

## **Exercice**

Sauts

## **Niveau de difficulté**

Débutant/Moyen

## **Résumé**

Cet exercice fait travailler tout le corps et entraîne une élévation du rythme cardiaque.

## **Préparation**

- Délimitez quatre quarts de cercle sur le sol (de l'adhésif en couleur convient très bien)
- Un bon échauffement est nécessaire avant cet exercice.
- Tenez-vous bien droit, contractez vos abdominaux en rentrant le ventre.

## **Exécution**

- Faites un saut en avant sur les deux pieds, puis en arrière en diagonale, puis devant et de nouveau en arrière en diagonale pour revenir à la position de départ.
- Vous devez vous réceptionner sur les deux pieds, sans lourdeur, de façon régulière.
- Le buste doit être droit et vous devez regarder devant vous.

## **Nombre de séries**

2 séries de 30 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