

## Jogadores de alto nível cortam orifícios nas meias durante o Euro 2024: aqui está o porquê

Uma das perguntas que estavam nas mentes de todos durante o Euro 2024 era: por que Jude Bellingham, Kyle Walker e Bukayo Saka estavam cortando orifícios nas costas de suas meias? Chris Hattersley, da The Football Physio, que trabalha com jogadores da Premier League, diz que é porque os jogadores de alto nível recebem um par de meias novas para cada jogo, que geralmente são muito apertadas e podem se sentir ainda mais apertadas durante a partida devido ao aumento do fluxo sanguíneo: "Isso pode causar calafrios ou entorpecimento, e os orifícios podem aliviar um pouco de pressão."

A posição dos orifícios é uma preferência do jogador. "Alguns cortam três grandes na parte de trás, outros muitos pequenos", diz Hattersley. Mas ele sugere que não é realmente necessário para o jogador médio: eles não estão colocando um par de meias novas **bbets** cada jogo, então elas se soltam naturalmente com o uso.

Hattersley diz que os não profissionais também podem aprender uma lição dos profissionais, que é nunca usar uma meia de futebol completa: "Eles cortam a parte do pé e usam um meio-soco antideslizante sob ele, então apenas usam a seção do calcanhar para manter as proteções de tíbias no lugar." Isso ajuda a impedir que as meias de futebol se enrole nos calçados e cause bolhas. "Há um benefício evidente no desempenho com isso."

## Limpeza da mão de tênis de mesa

Entusiastas do tênis de mesa olímpico podem ter notado jogadores limpando as mãos na mesa perto da rede (onde a bola é improvável que caia) entre pontos este verão. Gavin Evans, diretor de desempenho do time GB de tênis de mesa, diz:

"É um dos jogos mais rápidos do mundo. Para um atleta, a frequência cardíaca média **bbets** uma partida é de cerca de 155 bpm." As coisas ficam suadas, incluindo as palmas dos jogadores. Sua raquete escorregaria se eles não limpassem as mãos. Mas os jogadores só podem enxugar-se a cada seis pontos. Enxugar as mãos **bbets** suas roupas não ajuda, pois elas geralmente também estão suadas. "A única coisa que permanece seca é a mesa", diz Evans. Então limpar ajudaria um não profissional a melhorar seu jogo? "Acho que sim. Mesmo **bbets** nível recreativo, a maioria dos jogadores de tênis de mesa fica muito quente."

## Cinto de suporte de levantamento de peso

Tem se perguntado por que os levantadores de peso olímpicos usam cintos tão grandes? "Eles geralmente são reservados para os levantamentos mais pesados e predominantemente usados para suporte da parte de trás", diz Jenny Tong, levantadora de peso da GB.

"Quando nos curvamos, nos braceamos [uma técnica que expande o tórax] e o cinto dá aos músculos do núcleo algo para se bracear à medida que a parede abdominal se expande. Isso cria mais tensão pelo tronco e o núcleo, o que permite que você seja mais estável."

Para levantadores de peso olímpicos, um cinto é essencial, mas também podem ser úteis para o frequentador de academia comum, dependendo do peso que eles estão levantando. "O objetivo de levantar pesos é se fortalecer. Você não quer criar uma dependência do cinto, porque você

não dará às suas musculaturas intra-núcleo a oportunidade de se desenvolver", diz Tong. Ela sugere usá-lo apenas quando estiver trabalhando com mais de 85% do peso máximo que pode levantar.

## Rotina pré-serviço de tênis

Seja no Wimbledon ou nos Jogos Olímpicos, os jogadores de tênis de ponta sempre examinam a bola antes de servirem – mas o que eles estão procurando? "A cor e a pelosidade", diz Casey Ratzlaff, jogador profissional de tênis **bbets** cadeira de rodas do time USA, que compete nos Jogos Paralímpicos de Paris de 2024. "Escolheria uma bola que é mais brilhante e menos peluda. Ela viajará pelo ar um pouco mais rápido e será um pouco mais crua no bounce, porque é um pouco mais nova." À medida que as bolas de tênis são usadas, elas perdem pressão e se tornam menos elásticas.

Obviamente nós não temos a vantagem de novas bolas a cada alguns jogos de serviço, mas examinar e dar um bounce na bola várias vezes, à la Rafael Nadal, pode ser útil para amadores também. "Isso dá a você uma oportunidade de tomar algumas respirações para pensar o que quer fazer para o próximo ponto", diz Ratzlaff. "É algo que jogadores **bbets** todos os níveis podem se beneficiar."

## Toalhinha de mergulho

Um acessório essencial para um mergulhador olímpico é uma pequena toalha chamada toalhinha. "Nós usamos para limpar a água do corpo para que, quando estamos fazendo mergulhos complicados, nós não escorregarmos das nossas formas", diz Eden Cheng, que representou a equipe GB nos Jogos Olímpicos de Tóquio **bbets** 2024. "Se eu não usasse uma toalhinha antes de tentar um duplo salto mortal, ainda poderia haver água nas minhas tíbias quando eu as agarrasse, e minha mão poderia escorregar."

Remover o excesso de água da pele também ajudar os atletas a se manterem aquecidos entre mergulhos. "Quando estou competindo e sinto frio, o meu corpo engana meu cérebro **bbets** pensar que estou mais nervoso e começo a tremer", diz Cheng.

Se você apenas tem algumas vezes no mergulho de uma plataforma, levar uma toalhinha pode ser um pouco exagerado, mas Cheng diz que não há razão para não tentar. "Acho que uma toalhinha não traria um grande benefício para a pessoa comum, mas se você quiser se sentir como um profissional, vá lá."

## Reino Unido move 700 tropas para Chipre **bbets** preparação para uma evacuação de emergência de cidadãos do Reino Unido do Líbano

O primeiro-ministro instou os cidadãos britânicos a deixarem o Líbano imediatamente, enquanto o governo move 700 tropas para Chipre para apoiar a evacuação de emergência, se necessário.

Equipes militares estão sendo transferidas para o Líbano para apoiar ainda mais os cidadãos britânicos no país, onde Israel tem sido alvo de ataques ao sul do país.

A Força Aérea Real também tem aeronaves e helicópteros **bbets** espera para fornecer suporte, se necessário.

Este é o primeiro estágio dos planos de contingência do Líbano, enquanto o governo busca evitar o caos experimentado quando os cidadãos britânicos foram evacuados do Afeganistão **bbets** 2024.

As equipes militares serão apoiadas por funcionários da Força de Fronteira e do Gabinete das

## Keir Starmer insta à desescalada e ao cessar-fogo no Líbano

Keir Starmer disse que o governo está "aumentando os planos de contingência" para resgatar cidadãos britânicos enquanto pede a Israel e ao Líbano que "recuem do abismo".

Falando de um voo para Nova York, onde discutirá o Líbano com líderes mundiais na Assembleia Geral das Nações Unidas, Starmer disse: "A mensagem mais importante para mim esta noite é para os cidadãos britânicos no Líbano, saiam imediatamente e quero reforçar isso.

"É importante que sejamos verdadeiramente claros: agora é a hora de sair. Mais amplamente, estou preocupado com a situação e acho que devemos ser claros sobre o fato de que precisamos de desescalada, precisamos de um cessar-fogo, precisamos recuar do abismo."

O ministério da Saúde do Líbano disse que pelo menos 569 pessoas foram mortas e 1.645 ficaram feridas, após uma série de ataques aéreos israelenses que deixaram o país com o maior número de mortos desde o fim da guerra civil de 1975-90.

O número de mortos inclui 50 crianças e 94 mulheres.

## Presença militar significativa do Reino Unido **bbets** Chipre

As novas tropas britânicas se juntam a uma forte presença militar de forças do Reino Unido na Base Aérea da RAF **bbets** Akrotiri, **bbets** Chipre, e nos navios da Marinha Real RFA Mounts Bay e HMS Duncan.

O secretário de Defesa, John Healey, deixou a conferência do Trabalho cedo e realizou uma reunião com ministros, chefes de inteligência e diplomatas na tarde de terça-feira para testar o planejamento do governo.

Em Nova York, o presidente dos EUA, Joe Biden,

---

### Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bbets

Palavras-chave: **bbets - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-10-01