

SÆT GANG I BEVÆGELSEN



BRUG BOLDEN

Variér dine arbejds- og siddestillinger ved at bruge en pilates-bold. Den holder dig aktiv og stimulerer dit blodomløb – og så er den sjov at bruge! Start med at sidde på bolden i 15 minutter om dagen, så musklerne i ryggen vænner sig til at blive brugt.

SKRIV DIG PÅ HER, HVER GANG DU HAR BRUGT BOLDEN
