

## **Exercice**

Pédalage allongé

## **Niveau de difficulté**

Débutant/Moyen

## **Résumé**

Cet exercice permet de renforcer et de tonifier les abdominaux.

## **Préparation**

- Veillez à bien rentrer le ventre pour contracter les abdominaux pendant toute la durée de l'exercice.

## **Exécution**

- Allongez-vous sur le dos.
- Placez les bras le long du corps, épaules sur le sol.
- Le haut du corps doit rester immobile ; faites des mouvements de pédalage avec les jambes (comme indiqué).
- Si vous êtes en apnée, ou si vous forcez trop et que vos épaules décollent du sol, réduisez l'ampleur du mouvement de pédalage et concentrez-vous sur vos abdominaux, rentrez bien le ventre. Si c'est encore trop difficile arrêtez l'exercice ; vous le reprendrez lorsque vous aurez acquis plus de puissance abdominale.

## **Nombre de séries**

1 série de 10 exercices sur chaque jambe



**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