



“

כשאתם עולים להתחרות, תנסו לנתק את כל הרעש שמסביב ותרגישו כאילו רק אתם נמצאים שם ואין אף אחד סביבכם. תהיו רגועים, תאמינו בעצמכם ותדעו שאתם מסוגלים להכל. הכי חשוב – תהנו!

לינוי אשרם

מדליית זהב, התעמלות אומנותית, טוקיו 2020