

Exercice

- Équilibre sur une jambe

Niveau de difficulté

Débutant

Résumé

Cet exercice fait travailler l'équilibre global du corps et améliore le placement dans l'espace.

Préparation

- Tenez-vous sur une jambe, genou légèrement fléchi, mains sur les hanches.
- Tenez-vous droit pendant tout l'exercice.

Exécution

- Tendez la jambe DEVANT, puis sur le CÔTÉ, puis en diagonale DERRIÈRE, puis DERRIÈRE, en gardant la jambe d'appui alignée (le genou au-dessus des 2^e et 3^e orteils).
- REMARQUE : L'illustration représente uniquement la jambe tendue devant.

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 ≥ 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