

## Tren Pilates ball hjemme med noen av Norges beste instruktører!

Nå kan du trene Pilates på ball, med dyktige og sertifiserte instruktører fra Pilates Room. De gir deg tips og forklaringer, som gjør at du får maks utbytte av din styrketrening med ball.

Ballen er et morsomt treningsredskap, som gir deg større utbytte av styrketreningen ved å gi deg en helt konkret motstand, og ballen gjør trening gøy ved at du hele tiden må jobbe med balansen. De dype musklene må være aktivisert gjennom treningsøkten for at du skal utføre øvelsene riktig. Dette skjer automatisk ved bruk av ball som treningsredskap! Pilates ball passer for alle, uansett bakgrunn. Alle treningsprogrammene er utviklet og satt sammen av Pilates Room ved Rikke Schillinger.

Vi gir deg trening som gir resultater og motiverer deg!

**Du får 4 fantastiske treningsprogram,  
som består av hele 2 timer ball-trening!**



Oppvarmings-program  
*Rikke Schillinger*



Nivå 1 – Nybegynner  
*Ingvild Søreide*



Nivå 2 - Øvet  
*Håkon Navestad*



Strekk-program  
*Renate Rue*

*Pilates  
Room*

Aldersgrense: Alle    Norsk tale  
Prod.år: 2007    Spilletid: ca 2 timer

ISBN 978-82-997567-0-9



9 788299 756709

ADVARSEL: Enhver ikke-autorisert kopiering, editering, utstilling, utleie, utlån, offentlig fremvisning, utsendelse og/eller kringkasting av denne DVD, eller deler av den er forbudt. Denne DVD skal ikke kunne bli distribuert utenfor Norge uten gyldig avtale med utgiver. Produsert av 9mm. Ansvarlig utgiver: © PR-Shop Publishing.

Medietilsynet  
NORWEGIAN MEDIA AUTHORITY

101293 PILATES BALL



● PILATES BALL ●

*Pilates  
Room*

Effektiv trening hjemme i din egen stue!

Intelligent trening - utmerkede resultater



2 TIMER MED TRENING  
4 PROGRAMMER  
PASSER FOR ALLE

# PILATES BALL

4 treningsprogram med ball fra Norges mest erfarne PILATES-instruktører!