# Ostanite doma i vježbajte besplatno uz RTL

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Srijeda, 25 Ožujak 2020 16:57
Objavljeno: Srijeda, 25 Ožujak 2020 16:47

#VJEŽBE PRIPREMIO TRENER EDO IZ ŽIVOTA NA VAGI#

Znanstveno je dokazano da tjelovježba pogoduje ne samo fizičkom izgledu nego i psihičkom stanju pojedinca. U danima borbe s pandemijom koronavirusa, kada su građani po preporuci Nacionalnog stožera za civilnu zaštitu u svojim domovima i kada je smanjeno kretanje, tjelovježba može imati više blagodati. Upravo vođen time, trener u emisiji „Život na vagi“ Edin Mehmedović odlučio se pokrenuti i snimiti treninge koje bez problema svi mogu odraditi u svoja četiri zida.

„Kako sam se i sâm našao u situaciji da moram biti doma zbog kćeri koja je išla u vrtić, gdje je jedno dijete oboljelo od kornavirusa, odlučio sam nešto napraviti. Takva situacija dosta stresira jer imaš osjećaj kao da je cijeli svijet stao, a prvih nekoliko dana bilo je psihički dosta teško jer ne vidiš kad će se stvari vratiti u normalu.

Jedna od klijentica predložila mi je da smislim set vježbi koje se mogu raditi od kuće pa je i moja supruga na to reagirala s: „Ajde, napravi nešto“, priča omiljeni Edo te kaže kako je njegova ideja, uz pomoć produkcijskog tima RTL-a, vrlo brzo krenula u realizaciju.

„I jednostavna tjelesna aktivnost može pomoći da se osjećamo bolje, da maknemo glavu od svakodnevnih briga. S obzirom na to da znamo kako trenutno u ovoj situaciji možemo pomoći samo tako da ostanemo doma, onda pokušajmo pronaći sadržaj koji nam može biti od koristi. Nadam se da će svi pronaći nešto za sebe među tim vježbama“, pojašnjava Edo.

Set vježbi pod imenom „Fitness soba“ od danas su besplatno dostupne na platformi RTLplay (https://play.rtl.hr/). Set vježbi trajat će do 20 min minuta, a već danas dostupna su tri različita seta: razgibavanje, stabilizacija te mišićna izdržljivost i ravnoteža, a novi set vježbi bit će dostupan svaki radni dan na RTLplayu. Osim na najvećoj online platformi u Hrvatskoj, skraćena verzija vježbi od pet minuta bit će dostupna i na stranici www.rtl.hr

Sve što je potrebno za vježbanje su sportska odjeća i dobra volja!(iPress)


Phoca PDF

# Ostanite doma i vježbajte besplatno uz RTL

Kategorija: MAGAZINAžurirano: Srijeda, 25 Ožujak 2020 16:57
Objavljeno: Srijeda, 25 Ožujak 2020 16:47





Phoca PDF