

## **Exercice**

Étirement bras et jambe opposés

## **Niveau de difficulté**

Débutant/Moyen

## **Résumé**

Cet exercice fait travailler tout le corps et améliore la stabilité et l'équilibre.

## **Préparation**

- Vous pouvez étirer les épaules et les muscles de la hanche avant de faire cet exercice.
- Tenez-vous bien droit, une main sur la hanche, en équilibre sur la jambe opposée, le genou légèrement fléchi et aligné sur les 2<sup>e</sup> et 3<sup>e</sup> orteils.
- Rentrez le ventre.

## **Exécution**

- En vous tenant bien droit, tendez la jambe vers l'arrière et tendez simultanément le bras opposé devant vous et vers le plafond.
- Maintenez la position puis revenez dans la position de départ, en restant bien droit.

## **Nombre de séries**

1 série de 10 exercices sur chaque jambe



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