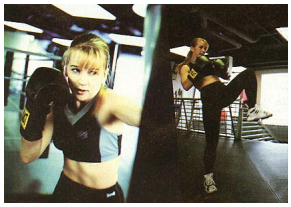
Воин на тренировке или Жизнь в шкуре суперженщины - Рене О'Коннор

Добавил(а) Max (Scorp)
19.06.00 00:00

Автор статьи: Элиза Бергман Крауз (Eliza Bergman Krause)

Поверите ли вы, что смелая и бравая Рене во времена средней школы была довольно упитанной пышкой? "Мой вес постоянно колебался, вот почему я начала работать над собой", говорит 27-летняя актриса. Сейчас Рене постоянно находится на тренировке и выполняет каждый день массу упражнений, просто лишь делая свою работу - исполняя роль Габриэль, партнера и лучшего друга Зены в шоу "Зена: королева воинов". Вдвоем они путешествуют по старинным землям, помогая бедным людям, и вместе сражаются со злом. Рене О'Коннор самостоятельно выполняет почти все трюки, включая моменты, когда она сражается с врагами своим оружием - шестом (надо сказать, что шест этот действительно тяжелый и размахивать им не так уж и легко).



Для того, чтобы физически подготовиться к шоу, О'Коннор начинает активную деятельность, включая лазание по скалам, бег и кикбоксинг. "Чтобы не мучаться от скучных упражнений, ты должна отойти от привычного и начать делать другие вещи," предлагает Рене. Настоящая девушка из Техаса, она проводит много времени на съемках и ей не всегда хватает времени на ежедневные тренировки, но она пытается приспособиться. "Я всегда прислушиваюсь к своему телу - если я устаю, я просто пойду попрыгаю на батуте с полчаса или прогуляюсь по берегу. А если я возбуждена и полна энергии, я пройду полноценный курс упражнений на час-полтора". Рене также пользуется гантелями различного веса (у нее есть дома набор), но она вовсе не желает накачать бицепсы, как у Шварцнеггера: "я не пользуюсь тяжелыми гирями, потому что хочу остаться такой, какая есть..."

Воин на тренировке или Жизнь в шкуре суперженщины - Рене О'Коннор

Добавил(а) Max (Scorp)
19.06.00 00:00



