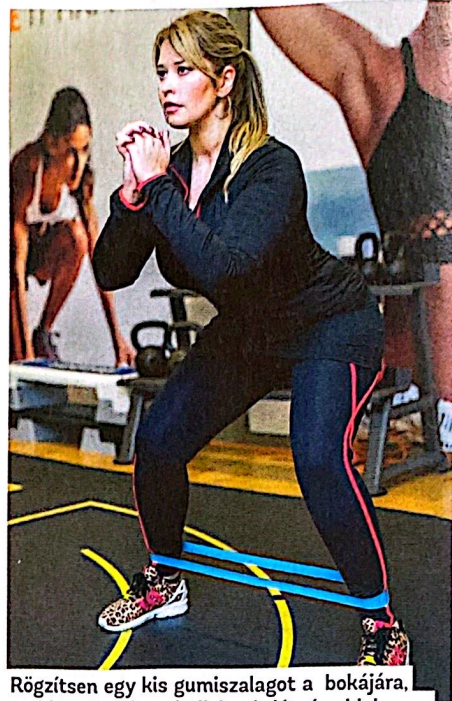




Király Linda

Heti  
öttször  
edz



Rögzítsen egy kis gumiszalagot a bokájára, majd hajlítsa be mindkét térdét, és oldalazzon 3x15-öt az egyik, majd a másik irányba. Az izomláz és a formás comb garantált!

# „SOKAT FEJLŐDTEM”

**Hosszú utat tett meg Linda, és még közel sincs vége, de kitartóan küzd, hogy visszanyerje az egészségét. Ehhez természetesen a mozgás is hozzátartozik is – az énekesnő a hot! magazinnak megmutatta, hogyan sportol!**

**F**ebruár óta sportol személyi edzővel az énekesnő, akinek eddig több mint harminc kilótól sikerült megszabadulnia. Linda – saját bevalása szerint – már így is nagyon jól érzi magát, de még szeretne megszabadulni néhány kilótól.

– Nem az a fő cél, hogy nagyon vékony legyek, természetesen az egészségem az első. Nőies, szolidan izmos formát szeretnék elérni. Február óta nagyon sokat fejlődtem, ég és föld a teljesítményem ahhoz ké-

pest; ez azért jó érzéssel tölt el – mesélte az énekesnő, aki szemmel láthatóan jól érzi magát a bőrében.

Linda hetente háromszor edz személyi edzővel, és tetszer jár kardiózni is. Hiába a feszített tempó, ez a Dívák karácsonya próbái melletti is belefér neki! **hot!**



Linda könnyített fekvőtámaszt végez, ami a mellizmokat és a törzs izmait is megoldoztatja. Otthon női fekvőtámaszsal tudja ön is elvégezni a gyakorlatot. Végezzen belőle 3x15-öt!

## Fő a változatosság!

Linda személyi edző segítségével végzi a gyakorlatokat. Hogy a Regina, az Oxygen Wellness Naphegy edzője minden alkalommal újabb és újabb gyakorlatokat talál ki az énekesnőnek, hogy biztosan ne legyen unalmas az edzés. Itt például fekvőtámaszozik – bosuval nehezítve!



Linda tizenöt percig edz a farizomgépen. Ez megmozgat minden altáji izmot, amit formálni szeretne!

FOTÓ: VADNAI SZABOLCS