

DECATHLON

**P R O P Ó S I T O S
D E A Ñ O N U E V O**





DECATHLON

Con el comienzo del nuevo año, llegan los buenos propósitos. Uno de los más repetidos es, sin duda, el inicio de la actividad física. Para ello, es importante elegir bien la disciplina que mejor se adapta a nosotros. Desde Decathlon te proponemos diferentes opciones para que empieces este 2023 cargado de motivación y energía.



DOMYOS

FITNESS:

Practicar fitness es beneficioso para la salud ya que ayuda a mejorar la función cardiovascular, a fortalecer los músculos y a aumentar la flexibilidad, lo que reduce el riesgo de lesiones. A nivel psicológico, también ayuda a mejorar la confianza en uno mismo y a aumentar la autoestima. Además, es una actividad que se puede practicar a cualquier edad y puede adaptarse a cualquier condición física.





CICLISMO:

El ciclismo es una forma de ejercicio cardiovascular que tiene muchos beneficios para la salud física y mental, tales como mejorar la resistencia y tonificación de los músculos de las piernas, aumento de la flexibilidad y mejora del equilibrio. Además, es una actividad que se puede practicar al aire libre, lo que permite disfrutar de la naturaleza y puede ser un excelente medio de transporte para moverse así de manera sostenible.





RUNNING:

Los beneficios de correr incluyen mejoras en la salud cardiovascular, aumento de la resistencia y la capacidad pulmonar, pérdida de peso, reducción del estrés y mejora del estado de ánimo. También puede ayudar a fortalecer los huesos y músculos, y a mejorar la flexibilidad y el equilibrio.



MARCHA:

Caminar regularmente puede mejorar la salud del corazón y del sistema cardiovascular, ayudar a controlar el peso y reducir el riesgo de enfermedades relacionadas con la obesidad. Además, caminar es una actividad social ya que se puede compartir con amigos, familiares o compañeros de trabajo y también es una forma de explorar y conocer nuevos lugares.



DANZA:

La danza, además de un deporte, es un arte, una comunidad. Decathlon te propone una oferta innovadora, técnica y con una excelente calidad-precio para la realización tanto de danza clásica como de danza contemporánea, danza urbana o pole dance.





DECATHLON

CONTACTO PRENSA :

PAOLA AGUILAR

Responsable Prensa Producto

Tel. 91 6573767

paola.aguilar@decathlon.com

saladeprensa.decathlon.es