



**REFLEKTOR**

strana 1 od 4

Još u rubrici:

**ZVIJEZDA EKSTRA VODITELJICA "BIG BROTHERA" KOJA LJUBI SPLIČANINA SERGEJA BIJELIČA, OVIH JE DANA IZDALA DVD U KOJEM PREZENTIRA KAKO BITI I OSTATI "FIT"**

**RENATA SOPEK Bez muke nema nauke**

Vježbam tri do četiri puta tjedno i vjerujem da čovjek mora stvarno biti zaljubljenik u te stvari da bi ovakvo što snimio. Ne, više mi se ne događa da uđem u fazu nevježbanja, što mi se prije znalo dogoditi. Poslije se teško vratiti na staro

Razgovarala **Vladimira PALAČEK**

Krajem prošlog tjedna na kioscima Tiska diljem Hrvatske našlo se specijalno DVD izdanje "U dobroj formi - vježbajte s Renatom Sopek" na kojem poznata RTL-ova voditeljica prezentira kako biti i ostati u dobroj formi. "Želite li se bolje osjećati, izgledati i ugodnije živjeti? Sada je prilika da doista nešto i učinite u vezi s tim!" - poziva nas seksepilna Renči.



**Prilagođena ženama**

Koliko je vježbi na DVD-u i kome su namijenjene?

DVD sadrži pet puta po dvadeset minuta različitih vježbi koje objedinjuju elemente pilatesa, joge, step-aerobika, vježbe snage, vježbe s rekvizitima i deset minuta vježbi za kritične zone. Namijenjen je svima koji žele raditi na sebi, u kući ili stanu, premda su vježbe ipak više prilagođene ženama. No osim žena, ovaj će DVD zasigurno privući i dio muške populacije, koju će oduševiti i poseban dodatak "Making of", koji prikazuje proces nastanka DVD-a i situacije u kojima sam se našla na snimanju po ljetnim vrućinama. Naravno, ne manjkaju ni smiješne situacije s kojima se susreo produkcijski tim. Uglavnom, svatko može provoditi ove vježbe - ja već godinama vježbam po tom principu - i sigurno će postići rezultate. Moram napomenuti i kako su snimljene pod profesionalnim vođenjem poznatoga fitness trenera Gorana Obrovca, ujedno i mog osobnog trenera koji je sastavio program vježbanja za početne, srednje i napredne vježbače koji se može pronaći u obliku knjižice kao prilog ovom izdanju. Izlasku DVD-a puno su pomogli i Danijela Habek i urednik Mozaičnog programa RTL-a Siniša Bevanda.

Na kojim ste ga lokacijama snimali?



U predivnom ambijentu hotela Kempinski u Istri. Zapravo smo ambijent prilagođavali vježbama, pa su tako neke snimljene uz bazen, neke navečer uz more... I glazba je prigodna i stimulirajuća. Za nju se pobrinuo glazbeni urednik Tomo Johanness in der Muhlen iz IDM Musica.

Je li inspiracija za ovaj DVD bila model Cindy

Crawford koja je također objavila nekoliko kaseti s vježbama? Jesi li svojedobno vježbala uz njezine kasete?

Zapravo nisam, jer je svakom laiku već nakon pet minuta gledanja tih kaseti jasno kako su vježbe kao stvorene za "polomiti" kralježnicu i vrat! Ozbiljno?

Zaista nisu za rekreativce, kamoli za početnike...

**ZVIJEZDA EKSTRA VODITELJICA "BIG BROTHERA" KOJA LJUBI SPLIČANINA SERGEJA BIJELIČA, OVIH JE DANA IZDALA DVD U KOJEM PREZENTIRA KAKO BITI I OSTATI "FIT" RENATA SOPEK Bez muke nema nauke**

**CINEMARK TRASHOLJUPCI, POZORI 12. LISTOPADA U KINA ĆE "DOGMIZATI" AKCIJSKI HOROR "ZMIJE U AVIONU" Dobar loš film**

**CAFE CINEMA VRSNI KRITIČAR I AUTOR FILMSKE EMISIJE ZA DJECU "KOKICE" KOJA JE UŠLA U PETU SEZONU EMITIRANJA NA HTV-U BOŠKO PICULA Za film i mlade ima nade**

**JOŠ U PRILOGU REFLEKTOR**



Prilozi:

**REFLEKTOR**

Reflektor - četvrtak

**BURZA**

Burza - petak

**SPEKTAR**

Spektar - subota

**NEDJELJNA**

Nedjeljna - nedjelja



Pomet - nedjelja

More,  
brodovi,  
nautika,  
ribolov,  
ronjenje...

otvorenomore.com



**Turizam**  
SLOBODNA DALMACIJA

**mali OGLASNIK**



**KLAPA TROGIR**  
DOBRO DOŠLI  
www.klapa-trogir.com