

MANCA ŠPIK, pevka



Linea Snella
BLIM IN HARMONY

Moj najljubši šport: Redna telesna vadba v salonu Linea Snella! To je šport, ki mi trenutno najbolj ustreza, saj mi zelo pomaga pri oblikovanju mišičnega tonusa, kot tudi pri odpravljanju maščobnih oblogic, ki so se mi nabrale prek zime. Ta vadba me prav tako zelo napolnjuje z energijo! Z njo vzdržujem kondicijo, ki jo potrebujem za naporene glasbene nastope, ki včasih pomenijo tudi po uro in več skakanja po odru! (smeh)

Kako dolgo se z njim ukvarjam: To nekoliko posebno obliko športa oz. telesne vadbe prakticiram že kakšne pol leta, vendar pa sem jo v preteklih tednih še bolj intenzivirala, ker se pripravljam na svoj nov veliki projekt – izdajo nove poletne skladbe, videospota in seveda tudi same poletne sezone, polne nastopov in promocij.

Kako pogosto: V salon zavijem vsaj trikrat tedensko. In prisežem, vsakič grem tja z veseljem, ker mi zares pomaga in se po vadbi počutim kot prerोजना!

Zakaj ga imam rada: Ker je vadba prilagojena za ženske, oziroma z njo dosegamo najboljše rezultate ravno pri ženskem telesu. Prav tako mi ogromno pomeni tudi moja zasebnost, ki mi jo nudijo v salonu. Vsakič imam na razpolago osebni pristop terapevtke, ki budno spremlja moj napredek. Kot poslatica pa se mi na koncu vadbe prikaže še sprostitve v savni, nekaj čisto za mojo dušo! Pravzaprav, če si vsaj zmerno marljiv in orientiran k cilju t.j. lepemu in zdravemu telesu, gre pri tej vadbi za eno samo crkljanje telesa in duha!

Kako sem ga поблиže spoznala: Vadbo mi je priporočila moja prijateljica, sodelavka in še mnogo več, Saška Lendero! Ob njenem zadnjem nastopu pri Mariu se kar nisem mogla načuditi njenemu izklesanemu telesu, zato sem jo zaprosila, naj mi izda svojo čudežno formulo. No, izkazalo se je, da gre za rezultate vadbe v salonu Linea Snella. Njen nasvet sem tako z veseljem sprejela in že naslednji teden obiskala njihov salon. Od takrat naprej sem njihova redna stranka! Nad doseženimi rezultati sem bila navdušena že takoj po prvem tednu vadbe in po nekaj mesecih vadbe še vedno napredujem, iz tedna v teden.

Kaj mi nudi: Vadba je sestavljena iz več sklopov vaj, ki se izvajajo pod posebnimi pogoji. Vse vaje se namreč izvajajo v posebnih trenažerjih, ki so opremljeni tudi s posebnimi infrardečimi lučmi, ki jih usmerijo v tisti del telesa, ki ga želiš preoblikovati. Izpostavljeni del telesa tako pospešeno izgublja maščobno tkivo, hkrati pa pridobiva mišični tonus. Seveda pa mi sama vadba ne bi prinesla toliko sprostitve, kot jo lahko dosežem tudi s tem, da si občasno privoščim kakšno limfno drenažo ter ultrazvočno terapijo za razbijanje celulita, na koncu vsake vadbe pa obvezno sproščujočo savno.

Komu ga priporočam: Vsem ženskam in puncam, ki želijo svoje telo spraviti v dobro formo, hkrati pa ga preoblikovati tako, da se bodo v svojem telesu počutile še bolj seksi, še bolj zapeljive!