

## **Exercice**

Étirement

## **Niveau de difficulté**

Débutant/Moyen

## **Résumé**

Cet exercice fait travailler tout le corps, améliore le placement dans l'espace et le schéma corporel et permet d'élever le rythme cardiaque.

## **Préparation**

- Un bon échauffement est nécessaire avant cet exercice.
- Pendant tout l'exercice, tenez-vous bien droit et contractez les abdominaux en rentrant le ventre comme si vous vouliez plaquer le nombril contre la colonne vertébrale.

## **Exécution**

- Faites un pas en diagonale.
- Tendez les mains vers le genou, en inclinant légèrement le buste.
- Revenez à la position de départ et changez de jambe.
- Faites un petit pas et une légère flexion du genou au départ et augmentez progressivement l'amplitude du mouvement.
- Ne vous crispez pas en tendant les mains vers l'avant.
- N'essayez pas de contrôler le mouvement.
- Le buste doit être droit et vous devez regarder devant vous.

## **Nombre de séries**

1 séries de 10 exercices par 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