

Rengeteg inspiráló edzőt követhetsz az online térben, akik segítségével könnyedén elindulhatsz a változás útján. Íme, a kedvenceink!



hanna_oeborg
 32 854 ember kedveli
 hanna_oeborg Happy International Women's Day! Shoutout to all women all over the world! 12h 52s

HANNA ÖBERG
 @hanna_oeborg

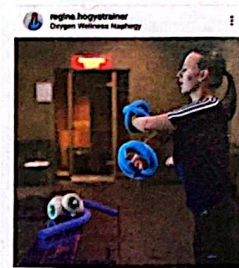
A svéd származású Hanna Öberg nemrégiben adott életet babájának, éppen ezért a kismamáknak is ajánljuk a profilját. A fitneszsztrár Youtube-csatornáján nemcsak edzővideók, de táplálkozással és más érdekes dolgokkal kapcsolatos tartalmak is megtalálhatók. Hanna szuper tippeket ad arra is, hogyan edd a kisbabáddal otthon.



kayla_itsines
 28 415 ember kedveli
 kayla_itsines "SILLY" QUESTIONS. I think people often don't ask a nutrition question their think it's...

KAYLA ITSINES
 @kayla_itsines

Kayla neve sokaknak ismerős, hiszen elképesztő hírnévre tett szert videóival az elmúlt években. Az oldalára tévedve észrevehetjük, hogy az ő edzéstervével sokan elképesztő eredményeket értek el. Ha valakit, őt biztosan érdemes követni. Elő is fizethetsz a szolgáltatására, de természetesen Youtube-csatornáján ingyenes videókra is gyakorolhatsz.



regina.hogyatrainer
 314 ember kedveli
 regina.hogyatrainer Sose felejtőd el a napokat, amikor még csak emésztőszil mandazert arad mos... tovább
 Az összes (4) hozzászólás
 totwarsocial
 june 19

HOGYA REGINA
 @regina.hogyatrainer

Regina személyi edző, fitness-wellness instruktorként és gyermekfitness-oktatóként az erő- és állóképesség és a koordinációs képességek fejlesztésére. Ha izzasztó erősítő gyakorlatokra és egy kis motivációra vágysz, kövesd Reginát!

edzők,

AKIKET ÉRDEMES KÖVETNED

Nincs kifogás! **A mozgás elengedhetetlen része az egészséges életmódnak.** Ha eddig lusta voltál elmenni a konditeremig, akkor most ez sem lehet kifogás: alakítsd edzőteremmé a nappalidat!

Szöveg: Szeiler Kira Fotó: Instagram



m.e.l.c.s.i
 653 ember kedveli
 m.e.l.c.s.i #pumpwoman #puma #m.e.l.c.s.i #kompetitorgirl #fitgirl 10h 48s

ZSIGA MELINDA
 @m.e.l.c.s.i

A GLAMOUR Women of the Year Az év sportolója kategória egyik jelöltje Zsiga Melinda. A kick-box bajnok inspiráló posztjai lendületet adhatnak, ha unod már az egyszerű erősítést, és valami újszerűt szeretnél kipróbálni. A kick-box kitűnően szálkásít, így alakformálásként is nagyon hatékony!



yogi_goddess
 1 431 ember kedveli
 yogi_goddess Take this time to come closer to your self. 10h 48s
 Az összes (24) hozzászólás

PHYLICIA BONANNO
 @yogi_goddess

A jóga szerelmesei is találnak inspiráló edzőt, akivel otthonról gyakorolhatnak. Phyllicia remek kihívásokkal és pózokkal lepi meg követőit nap mint nap. Hisz a hangterápia és a kristályedények erejében, ennek újonnan indult Youtube-csatornáján is hangot ad. Emellett ő az egyik alapítója a Sisters of Yoga kezdeményezésnek, amellyel turnézni is jár.



shona_vertue
 4 246 kedvelés
 shona_vertue LOWER BODY RESISTANCE BAND WORKOUT 1 10h 48s

SHONA VERTUE
 @shona_vertue

Az ausztrál fitneszguru igazán izzasztó gyakorlatokat mutat Instagram-oldalán, de a jóga is az erőssége. Mindemellert hatásos motivációs idézetekkel bátorítja a követőit. Több olyan edzésformát is megtalálhatsz profilján, amelyeket segédeszköz nélkül is elvégezhetsz.



Olvass még több szuper edzőről a glamour.hu-nl-n!