



Tamberi: «Due settimane senza gare e ho già ripreso tutti i chili persi»•

Descrizione

(Adnkronos) «

Gianmarco Tamberi torna sui social per raccontare le ultime settimane di un 2026 particolare. Un anno iniziato in modo non semplice e poi sigillato dal trionfo agli Europei di atletica e dalla magnifica vittoria all'Ultimate Championship, manifestazione dominata con un 2,37 che è anche la miglior prestazione stagionale nel salto in alto. »•

Body transformation, reverse edition

«• scrive il fuoriclasse azzurro su Instagram, postando le foto del suo cambiamento fisico dopo mesi di grande fatica e il meritato relax di fine estate.

«Ormai da 15 anni a questa parte » spiega Tamberi, oggi 34enne » passo 10 mesi all'anno a fare sacrifici su sacrifici per rendere il mio corpo il più¹ prestante possibile, e un intero mese a godermi la vita senza pensieri né sensi di colpa. Ogni dannato anno mi domando come sia possibile che io ci metta così tanto a perdere tutti quei chili e così poco a riprenderli tutti. A due settimane esatte dalla fine della stagione agonistica il cambiamento è già impressionante»•.

E ancora, a proposito della pausa di fine stagione: «Non so se sia la cosa giusta o no, ma so che per me funziona. Mi consente di ricaricare, mi consente di vivere e di non pensare solo ad inseguire grandi obiettivi, ma di godermi anche il viaggio. E, soprattutto, mi consente di tornare ogni anno da questa pausa con una gran voglia di rimettermi in gioco»•.

Tamberi, oro a Tokyo nell'estate 2021, ha chiuso il suo messaggio con una battuta: «Ps. So bene che i mesi in un anno sono 12 e non 11, ma uno è sempre destinato alla transizione, giusto per evitare traumi mentali irreparabili causati dal passaggio immediato dalla Nutella al petto di pollo»•.

«

sport

webinfo@adnkronos.com (Web Info)

Categoria

1. Comunicati

Tag

1. Ultimora

Data di creazione

Settembre 28, 2026

Autore

redazione

default watermark