

Læs og forstå - træning med bold

pressemeddelelse

Man kan læse sig til meget – også til en sund krop. Lotte Paarups nyeste bog, "Den intelligente bold", giver en udførlig guide til, hvordan en lille men yderst populær bold kan have meget stor effekt, når den bruges intelligent i træningen.

Herlev, d. 25. september 2008:

Nu lancerer "Den Intelligente Krop", danskernes foretrukne online indkøbsmarked, når det gælder sund livsstil, en bog, der forhåbentlig kan få os op af sofaen. "Den intelligente bold" er skrevet af Lotte Paarup, som er en af de mest veletablerede formidlere af motion, sundhed og velvære herhjemme. Bogen henvender sig til alle, der har lyst til at krydre deres træning med et nyt arbejdsredskab og hermed træne mere effektivt.

Den ser ikke ud af meget – men virkningen er stor. Den lille såkaldte Redondo-bold er blevet mere og mere populær både i træningslokalerne og blandt dem, der træner hjemme på stuegulvet. Og det er der god grund til.

"Den lille bold er ganske enkelt et genialt redskab til at komme i form med. Den har sit eget hemmelige sprog – når den for eksempel placeres under ryggen eller mellem benene, vækkes kroppens svage muskler, og de får lyst til at være med. Det betyder, at man automatisk får en mere effektiv træning," siger Lotte Paarup.

Bogen indeholder tre komplette træningsprogrammer samt korte programmer på ti minutter. Desuden øvelser til opvarmning, træning af kondition og koordination samt stræk – i alt 77 forskellige øvelser. Hertil kommer en grundig guide til, hvordan øvelserne udføres korrekt, samt en del baggrundsstof om kroppen. I tillæg hertil er bogen samlet med en træningsbold og tre øvelsesplakater med de 77 øvelser.

"Jo større forståelse man har for, hvordan kroppen fungerer, og hvorfor man træner, som man gør, jo bedre resultater opnår man," siger Lotte Paarup.

Lotte Paarup etablerede "Den Intelligente Krop" i 2004 ud fra en vision om, at det er muligt at skabe en intelligent krop – at forene krop, sjæl og psyke, selv om vi lever i en ellers travl og hektisk hverdag. "Den Intelligente Krop" er siden vokset markant for i dag at være et af de mest populære steder på nettet for indkøb, der bidrager til en sund livsstil.

Bogen kan købes på www.denintelligentekrop.dk for kun DKK 129,00 inklusiv bold og øvelsesplakater. Normalprisen er DKK 249,00.

Læs mere om Lotte Paarup og om ideerne bag "Den Intelligente Krop" på www.denintelligentekrop.dk

For yderligere information og presseeksemplarer af bogen (kun pressehenvendelser) kontakt Tommy Gernot på 44 92 73 49 eller mail tommy@denintelligentekrop.dk

Billeder kan downloades på www.denintelligentekrop.dk/presse/

