

Obrigado a Jane Fonda: a minha descoberta da aptidão física e o controle da vida

Eu devo agradecer a Jane Fonda pela minha "descoberta" da aptidão física nos anos 80. Ainda adolescente, usava os vídeos de exercícios dela na frente da TV e passava horas nadando e treinando no ginásio.

Sempre considerei a aptidão física como meu superpoder. Algo que trabalhei duro, sim, mas que me rendeu reconhecimento. Manter-me **bwincasino** forma - ou seja, *verdadeiramente bwincasino* forma - me parecia uma procura admirável e nobre. Eu podia me encaixar **bwincasino** roupas bonitas facilmente. Podia exigir muito do meu corpo e confiar nele para não me decepcionar. Mesmo que eu não tivesse outras qualidades ou não fosse boa **bwincasino** outras coisas, eu poderia entrar **bwincasino** um ginásio ou me posicionar na linha de largada de uma corrida e passar no teste.

Aprender a controlar meu corpo e minha vida foi a forma como eu me agarrei à aptidão física. Mas também se tornou um hábito.

Controlar o corpo e a vida

Formei-me para ser treinadora pessoal para guiar outras pessoas a alcançarem seus "objetivos de aptidão física". Mas foi a corrida que me apaixonou rapidamente, se tornando rapidamente parte da minha identidade. Corri meu primeiro maratona aos 22 anos e continuei até me tornar uma treinadora, escrever livros sobre corrida e sediar retiros de corrida.

A corrida pode parecer liberdade, mas também pode ser sobre controle. Distâncias devem ser percorridas, velocidades mantidas, pesos perdidos, melhores marcas pessoais (PBs) melhoradas. Eu percebo agora que me apeguei à procura da aptidão física tão jovem foi uma forma de impor controle sobre meu corpo, de procurar aprovação e trazer ordem à minha vida familiar desorganizada. Funcionou, também. Mas também se tornou um hábito.

Um corpo ajustado te protege de escárnio dos outros, assim como das preocupações comuns com o envelhecimento, como o ganho de peso e a saúde cada vez mais fragil. Mas leva tempo, energia e disciplina alcançar e manter um corpo dessa forma, exigindo regras e restrições que podem ser limitantes e cheiram a controle patriarcal.

Estive cativo da aptidão física por três décadas. Mas, quando o lockdown aconteceu, quando os ginásios, pistas de atletismo, piscinas e clubes de corrida fecharam, quando eventos esportivos foram cancelados, quando fui limitado a corridas solitárias, uma sensação me assaltou. Para que tudo isso?

'Para que tudo isso?' Pyrah **bwincasino** 2024. [blackjack master](#)

Um dia, naquela primavera interminavelmente gloriosa, eu estava correndo ao longo do...

França

Como está a forma? *Les Bleus* enfrentam um torneio onde são um dos favoritos desconectados e **bwincasino** busca de fluidez. Kylian Mbappé soou o alarme após uma derrota por 2 a 0 para a Alemanha **bwincasino** março. "Há muitos avisos: tecnicamente, taticamente, **bwincasino** termos de desejo e até mesmo de eficiência", disse o capitão, acrescentando que o "liderança" estava "deficiente". Não é exatamente o preparo sereno que a França teria esperado, mas eles já

passaram por pior. A derrota para a Alemanha ocorreu na ausência de Antoine Griezmann; sem ele, os homens de Didier Deschamps pareciam perdidos, e a sobrecarga **bwincasino** indivíduos é uma preocupação.

Existem algumas preocupações com lesões? Aurélien Tchouaméni provavelmente perderá a abertura contra a Áustria, enquanto Adrien Rabiot é outra dúvida.

Existem algumas dúvidas na seleção? Se Tchouaméni e Rabiot se recuperarem, 10 dos 11 jogadores se colocam. A maior marca de interrogação gira **bwincasino** torno da posição 9: Marcus Thuram começou nos jogos recentes contra Luxemburgo e Canadá, mas falhou **bwincasino** convencer – novamente. Existe uma janela de oportunidade para Olivier Giroud, que pode começar **bwincasino bwincasino** última grande competição. A ideia de mover Mbappé centralmente não pode ser descartada, também.

Olivier Giroud (centro) bate contra o travessão do Canadá durante o último jogo amistoso da França antes do Euro 2024. [blackjack masterblackjack master](#)

Qual é o humor do treinador? As contornos do lado de Deschamps estão amplamente definidos. No entanto, ele admitiu que "correções" são necessárias, especialmente após o empate **bwincasino** 0 a 0 com o Canadá, que o gerente descreveu como um despertar.

Qual são as expectativas **bwincasino casa?** As expectativas permanecem tão altas quanto sempre – apenas a vitória seria um sucesso. **Luke Entwistle**

Espanha

Como está a forma? Depois de um início ruim, incluindo derrota na Escócia, a Espanha se classificou confortavelmente, o que, para todos os medos e alguns momentos menos convincentes, eles sempre estavam muito provavelmente iriam fazer. Eles também venceram a Liga das Nações, o que pode não ser um troféu "real", mas foi o primeiro desde as Eurocopas de 2012, reacquistando a Espanha com o que se sente vencer e fornecendo a esperança de que talvez não estejam tão longe depois de tudo.

Existem algumas preocupações com lesões? Não.

Existem algumas dúvidas na seleção? O que fazer com o centro-avante. Álvaro Morata é o No 9 e o capitão, e provavelmente começará, mas ele teve alguns meses horríveis. Há alternativas: Joselu, Mikel Oyarzabal, Dani Olmo como um falso 9.

Álvaro Morata entrará no torneio com um pouco mais de confiança depois de cabecear o segundo gol da Espanha na vitória por 5 a 1 sobre a Irlanda do Norte. [blackjack masterblackjack master](#)

Como está o humor do treinador? Luis de la Fuente diz que está positivo, mas ele sempre diz isso. E ele não é o homem mais convincente sobre.

Qual são as expectativas **bwincasino casa?** Há muita emoção **bwincasino** torno de Lamine Yamal e Nico Williams, mas também uma aceitação de que a Espanha provavelmente não está entre os favoritos. **Sid Lowe**

Inglaterra

Como está a forma? Não está boa! A queda de rendimento da Inglaterra após a qualificação passou despercebida um pouco à sombra da psicodrama habitual sobre pessoal, táticas e o futuro de Gareth Southgate. Mas uma vitória **bwincasino** cinco jogos é uma fonte real de preocupação, com a exceção de que a Inglaterra parecia ainda pior antes da última Copa do Mundo e ainda conseguiu clicar o suficiente.

Existem algumas preocupações com lesões? Luke Shaw é a maior dúvida antes do jogo de abertura contra a Sérvia e, com John Stones saindo lesionado contra a Islândia e Harry Maguire

já não fazendo parte da convocação, a Inglaterra pode estar perdendo três dos quatro defensores que começaram o último jogo da Copa do Mundo contra a França **bwincasino** 2024. A preocupação maior é sobre a fadiga, a condição física geral e os níveis de energia, com Harry Kane, Jude Bellingham e Bukayo Saka todos atualmente abaixo de 100%, tendo cuidado com as temporadas agotadoras dos clubes.

Existem algumas dúvidas na seleção? Quem acompanha Declan Rice no pivô do meio-campo? Conor Gallagher (sensato, chato) é provavelmente a opção favorita de Southgate; Kobbie Mainoo (sabor do mês de maio, maio) e Adam Wharton (sabor do mês de junho) são escolhas mais aventureiras; Trent Alexander-Arnold (sabor do mês de abril de 2024) ainda pode acontecer.

Como está o humor do treinador? Na verdade, bem, para um homem que recebeu abuso tóxico há anos, é desprezado por uma parte substancial do país que representa e não foi visto sorrindo **bwincasino** público desde cerca de 2024. Southgate está por aí há tempo suficiente para que ele não tenha mais um humor. É mais apenas uma face com algumas palavras saindo dela.

Não havia muito para Gareth Southgate sorrir durante a derrota por 1 a 0 da Inglaterra para a Islândia **bwincasino** seu jogo de despedida do Euro 2024 **bwincasino** Wembley.[blackjack master](#)

Qual são as expectativas **bwincasino casa?** Vencer. Mas também vencer com estilo. Vencer com arrogância desprezível. Vencer sem permitir que nenhuma pessoa inglesa se torne remotamente entediada, sequer por um instante. Vencer contra a oposição de classe mundial, mas na conhecimento de que qualquer oposição perde seu status de classe mundial simplesmente perdendo para a Inglaterra. Vencer e beber cerveja depois. Vencer e se livrar de Southgate. Mas também vencer com humildade, porque todos odeiam uma equipe que acredita **bwincasino bwincasino** própria glória. Vencer com apenas alguns jogadores de cor **bwincasino** papéis estrela suficientes para permitir que os racistas afirmem que não somos realmente uma nação racista, mas não muito para fazer os racistas se sentirem desconfortáveis. Caso contrário, chegar às quartas de final provavelmente é um bom marco. **Jonathan Liew**

Alemanha

Como está a forma? Os fãs são pacientes e otimistas, mas ainda não confiam completamente no time. O empate contra a Ucrânia e a vitória estreita contra a Grécia não foram emocionantes nem convincentes. Talvez os alemães voltem a ser uma *Turniermannschaft* – time de torneios – novamente.

Existem algumas preocupações com lesões? Leroy Sané está sendo atormentado por uma lesão no osso púbico há meses; às vezes melhora, às vezes piora. A lesão no pé baixo de Julian Nagelsmann surgiu há um ano e meio, quando Manuel Neuer se quebrou a perna inferior esquerda **bwincasino** uma turnê de esqui. O goleiro está jogando novamente, mas não tão bem quanto costumava; ele também cometeu erros incomuns contra a Ucrânia e a Grécia. Agora, muitos na Alemanha estão discutindo se o tempo de Marc-André ter Stegen finalmente chegou para ser o No 1 da equipe nacional.

Marc-André ter Stegen mantém a mão na treinamento para o torneio.[blackjack master](#)

Existem algumas dúvidas na seleção? Nagelsmann fez chamadas importantes ao deixar Leon Goretzka e Mats Hummels de fora de **bwincasino** convocação. A grande dúvida agora é se Sané fará parte do time inicial. Ilkay Gündogan, o capitão, também parece estar procurando um papel na equipe.

Como está o humor do treinador? Nagelsmann disse que não fará muitas mudanças **bwincasino** seu time inicial antes do jogo de abertura contra a Escócia, mas as últimas duas performances da Alemanha não o impressionaram, especialmente **bwincasino** suscetibilidade a

contra-ataques; uma grande preocupação para o treinador de 36 anos. Nagelsmann também espera que Jamal Musiala e Florian Wirtz recuperem suas melhores formas o mais rápido possível.

Qual são as expectativas **bwincasino casa?** Não serem envergonhados **bwincasino** casa é a primeira prioridade. Chegar às quartas de final seria considerado um grande feito. E muitos esperam que as Eurocopas sejam pelo menos metade tão boas quanto a Copa do Mundo de 2006. **Nicolas Horn**

Portugal

Como está a forma? Depois de um recorde perfeito de qualificação, o Portugal tem amistosos pré-torneio contra a Eslovênia e a Croácia. Ao longo de seus quatro jogos amistosos, eles marcaram 10 gols, mas também sofreram oito. Não há razão para alarmes, mas algumas ajustes são indubitavelmente necessários, especialmente nas fases finais do torneio.

Existem algumas preocupações com lesões? Roberto Martínez está preocupado principalmente com Pepe, que perdeu os jogos recentes contra a Finlândia e a Croácia e não jogou pelo Porto desde final de abril. Francisco Conceição teve alguns problemas musculares na semana passada, mas deve estar bem para o jogo de abertura contra a República Tcheca.

Existem algumas dúvidas na seleção? As dúvidas **bwincasino** torno de Pepe parecem ter encorajado Martínez a abandonar a ideia de jogar com três zagueiros centrais e pedir ao meio-campista defensivo – que geralmente foi João Palhinha – para recuar quando a equipe está construindo a posse. Isso pode significar que o "rei dos tackles" do Premier League não está no lugar certo quando a equipe perde a bola, no entanto. O lado esquerdo do ataque também ainda não foi definido; Diogo Jota geralmente está jogando no centro do ataque, mas ele também pode ser uma opção lá.

João Palhinha da Portugal (direita) faz uma entrada rasteira **bwincasino** Nikola Vlasic da Croácia durante o amistoso entre as duas equipes **bwincasino** 8 de junho. [blackjack master](#)

Como está o humor do treinador? Martínez geralmente nunca perde a compostura, mas ele estava notavelmente incomodado com a derrota por 2 a 1 para a Croácia. "Somos mais fortes do que antes do jogo, mas precisamos sincronizar, trabalhar **bwincasino** conexões", disse o espanhol. "Perdemos, a Croácia merecia, mas para nós foi uma prova que precisávamos".

Qual são as expectativas **bwincasino casa?** Entre os fãs portugueses, o entusiasmo sempre vai de mãos dadas com o pessimismo. **Nuno Travassos**

Informações do documento:

Autor: symphonyinn.com

Assunto: bwincasino

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

Data de lançamento de: 2024-07-18