

Qual è il tuo sport preferito e dove lo pratichi?

Se vuoi allenarti bene, non puoi perderti le raccomandazioni degli esperti del settore.

Mancano ormai solo pochi giorni all'inizio dei Giochi Olimpici di Parigi, l'attesissimo evento che riunirà i migliori atleti da ogni angolo del pianeta. Per celebrare questo straordinaria evento, abbiamo chiesto ai professionisti del settore sportivo quali siano le loro discipline preferite e dove amano praticarle.

Se anche tu sei un appassionato di allenamento e attività fisica, non puoi assolutamente perderti questa sezione dedicata!

60

PERSONALMENTE

Annacarla Dellepiane

Head of Sales Italy,
HANetf



In generale, amo tutti gli sport all'aria aperta e le attività condivise.

Durante la stagione invernale, **mi piace praticare lo sci perché adoro stare in mezzo alle montagne, circondata da paesaggi immensi e mozzafiato ed immersa nella natura.** Lo sci mi permette di godere del sole anche durante la stagione fredda e di respirare aria sana, fresca e pulita, offrendo un senso di libertà unico e impagabile. **Quando sono in montagna, sento un forte legame con l'ambiente circostante.** La bellezza delle Alpi con le loro cime innevate rende ogni discesa un'esperienza unica e memorabile. **Cerco sempre di sciare in località differenti perché ognuna di esse offre qualcosa di nuovo e diverso:** dalle piste impegnative per cercare l'adrenalina, ai tracciat| più tranquilli per godersi l'aria buona, il panorama e la tranquillità della natura.

Durante la stagione estiva, invece, mi dedico al padel. Anche questo è uno sport all'aperto che mi permette di stare in compagnia dei miei amici e passare del tempo in gruppo. **Adoro l'aspetto sociale di questa attività sportiva: si gioca in quattro e, per questo, è perfetto per divertirsi insieme, senza la pressione di essere in gara e di dover vincere a tutti i costi.** La componente ludica e il dinamismo di questo sport rendono ogni partita un momento di divertimento e svago. **L'energia positiva che si crea in campo, le risate e la sana competizione rendono ogni sessione di gioco un'esperienza gratificante.**

Per la mia preparazione atletica, poi, **mi piace molto anche il pilates.** Questa disciplina è essenziale per migliorare la mia flessibilità, la postura e il respiro. Il pilates combina in modo preciso ed equilibrato il controllo del corpo con la forza e la flessibilità. **Praticare pilates richiede una concentrazione totale che porta la persona a sincronizzare ogni respiro con ogni movimento, in un'armonia che fonde mente e corpo. Questa disciplina mi aiuta a mantenere un equilibrio tra forza fisica e benessere mentale,** contribuendo a migliorare non solo la mia forma fisica ma anche le mie performance sugli sci e quelle sul campo da padel.

Ciascuna delle attività che ho citato rappresenta per me un modo di vivere al meglio e di godere del tempo libero, integrando la salute fisica con il benessere emotivo.

