

Träning med balansboll och gummiband från Xtravaganza:

Ny hemmaträning utformad för överviktiga

Nära hälften av svenskarna lider i dag övervikt eller fetma, och många i den gruppen vill eller hinner inte gå till en träningslokal. Därför har viktningsföretaget Xtravaganza tagit fram speciellt utformade träningsprogram för balansboll och gummiband, som kan användas hemma för den som vill gå ner i vikt.

– Vi är störst i Sverige på viktnings och har märkt ett stort behov av den här typen av enkel träning. Det ska gå att träna vare sig du är hemma, på jobbet eller på resande fot, och det är träning som snabbt ger resultat, säger Xtravaganzas träningsexpert Mona Johansson.

Balansbollen och gummibandet säljs på Xtravaganzas enheter i hela landet, i paket tillsammans med allsidiga och anpassade träningsprogram, konstruerat av Xtravaganzas träningsexpert Mona Johansson. Träningen är anpassad för överviktiga, men passar för alla som vill träna för att få starkare muskler, orka mer och gå ner i vikt.

– Vi hoppas att de här enkla redskapen ska kunna vara till hjälp för alla som vill träna för att må bättre, med eller utan övervikt. Det fina är ju att gummibandet faktiskt går att ta med sig i handväskan eller portföljen, så nu går det att ta med träningen till jobbet och på resan, säger Mona Johansson.



Bollar och band vanliga på gym

Balansbollen utvecklades på 60-talet, och har gått från att vara en leksak för barn till ett träningsredskap som syns i de flesta gym och flitigt används av sjukgymnaster. Genom enkla övningar på bollen aktiveras en mängd småmuskler samtidigt som den ställer krav på balans, koordination, rörlighet och stabilitet. Även gummibandet används i träningslokaler, och är ett skonsamt redskap för att träna kroppens olika muskelpartier.

Träningsprogrammen är uppdelade i tre delar; uppvärmning, styrketräning och stretching. Det finns program i tre nivåer, där det är enkelt för nybörjaren att komma igång men där det också går att utvecklas för att bli starkare. Träningsprogrammen finns beskrivna med text och utförliga bilder i broschyrer som följer med i paketen. Modellerna i broschyrerna är medlemmar i Xtravaganza, som själva har fått testa den nya typen av träning.

– Det här är träning som lockar fram leklusten och rörelseglädjen. Med balansbollen och gummibandet går det att träna utan att fixa barnvakt eller skipa lunchen. Den bästa träningen är ju faktiskt den som blir av, säger Mona Johansson.

Träningspaketet heter *Rörelseglädje Hemma* och går att köpa på alla Xtravaganzas anläggningar, för lista se www.xtravaganza.se

Cirkapris: Balansboll 299 kr (inkl. träningsprogram), Gummiband 169 kr (inkl. träningsprogram).

Pressbilder finns på:

<http://www.xtravaganza.se/sv/Sverige/Om-foretaget/Presstjanst/centerInfoPage/>

För mer information, kontakta gärna:

Mona Johansson, träningsexpert Xtravaganza, tfn 0722-52 35 45. mona@xtravaganza.se

Anna Skepphammar, marknadsansvarig Xtravaganza, tfn 070-735 29 23, anna.skepphammar@xtravaganza.se

Karin Pontén, Vår pr-byrå, tfn 0708-66 66 31, karin.ponten@varprbyra.se

Xtravaganza är ett företag som hjälper människor att nå och behålla sin idealtvikt. Företaget startades 2002 och har huvudkontor i Västerås. Xtravaganza har över 200 enheter i Norden och har hjälpt över 150 000 personer att gå ner i vikt. Xtravaganza har en snabb tillväxt och expansion i och utanför Europa.