

Emma Raducanu se siente más saludable y fuerte antes de la temporada de césped

Emma Raducanu asegura sentirse más saludable y fuerte que nunca al entrar en la temporada de césped, un año después de preguntarse si volvería a jugar. La campeona del Abierto de Estados Unidos de 2024 admitió haber tenido dudas sobre su futuro después de someterse a cirugías en ambas muñecas y un tobillo hace 12 meses. Sin embargo, comienza su preparación para Wimbledon este martes en Nottingham en el Rothesay Open sin lesiones por primera vez en mucho tiempo.

Raducanu valora su salud después de las cirugías

"Creo que es muy fácil perder de vista dónde estaba exactamente hace un año", dijo Raducanu. "Te sumerges tanto en tu propio mundo que quieres más y más, pero estaba en un scooter y había un elemento de duda. Ser saludable y estar aquí es algo que debo apreciar".

Raducanu se retiró de las clasificatorias de Roland Garros el mes pasado, pero explicó que fue una decisión estratégica para administrar la cantidad de tenis que juega y proteger su cuerpo.

Raducanu prioriza su salud por encima de los logros

"No necesito apresurarme y tratar de ganar Roland Garros; no era mi objetivo este año. Tenía que priorizar dónde quería enfocarme y fue una buena bloque para mí hacer algún trabajo físico. Me habría encantado tener más tiempo en la hierba, aunque estaba lloviendo casi todos los días, así que pasamos mucho tiempo en canchas duras".

A pesar de las críticas por su asistencia a un evento de moda de Dior la semana pasada en lugar de entrenar, Raducanu defendió la importancia de tomarse un descanso y disfrutar de la naturaleza.

"Fue increíble simplemente cambiar de escenario. Fui a correr por Gleneagles y fue hermoso. Me encanta la vegetación, me encanta la naturaleza, así que es allí donde realmente me siento recargada".

Raducanu se enfrenta a Ena Shibahara en la primera ronda

Raducanu se enfrentará a la japonesa Ena Shibahara, clasificada en el puesto 274 del mundo, en la primera ronda con Jane O'Donoghue, exentrenadora nacional de mujeres de la LTA, en su esquina. Su entrenador actual, Nick Cavaday, se encuentra enfermo, pero espera reunirse con él más adelante en la semana si avanza en el torneo.

ou os primeiros 15 minutos da minha aula de tai chi, permanecemos inteiramente **poker g** um ponto para aquecer. De longe provavelmente parece que estamos com nossos braços ao nosso lado e depois – no movimento lento - elevando-os na nossa frente a 90 graus mas se você olhar dentro do meu cérebro veria minhas sinapses disparando tentando acompanhar as instruções dos instrutores fazer coisas não visíveis!

"Forme os arcos sob seus pés. Suavize o joelho, não se dobrando", diz Angela ngela (uma instrutor de tai chi há 28 anos). "Visualizar a parte traseira dos joelhos e relaxar ali para descansar na frente".

Eu percebo que raramente direciono pensamentos para os meus joelhos (não houve muito tempo antes disso), mas novamente, sem ter mais de morar lá.

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: poker g

Palavras-chave: **poker g - symphonyinn.com**

Data de lançamento de: 2024-08-10