

Nyt liv til din ryg

- efterfølger til dvd bestsellers der tilsammen har solgt i mere end 25.000 eksemplarer!

Nyt liv til din ryg er et nyskabende og effektivt træningsprogram – og efterfølgeren til bestsellerne SUND RYG og SUND RYG med bold, der tilsammen har solgt i mere end 25.000 eksemplarer. Fysioterapeut Lotte Paarup har sammensat og underviser på levende vis de to programmer, som denne dvd består af.

Herlev, d. 17. november 2009:

Lotte Paarup har igen udgivet en nyskabende og effektiv dvd til med rygtræning. Dvd'en henvender sig til alle, der ønsker at forebygge ryg gener samt og holde ryggen smidig, sund og stærk.

Nyt liv til din ryg er rygtræning uden de traditionelle rygøvelser og mavebøjninger – og helt uden liggende øvelser. Programmet tilgodeser kroppens funktion og hjælper den med at fungere, som den er designet til. Filosofien er at skabe bevægelighed i kroppens mange led og blive fri for unødvendige spændinger, således musklerne igen vågner og hjælper kroppen, som den har brug for. Åndedrættet bruges som et centralt redskab i rygtræningen. Nyt liv til din ryg tilgodeser hele ryggen - fra bækken og lænd til nakke og skulder. Din ryg bliver som født på ny.

Dvd'en indeholder 2 programmer; et stående på 30 minutter og et siddende på 35 minutter.

Programmerne supplerer hinanden, da de har forskellige fokus med forskellige øvelser, der hver især lirker de "rustne" steder i kroppen fri. Programmerne er desuden delt op i mindre bidder, hvor det er muligt at sammensætte sig eget program.

Lotte Paarup udtaler:

"Alt for mange rygge smerter, netop fordi ryggen ikke bliver bevæget igennem hver dag. Hvis leddene og dermed bevægeligheden ikke holdes ved lige, så kommer musklerne ud af balance - musklerne bliver enten slappe eller spændte. Der mangler blodcirkulation og kontakten til musklerne fra nervesystemet sløver hen. Det betyder også, at vi mærker ryggen dårlige, og bliver dermed dårlige til at reagere på uhenigtsmæssig belastning.

Dette er bare eksempler på en lang række reaktioner, hvis ryggen ikke bevæges dagligt. I virkeligheden handler det om at bevæge hele kroppen, som den er designet til – så skal musklerne nok gøre deres arbejde. Vi bevæger os i dag for lidt, ikke mindst uhenigtsmæssig, og så glemmer vi at vedligeholde og smøre de mange stykker og stumper, som kroppen er sat sammen af – leddene skal smøres dagligt!"

Lotte Paarup er fysioterapeut med mange års erfaring i rygtræning. Hun afholder foredrag, kurser, uddannelser, laver personlig træning og har udgivet en lang række dvd'er og bøger indenfor motion og sundhed. Lotte er også skribent for diverse magasiner og har desuden lavet forskellige programmer på TV. Hun er kendt for sin levende formidling og smil på læben.

Læs mere om Lotte på www.lottepaarup.dk

pressemeddelelse



Nyt liv til din ryg

- efterfølger til dvd bestsellers der tilsammen har solgt i mere end 25.000 eksemplarer!

"Nyt liv til din ryg" kan købes på www.denintelligentekrop.dk for DKK 199,00

Se trailer fra dvd'en ved at klikke her.

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

Her præsenteres desuden Den Intelligente Krops og Lotte Paarups mange andre dvd og bog udgivelser.

For yderligere information og presseeksemplarer kontakt Tommy Gernot på 44 92 73 49 eller mail tommy@denintelligentekrop.dk

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

pressemeddelelse

