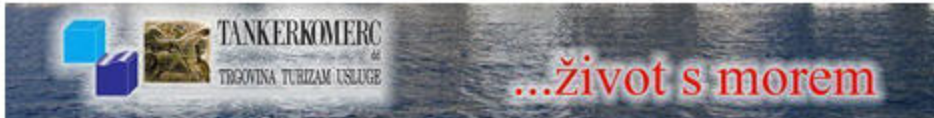


**SLOBODNA  
DALMACIJA**

četvrtak, 5.10.2006.

novosti  
biznis  
sport  
kultura  
mozaik  
crna kronikasplit  
zadar  
šibenik  
dubrovnik  
bihtribina  
reflektor  
kolumne  
osmrtnice  
zadnja stranaimpresum  
kretanje brodovakontakt  
linkovi  
arhiv  
e-mail adresarMore,  
brodovi,  
nautika,  
ribolov,  
ronjenje...

otvorenomore.com

**ODLIKAŠI**Turizam  
SLOBODNA DALMACIJAmali  
OGLASNIKansambl  
SLOBODNA  
DALMACIJAKLAPA TROGIR  
DOBRO DOŠLI  
www.klupa-trogir.com**REFLEKTOR**

strana 1 od 4

pišite uredniku  
rubrike

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****SD  
Internet  
Marketing**

Prilozi:

**REFLEKTOR**

Reflektor - četvrtak

**BURZA**

Burza - petak

**SPEKTAR**

Spektar - subota

**NEDJELJNA**

Nedjeljna - nedjelja

**Pomet  
SD**

Pomet - nedjelja