

## **Exercice**

- Cobra

## **Niveau de difficulté**

- Débutant

## **Résumé**

- Cet exercice tonifie les fessiers et améliore le gainage.

## **Préparation**

- Allongez-vous sur le ventre, les bras sur l'arrière du bassin.
- Contractez la sangle abdominale en plaquant le ventre contre la colonne et en serrant les fesses.

## **Exécution**

- En gardant le ventre et les fesses serrés, décollez la poitrine du sol.
- Levez puis baissez les bras en tendant les pouces vers le plafond.
- Maintenez brièvement l'extension puis revenez à la position de départ ; vous devez garder le menton collé contre la poitrine pendant tout l'exercice.
- Recommencez l'exercice.
- Ne cherchez pas à trop cambrer le dos pour décoller la poitrine du sol. Décollez légèrement le buste ; vous ne devez pas sentir de douleur au niveau des lombaires.

## **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