

Exercice

Enroulement vertébral inversé

Niveau de difficulté

Débutant/Moyen

Résumé

Cet exercice est idéal pour renforcer les muscles abdominaux.

Préparation

- Allongez-vous sur le sol, genoux fléchis et épaules sur le sol.

Exécution

- Rentrez le ventre et ramenez les genoux sur la poitrine.
- Vous pouvez vous aider des mains (en appui sur le côté).
- Tenez la position puis relâchez.
- Veillez à ne pas donner d'à-coups pendant le mouvement. Concentrez-vous sur l'utilisation des abdominaux pour ramener les genoux.
- Faites le nombre d'exercices indiqué.

Nombre de séries

1 série 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