

## **Exercices**

- Enroulement vertébral (talon sur orteils)

## **Niveau de difficulté**

- Débutant

## **Résumé**

- C'est l'exercice idéal pour tonifier et raffermir les muscles abdominaux et accroître le gainage (stabilité du tronc).

## **Préparation**

- Avant de faire cet exercice, consultez la rubrique sur le travail de la sangle abdominale/des fessiers.
- Allongez-vous sur le sol, jambes tendues.
- Placez le talon gauche sur les orteils droits, main gauche sous la nuque en soutien et bras droit tendu vers le plafond.
- Contractez la sangle abdominale/les fessiers en rentrant le ventre et en serrant les fesses.
- Plaquez la langue contre le palais afin d'éviter que les muscles du cou ne se fatiguent.

## **Exécution**

- Décollez le buste jusqu'à ce que les omoplates ne touchent plus le sol ou enrroulez jusqu'à ce que vous sentiez travailler la partie basse des abdominaux.
- Faites une courte pause et reprenez lentement l'exercice.
- Faites les séries indiquées puis changez de jambe.
- Pensez à soutenir la nuque pendant tout l'exercice.
- N'essayez pas de trop décoller les omoplates.
- La qualité est beaucoup plus importante que la quantité ; lorsque vous commencez à être fatigué, arrêtez l'exercice.

## **Nombre de séries**

- 2 séries de 10 exercices



**Médicament, pas avant 18 ans.** alli est indiqué dans la perte de poids en association avec un régime réduit en calories et pauvre en graisses chez les personnes en surpoids dont l'IMC est  $\geq 28$ . Perte de poids moyenne de 4.4kg après 6 mois de traitement (durée maximale d'utilisation). **Demandez conseil à votre pharmacien, il vous dira si vous êtes en surpoids ou obèse et si alli vous convient. Ne tardez pas à consulter votre médecin pour bénéficier si nécessaire d'une prise en charge globale et adaptée.** Si vous n'avez pas perdu de poids après avoir pris alli pendant 12 semaines, demandez conseil à votre médecin ou à votre pharmacien. Il pourra être nécessaire d'arrêter de prendre alli. Contient de l'orlistat. Lire attentivement la notice. Ne pas utiliser chez la femme enceinte. Visa GP n°0478G09W211