

Exercice

Fentes

Niveau de difficulté

Débutant

Résumé

Cet exercice est idéal pour tonifier les muscles des jambes et du bas du dos.

Préparation

Pendant l'exercice, il est essentiel de maintenir le dos bien droit

Tenez-vous aligné sur un axe imaginaire, les mains sur les hanches.

Les pieds doivent pointer vers l'avant et les coudes doivent être écartés.

Ne laissez pas vos pieds rentrer à l'intérieur ou sortir à l'extérieur.

Exécution

Gardez votre position initiale et faites un pas en avant ; descendez lentement en fléchissant au niveau de l'articulation de la hanche, du genou et de la cheville

Faites plusieurs descentes lentes, en vous concentrant sur votre équilibre

Pendant la descente, le poids doit continuellement être réparti sur les deux jambes

Descendez autant que vous le pouvez, sans perte d'équilibre.

Le haut du corps doit rester droit et vertical. Une inclinaison du buste vers l'avant est potentiellement dangereuse pour la colonne vertébrale, les genoux et les chevilles.

Revenez en position de départ en ramenant la jambe avant ; essayez de rester fluide dans ce mouvement. Le corps doit être 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 ≥ 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