

## ROMA

## Judo, ecco l'incredibile allenamento della romana Ody Giuffrida con la "battle rope" e con gli elastici



12 APRILE 2023

EMBED



Il video pubblicato su Instagram

Paolo Foschi/Instagram / pfoschi / CorriereTv

**Odetta Giuffrida**, judoka romana [due volte sul podio alle Olimpiadi](#), ha pubblicato su **Instagram** un **video** in cui mostra alcuni dei suoi estenuanti allenamenti, fra cui un'esercitazione con la "battle rope" (letteralmente corda da battaglia), un attrezzo molto utilizzato dai **nuotatori** e dai **praticanti** delle arti marziali per potenziare i **muscoli** degli **arti superiori** e in generale del tronco. Poche settimane fa la judoka romana aveva pubblicato un video spettacolare mostrando come [mette al tappeto anche i colleghi maschi](#) con estrema facilità. Il nuovo filmato è accompagnato da un breve testo. Ecco che cosa ha scritto l'azzurra.

«**Fame e Fede**. È questo quello che ha sempre fatto la **differenza** nella mia **vita**. Non me ne sono mai importata delle condizioni, delle possibilità, delle circostanze, della solitudine. Chi mi conosce sa bene di cosa sto parlando, soprattutto degli ultimi 7 anni... Fame e Fede. Fissi. Costanti. Non sono mai andati via. Mi sono sempre ripetuta che la cosa più importante era ed è fare tutto ciò che è sotto il mio **controllo**, dare tutta me stessa in qualsiasi momento. Che la persona più importante che doveva rimanere presente, esserci, ero io stessa. Che il **Signore** mi guarda, che non mi avrebbe mai abbandonata e che Lui sa tutto. Fame e Fede. È così che sto costruendo la mia storia. Una storia che , state certi, ancora non è finita....Que ruja o leão!».

. (Paolo Foschi)

## VIDEO DEL GIORNO



## ROMA



## SUGGERITI PER TE



CRONACA

Emanuela Orlandi, il fratello Pietro



ESTERI

Ucraina, la lunga coda per il pane a



MUSEO-ALFA-ROMEO

Auto d'epoca spettacolari al museo dell'Alfa

## I PIÙ VISTI



Istat, natalità in Italia mai così bassa

Meno di 7 neonati e più di 12 decessi per 1...



Dieci cose da sapere per dimagrire

I consigli per evitare problemi e l'ef...



«Succhia la lingua»: il video col bambino che ha costretto il Dalai Lama alle scuse

Le immagini riprese durante un incontro pubb...



Bakmut, colpito dai russi un deposito di munizioni

Il racconto dell'inviato del Corriere ...



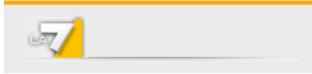


12 aprile 2023 - Aggiornata il 12 aprile 2023, 09:48

© RIPRODUZIONE RISERVATA

L'appello di Ezio Greggio alla mamma di Enea: «Torna, ti aiuteremo»

Il comico ha affidato ai social un video in ...



## **CORRIERE DELLA SERA**

[Abbonati a Corriere della Sera](#) | [Gazzetta](#) | [El Mundo](#) | [Marca](#) | [RCS Mediagroup](#) | [Fondazione Corriere](#) | [Fondazione Cutuli](#) | [Quinamme](#) | [OFFERTE CORRIERE STORE](#) | [Buonpertutti](#) |

[Codici Sconto](#) | [Corso di Inglese - Francese](#)

Copyright 2023 © RCS Mediagroup S.p.a. Tutti i diritti sono riservati | Per la pubblicità: CAIRORCS MEDIA SpA - Direzione Pubblicità  
RCS MediaGroup S.p.A. - Divisione Quotidiani Sede legale: via Angelo Rizzoli, 8 - 20132 Milano | Capitale sociale: Euro 270.000.000,00  
Codice Fiscale, Partita IVA e Iscrizione al Registro delle Imprese di Milano n.12086540155 | R.E.A. di Milano: 1524326 | ISSN 2499-0485

[Chi Siamo](#) | [Dichiarazione di accessibilità](#) | [The Trust Project](#)

[Servizi](#) | [Scrivi](#) | [Cookie policy e privacy](#) | [Preferenze sui Cookie](#)

