



DOMYOS

By

DECATHLON



CARTELLA STAMPA DOMYOS | CROSS TRAINING

CONTATTO STAMPA: Nicoletta La Torre | nicoletta.latorre@decathlon.com

Cartella stampa e loghi scaricabili nella press room

<https://it.decathlon.press/>

@decathlonitalia | @Nicoletta_LT | #CondiVivi

IL CROSS TRAINING: CHE COS'È?

L'allenamento funzionale è la disciplina fitness per migliorare la condizione fisica generale, in particolare il sistema cardio-respiratorio, avere maggiore fluidità dei movimenti quotidiani, forza muscolare, riduzione del grasso, miglioramento del supporto muscolare.

Il Cross training è anche efficace per la preparazione fisica ad un altro sport.

Diversa da altri metodi perché:

- l'intensità è superiore a quella di un allenamento classico, con una serie di esercizi che mobilitano tutti i muscoli e un breve tempo di recupero (più l'intensità è forte più gli esercizi diventano difficili).
- i movimenti funzionali, richiedono il coinvolgimento di tutte le catene muscolari per produrre un movimento naturale come corsa, il salto, spinte, lanci...
- l'ampia varietà di esercizi rende le sessioni molto varie

Questi tre principi rendono il cross training un metodo unico e molto efficace.

CINQUE BUONE RAGIONI PER PRATICARE CROSS TRAINING

LA DURATA DELLE SESSIONI

Le sessioni d'allenamento sono molto brevi, quindi ideali per coloro che hanno poco tempo da dedicare allo sport. Allenandosi circa 30 minuti 3 volte a settimana, si ha un miglioramento del sistema cardio-respiratorio, della forza muscolare, perdita di massa grassa e aumento della massa muscolare.

EFFICACIA E PROGRESSI COSTANTI

Sia che tu sia un principiante o uno sportivo, tutte le qualità fisiche vengono sollecitate durante un allenamento tipico di Cross training, che consente a tutti di progredire. Ad esempio, un fondista non progredirà dal punto di vista cardiovascolare, ma migliorerà la sua forza, la sua velocità, la sua esplosività ... le qualità che di solito non allena.

ESERCIZI VARI E LUDICI

L'obiettivo generale dell'allenamento funzionale è quello di diventare il più completi possibili a livello fisico, vale a dire avere un corpo con un equilibrio tra forza e resistenza. Ogni sessione proposta è costruita in modo diverso per evitare la routine. Quindi si manterrà il desiderio ed il piacere di allenarti al massimo!

SVILUPPO E MANTENIMENTO DELLE CAPACITÀ FISICHE

**RESISTENZA CARDIOVASCOLARE E RESPIRATORIA | RESISTENZA MUSCOLARE | FORZA
FLESSIBILITÀ | VELOCITÀ | AGILITÀ | COORDINAZIONE | EQUILIBRIO
MIGLIORAMENTO DEL TONO E DEFINIZIONE MUSCOLARE**

IL CROSS TRAINING NON NECESSITA ATTREZZATURA INGOMBRANTE

Per praticare Cross training, non c'è bisogno di investire in attrezzature pesanti e ingombranti. Vediamo le più diffuse:

- i movimenti di spinta, come i piegamenti sulle braccia, possono essere effettuati con il Push Up Gain
- per svolgere le trazioni si necessita semplicemente di una barra di trazione
- per gli esercizi di sospensione si utilizzerà il Domyos Strap Training
- per i movimenti funzionali, è possibile utilizzare una Kettlebell, la palla medica o un gilet zavorrato per aumentare la difficoltà.





FASCIA TRAINING 25 KG

€9,99



A differenza dei manubri, le fasce elastiche offrono una resistenza variabile e progressiva. In questo modo potrai sviluppare la forza, la velocità e la potenza, alleggerendo le sollecitazioni sulle articolazioni.



Ogni colore è associato ad una resistenza:

Verde: 15 kg. Giallo: 25 kg. Arancione: 35 kg. Rosso: 45 kg. Nero: 60 kg.

Per il rinforzo muscolare è opportuno utilizzare una Training Band con resistenza leggera per poi aumentare progressivamente. Viceversa, se la Training Band viene utilizzata nelle trazioni, maggiore sarà la resistenza maggiore sarà l'aiuto nell'esecuzione..

VANTAGGI

Polivalenza: sviluppa forza e resistenza muscolare aiutandoti nell'esecuzione delle trazioni

Facilità di trasporto: prodotto leggero, facile da riporre nella borsa sportiva.





BATTLE ROPE

€79,99

Questa corda viene utilizzata per migliorare la condizione fisica: forza, potenza, rafforzamento muscolare, addominali, resistenza cardiovascolare.

VANTAGGI

Solidità: grande resistenza grazie al tipo di intreccio (peso 7,5kg).

Preso ergonomica: le estremità della corda sono avvolte con una guaina in gomma.

Dimensioni: lunghezza 12 m, diametro 36 mm,

Peso: 7,5 kg



PESI KETTLEBELL

Gli allenamenti con KETTLEBELL permettono di far lavorare tutto il corpo e migliorano forza, potenza e resistenza.

VANTAGGI

Solidità: base in gomma molto resistente, protegge dagli urti e protegge il pavimento.

Preso ergonomica: impugnatura larga e funzionale, per una presa con 1 o 2 mani secondo l'esercizio.

Esistono diversi pesi:

4 kg | 9,99€

6 kg | 12,99€

8 kg | 14,99€

12 kg | 24,99€

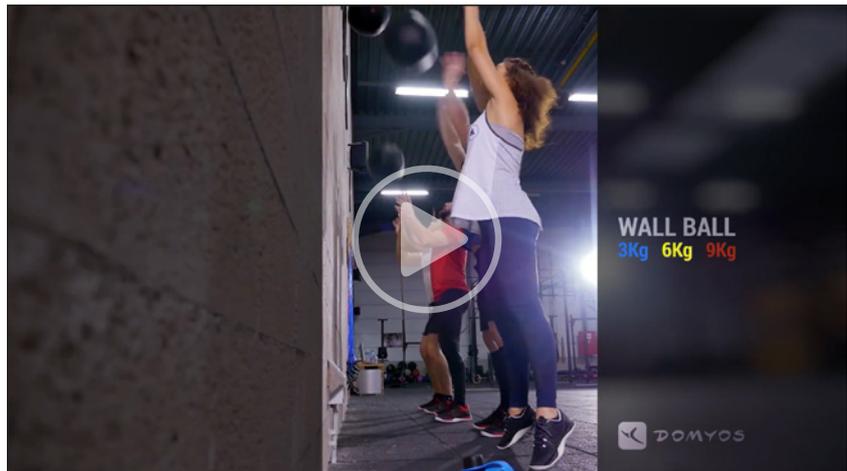
16 kg | 34,99€

20 kg | 44,99€





WALL BALL



Gli allenamenti con la wall ball migliorano la resistenza, la coordinazione e il rafforzamento muscolare.

COME SCEGLIERE UNA WALL BALL

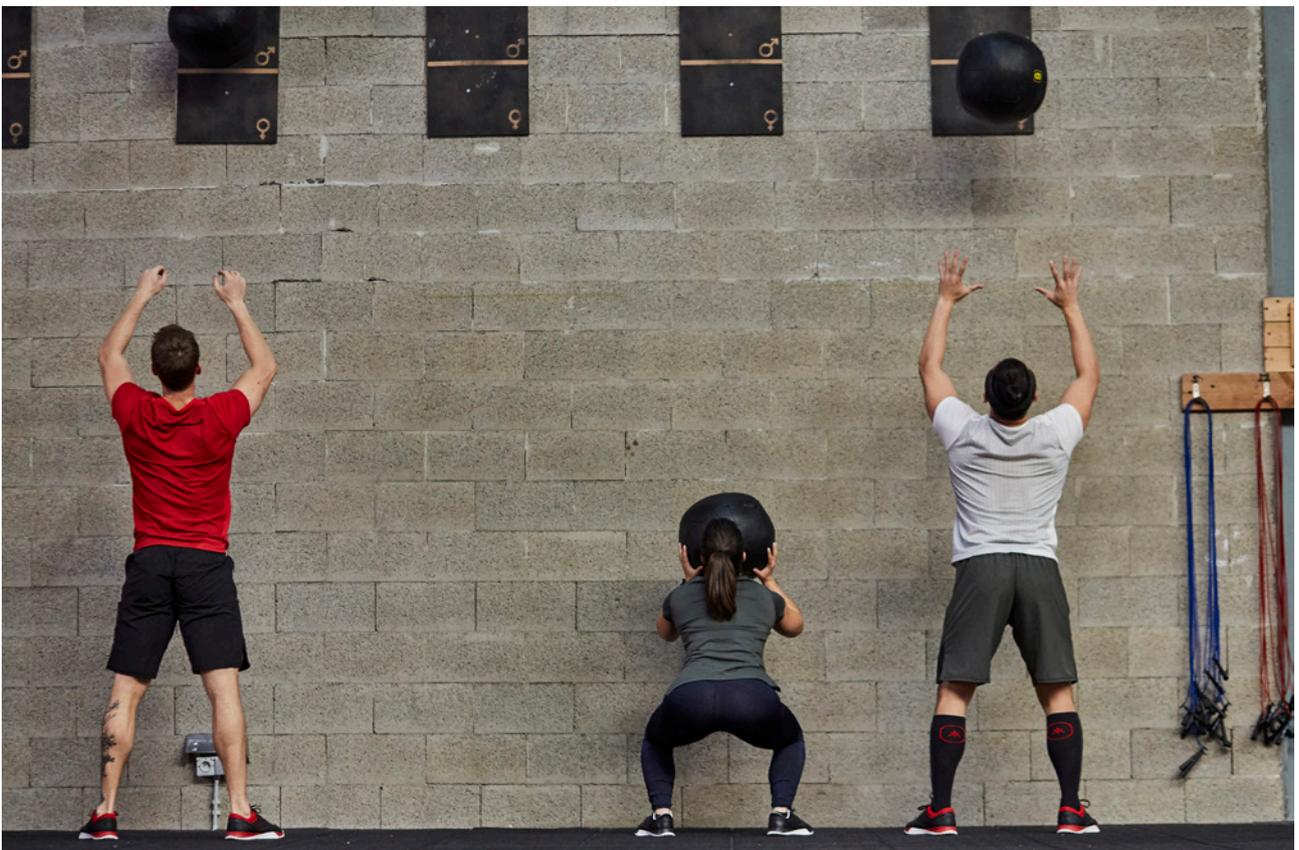
Per un principiante una wall ball di 3 kg è l'ideale, perché permette di eseguire i movimenti con un buon posizionamento e senza rischi di infortuni. Le wall ball di 6 kg e 9 kg sono adatte per i praticanti regolari o esperti.

Esistono diverse misure:

3 kg | 24,99€

6 kg | 34,99€

9 kg | 39,99€





T-SHIRT CROSS TRAINING UOMO 500

€9,99

VANTAGGI

Resistenza all'abrasione: tessuto resistente per una grande durata. Tessuto molto traspirante per essere a proprio agio durante gli allenamenti e i WOD.

Colori: blu / rossa

Taglie disponibili: dalla S alla 2XL



SHORT CROSS TRAINING UOMO 500 AZZURRI

€14,99

VANTAGGI

Resistenza all'abrasione: componente molto solido che assicura un'ottima durata.

Il tessuto traspirante permette di rimanere all'asciutto.

Colori: azzurro / nero

Taglie disponibili: dalla S alla 2XL



CALZE ALLENAMENTI FUNZIONALI

€6,99

Per proteggere la tibia durante l'esecuzione dei sollevamenti.

VANTAGGI

Traspirabilità durante gli allenamenti

Colori: nero / bianco

Taglie disponibili: 35-38 / 39-42 / 43-46



SCARPE STRONG UOMO 900

€19,99

VANTAGGI

Stabilità: suola intermedia più bassa, per un buon controllo e maggiore stabilità. Resistenza all'abrasione: tomaia rinforzata in polimero.

Sostegno: tomaia avvolgente che impedisce al piede di muoversi.

Ammortizzamento: suola intermedia che permette ammortizzamento e ottima stabilità.

Numeri disponibili: dal 41 al 45



TOP CARDIO DONNA

€5,99

I nostri modelli di top sono ideati per ottimizzare il comfort ed evitare problemi di salute:

- non utilizziamo ferretti (rischio di ferite e di compressione delle ghiandole).
- riduciamo al minimo le cuciture a livello della mammella (rischio di irritazioni).
- favoriamo dei componenti che permettono la traspirabilità (questo criterio punta al comfort ma riduce anche considerevolmente i rischi di irritazioni).

Diversi tipi di sostegno:

- sostegno debole (Yoga, stretching, rafforzamento muscolare...), per le attività in cui il movimento del seno è minimo.
- sostegno medio (fitness dance, cardio-training...), per le attività in cui i rimbalzi sono moderati e non ripetitivi.
- sostegno forte (step, tapis roulant, trampolino...), per le attività con movimenti intensi.

VANTAGGI

Ventilazione: tessuto aerato per una traspirabilità migliore.



CANOTTA CROSS TRAINING DONNA 500

€7,99

Canotta da donna per gli allenamenti funzionali, leggerissima e resistente; ideata per facilitare i movimenti durante l'esecuzione di esercizi funzionali.

VANTAGGI

Resistenza all'abrasione: tessuto resistente per una grande durata.
Traspirabilità

Colori: blu / bianco

Taglie disponibili: dalla 2XS alla XL



SHORT CROSS TRAINING DONNA 500

€14,99

Pantaloncini da donna leggerissimi e resistenti per gli allenamenti funzionali.

VANTAGGI

Resistenza all'abrasione: componente solido che assicura un'ottima durata.
Traspirabilità

Sottopantaloncini integrati per rimanere bene a posto durante l'attività.

Colori: rosso porpora - corallo fluo / nero

Taglie disponibili: dalla 2XS alla XL



LEGGINGS FUNZIONALI DONNA 500

€8,99

Leggings da donna per gli allenamenti funzionali, con inserto di protezione sulla tibia per limitare gli sfregamenti del bilanciere durante l'esecuzione di allenamenti e WOD.

VANTAGGI

Traspirabilità
Resistenza all'abrasione

Colori: blu / nero

Taglie disponibili: dalla 2XS alla 2XL



SCARPE STRONG DONNA 900

€19,99

VANTAGGI

Stabilità: suola intermedia più bassa, per un buon controllo e maggiore stabilità.

Resistenza all'abrasione: tomaia rinforzata in polimero.

Sostegno: tomaia avvolgente che impedisce al piede di muoversi.

Ammortizzamento: suola intermedia che permette ammortizzamento e ottima stabilità.

Numeri disponibili: dal 36 al 41



ALIMENTI RICCHI DI PROTEINE

Nell'alimentazione quotidiana, le proteine sono fornite da: carne, pesce, uova, formaggio e latticini.

- **Carne, pollo, frattaglie, affettati, pesce, molluschi e crostacei:** da 15 a 24g di proteine per 100g
- **Formaggi stagionati (grana, pecorino...):** da 15 a 30g di proteine per 100g
- **Uova:** 13g per 100g
- **Yogurt e formaggi freschi:** da 5 a 8g per 100g
- **Latte:** 3,5g per 100ml

PROTEINE DELLA CARNE ED EQUIVALENTI

Le proteine fornite da questo gruppo sono «efficaci». Infatti apportano amminoacidi essenziali in proporzioni ideali. Sono proprio loro ad essere necessari per il rinnovamento cellulare, per la produzione di cellule muscolari ed ossee e quindi per il recupero muscolare.

PROTEINE DEI LATTICINI

Proprio come la carne, i latticini contengono proteine efficaci. Anch'esse contribuiscono in egual modo al recupero muscolare. Le proteine che compongono il latte sono principalmente la caseina e il siero di latte, quindi svolgono un ruolo anti-catabolizzante e anabolizzante. L'ideale per la costruzione muscolare.

PROTEINE DI ORIGINE VEGETALE

Le proteine possono provenire anche da fonti vegetali ma spesso sono carenti di alcuni amminoacidi essenziali.

- **Frutta secca:** da 15 a 10g di proteine per 100g
- **Pane:** da 7 a 13g di proteine per 100g
- **Patate e legumi secchi:** da 5 a 2g di proteine per 100g
- **Legumi freschi:** da 3 a 1g di proteine per 100g
- **Frutta fresca:** meno di 1 g di proteine per 100 g

INGREDIENTI PER IL MILKSHAKE PROTEICO ALLA BANANA

- 33cl di latte scremato
- 1 palla di gelato alla vaniglia
- 1 cucchiaio di burro di arachidi
- 1 banana
- 1 cucchiaio di miele
- 1 dose di **whey vaniglia**

PREPARAZIONE DEL MILKSHAKE PROTEICO ALLA BANANA

- Unisci il latte e il gelato in un mixer
- Frulla fino ad ottenere un composto cremoso
- Aggiungi il burro di arachidi, la banana, il miele e le whey
- Mixa ed è pronto!

Questo milkshake può essere abbinato ad uno dei nostri dolci proteici come i **pancake proteici ai frutti rossi** o i **pancake proteici banana - cioccolato**

