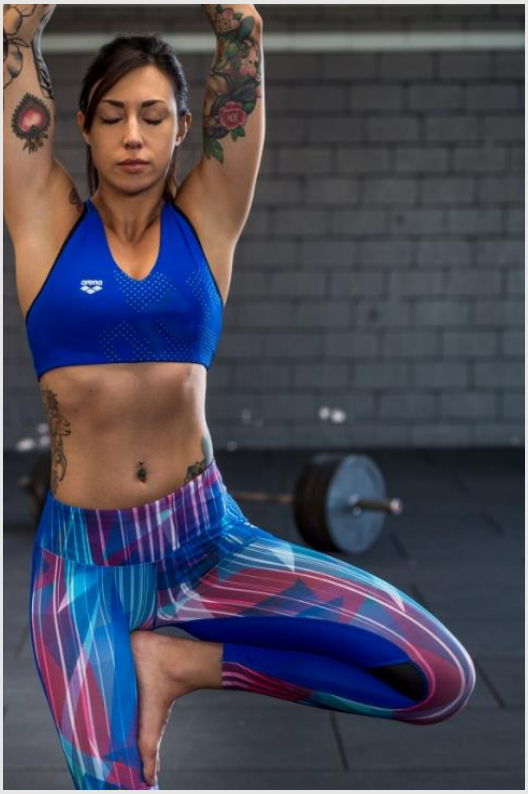


COME ALLENARSI RESTANDO A CASA:

I CONSIGLI DI ARENA E DEL SUO ELITE TEAM

Link ai video:
https://bit.ly/arenaFishOutOfWater_IT



Tolentino, 9 aprile 2020 _In questo momento di difficoltà, dovuto alla pandemia del Covid-19, sappiamo quanto le incertezze possano distoglierci dai nostri obiettivi e dai nostri sogni. *Un nemico invisibile e quanto mai imprevedibile insidia anzitutto i nostri pensieri. Si abbatte sulle nostre vite imponendo cosi un blocco alle nostre abitudini.*

Se cogliamo questa occasione per guardare noi stessi, ripensare alla vita, prendersi cura di sé stessi e degli altri, riusciremo a costruire un nuovo mondo, senza trovarci impreparati, ma ancora più forti e autentici.



Stiamo attraversando un periodo riflessione, senza dubbio, e anche arena, una delle aziende leader a livello internazionale nel mondo dello sport, invita tutti appassionati sportivi ad approfittare di questa prova, come un altro genere di sfida e competizione, per crescere, riossigenarsi e rivedere le proprie priorità.

Coinvolgendo gli atleti dell'Élite Team arena offrirà il suo contributo con alcuni consigli per allenarsi a casa. In compagnia del proprio gatto o compagno, senza particolari strumenti, per potenziare avambracci o per praticare yoga, ogni proposta di allenamento ci aiuterà per affrontare insieme l'emergenza, giorno per giorno, dandosi dei traguardi intermedi.

Continuare ad allenarsi e coltivare le proprie passioni rispettando assolutamente le regole ci aiuterà a superare la crisi.



Dobbiamo affrontare le difficoltà del periodo con l'idea di tenerci pronti sfruttando nella maniera migliore quello che abbiamo a disposizione e per ripartire non troppo indietro, quando torneremo a uscire.

Riuscire ad essere più flessibili non sono nel corpo ma anche nella mente e, nel frattempo, continuare ad allenare la propria capacità di sorridere. Tutto ciò migliorerà il nostro sistema immunitario, l'afflusso di ossigeno e la capacità polmonare. E soprattutto ci farà rimanere uniti, legandoci agli altri in un modo diversamente contagioso.

Ringraziamo gli atleti che finora ci hanno offerto il loro contributo e la loro partecipazione: Sarah Sjöström, (SWE) Chad le Clos (Sud Africa) Ranomi Kromowidjojo (NED), Ferry Weertman (NED), Mallory Comerford (USA), Ryan Held (USA), Florent Manaudou (FRA), Alessandro Miressi (ITA), Simone Sabbioni (ITA). Presto altri video saranno caricati nella newsletter arena.

Link alle foto (credit nella ridenominazione): https://we.tl/t-ATuIETOIcO

@arenaitalia

#arenawaterinstinct

For more info:
Arianna Carlà _arena Pr & Communication Specialist – a.carla@arenawateristinct.com
Cristina Cantoni _ arena Global PR manager – c.cantoni@arenawaterinstinct.com

About arena:
Dal 1973, arena crea e commercializza prodotti waterwear per nuotatori professionisti e per appassionati di nuoto ed è riconosciuto come brand di altissima qualità nel mondo dei costumi e degli accessori. Nei suoi 47 anni di attività, l'azienda ha maturato una forte competenza nello sviluppo di prodotti "best in class" con particolare attenzione al segmento Pool e una progressiva espansione nel segmento Leisure/Beach. Oggi arena è presente in 116 paesi al mondo. Il gruppo è presente direttamente in Italia, Francia, Germania/Austria e USA ed una rete di 37 partner commerciali qualificati in oltre 100 paesi, mentre il Gruppo Descente, con sede in Giappone, possiede e gestisce il brand in 24 paesi del Far East. Il legame genuino tra arena e il mondo dello sport, e in particolare delle competizioni di nuoto, viene potenziato dalle attività di sponsorizzazione a diversi livelli, comprese le Federazioni nazionali, gli atleti e i club. arena è sponsor tecnico e fornitore ufficiale di molte federazioni di nuoto, tra cui Italia, Stati Uniti, Australia, Olanda, Ungheria, Germania, Polonia, Svezia, Russia, Croazia, Norvegia, Sud Africa, Austria, Romania, Repubblica Ceca, Finlandia, Grecia ed Estonia.