

# MISSION CARDIO PARA PREPARAR EL VERANO

## DOMYOS



EL CONFORT DE LAS  
**ZAPATILLAS**

PARA CADA PRÁCTICA UN  
**TOP**

LAS INDISPENSABLES  
**BOLSAS DE DEPORTE**

COMUNICADO DE PRENSA - MARZO DE 2018

Contacto prensa: Jennifer Cuenca - [jennifer.cuenca@rp-carrees.com](mailto:jennifer.cuenca@rp-carrees.com) - 07 78 45 21 78



# LECCIÓN N.º 1 EL CONFORT DE LAS ZAPATILLAS

Antes de empezar en el gimnasio, es indispensable equiparse bien de pies a cabeza. Como el fútbol, el running o incluso el esquí, el fitness cardio-training se practica con un calzado específico. Damien Legroux, jefe de producto para zapatillas de Domyos, explica el porqué.



**Zapatillas fitness cardio 500**  
Precio: 30 euros



**Zapatillas fitness cardio 500**  
Precio: 35 euros



**Zapatillas fitness cardio 500 MID**  
Precio: 40 euros

## ¿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.

# LECCIÓN N.º 2

## PARA CADA PRÁCTICA UN TOP

El top es mucho más que una prenda interior, es una de las prendas icónicas del vestuario de fitness. Visible o bien disimulado debajo de una camiseta de tirantes, es importante elegirlo según el nivel de los impactos de la modalidad que se practique. Poco importa la talla de la copa o la edad, el pecho recibe impactos durante una actividad deportiva y debe protegerse.

**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.

---

### Low Impact



**Top Cardio 100**  
Precio: 8 euros



**Top Cardio 100**  
Precio: 8 euros



**Top Cardio 100**  
Precio: 8 euros

### Medium Impact



**Top Cardio 500**  
Precio: 15 euros



**Top Cardio 500**  
Precio: 15 euros



**Top Cardio 500**  
Precio: 15 euros

### High Impact



**Top Cardio 900**  
Precio: 20 euros



**Top Cardio 900**  
Precio: 20 euros



**Top Cardio 900**  
Precio: 20 euros



# 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.



## BOLSAS



### 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

## PRENDAS

### Camiseta Cardio 500

Una camiseta de corte recto con piezas de materia aireada  
Precio: 10 euros



### Leggings Cardio 500

Confeccionados con un tejido transpirable para las actividades de fitness cardio de intensidad moderada.



### Zapatillas Cardio 500

Precio: 35 euros



## ACCESORIOS



### Botella 750 ml

Precio: 5 euros  
Varios colores



### Cinta elástica

Precio: 4 euros  
Varios colores



### Bolsa calzado fitness

Precio: 2,50 euros  
Varios colores



### Candado azul con código

Precio: 6 euros  
Varios colores



### Toalla grande de rizo

Precio: 10 euros  
Varios colores



### Bolsa fitness PTWO

Esta bolsa pequeña, ideal para los vestuarios, permite tener los pies secos y guardar la ropa húmeda  
Precio: 4 euros  
Varios colores

# 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.



1. Camiseta sin mangas Fitness Cardio 500: 10 euros  
85% poliéster, 15% elastán
2. Chaqueta Fitness Cardio 500 estampado rosa: 20 euros  
90% poliéster, 10% elastán
3. Camiseta Fitness Cardio 500: 10 euros  
85% poliéster, 15% elastán
4. Leggings Fitness Cardio 500 estampado rosa: 17 euros  
87% poliéster, 13% elastán
5. Leggings Fitness Cardio 500 estampado tropical: 17 euros  
87% poliéster, 13% elastán
6. Top Fitness Cardio 500 estampado tropical: 15 euros  
90% poliéster, 10% elastán

7. Camiseta sin mangas Fitness Cardio 500: 10 euros  
85% poliéster, 15% elastán
8. Chaqueta Fitness Cardio 500 estampado tropical: 19 euros  
100% poliéster
9. Camiseta sin mangas Fitness Cardio 500 con top integrado: 17 euros  
85% poliéster, 15% elastán
10. Short 2 en 1 fitness mujer Cardio 500: 15 euros  
90% poliéster, 10% elastán
11. 7/8 Fitness Cardio 500 estampado tropical rosa: 17 euros  
87% poliéster, 13% elastán
12. Top Fitness Cardio 500 estampado tropical: 15 euros  
90% poliéster, 10% elastán