.domyos.fr/exos !**

CONJUNTOS PARA MUJER

Llevar prendas perfectamente adaptadas a la actividad deportiva de tu elección resulta esencial para asegurar una práctica cómoda. Es el motivo por el cual Domyos ha creado unas prendas especialmente concebidas para las mujeres adeptas al cross training. ¿Su objetivo? Hacer que se sientan bien con sus prendas gracias a unas materias transpirables, a unos cortes ajustados, a unos acabados exigentes y, por supuesto, a un diseño femenino y tendencia.

El conjunto Energy+

CAMISETA SIN MANGAS ENERGY+

Una camiseta compuesta por un tejido ultra suave, como una segunda piel, y por una materia aireada en la espalda, el mesh, que favorece la evacuación de la sudoración.
Y el detalle tendencia: ¡el contraste entre el liso y el estampado!

Detalles técnicos

- Composición:
  Tejido exterior: 85% poliéster, 15% elastán.
  Forro principal: 87% poliéster, 13% elastán
  Forro secundario: 76% poliamida, 24% elastán
  Piezas: 82% poliéster, 18% elastán
- 2 colores
- Tallas: de la 34 a la 46
- PVP. 16,99 €9€

LEGGINGS ENERGY+ ESTAMPADOS

Garantizan un confort óptimo durante la práctica del cross training: opacidad, suavidad de las materias y talle alto. Otras ventajas Una pieza de mesh detrás de las rodillas para evacuar la sudoración.

Detalles técnicos

- Composición:
  Tejido principal: 87% poliéster, 13% elastán,
  Piezas: 82% poliéster, 18% elastán
- 3 colores
- Tallas: de la 3XS a la 2XL
- PVP. 19,99 €

*Pxxxxxxxxxxxxxxxxxxxx

Conjunto Energy xtreme

CAMISETA SIN MANGAS BRA ENERGY XTREME

El top integrado en la camiseta asocia confort y sujeción del pecho durante la práctica del cross training, para impactos de intensidad media a fuerte. ¡Y unas materias técnicas y transpirables para traspasar los límites!

Detalles técnicos

- Composición:
  Tejido principal: 90% poliéster, 10% elastán
  Forro: 84% poliéster, 16% elastán
  Tejido interior: 100% poliamida,
  Tira elástica: 73% poliamida, 14% poliéster, 13% caucho
- 2 colores
- Tallas: de la 34 a la 48
  PVP. 19,99 €

LEGGINGS ENERGY XTREME

Con su cintura forrada con una materia transpirable para que el cuerpo permanezca seco, su corte ceñido con una buena sujeción en la cintura, sus piezas de mesh detrás de las rodillas y su sistema de "termosellado" sin costuras para evitar las sensaciones de rozadura, estos leggings son altamente técnicos!

Detalles técnicos

- Composición:
  Tejido principal: 85% poliéster, 15% elastán
  Piezas: 84% poliéster, 16% elastán
- 3 colores
- Tallas: de la 2XS a la 2XL
- PVP. 26,99 €

DISPONIBLES TAMBIÉN EN VERSIÓN 7/8:

- Tallas : de la 2XS a la 2XL
- 3 colores
- PVP. 24,99€

SHORT DOBLE ENERGY XTREME

¡Un short que lo tiene todo! El mesh que constituye la 1ª capa favorece la evacuación de la sudoración. Su cintura elástica y sus cremalleras laterales para poder ajustarlo al físico de cada usuaria y al tipo de movimientos que realiza, garantizan un confort óptimo.

Detalles técnicos

- Composición:
  Tejido principal: 84% poliéster, 16% elastán
  Forro: 84% poliéster, 16% elastán
  Tira elástica: 70% poliéster, 30% elastán
  Piezas: 79% poliamida, 21% elastán.
- 2 colores
- Tallas: de la 2XS a la 2XL
- PVP. 19,99 €

DOMYOS By DECATHLON

CONJUNTOS HOMBRE

Práctica híbrida entre el cardiotraining y el culturismo, el cross training requiere prendas muy específicas también para los hombres. Las dos exigencias principales de Domyos para la creación de su nueva gama de prendas textiles para hombre: materias que permitan una evacuación eficaz de la sudoración y una sujeción muscular sin molestias durante los movimientos que se llevan a cabo.

El producto estrella

CAMISETA COMPRESSION MUSCLE

Su corte ceñido sujeta perfectamente los músculos durante el esfuerzo. ¡El ensamblaje sin costuras aporta más confort y no produce molestias, sean cuales sean los movimientos que se realicen!

Detalles técnicos

- Composición:
  Tejido principal 72% poliéster,
  23% poliamida, 5% elastán
- 3 colores
- Tallas: de la S a la 2XL
- PVP. 9,99 €

Conjunto Muscle Xtreme

CAMISETA MUSCLE XTREM

Gracias a la compresión del tejido, los músculos quedan eficazmente sujetos durante el esfuerzo. Una camiseta ultra técnica que evacua la sudoración para una práctica intensa.

Detalles técnicos

- Composición:
  Tejido principal: 85% poliamida,
  15% elastán
- 2 colores.
- Tallas: de la S a la 2XL
- PVP. De 7,99€ a 9,99 €

DISPONIBLE TAMBIÉN EN VERSIÓN MANGA LARGA

- 2 colores.

Tallas: de la S a la 2XL
PVP. De 14,99 a 19,99€

SHORT MUSCLE XTREM

¡Un short resistente a toda prueba! Su refuerzo especial antiabrasión delante evita las rozaduras de la barra de musculación.

Detalles técnicos

- Composición:
  Forro: 85% poliéster, 15% elastán
  Tejido principal: 88% poliéster,
  12% elastán
  Tejido de la espalda: 88% poliéster,
  12% elastán
  Tira elástica: 65% poliamida,
  23% elastán, 12% poliéster
  Doble pieza: 90% poliéster,
  10% elastán
- 2 colores
- Tallas: de la 38 a la 46
- PVP. 14,99 €

Conjunto Muscle +

CAMISETA MUSCLE +

Esta camiseta es ligera y cómoda gracias a su sistema antiolor.
Otras ventajas: su corte ceñido que realza el músculo y su look tendencia.

Detalles técnicos

- Composición:
  Tejido principal: 85% poliéster, 15% elastán
  Piezas: 90% poliéster, 10% elastán
  Tejido de la manga: 85% poliéster, 15% elastán
- 6 colores
- Tallas: de la S a la 2XL
- PVP. De 9,99€ a 14,99 €

LEGGINGS MUSCLE +

Un diseño original, una sujeción eficaz gracias a la cintura elástica, un tejido compuesto de elastán y concebido para evacuar la transpiración... Estos leggings lo tienen todo para proporcionar un confort a toda prueba y seducir a las apasionadas del deporte.

Detalles técnicos

- Composición:
  Tejido principal: 85% poliéster, 15% elastán
  Doble pieza: 90% poliéster, 10% elastán
  Tira elástica: 65% poliamida, 23% elastán,
  12% poliéster
- 4 colores
- Tallas: de la S a la 4XL
- PVP. 19,99 €

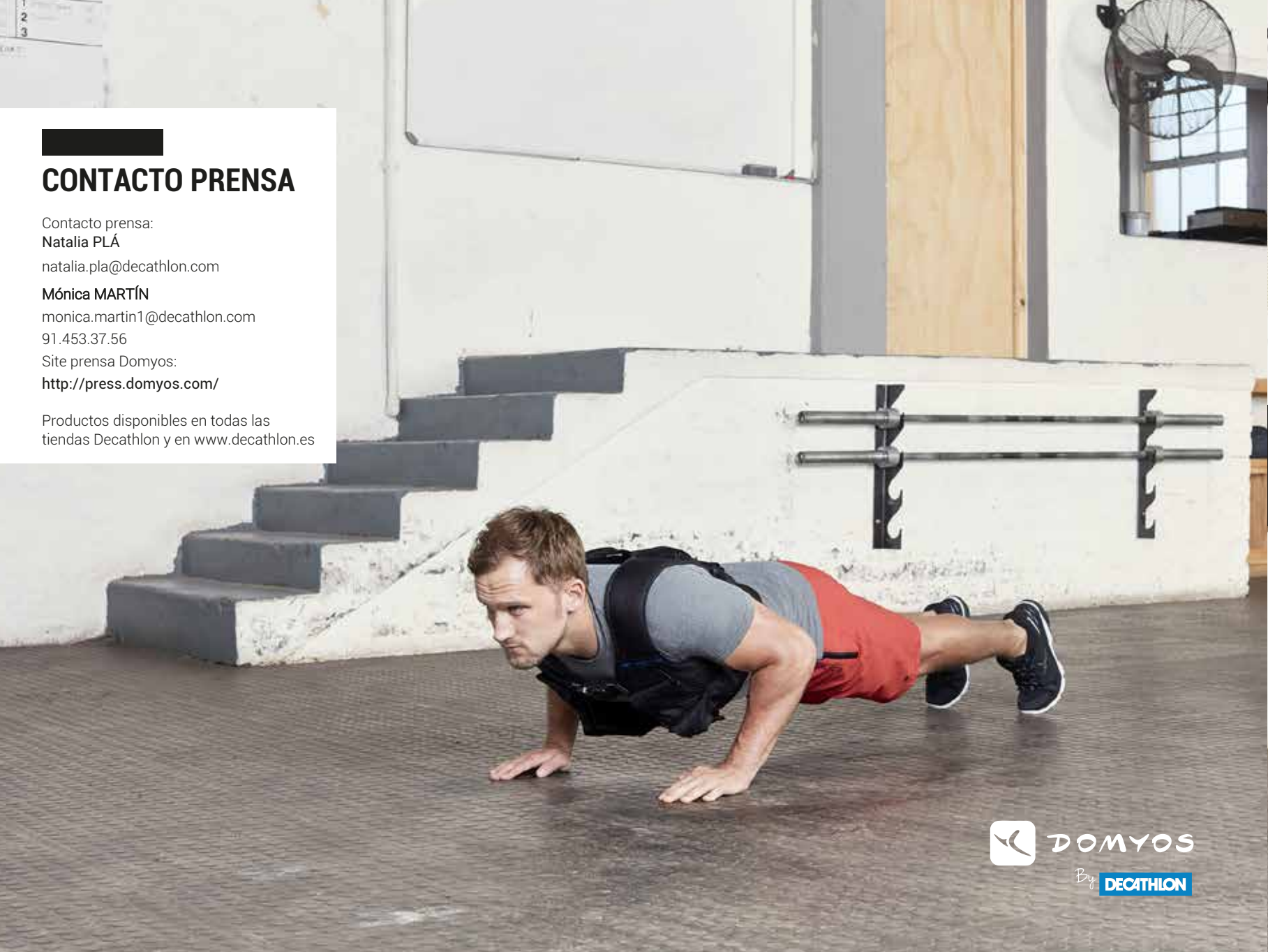
SHORT MUSCLE +

Un short ligero, aireado y de calidad para unas sesiones de entrenamiento dinámicas. El tejido utilizado gestiona eficazmente la sudoración para que el cuerpo permanezca seco.

Detalles técnicos

- Composición:
  Tejido principal: 88% poliéster, 12% elastán
  Piezas: 90% poliéster, 10% elastán
- 4 colores
- Tallas: de la S a la 2XL
- PVP. 19,99 €

DOMYOS By DECATHLON



CONTACTO PRENSA

Contacto prensa:
Natalia PLÁ
natalia.pla@decathlon.com
Mónica MARTÍN
monica.martin1@decathlon.com
91.453.37.56
Site prensa Domyos:
http://press.domyos.com/

Productos disponibles en todas las tiendas Decathlon y en www.decathlon.es