

Body tehnika

Knjiga za dobru liniju



MARINO ĐURIĆ

Voditeljica Ivana Šundov
s autoricom Ana-Marijom
Jagodić - Rukavinom

Body tehniku, jedinstveni način vježbanja koji kombinira najbolje iz klasičnog aerobika i pilatesa, u svojoj je prvoj knjizi predstavila njezina autorica Ana-Marija Jagodić-Rukavina. Objavljena u izdanju Planetopije, prošlog je četvrtka promovirana u zagrebačkom Makronova centru, a uz autoricu, o tim originalnim tehnikama vježbanja progovorila i voditeljica Ivana Šundov, koja je zahvaljujući upravo "body tehnici" i nakon dva poroda sačuvala vitku liniju. - Način vježbanja specifičan je baš zbog toga što je individualan, prilagođen svakoj osobi, njezinim potrebama i kondiciji. No, mršavljenje nije jedini cilj koji želimo postići, jer body tehnika uspješno rješava i probleme s kralježnicom, a mogu ju prakticirati i trudnice - kaže autorica koja je vježbe, u knjizi ilustrirane izvrsnim fotografijama Slavice Subotić McCormick, zaštitila i patentirala kao originalni domaći proizvod. (D. P.)