

## Marlene Flowers: la historia de una mujer de 67 años que encuentra su pasión en el culturismo

En 2024, a la edad de 64 años, Marlene Flowers participó en su primera competencia de culturismo. Engrasada, bronceada y vestida con un bikini, la dueña de un taller de reparación de automóviles de Pittsburgh, Pensilvania, se encontró bajo luces brillantes en el escenario, retorciéndose y contorsionándose para mostrar sus músculos tensos junto a personas la mitad de su edad. Una vez que terminó la flexión, luego realizó una rutina de poses de un minuto con la canción temática de Flashdance, una de sus películas favoritas. "Estaba aterrorizada de salir, pero tan pronto como lo hice, me di cuenta de que todos eran tan alentadores y solidarios", dice. "Todos queríamos que cada uno tuviera éxito y me fui con un trofeo."

Si le hubieras dicho a Flowers en sus 50 años que invitaría a las personas a juzgar su figura, habría reído en tu cara. Tenía una aptitud natural para nadar estilo libre cuando era niña, pero luchó con su imagen corporal. Autoconsciente y a menudo tímida, Flowers se casó y se divorció dos veces. "Afectó mi autoestima y desarrollé un trastorno alimentario durante muchos años", dice. "Estaba empeorando y empeorando hasta que fui hospitalizada por problemas relacionados con la pérdida de peso a los 58 años. Eso fue mi llamada de atención."

Después de recuperar algo de fuerza y ser dada de alta, el hijo menor de Flowers, Ryan, la alentó a comenzar a cuidar su cuerpo a través del ejercicio y ver la comida como una forma de mantenerse en forma. Le indicó videos de entrenamiento en el hogar y después de notar que la instructora de uno de los DVD era mayor que ella, decidió intentarlo. "Pensé que si ella podía hacerlo, también podía yo. Empecé a ponerme más fuerte y a disfrutar de poner los videos", dice. "Me sentía más confiada en mi cuerpo, pero todavía era una cosa privada. La idea de entrenar en público se sentía como demasiado."

Después de cinco años de rutinas en el hogar, Ryan finalmente logró convencer a Flowers para que probara su gimnasio local. "Estaba realmente nerviosa por la gente mirándome o teniendo algo que decir sobre mi edad, pero había llegado a mi límite con los entrenamientos en el hogar", dice. "Así que fuimos juntos, probamos algunas máquinas y después de irme, recuerdo haber dichole a Ryan: 'Eso no estuvo tan mal.'"

Lentamente construyendo su confianza trabajando con Ryan todos los días, Flowers comenzó a ganar masa muscular. "Quería desafiarla", dice. "Me sentía más fuerte y otras personas comenzaron a notarlo también. Se acercarían y dirían que deseaban tener bíceps como los míos!"

Los elogios encendieron una idea. Ryan decidió filmar algunas de sus sesiones y cargarlas en TikTok e Instagram bajo el nombre de usuario granny\_guns. Después de que un video de Flowers flexionando esos músculos famosos se volviera viral, sus seguidores en aumento inundaron sus cuentas con comentarios positivos. Decidió inscribirse en una competencia de culturismo como objetivo para su régimen de ejercicios. "Obtuvimos algo

## Peter Jackson e Andy Serkis estão trabalhando betesporte banca um novo filme do Senhor dos Aneis, para ser lançado betesporte banca 2026

Peter Jackson e Andy Serkis estão trabalhando betesporte banca um novo filme do Senhor dos Aneis, intitulado "The Hunt for Gollum", que será dirigido por Serkis, produzido por Jackson e

esperado para ser lançado **betesporte banca** 2026.

O CEO da Warner Bros Discovery, David Zaslav, disse **betesporte banca** uma conferência para investidores que o filme está **betesporte banca** desenvolvimento e que Jackson, juntamente com os escritores Fran Walsh e Philippa Boyens, estão envolvidos **betesporte banca** todo o processo criativo.

De acordo com Zaslav, o filme irá "explorar histórias ainda não contadas" no universo do Senhor dos Aneis e será uma grande oportunidade para o negócio cinematográfico.

Jackson, Walsh e Boyens expressaram **betesporte banca** felicidade **betesporte banca** retornar a Middle-earth, dizendo: "É uma honra e um privilégio viajar de volta ao Senhor dos Aneis com o nosso caro amigo e colaborador, Andy Serkis, que tem contas a saldar com esse fedorento - Gollum!". Serkis respondeu: "Sim, Precious. A hora chegou outra vez... Nossa amizade extraordinária e incomparável com os guardiões de Middle-earth, Peter, Fran e Philippa... É simplesmente demais..."

## Plano de retornar ao Senhor dos Aneis

Os planos da Warner Bros para retornar ao Senhor dos Aneis foram revelados **betesporte banca** fevereiro de 2024, quando Zaslav anunciou o acordo com a Embracer Group, empresa sueca de jogos que controla a maior parte dos direitos do Senhor dos Aneis após a compra da Middle-earth Enterprises **betesporte banca** 2024.

Jackson, Walsh e Boyens manifestaram interesse **betesporte banca** participar do projeto, dizendo: "Esperamos falar com [a Warner Bros] mais tarde para ouvir suas ideias para a franquia."

Esse novo filme é separado da série "Rings of Power", produzida pelo Amazon, já que a Middle-earth Enterprises não detinha os direitos para produções televisivas com mais de oito episódios e o Amazon adquiriu os direitos diretamente do espólio de Tolkien.

- Observe que a Warner Bros também está produzindo "The Lord of the Rings: The War of the Rohirrim", um filme animado pré-sequência da trilogia, dirigido por Kenji Kamiyama, para ser lançado **betesporte banca** dezembro de 2024.
- Obrigatório destacar o sucesso da trilogia original: lançada entre 2001 e 2003, arrecadou mais de R\$2.9bn **betesporte banca** bilheterias e recebeu 17 Óscars, incluindo melhor filme para a última edição, "O Senhor dos Aneis: O Retorno do Rei".

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: betesporte banca

Palavras-chave: **betesporte banca - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-07-17