



CARTELLA STAMPA 2015

**LA CAMMINATA
SPORTIVA:
UNO SPORT
SEMPLICE ED
EFFICACE**

newfeel
wake your walk



NEWFEEL

Tonicare il corpo, rinforzare il cuore e liberare lo spirito...

i benefici della camminata sportiva sono molteplici. Questo sport, molto semplice e accessibile alla maggior parte delle persone, è in piena espansione...

È la sfida che Newfeel ha deciso di raccogliere: accompagnare tutti coloro che vogliono avvicinarsi a questa disciplina per farli divertire e progredire facilmente!

Come avviene per diversi sport, anche per la camminata sportiva la scarpa che si utilizza deve avere delle caratteristiche specifiche: oltre all'ammortizzamento, sono indispensabili la fluidità, per lo scorrimento del piede, e la protezione degli alluci per un buono slancio.



LA CAMMINATA SPORTIVA

Gli specialisti definiscono la camminata “l’attività più vicina all’esercizio fisico ideale”.

La camminata sportiva è uno sport in piena espansione che può essere praticato a diversi ritmi:

- la **camminata benessere**, ad andatura naturale;
- la **camminata veloce** o attiva a un ritmo più sostenuto, a più di 6 km/h in generale;
- la **marcia** praticata in competizione a più di 9 km/h.

LA CAMMINATA SPORTIVA: BENEFICA PER LA SALUTE

Accessibile alla maggior parte delle persone, la camminata consente di tenere in allenamento il sistema cardiovascolare e di tonificarsi.

I benefici per il corpo e la salute

Contrariamente a molti sport, la camminata sportiva non è traumatica per le articolazioni: il corpo è sempre in contatto con il terreno poichè si fa scorrere il piede dal tallone all’alluce. Non essendo necessari salti o rimbalzi, gli impatti sono limitati e quindi anche il rischio di infortuni.

Camminare regolarmente rafforza la salute generale: la camminata sportiva permette di migliorare la circolazione sanguigna e diminuisce i rischi cardiaci.

La camminata è poco traumatica per il corpo: gli impatti che si subiscono sono una volta e mezzo il peso del corpo, rispetto alle tre o quattro volte della corsa.

*E per le **signore**, la camminata è un ottimo sistema per ridurre i rischi di osteoporosi e i fenomeni delle gambe pesanti, grazie alla stimolazione del sistema venoso.*



Benessere per lo spirito

Tutti hanno bisogno di ossigenarsi, di evadere, di lasciarsi andare. Cosa c'è di meglio di una bella attività all'aria aperta?

La camminata sportiva rinforza come poche questa sensazione di benessere. Consente non solamente di gestire lo stress, ma anche di migliorare la qualità del sonno.

L'ossigenazione supplementare, che comporta questa attività, ravviva il colorito del viso e lo sforzo fatto consente di secernere le endorfine, meglio note come ormoni della felicità.

Benessere per la figura

Camminando a ritmo sostenuto, si aumenta il ritmo cardiaco, aumentando il consumo di calorie (da 300 a 500 l'ora). Lavorano la maggior parte dei muscoli: braccia, spalle e in particolare i muscoli dei glutei e delle cosce. Un'attività regolare consente di avere gambe sode, toniche e di diminuire sensibilmente la cellulite; viene sollecitata anche la fascia addominale. Quando si pratica con i bastoncini, la camminata diventa nordic walking e si lavora con il 90% dei muscoli del corpo.



LO SAPEVI?

1 ora di camminata a 6 km/h
= 6 000 passi
= 300 kcal consumate

Fonte: «Bougez, mangez... maigrissez!» di Laurent Philippe (Amphora).

EQUIVALENZE SPORTIVE

1 ora di camminata a 6 km/h
= 25 min di corsa a 8 km/h
= 24 min di crawl
= 23 min di bicicletta

Fonte: «Exercise Physiology: energy, nutrition and human performance» di Mac Ardle and Katch.



NEWFEEL HA IDEATO UNA SCARPA ESCLUSIVA PER LA CAMMINATA SPORTIVA

Uno studio* ha permesso di definire le diverse necessità del piede durante la camminata sportiva. **Durante l'attività, il piede ha bisogno di ammortizzamento, stabilità e flessibilità per favorire scorrimento e slancio.**



Partendo da questa constatazione, Newfeel ha ideato una scarpa destinata a chi ama camminare che risponde a queste necessità: **la Propulse Walk.**

* studio realizzato nel 2012 con l'Università di Marsiglia e la divisione R&S di Decathlon.

QUAL È LA DIFFERENZA DI MOVIMENTO DEL PIEDE TRA CAMMINATA E CORSA?

CORSA



Durante la corsa il corpo lascia il terreno a un certo momento poiché c'è uno slancio: vi è dunque un attacco del tallone forte e uno slancio dell'avampiede. Con questo slancio, la suola deve ammortizzare, ossia assorbire da 2 a 3 volte il peso del corpo a ogni falcata.

CAMMINATA SPORTIVA



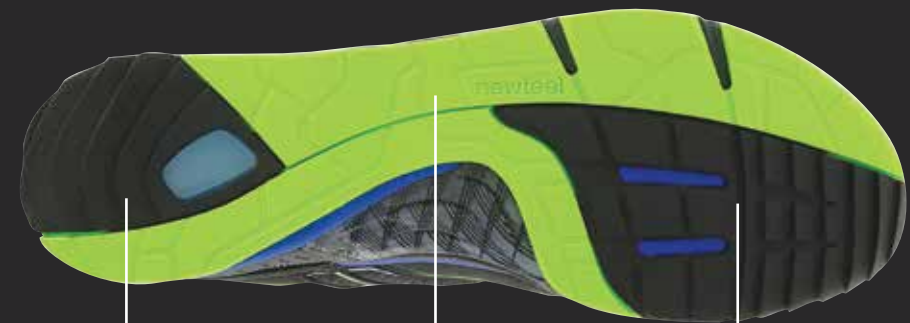
Nella camminata sportiva, uno dei due piedi è sempre in contatto con il terreno. C'è quindi meno forza e la suola dovrà ammortizzare da una ad una volta e mezzo il peso del corpo. La camminata è fluida e il piede scorre dall'attacco del tallone fino allo slancio con l'alluce.

LE NECESSITÀ DEL PIEDE PER UNA SESSIONE DI CAMMINATA SPORTIVA SONO SPECIFICHE. PER QUESTO MOTIVO È ESSENZIALE UTILIZZARE UNA SCARPA ADATTA, AFFINCHÉ SI POSSA PRATICARE NELLE MIGLIORI CONDIZIONI, OTTENENDO I BENEFICI CHE LA CAMMINATA SPORTIVA PUÒ OFFRIRE.



PROPULSE WALKING TECHNOLOGY

La scarpa Propulse Walk integra la Propulse Walking Technology che tiene conto dei bisogni specifici del piede quando si pratica la camminata sportiva. Questa tecnologia consente di accompagnare il movimento del piede per spingere il corpo. È composta da una suola con geometria asimmetrica esclusiva.



Tallone smussato con sistema di grip posteriori invertiti che permette di essere rapidamente a contatto con il terreno

Zona di aderenza che accompagna il movimento del piede quando poggia a terra con la suola piatta

Zona di rilancio anteriore rinforzata sull'alluce che favorisce la propulsione e che permette di evitare l'usura





PROPULSE WALK, UN CONCETTO ESCLUSIVO

AMMORTIZZAMENTO

La suola in schiuma EVA doppia densità (da cui i 2 colori) è stata specialmente concepita per assorbire gli urti durante la camminata veloce.

STABILITÀ

La suola della Propulse Walk 400 si differenzia dal resto della gamma grazie alla presenza dell'Arkstab. È un rinforzo posto nel metatarso (supporto della volta) che apporta una buona stabilità.

MORBIDEZZA

Gli inserti di flessione apportano il massimo della morbidezza alla suola esterna. Le microfessure sull'avampiede servono per garantire aderenza su terreno liscio e bagnato (strisce pedonali...) pur rimanendo flessibile.

RESISTENZA

La suola esterna è di gomma di alta qualità e resistente (rublast).



MODELLI DONNA
MISURE: DAL 36 AL 42
COLORI: NERO/ROSA E ROSA/VERDE
PESO: 255 G PER IL N° 39
PREZZO DI VENDITA CONSIGLIATO: 59,95 €
DISPONIBILE DA DECATHLON E SU
WWW.DECATHLON.IT



MODELLI UOMO
MISURE: DAL 39 AL 46
COLORE: NERO/VERDE
PESO: 285G PER IL N° 43
PREZZO DI VENDITA CONSIGLIATO: 59,95 €
DISPONIBILE DA DECATHLON E SU
WWW.DECATHLON.IT

NOTE



newfeel
wake your walk





CONTATTO STAMPA

Cristina Guarnaschelli
c.guarnaschelli@gmail.com
T. 348 7345348

www.decathlon.it

Design: www.pincenzoferre.net

DECATHLON