

TRENING ZA PONETI

INOVATIVNI KONCEPT VEŽBANJA *THAT GIRL* ZA KRATKO VREME DOBIO JE SLEDBENICE MEĐU ZAPOSLENIM ŽENAMA ŠIROM EVROPE JER JE POTPUNO PRILAGOĐEN UŽURBANOM TEMPU ŽIVOTA. OVAJ KONCEPT, PRAĆEN GIFOVIMA KOJI IMAJU ULOGU VAŠEG LIČNOG INSTRUKTORA, PRVI PUT ŽENAMA OMOGUĆAVA USLOVE VEŽBANJA IZ TERETANE UVEK I SVUDA

Priredila: Danka Grubačić
Fotografije: thatgirlondon.com

POSLE HRANE, KAFE, DŽEPNIH IZDANJA KNJIGA I ČEGA SVE NE "ZA PONETI", KONAČNO IMAMO I FIZIČKU AKTIVNOST U OVOJ KATEGORIJI. Ali s tom (boljom) razlikom da po ovakav vid treninga ne morate čak ni da odete jer će on doći do vas. I to baš uvek kad imate koji minut za vežbanje. A sve zahvaljujući dvema devojkama, Kristini Hauels i Čarli Koen, koje su osmislile program pod nazivom *That Girl*, apsolutno prilagođen svakodnevici moderne žene. U pitanju su jednostavne vežbe jakog intenziteta, koje su vam, zahvaljujući posebnoj aplikaciji, sada dostupne uvek i svuda. Vežbe su predstavljene kroz video-gifove u kojima fitnes instruktorka Kristina Hauels demonstrira pokrete vrlo jednostavne za praćenje. A kako bi nam maksimalno pojednostavile organizaciju oko treninga, celu priču su upotpunile kolekcijom sportske odeće, čije delove možete nositi ispod poslovne garderobe.

ŽENAMA NA USLUZI

Na listi klijenata Kristine Hauels, koja se proslavila kao personalni trener glumca Rejfa Fajnsa, danas se nalazi impresivan broj ljudi iz modnog sveta, uključujući urednike vodećih modnih magazina. Osmišljavanjem vežbi za ženu koja ne želi da se odrekne brige o svom telu, čak ni u zahtevnim profesijama koje žrtvuju slobodno vreme. Vodena željom da savremenoj ženi omogući savršenu rekreaciju, Kristina je proučavala jogu, pilates i ►

