

## ***Exercice***

levée de poids

## ***Niveau de difficulté***

Moyen

## ***Résumé***

Cet exercice est idéal pour renforcer et tonifier les jambes, les fesses et le ventre

## ***Préparation***

Vous devez absolument garder le dos bien droit pendant tout l'exercice et maintenir les épaules basses et en arrière

Prenez un ballon médicinal (ballon lourd)

Inclinez le buste de 60 - 45 °

Levez le ballon médicinal en vous aidant des abdominaux et non uniquement avec les bras

## ***Exécution***

Dans la position de départ, rentrez le ventre comme si vous vouliez plaquer le nombril contre la colonne vertébrale

En partant des genoux, faites remonter le ballon médicinal vers la poitrine en gardant le dos droit

Reprenez la position de départ et recommencez l'exercice

Pour rallonger l'exercice, ralentissez le rythme pour perfectionner la technique. Une fois que vous maîtrisez bien l'exercice, accélérez de nouveau en respectant la technique et en gardant le dos bien droit

## ***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