

## **Exercice**

- Pont

## **Niveau de difficulté**

- Débutant

## **Résumé**

- Cet exercice tonifie les muscles qui soutiennent la colonne vertébrale et les fessiers.

## **Préparation**

- Allongez-vous sur le sol, genoux pliés, pieds bien à plat et parallèles, bras le long du corps.
- Rentrez le ventre et serrez les fesses.

## **Exécution**

- En gardant le ventre rentré et les fesses serrées, décollez le bassin du sol jusqu'à former une ligne droite entre les genoux et les épaules.
- Maintenez la position et revenez au sol ; faites une courte pause et recommencez l'exercice.
- Si vous avez des crampes à l'arrière des cuisses, vérifiez que vos hanches sont au même niveau que vos genoux et vos épaules. Vous pouvez également arrêter l'exercice, vous étirer l'avant des cuisses (quadriceps) et reprendre.

## **Nombre de séries**

- 1 série 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