

# I form foran fladskærmen

pressemeddelelse

*Vi kender alle til den dårlige samvittighed over ikke at få trænet nok, når vi efter en hektisk dag flader ud foran skærmen. Nu lanceres to intelligente træningsdvd'er, som gør det muligt at holde formen i en travl hverdag. Der kræves ikke andet end interesse for Pilates – og lidt plads på gulvet foran fjernsynet.*

Herlev, d. 8. juli 2008:

"Den Intelligente Krop", som ejes og drives af fysioterapeut Lotte Paarup, har efterhånden slået sig fast som danskernes foretrukne online indkøbsmarked, når det gælder sund livsstil. Nu lanceres endnu to træningsdvd'er, som gør det muligt at træne pilates i en rytme, der er til at følge, og med øvelser, der er til at forstå.

De to dvd'er – "Pilates med elastik" og "Pilates med stor bold" – er en naturlig fortsættelse i rækken af Lotte Paarups meget solgte Pilates-dvd'er. Denne gang krydres og udbygges øvelserne med henholdsvis elastik og den populære, store bold. Begge rekvisitter er lette at bruge samtidig med, at de tilføjer nye dimensioner til træningen.

Selv om de to seneste dvd'er uden tvivl vil tiltrække en del af Lotte Paarups faste tilhængere, er det stadig muligt for nybegyndere at ride med på Pilatesbølgen og kaste sig ud i øvelserne med elastik og bold. Med begge dvd'er følger nemlig en øvelsesbog med udførlig vejledning og beskrivelser.

"Det vigtigste for mig, når jeg laver mine hjemmetræningsprogrammer er, at alle kan være med. Derfor bruger jeg tid på at gå i dybden med øvelserne. Det handler ikke kun om at få flad mave på tyve minutter, når man træner efter mine programmer, men i højere om at træne hele kroppen med omtanke. At den flade mave så følger med som sidegevinst, må betragtes som en bonus", siger Lotte Paarup.

Programmerne henvender sig til begyndere og let øvede.

Dvd'erne "Pilates med elastik" og "Pilates med stor bold" kan købes på [www.denintelligentekrop.dk](http://www.denintelligentekrop.dk) for DKK 199,00 eksklusiv fragt.

"Den Intelligente Krop" er etableret i 2004 og 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. Visionen er at gøre det muligt at skabe en intelligent krop – at forene krop, sjæl og psyke, selv om vi lever i en travl og hektisk hverdag.

Læs mere om ideerne bag "Den Intelligente Krop" på [www.denintelligentekrop.dk](http://www.denintelligentekrop.dk)

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

Billeder kan downloades på [www.denintelligentekrop.dk/presse/](http://www.denintelligentekrop.dk/presse/)

