

السباحة أدلنجتون توجه نصيحة للأمهات



أكدت السباحة الأولمبية البريطانية السابقة ريبيكا أدلنجتون (32 عاماً) الفائزة بذهبية أولمبياد 2008 أن السباحة ما تزال مهمة بالنسبة لها على الرغم من التغييرات التي طرأت عليها بعد إنجاب ابنتها «سمر» (5 سنوات) وابنها «ألبي» في مارس/ آذار 2021. وقالت موجهة حديثها للأمهات: «السباحة تخفف آلام الظهر والساقين ولا أفكر في شكلي، البعض يقلق من مظهره بملابس السباحة ولا داعي لذلك أنا أردي سروالاً طويلاً وقميصاً واسعاً لأسبح وفي النهاية لا أحد ينظر لي. لم أعد قياس 14 لكن السباحة تعيد توازني النفسي، أترك هاتفي في الخزانة 30 دقيقة وبالنسبة لي هي مثل «جلسة تأمل تشحن الطاقة».