



DOSSIER DE PRENSA 2015

**LA MARCHA  
DEPORTIVA:  
UN DEPORTE  
SIMPLE Y  
EFICAZ**

**newfeel**  
wake your walk



## **NEWFEEL**

### **Tonificar el cuerpo, fortalecer el corazón y liberar la mente...**

Los beneficios de la marcha deportiva son muchos. Este deporte, muy simple y accesible a la mayoría, está en pleno auge...

**Es el desafío que se ha impuesto Newfeel: ¡acompañarte para que disfrutes y avances fácilmente en este deporte!**

Como en muchos otros deportes, el pie tiene necesidades específicas en modo marcha: más allá de la amortiguación, la fluidez del desarrollo de la pisada así como la protección de los dedos para un buen impulso son factores básicos.

**Newfeel crea la colección de zapatillas Propulse Walk: una gama exclusiva de calzado dedicado a la marcha deportiva.**

Por último, en [www.decathlon.es](http://www.decathlon.es) encontrarás la equipación adecuada así como todos los consejos necesarios para una práctica eficaz de este deporte.



## LA MARCHA DEPORTIVA

Los especialistas en el ámbito deportivo califican la marcha como “la actividad más cercana al ejercicio físico ideal”.

La marcha deportiva es un deporte en pleno auge que puede practicarse a ritmos distintos:

- la **marcha deportiva ocasional**, a ritmo natural,
- la **marcha deportiva regular** o activa a un ritmo más sostenido, por lo general superior a los 6 km/h,
- la **marcha deportiva intensa**, que se practica en competición a más de 9 km/h.

## LA MARCHA DEPORTIVA: BENEFICIOSA PARA LA SALUD

La marcha deportiva es accesible a la mayoría, y contribuye al cuidado del sistema cardiovascular al tiempo que tonifica suavemente de pies a cabeza.

### Beneficios para la salud y el cuerpo

Contrariamente a muchos otros deportes, la marcha deportiva no es traumática para las articulaciones: el cuerpo está siempre en contacto con el suelo puesto que se trata de desarrollar el pie, desde al talón hasta el dedo gordo. No hay salto ni rebote, lo cual limita los impactos y por tanto reduce el riesgo de sufrir lesiones.

Practicar regularmente la marcha refuerza el capital de salud: la marcha deportiva ayuda a mejorar la circulación sanguínea y reduce los riesgos cardiacos.

**La marcha es poco traumática para el cuerpo:** durante la marcha, los impactos que el cuerpo sufre representan aproximadamente tan solo 1,5 veces su propio peso, frente a 3-4 veces en running.

Y para **las mujeres**, la marcha es un excelente medio de reducir el riesgo de osteoporosis y los fenómenos de piernas pesadas, ya que estimula el retorno venoso.



### Beneficios para la mente

Todos tenemos necesidad de airearnos, de evadirnos, de relajar la presión. ¿Qué mejor que un deporte suave que se practica en el exterior?

**Más que nunca, la marcha deportiva refuerza esta sensación de bienestar. Permite no solamente controlar el estrés, sino que también mejora la calidad del sueño.** La oxigenación añadida que comporta proporciona un buen aspecto, y el esfuerzo llevado a cabo segrega endorfinas, más conocidas como hormonas de la felicidad.

### Beneficios para la silueta

**Caminar a un ritmo constante aumenta el ritmo cardíaco, lo cual aumenta a su vez el consumo de calorías (de 300 a 500 por hora). Trabajan la mayoría de músculo:** de los brazos y de los hombros, y muy especialmente los glúteos y los muslos. Una práctica regular permite obtener unas piernas firmes y tónicas, y reduce sensiblemente la celulitis. La correa abdominal también trabaja. Cuando se practica con bastones, la marcha pasa a ser marcha nórdica. Hace trabajar el 90% de los músculos del cuerpo.



#### ¿LO SABÍAS?

**1 hora** de marcha a 6 km/h  
= **6 000** pasos  
= **300 kcal** gastadas

Fuente: «Bougez, mangez... maigrissez!» de Laurent Philippe (Amphora).

#### EQUIVALENCIAS DEPORTIVAS

**1 hora** de marcha a 6 km/h  
= **25 min** de carrera a 8 km/h  
= **24 min** de crol  
= **23 min** de bicicleta

Fuente: «Exercice Physiology: energy, nutrition and human performance» de Mac Ardle and Katch.



## NEWFEEL CREA UN CALZADO EXCLUSIVO PARA LA MARCHA DEPORTIVA

Un estudio\* ha permitido definir las distintas necesidades del pie durante la marcha deportiva. **Durante esta práctica, el pie necesita amortiguación y estabilidad** para mantenerse alineado en el sentido de la marcha, y **flexibilidad** para favorecer su buen desarrollo hasta el impulso.



Partiendo de esta constatación, Newfeel ha concebido una zapatilla dedicada a los practicantes de marcha que responde a estas necesidades: **la Propulse Walk.**

\* estudio realizado en 2012, en colaboración con la Universidad de Marsella y la I+D de Decathlon.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA EN CUANTO A MOVIMIENTO DEL PIE ENTRE LA MARCHA Y EL RUNNING?

RUNNING



*En running, el cuerpo deja de estar en contacto con el suelo en un momento dado, y se produce un rebote: hay pues un ataque de talón fuerte y un impulso de la puntera. Con este rebote, la suela tiene que amortiguar, es decir absorber de 2 a 3 veces el peso del cuerpo a cada zancada.*

MARCHA DEPORTIVA



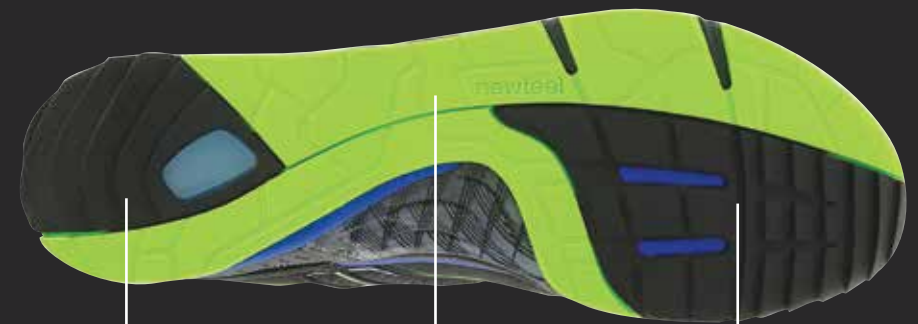
*En marcha deportiva, uno de los dos pies está siempre en contacto con el suelo. Intervienen pues menos fuerzas y la suela deberá amortiguar de 1 a 1,5 veces el peso del cuerpo. El procedimiento es fluido y el pie se desarrolla desde el ataque del talón hasta al impulso por parte del dedo gordo.*

**LAS NECESIDADES DEL PIE DURANTE UNA SESIÓN DE MARCHA DEPORTIVA SON ESPECÍFICAS. POR ELLO ES ESENCIAL USAR UN CALZADO ADAPTADO A ESTA PRÁCTICA, PARA SACAR LO MEJOR DE NUESTRAS CAPACIDADES Y QUE LA MARCHA SEA PLENAMENTE SATISFACTORIA.**



## PROPULSE WALKING TECHNOLOGY

Las Propulse Walk integran la Propulse Walking Technology, que toma en consideración las necesidades específicas del pie durante la práctica de la marcha. Esta tecnología permite acompañar el movimiento del pie con el objetivo de propulsar el cuerpo. Se compone de una suela con una geometría asimétrica exclusiva.



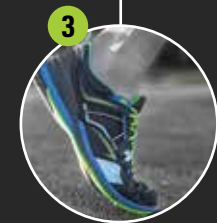
*Talón biselado con sistema de grips traseros invertidos, que permiten estar en contacto con el suelo más rápidamente*



*Zona de adherencia que acompaña el desarrollo del pie en el suelo mediante la suela plana*



*Zona de impulso delantero, reforzada en el dedo gordo, que favorece la propulsión y evita el desgaste*





## PROPULSE WALK, UN DISEÑO EXCLUSIVO

### AMORTIGUACIÓN

La suela de espuma EVA de doble densidad (de ahí los dos colores) ha sido especialmente estudiada para absorber los impactos durante las marchas rápidas.

### ESTABILIDAD

La suela de la Propulse Walk 400 se distingue del resto de la gama por la presencia del concepto Arkstab. Se trata de una pieza situada en la parte media del pie (soporte del puente) que aporta una buena estabilidad.

### FLEXIBILIDAD

Las estrías de flexión aportan una flexibilidad máxima a la suela. Las micro fisuras en la parte delantera garantizan la adherencia en terreno liso y mojado (pasos cebra...) sin pérdida de flexibilidad.

### RESISTENCIA

El caucho de la suela, el Rublast, es duradero y resistente.



**MODELOS MUJER**  
TALLAS: DE LA 36 A LA 42  
COLORES: NEGRO/ROSA Y ROSA/VERDE  
PESO: 255 G EN T 39  
PVP: 59,95€  
DISPONIBLES EN DECATHLON Y  
[WWW.DECATHLON.ES](http://WWW.DECATHLON.ES)



**MODELOS HOMBRE**  
TALLAS: DE LA 39 A LA 46  
COLORES: NEGRO/VERDE Y AMARILLO/AZUL  
PESO: 285 G EN T 43  
PRECIO DE VENTA ACONSEJADO: 59,95€  
DISPONIBLES EN DECATHLON Y  
[WWW.DECATHLON.ES](http://WWW.DECATHLON.ES)

NOTAS



**newfeel**  
wake your walk







## CONTACTO PRENSA

Natalia Pla  
[natalia.pla@decathlon.com](mailto:natalia.pla@decathlon.com)  
Tlf. 91 657 37 67

Fotos libres de derechos  
disponibles en  
[www.decathlon.es](http://www.decathlon.es)

Design: [www.pincemojeres.net](http://www.pincemojeres.net)

**newfeel**  
wake your walk