

Exercice

Marelle sur cibles

Niveau de difficulté

Débutant/Moyen

Résumé

Cet exercice est idéal pour améliorer la rapidité des pieds. Il permet également d'améliorer la vivacité et d'élever le rythme cardiaque.

Préparation

- Vous devez savoir vous réceptionner correctement.
- Un bon échauffement est nécessaire avant cet exercice.
- Cet exercice nécessite une bonne ceinture abdominale.
- Tenez-vous droit pendant tout l'exercice, les épaules relâchées et vers l'arrière.
- Serrez les abdominaux en rentrant bien le ventre.

Exécution

- Cet exercice consiste à se déplacer rapidement sur des cibles marquées au sol.
- Disposez les cibles comme indiqué : 2, puis 1, puis 2, en regardant vers l'avant.
- Les cibles doivent être situées à une distance confortable (pas au-delà d'une enjambée).
- Il faut se placer sur les 2 premières cibles.
- Sautez des deux pieds sur la cible intermédiaire puis d'un pied sur chacune des deux dernières cibles (comme indiqué).
- Ensuite, vous pouvez soit faire demi-tour et refaire le même parcours en sens inverse, soit ne pas faire demi-tour et sauter en arrière jusqu'au point de départ initial.

Nombre de séries

1 à 2 séries / 30 secondes



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 ≥ 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