



Javno.hr

AUTOR: Tomislav Štruklec

FOTO: Siniša Bužan

U GOSTIMA KOD...

12. OŽUJKA 2010. 07:48h

FOTO: Matija Vuica: Volim vježbati kod kuće



Matija Vuica i Jure Popović otvorili su nam vrata doma i otkrili zanimljive detalje iz svojih život s kojima javnost nije bila upoznata.

Matija vježba i Jogu

No, zanimalo nas je i kako Matija Vuica održava svoju vitku liniju. Iako ona i njen Jure najčešće jedu lagana jela od povrća, koja blagotvorno djeluju na figuru, Matija se bavi i tjelovježbom.

- Radim joga vježbe te vježbam na pilates lopti. Ove vježbe izvodim navečer prije spavanja ili u kasno poslije podne jer nisam jutarnji tip. Prije sam znala ići i u teretanu i to redovno, ali sada mi više odgovara tjelovježba u kućnoj atmosferi. Često mi se zna dogoditi da vježbam kada gledam televiziju jer tako spojim ugodno s korisnim – otkrila nam je Matija.

Pjevačica također diže i utege kako bi spriječila opuštanje tricepsa koji se s godinama previše objese te stvaraju takozvani 'zastava efekt'. Tako je Matija svakodnevno podiže lagane utege kako bi i njene ruke izgledale mladoliko.

- Vježbam s bučicama od 1.5 kilograma kako bih spriječila da mi se mišići na rukama objese što se često događa ljudima kad uđu u određene godine. Takvo vježbanje mnogo mi pomaže i njime sam zadovoljna - kazala nam je Matija Vuica.

“ Radim joga vježbe te vježbam na pilates lopti. Ove vježbe izvodim navečer prije spavanja ili u kasno poslije podne jer nisam jutarnji tip. Prije sam znala ići i u teretanu i to redovno, ali sada mi više odgovara tjelovježba u kućnoj atmosferi

Matija Vuica

Matija se zaista brine za svoje zdravlje, pa tako gotovo svakodnevno vježba kako bi ostala u dobroj formi, ali i dobrog zdravlja što je i najvažnije. Tako su njeni večernji sati zaista rezervirani za brigu o zdravom životu što se na kraju može vidjeti po Matijinom fit izgledu i uvijek dobrom raspoloženju.

Mi smo tako ostavili Matiju Vuicu da svoje vježbe napravi do kraja, a sutra vam pripremamo novo iznenađenje iz njenog života. Samo ćemo vam odati kako su Matija i Jure skupili nekoliko zanimljivih predmeta koje čak koriste u svojim spotovima i spremno su nam ih pokazali.



Matija voli vježbati s bučicama

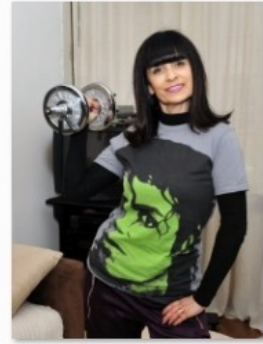
Photo Siniša Bužan



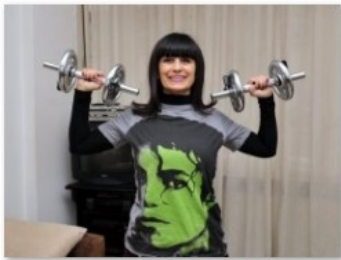
x249229150445418182_7.jpg



x249229150445418182_8.jpg



x249229150445418182_9.jpg



x249229150445418182_10.jpg



x249229150445418182_11.jpg



x249229150445418182_12.jpg

