DECATHLON | UNITED

¡EL DEPORTE NOS HACE MÁS FUERTES!

Mientras el mundo atraviesa una crisis sanitaria inédita, existe un vínculo seguro, un vínculo certero, un medio positivo que nos asegura a todos un mejor estado de salud y un bienestar creciente: El Deporte, el cual incrementa nuestra resistencia y ayuda a nuestro sistema inmunitario. También nos conduce a cuidarnos y cuidar a los demás.

Aquí te presentamos algunos hechos irrefutables que nos dan esperanza, alivio y hacen que recuperemos el optimismo.

EL DEPORTE:
NUESTRA RAZÓN PARA PONERNOS EN MARCHA

En estos momentos, en el que juntos y solidarios presentamos resistencia a un virus inédito, el deporte es la actividad que nos lleva a cuidarnos y hoy más que nunca, a cuidar más de los demás.

Queremos aprovechar la oportunidad para recordar este fuerte lazo, científicamente comprobado, que une al deporte con la salud.

En efecto, el deporte es el mejor medio para alcanzar un buen estado de salud, nos conduce hacia el optimismo y la confianza en nosotros mismo.

A día de hoy, el deporte está al alcance de todos.

Es posible practicar deporte respetando estrictamente las medidas obligatorias presentadas por los organismos públicos, a los cuales Decathlon se adhiere en todos y cada uno de los puntos estipulados.

El deporte incrementa nuestra resistencia y nuestra inmunidad, así que puedes incluir al deporte en tu lista de medicinas.

La ciencia nos lo ha probado. El deporte “contribuye a un buen equilibrio inmunitario”, explica el profesor Daniel Camus del instituto Pasteur de Lille, miembro de la comisión especializada en enfermedades infeccionas y emergentes. De acuerdo con este plan, es necesario continuar con las costumbres relacionadas con las actividades físicas. El hogar puede fácilmente convertirse en una pequeña sala de deportes o para hacer ejercicios de estiramientos o de flexibilidad, los cuales son sencillos de realizar.

El mejor medio de fortalecer al organismo es la actividad física y deportiva, la cual también presenta “ventajas en el cuadro digestivo: la eliminación fluidos naturales nos permite preparar al organismo para que se mantenga sano y por consiguiente poder combatir las infecciones”, nos confirma el profesor Camus.

El deporte incrementa nuestra resistencia. Esta resistencia nos anima a cumplir con las reglas estipuladas y a que se generen iniciativas por parte de los individuos, las instituciones, las marcas…
Decathlon, de acuerdo con los demás actores locales, continuará acompañando estas prometedoras iniciativas en cada ciudad y en cada territorio. Decathlon y sus colaboradores participarán en estas actividades de iniciación al deporte para todos.

El deporte nos hace más fuertes a nivel personal y aún más a nivel colectivo. Es sinónimo de cuidado, salud y resistencia. Al incrementar nuestra inmunidad, el deporte también incrementa nuestro sentido común.

Hoy, y como siempre, el deporte que nos da tranquilidad, nos hace sonreír y nos da serenidad, está con nosotros, ya que está íntimamente relacionado con nuestra vida cotidiana y la vida en general.

Por todas estas razones, estamos orgullosos de nuestra razón de ser en Decathlon: ¡Ocuparnos de los demás! ¡Continuemos haciendo deporte y disfrutándolo juntos!

Los 94 000 compañeros de equipo de Decathlon United

MOVERSE 3 HORAS POR SEMANA **REDUCE EL RIESGO** EN UN **30%** **DE MORTALIDAD**

UNA ACTIVIDAD FÍSICA **REGULAR** **REDUCE** EN UN **30%** **EL RIESGO DE CONTRAER CÁNCER**

UNA ACTIVIDAD MODERADA (COMO LA MARCHA O LA NATACIÓN) **ENTRE DOS Y TRES VECES** POR SEMANA **AL MENOS 30 MINUTOS ELEVA HASTA** EN UN **20%** EL NIVEL DE **COLESTEROL SANO (HDL)**

UNA HORA DE MARCHA POR SEMANA **REDUCE** EN UN **6%** EL RIESGO DE **FRACTURA DEL CUELLO DEL FÉMUR**

4 HORAS DE MARCHA POR SEMANA **REDUCE** EN UN **40%** EL RIESGO DE **FRACTURA DEL CUELLO DEL FÉMUR** PARA UNA PERSONA SEDENTARIA

EL DEPORTE, EL MEJOR ADVERSARIO CONTRA EL VIRUS

Si nos movemos, nuestro sistema inmunitario se mueve con nosotros. "El deporte aumenta el nivel de glóbulos blancos y anticuerpos en sangre": numerosos estudios certifican los efectos beneficiosos del deporte para luchar contra todo tipo de virus.

Cuanto más activos seamos, menos nos enfermaremos. Según un estudio sobre el deporte [2], los individuos que hacen deporte cinco veces por semana "**reducen en un 43% el número de días en los que permanecen resfriados**" y precisa: "los anticuerpos se presentan en una elevada cantidad dos días después de un entrenamiento que no precisamente es extenuante".

Por otro lado, los microbios son poco activos en una temperatura elevada. Además, el deporte aumenta la temperatura corporal… Y una actividad como el ciclismo, accesible desde casa gracias a las bicicletas estáticas, nos permite resfriarnos menos y reducir las infecciones nasales, de garganta y oídos [3].

19 (MUY BUENAS) RAZONES PARA PRACTICAR DEPORTE

EL DEPORTE EN TODAS PARTES, COMENZANDO POR CASA…

1

FORTALECE EL SISTEMA INMUNITARIO

Hecho comprobado mediante numerosos estudios del INSERM (Instituto Nacional de la Salud y de la Investigación Médica) [4]

2

FAVORECE EL BIENESTAR PSICOLÓGICO Y AYUDA A CANALIZAR LA ENERGÍA

Al relajarnos y despejar nuestra mente, el deporte nos da confianza y nos permite canalizar nuestra energía, según el Ministro de Salud y Deporte [5]

3

MEJORA LA RESPIRACIÓN

El nivel de rendimiento deportivo es indispensable para mantener un buen desempeño a largo plazo y la capacidad respiratoria se incrementa. De esta manera, las actividades físicas relacionadas con la vida cotidiana, mejorán. [6]

4

REDUCE EL ESTRÉS

Durante el ejercicio físico, el organismo genera la producción de hormonas llamadas endorfinas, las cuales nos proporcionan una sensación de bienestar. El deporte en casa, como la práctica de yoga, por ejemplo, constituye un elemento anti estrés natural [7]

5

FORTALECE EL CORAZÓN Y REGULA LA TENSIÓN

Con el entrenamiento, el corazón palpita más lentamente cuando descansa y se fatiga menos. Practicar una actividad física regular permite mejorar el funcionamiento del sistema cardiovascular. La tensión arterial disminuirá gracias a una mejor circulación sanguínea. La bicicleta estática está particularmente recomendada [8]

6

MEJORA LA FLEXIBILIDAD Y LA ELASTICIDAD

La flexibilidad es importante en la práctica deportiva y ayuda a prevenir las lesiones y las enfermedades. El yoga, por ejemplo, que solamente requiere la utilización de una alfombrilla en una habitación o salón, nos permite conservar una buena postura [9]

7

FORTALECE LA ESTRUCTURA ÓSEA

El movimiento de contracción de los músculos sobre los huesos, contribuye a fortalecerlos. Durante los impactos relacionados con la práctica deportiva, los huesos se solidifican [10]

8

FACILITA EL DESARROLLO Y EL CUIDADO DE LOS MÚSCULOS

Los músculos son necesarios para todo tipo de actividad física. Nos permiten tener más agilidad en cualquier ejercicio de la vida cotidiana

9

APORTA BENEFICIOS PARA LA PIEL

El deporte mejora la calidad y la firmeza de la piel así como la circulación sanguínea y proporciona una mayor cantidad de oxígeno. La vitalidad de los vasos sanguíneos y de los tejidos tiene un impacto positivo sobre la piel [11]

10

MEJORA LA CONCENTRACIÓN

El deporte lleva a nuestra mente a reflexionar con calma y a encontrar soluciones y estrategias para poder solucionar problemas [12]

11

DESARROLLA LA CONFIANZA EN SÍ MISMO

El superarse, respetarse, y el autocontrol son aspectos que se fortalecen gracias a la actividad física, la cual además nos ayuda a mejorar la confianza en nosotros mismos [13]

12

MEJORA EL SUEÑO

El deporte favorece la conciliación del sueño y la mejor calidad del mismo. La secreción de la endorfina provocada por el ejercicio físico nos brinda una sensación de bienestar y de alivio para poder alcanzar un sueño reparador [14]

13

FAVORECE LA DIGESTIÓN

La actividad física deportiva mejora el tránsito del sistema digestivo y disminuye los riesgos de constipación y colopatía [15]

14

FAVORECE EL CONTROL DE LA GLUCEMIA

El deporte reduce el riesgo de la aparición de la diabetes no insulina dependiente y la resistencia a la insulina

15

LUCHA CONTRA EL SOBREPESO

El deporte favorece la quema de grasas y calorías

16

DESARROLLA EL ESPÍRITU COLECTIVO

Ya sea en el centro de un equipo deportivo o en una sala de deportes, el deporte es un medio de sociabilización [17]

17

INCREMENTO EN LA LONGEVIDAD

La práctica de una actividad deportiva de aproximadamente una hora, a razón de dos o tres veces por semana, incrementa la esperanza de vida

18

NO HAY LÍMITE DE EDAD Y AYUDA A LOS MÁS MAYORES

Una actividad física moderada y regular acompaña al organismo en el proceso de envejecimiento estimulando las células del cuerpo, las vías respiratorias y la actividad cardíaca. El deporte reduce igualmente los problemas reumáticos [18]

19

PREVIENE CIERTOS TIPOS DE CÁNCER Y ESTABILIZA LAS ENFERMEDADES CRÓNICAS

El deporte contribuye igualmente a estabilizar un cierto número de patologías [16]. Un cuerpo sano corre menos riesgos de contraer enfermedades y ciertos tipos de cáncer, como el cáncer de colon, el cual es dos veces menos frecuente en el caso de los practicantes de deportes a un nivel moderado

EN TODO EL MUNDO

Nacen iniciativas locales...

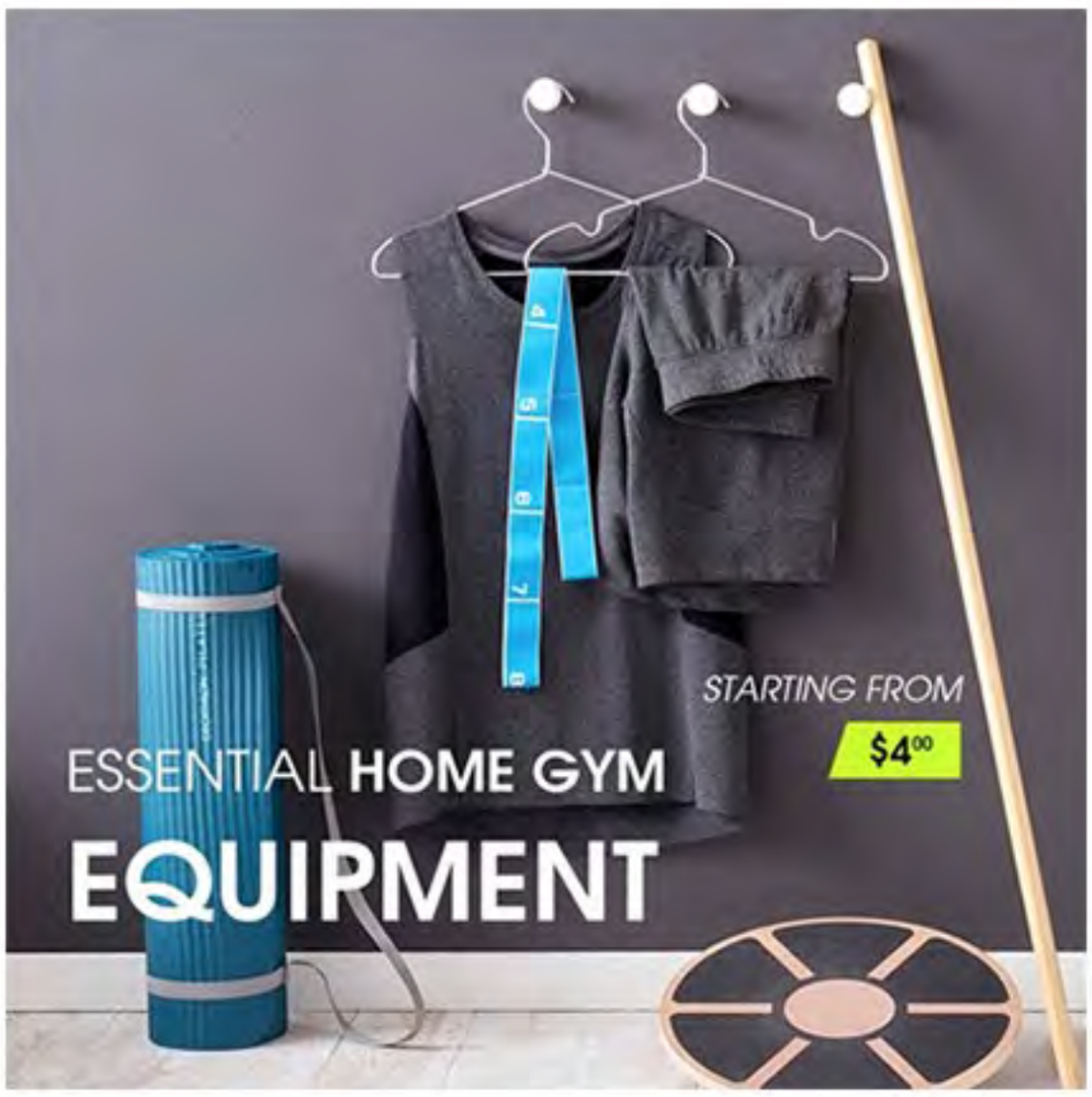
EN ITALIA
SPORTACASA: UN MOVIMIENTO DE FONDO

¡Los deportistas italianos son increíbles! Decathlon Italia (enlace del sitio) ha lanzado el hashtag #sportacasa (deporte en casa). Es el momento de compartir buenas ideas sobre ejercicios con otros deportistas mediante las redes sociales, entrenarse y ayudarse mutuamente en una comunidad super comprometida.

EN ESPAÑA
YOMEQUEDOENCASA, UNA REALIDAD

#Yomequedoencasa: Los españoles continúan haciendo deporte desde casa de manera lúdica, práctica y comprometida. Decathlon ha creado nuevos stickers para que puedan usarlos y las personas deportistas. "Diviértete y anádelos en tus stories: "sport mood", "body positive" "gym time" o incluso "modo fit on".

Post Facebook Decathlon España



EN AUSTRALIA
¡EL DEPORTE ES ESENCIAL!

Decathlon Australia invita a todos a que suden en casa mediante consejos fáciles y productos pertinentes: We Have The Essentials!

Post Facebook Decathlon Australia

EN EGIPTO
DE LA SALA AL SALÓN

¿Los apasionados del deporte en Egipto ya no tienen acceso a las salas de deporte? Decathlon Egipto ha encontrado la solución: "No cambies tu rutina deportiva"

Post Instagram Decathlon Egipto

ALGUNOS CONSEJOS PRÁCTICOS
PARA LUCHAR CONTRA EL VIRUS

Hacer deporte entre 30 minutos y 1 hora a una intensidad moderada. Una tiempo mayor es posible pero siempre y cuando no termines muy cansado.

En tu casa, ten en cuenta los ejercicios de musculación o el remo para drenar los pulmones.

Finaliza con un ejercicio de relajación o de meditación.

Relájate con un baño caliente de 20 minutos.

EL DEPORTE Y SUS BENEFICIOS

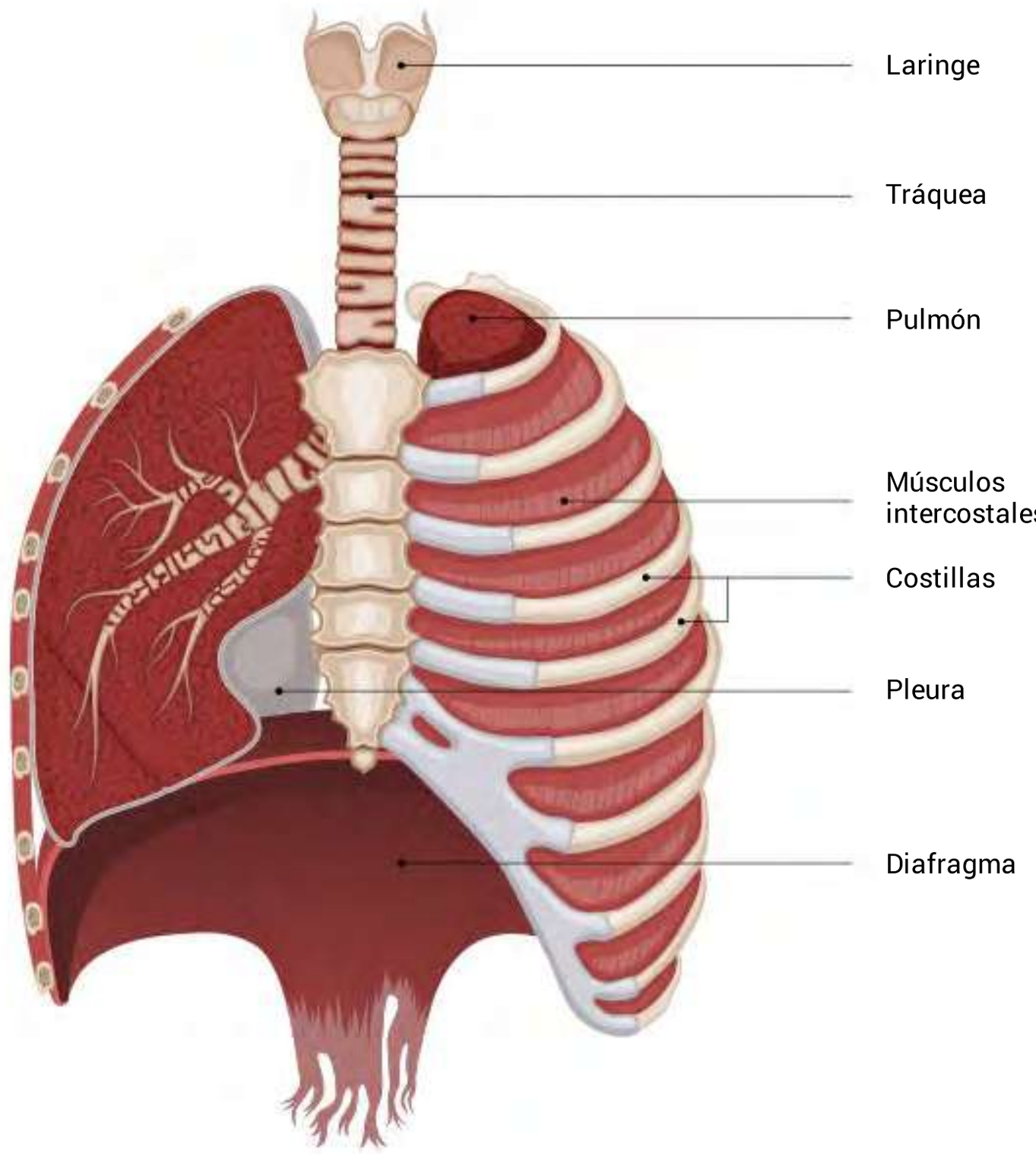
para los pulmones

¿CÓMO FUNCIONAN LOS PULMONES?

Contrariamente a los que podríamos creer, es la caja torácica la que permite llenar los pulmones de aire. Los pulmones están conectados a la caja torácica mediante dos fundas: la pleura.

Al inspirar, los músculos intercostales se contraen y la caja torácica aumenta el volumen, el diafragma (el músculo que separa los pulmones del abdomen) baja y se aplana, la presión interna disminuye, lo cual provoca una entrada de aire en los pulmones.

Al expirar, se produce el mecanismo inverso: la caja torácica desciende y el diafragma sube. La caja torácica está conectada con los pulmones mediante la pleura, entonces el aire es expulsado.



LA ADAPTACIÓN DEL SISTEMA RESPIRATORIO AL EJERCICIO FÍSICO

Cuando hacemos ejercicio, la necesidad de oxigeno es más importante. Hay dos maneras de alimentar con oxígeno al cuerpo y expirar el gas carbónico.

Podemos aumentar la frecuencia del ciclo respiratorio, aumentar la capacidad respiratoria o bien el volumen de aire ventilado.
Para obtener más oxígeno y eliminar más dióxido de carbono, **es más eficaz aumentar el volumen de aire ventilado que la frecuencia de la respiración.**

A menudo vemos que los debutantes comenten el error a la inversa. Es decir, que aceleran el ritmo ventilatorio excesivamente sin tener una respiración cualitativa y adaptada al ejercicio físico. El error es el entrar en hiperventilación, es decir, expirar más que inspirar.

6 a 8 litros por minuto es el volumen de aire expulsado por los pulmones durante el reposo. Durante el ejercicio físico puede alcanzar entre 80 a 150 litros por minuto, según la intensidad del ejercicio. Simultáneamente, numerosos capilares pulmonares se dilatan para aumentar el flujo de sangre en los pulmones. Esta adaptación permite extraer y proporcionar más oxígeno en la hemoglobina de los glóbulos rojos.

Al finalizar el ejercicio, el volumen de aire ventilado disminuye rápidamente en pocos segundos, pero el ritmo del reposo se manifiesta luego de varios minutos.

Aprender a respirar permite mejorar el rendimiento. El entrenamiento permite ralentizar el ritmo respiratorio conservando una respiración más profunda: los ejercicios respiratorios permiten aprender a respirar mejor durante el ejercicio físico.

¡A TODO PULMÓN!

La actividad física hace que ejercitemos los músculos pero también el corazón y los pulmones, los cuales respiran gracias a la actividad física.

El respirar bien es la base de todo esfuerzo físico. Todos hemos estado extenuados despues de una sesión de running muy exigente. Y despues de una semana de entrenamiento, después de dos, de tres... nuestra respiración y resistencia mejoran.

El deporte nos permite mejorar nuestra respiración. Los pulmones aportan oxígeno al organismo para brindarnos energía. Un entrenamiento regular aumenta la capacidad pulmonar y nos protege de ciertas enfermedades crónicas. El deporte refuerza todos nuestros órganos, comenzando por los pulmones.

¿La sala de deportes más cerca?

¡EN TU CASA!

Para hacer deporte sin problemas de lugar u horarios, existe un lugar útil: ¡Tu casa! Los adultos pueden utilizar equipamientos como las cintas para correr, el remo, la bicicleta estática o un saco de boxeo. Pero los productos adaptados hacen que la motivación sea tan grande para los pequeños como para los adolescentes que deban permanecer en el interior del hogar...

PEQUEÑO DEPORTISTA, ESTA ES TU SECCIÓN, LÉELA BIEN ;)

Tienes entre 1 y 6 años: (Baby gym)
Conviértete en un superhéroe de la motricidad creando tus caminos fácilmente... Un gran momento de deporte y para compartir entre padres e hijos: **Accesorios de baby-gym**

Entre 7 y 14 años:
Doble salto, triple salto... Salta lo más alto y fuerte que puedas con tu **cuerda para saltar**, pero también haz ejercicio en total seguridad. Si eres fan de los espacios grandes, ¡opta por un **trampolín**!
Ejercita tu top spin o tu lift en total autonomía: **mesa de ping pong small indoor** . Si eres impaciente y tienes ganas de desafiar a tus padres en el tenis de mesa, la **mesa de ping pong free** está hecha para ti...

DEPORTISTA ADOLESCENTE, ***ESTA PARTE ES PARA TI:***

Entre 15 y 25 años:
Fortalece tu cuerpo y conviértete en un experto de la musculación gracias a las barras de dips **TS100** y a la **training band** (resistencia: 5, 15, 25, 35, 45 y 60kg). ¡La operación bikini comienza ahora!

PARA LOS ADULTOS, ***ESTAS ACTIVIDADES Y PRODUCTOS ESTÁN DISEÑADOS PARA TI:***

Entre 26 y 35 años:
Para desfogarse no hay nada como el **Remo 100**: ¡Un remo plegable con un solo gesto para comenzar o progresar! ¡Conviértete en un campeón del boxeo gracias a los **sacos de boxeo transportables**! Decathlon está siempre presente para entrenarte: **consejos de boxeo** – **consejos de saco de boxeo** Para relajarte: el yoga dinámico, **alfombrilla de yoga dinámica**. Encuentra los cursos de yoga gratuitos: **Canal YouTube YOGA**.

Entre 36 y 45 años:
¿Tienes ganas de llegar a 10 km o de convertirte en un corredor de media maratón? ¡El **Run 100** será tu fiel aliado para alcanzar tus objetivos! Libera tus vías respiratorias sin alterar el interior de tu casa: La primera alfombrilla de yoga invisible de DOMYOS. ¡Tu coach de interior es ella! Luego de tu entrenamiento de cardio, piensa en **kettlebell**: pesas para trabajar todo tu cuerpo.

Entre 45 y 60 años
¡Hacer deporte suavemente es posible! Siguiendo las huellas del Tour de France, fortalece tu corazón gracias a la **bicicleta elíptica 100**. Despues tu sesión de cardio, no dudes en tonificarte con nuestras **pesas de 0,5 a 2kg**.

Entre 60 y 70 años:
Cuida tu físico y tu corazón gracias a la **BIKE 500**: bicicleta estática autoalimentada. Su resistencia y su compatibilidad con Domyos E-connected y Kinomap, ¡hacen de ella la aliada deportiva ideal! Relaja tu cuerpo después del ejercicio: El ejercicio suave o la meditación para relajarse, **bloques de Yoga**.

Y para los de más de 70 años:
Hacer deporte, sí, ¡pero de manera confortable! Ejercita tu equilibrio mediante ejercicios suaves gracias a la **alfombrilla de pilates** con su espesor de 10 mm. Completa tu fortalecimiento mediante algunos estiramientos con las **bandas elásticas de pilates**.

ENTREVISTA

SUPER SPORT SENIOR

Thibault Deschamps, Consejero Técnico Deportivo del Ministerio Francés del Deporte

“No hay edad para ponerse en marcha y no hay edad para mantenerse joven. ”He decidido envejecer bien gracias a la actividad física y deportiva”, nos dice Thibault Deschamps, Consejero Técnico Deportivo en el Ministerio de Deportes en Francia. El deporte y las personas de la tercera edad van de la mano. Con Thibault, especialista del Deporte y la salud, la vejez no da miedo, “al contrario, ¡envejecer es la ocasión ideal para volver a encontrar la libertad de movimiento!”.

¿PUEDE USTED DEFINIRNOS EL TÉRMINO SENIOR?

Actualmente distinguimos 3 categorías de seniors: seniors activos: 45 – 65 años; seniors jubilados: 65 - 80 años; seniors dependientes: más allá de los 80 años. En mi opinión, no hay edad para ponerse en marcha en el cuidado personal, no hay edad para decir “he decidido envejecer bien” y especialmente gracias a la actividad física y deportiva.

¿CUÁLES SON LOS CONSEJOS Y QUÉ SOLUCIONES CONCRETAS LE PROPONES A LOS SENIORS?

Para empezar, quiero hacer hincapié en el “saber moverse”, y esto conlleva pequeños gestos en la vida cotidiana. Estos son algunos ejemplos concretos: en primer lugar servirse de la ventaja de poder caminar, bajarse una o dos estaciones de metro / bus antes de la parada final para incrementar la movilidad mediante desplazamientos para por ejemplo, ir al trabajo. También podemos priorizar el uso de escaleras en al día reduce en un 20% el riesgo de desarrollar enfermedades cardiovasculares. Para los empleados seniors, en la oficina, podemos reemplazar la silla por un gymball para ejercitar la postura y prevenir problemas de lumbalgia y fortalecer los músculos.

¿Y QUÉ OPINA PRECISAMENTE DEL DEPORTE PARA LOS MÁS MAYORES?

Antes de hacer deporte, ¡hay que moverse! Por ejemplo; sacar a pasear al perro por la mañana y por la noche es mejor que no moverse para nada. Por otra parte, existen dos grandes pilares:

1. Las actividades de resistencia, las cuales aumentan la capacidad respiratoria y cardiovascular. En la medida de lo posible, estas actividades deberían durar 20 minutos o más, lo cual da el tiempo necesario para la activación del sistema cardiorrespiratorio.

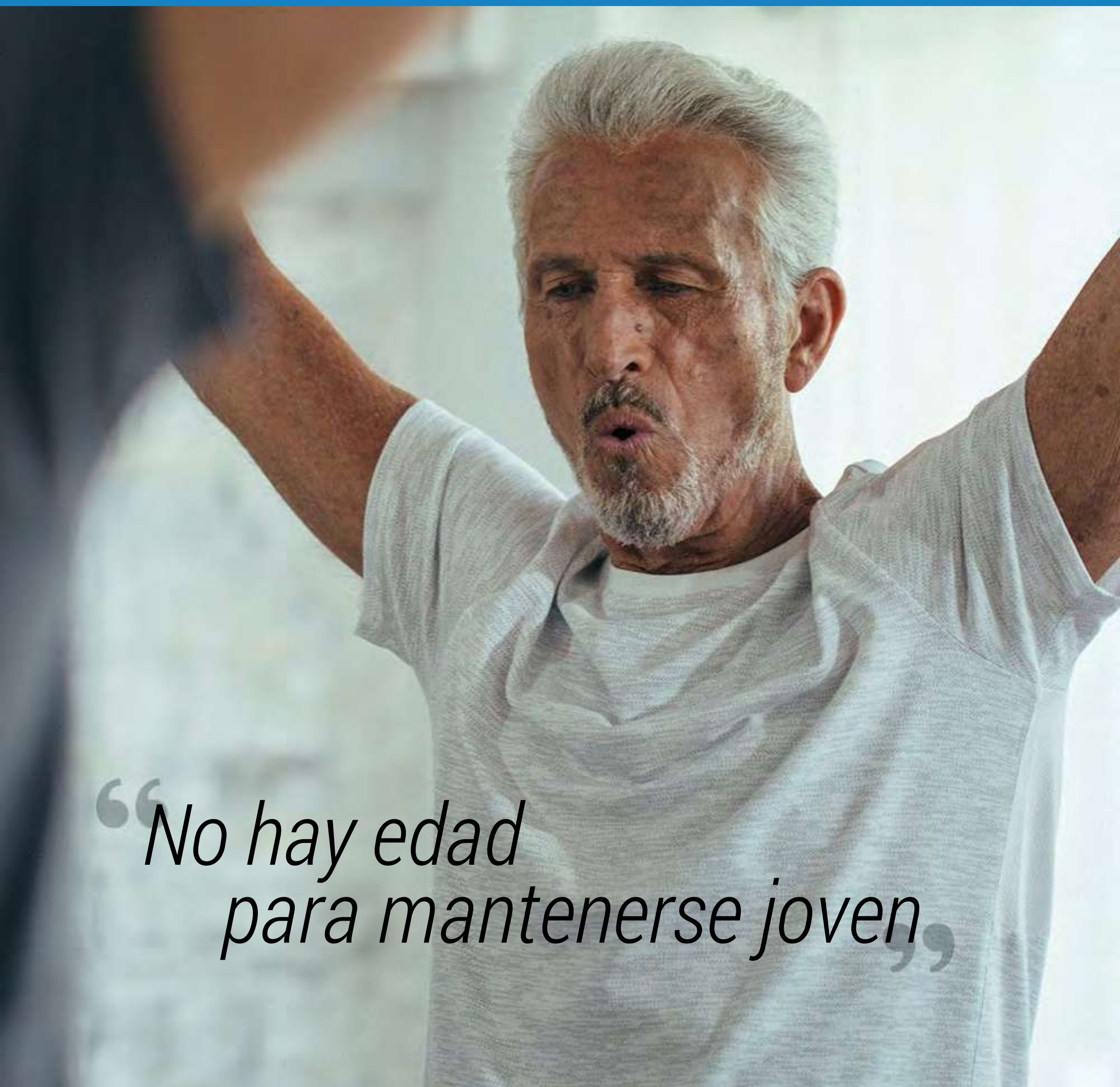
2. Las actividades de fortalecimiento muscular: pedalear, bicicletas elípticas, estáticas, etc.

¿POR QUÉ SON ESTOS DOS PILARES MUY IMPORTANTES?

Lo que caracteriza a la avanzada edad, es la progresiva pérdida de la masa muscular. Esto lleva a la pérdida de coordinación, la autonomía. La idea es siempre estar en movimiento en la vida cotidiana para mantener la masa muscular y tener una buena respiración, lo cual es excelente para dormir bien. No hay que estar sentados 2 horas seguidas y no más de 7 durante el día.

¿CÓMO COMBINAR UN EJERCICIO DE RENDIMIENTO Y OTRO DE FORTALECIMIENTO MUSCULAR?

Por ejemplo, podemos practicar la marcha para desarrollar la capacidad de rendimiento utilizando bastones para también poder desarrollar y fortalecer la parte superior del cuerpo como la zona abdominal.
También podemos escoger la natación como deporte. Al nadar, los brazos se ejercitan en el agua trabajando los músculos y además la respiración. La idea es tener una actividad deportiva un poco más intensa dentro de un marco seguro y organizado pero a la vez aumentar la movilidad en la vida cotidiana (caminar, sacar a pasear al perro, subir escaleras…) ¡para tener un mejor estado de salud!



“No hay edad para mantenerse joven”

COGER TONO

¿PASAMOS A LA PRÁCTICA?

¡Sesión de deporte de Domyos de 7 a 77 años y más!

PRECALENTAMIENTO

ABDOMINALES, GLÚTEOS Y ESTIRAMIENTO DE LA COLUMNA VERTEBRAL

Respiración: Inspira cuando estés en posición de partida y expira cuando eleves el torso para efectuar tus abdominales.

Repeticiones: 2 a 3 series de 15 repeticiones según tu nivel de práctica, con 30 segundos de reposo entre cada serie.

EJERCICIO 1

ABDOMINALES

Respiración: Expira cuando eleves la pierna e inspira cuando la bajes.

Repeticiones: 2 a 3 series de 20 repeticiones según tu nivel de práctica, con 30 segundos de reposo entre cada serie.

EJERCICIO 2

MUSLOS Y GLÚTEOS

Respiración: Inspira cuando pliegues las piernas y expira al volver a la posición de partida.

Repeticiones: 2 a 3 series de 15 repeticiones según tu nivel de práctica, con 30 segundos de reposo entre cada serie.

EJERCICIO 3

FLEXIONES DE BRAZOS

Respiración: Inspira al bajar y expira al subir.

Repeticiones: 2 a 3 series de 15 repeticiones según tu nivel de práctica, con 30 segundos de reposo entre cada serie.

EJERCICIO FINAL

PLANCHA, FORTALECIMIENTO MUSCULAR

Respiración: No olvides conservar una respiración fluida durante el ejercicio.

Repeticiones: 2 a 3 series de 30 segundos según tu nivel de práctica, con 15 segundos de reposo entre cada serie.

TRANQUILO Y CON CONFIANZA

Las nuevas prácticas deportivas desarrolladas en el hogar, mediante aplicaciones y/o productos adaptados e innovadores, nos permiten a todos, desde los niños de 12 meses hasta los adultos de más de 70 años, ejercitarnos. El deporte es el factor de salud más seguro y demostrado. Sus beneficios y aportes positivos, tanto físicos como psicológicos, son múltiples y casi infinitos.

El profesor Camus concluye: “El deporte nos calma y relaja”. Nos permite mantener el optimismo y la “positive attitude” (actitud positiva). Ayuda al organismo a dormir mejor, alcanzar un sueño reparador, tener un cuerpo flexible, ágil, móvil. Las defensas del sistema inmunitario se convierten en fuerzas humanitarias… El deporte es una vitamina formidable ya que aumenta el bienestar.

Sí, el deporte es la confianza y el equilibrio. Nos fortalece a a todos.

FUENTES DE DATOS, ANEXOS Y COMENTARIOS

(1). (www.sports.gouv.fr/IMG/pdf/sport-_santeactivitephysique-sedentarite.pdf)
(2). Doc del deporte
(3). Pedersen - doc del deporte
(4). “Los episodios individuales de ejercicio de intensidad moderada han sido utilizados para aumentar eficazmente las respuestas vacunales en los pacientes “de riesgo”. El ejercicio es un hábito poderoso que tiene el potencial para mejorar los resultados en materia inmunológica y de salud en las personas mayores, que sufren de obesidad y los pacientes de cáncer e infecciones virales crónicas” según The US national Library of Medecine. (Enlace del artículo (Inglés))
(5). “La actividad física y deportiva es un elemento determinante para la salud y el bienestar de todos, durante toda nuestra vida” Deporte, salud - bienestar (FR) - Sport good for well being (EN) “El deporte reduce las emociones negativas, brinda energía a la vez que la requiere, es fuente de motivación y de satisfacción relacionados con el esfuerzo realizado” según Boris Pourreau, fundador y DG de Sport Heroes (enlace hacia el artículo)
(6). DOMYOS COACH
(7). Ejercicios de yoga - Ejercicios de cross-training
El deporte permite enfrentar los desafíos de la vida. “Con sus efectos positivos en el orden psicológico, el deporte es un estimulante natural – ¡notablemente para luchar contra el estrés!” según Boris Pourreau (enlace al artículo)
(8). Consejos de práctica de ciclismo
(9). Ejercicios de yoga
(10). Consejos de running
(11). Consejos para la piel
(12). Deporte y concentración
(13). Deporte y superar los límites personales
(14). Deporte y sueño (FR) - The impact of physical activity and sleep (EN)
“la fatiga física es excelente para dormir”, según Stéphane Diagan (enlace al artículo)
(15). Consejos gástricos
(16). Enfermedades crónicas
(17). madame.lefigaro.fr/bien-etre/coronavirus-transmission-symptomes-faut-il-arreter-daller-a-la-salle-de-sport-110320-180285
(18). conseilsport.decathlon.fr/conseils/dossier-sport-senior-tp_47501

oneblueteam
DECATHLON UNITED

www.oneblueteam.com

@OneBlueTeam
@OneBlueTeam
company/oneblueteam
@OneBlueTeam

DECATHLON | UNITED