

Simone Manuel gana una victoria ajustada en los 50 metros libres en las pruebas olímpicas de natación de EE. UU.

4 Simone Manuel reclamó una victoria ajustada en la prueba de natación de mujeres de 50 metros libres 4 en las pruebas olímpicas de EE. UU. el domingo, superando a Gretchen Walsh por 0.02 segundos.

4 Manuel, cinco veces medallista olímpica, registró un tiempo de 24.13 segundos en el Estadio Lucas Oil de Indianapolis, casi 4 medio segundo más rápido que su tiempo de calificación.

Después de haber asegurado previamente un 4 lugar en los Juegos Olímpicos de París como nadadora de relevo, la victoria significa que Manuel también competirá en una 4 prueba individual en sus terceros Juegos.

Luchando contra el síndrome de sobreentrenamiento

Para Manuel, el camino 4 hacia este punto no ha sido fácil. Antes de los últimos Juegos Olímpicos en Tokio, luchó contra el síndrome de 4 sobreentrenamiento, una afección en la que un atleta sufre declive físico y emocional como resultado de un ejercicio intenso. 4

Según Manuel, comenzó a experimentar un aumento de la frecuencia cardíaca, insomnio, depresión y ansiedad, todo 4 mientras sus actuaciones comenzaron a empeorar.

"Cualquiera que realmente conozca mi viaje", dijo Manuel a 4 los reporteros en las pruebas, "sabe lo difícil que fue volver a meterse en la piscina ... ir a la 4 práctica y recibir mi trasero todos los días, perder intervalos, tener que modificar las cosas hasta que finalmente estuve lo 4 suficientemente fuerte como para completar incluso una semana completa de entrenamiento. Básicamente, comencé desde cero".

Campeona olímpica en Río

4 En los Juegos Olímpicos de Río, Manuel se convirtió en la primera mujer negra en ganar una 4 medalla de oro en una prueba individual de natación con su victoria compartida en los 100 metros libres, mientras que 4 también ganó una medalla de plata en los 50 metros libres.

Sin embargo, su batalla 4 contra el síndrome de sobreentrenamiento perjudicó sus preparativos para los Juegos de Tokio y se fue con solo una medalla 4 de bronce en el relevo 4x100 metros libres.

Después de las pruebas, Manuel se clasificó 4 para el relevo 4x100 metros libres en los Juegos Olímpicos de París.

Bobby Finke gana el evento masculino de 4 1,500 metros libres en las pruebas olímpicas de natación de EE. UU.

Bobby Finke ganó la prueba 4 masculina de 1,500 metros libres en las pruebas olímpicas de EE. UU. con un tiempo de 14:40.28, 12 segundos por 4 delante de David Johnston.

Johnston superó a Luke Whitlock por un lugar en el evento 4 en los Juegos Olímpicos de París. Los Juegos Olímpicos de París comienzan el 26 de 4 julio, con las pruebas de natación que

comienzan al día siguiente.

Imagine assistindo 90 horas de gravações de leões-marinhos – é a melhor coisa na TV

Um estudo recente descobriu que assistir a 90 horas de gravações de leões-marinhos é a melhor coisa na televisão. Essa descoberta pode parecer engraçada, mas ela tem implicações sérias para nossa saúde mental.

Por que leões-marinhos?

Leões-marinhos são animais fascinantes e charmantes. Eles são conhecidos por **cassino da sorte** inteligência, sociabilidade e habilidades acrobáticas. Além disso, eles são uma espécie **cassino da sorte** extinção, o que torna suas gravações ainda mais preciosas.

Benefícios para a saúde mental

Assistir a gravações de animais pode ter um efeito calmante e reduzir o estresse. Isso ocorre porque nossos cérebros estão programados para se concentrar **cassino da sorte** coisas simples e previsíveis, como o comportamento dos animais. Além disso, assistir a animais selvagens pode nos lembrar da beleza e da diversidade do mundo natural, o que pode nos ajudar a nos sentir mais conectados e **cassino da sorte** paz.

Benefício Descrição

Calma Ajuda a reduzir o estresse e a ansiedade

Foco Ajuda a melhorar a concentração e a atenção

Conexão Ajuda a nos sentir mais conectados com o mundo natural

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: cassino da sorte

Palavras-chave: **cassino da sorte - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-17