

FATTACHE FORTE

CONSEILS D'UTILISATION

En complément de votre alimentation, prenez quatre capsules avec un verre d'eau de 25 cl un quart d'heure avant chaque repas.

Si vous êtes allergique à une des composantes du produit, veuillez consulter votre médecin avant utilisation. Déconseillé aux femmes enceintes ou qui allaitent.

Tenir hors de portée des enfants.

Conserver à température ambiante.

Ne pas exposer à la chaleur ou à l'humidité.

Entraînement Jump Start : Programme d'exercices simple en 3 jours

Certains exercices peuvent être déconseillés pour certaines personnes et ce programme ou tout autre programme d'exercices peut occasionner des blessures. Tout participant à ce programme assume la responsabilité des blessures éventuelles encourues pendant la pratique des exercices présentés. Les créateurs, les producteurs, les participants et les distributeurs de ce programme déclinent toute responsabilité.

Veuillez consulter votre médecin avant de commencer ce programme ou tout autre programme d'entraînement physique. Les instructions et les conseils ne remplacent en aucun cas l'avis d'un médecin.

LUNDI

Echauffement

Durée : 3 à 5 minutes

Fréquence : 4 séries de 4

Exercice : Sautillements sur place

Dos

Fréquence : 3 séries de 8

Exercice : En position debout, enrroulez une serviette autour d'un pilier ou d'un objet fixe de manière à ce que les pointes de la serviette soient tournées vers vous. Les pieds près du pilier, penchez-vous en arrière en vous accrochant aux pointes de la serviette, tout en gardant le corps droit et tendu. Ensuite, revenez doucement dans la position de départ en tirant avec les bras.

Biceps

Fréquence : 3 séries de 8

Exercice : Placez-vous en position debout, les genoux légèrement pliés et les bras sur les côtés avec un petit poids dans chaque main, paumes vers le haut. Pliez uniquement les coudes et soulevez lentement les poids jusqu'à hauteur des épaules, puis revenez à la position de départ.

Cardio

Durée : 15 à 20 minutes

Exercice : Marche, jogging, vélo, step ou natation

Remarque : terminez toujours votre entraînement en faisant au moins 5 minutes d'étirements. C'est l'étape la plus importante de ce programme et de tout programme d'exercices.

MERCREDI

Echauffement

Durée : 3 à 5 minutes
Fréquence : 4 séries de 4
Exercice : Sautillements sur place

Triceps

Fréquence : 3 séries de 8
Exercice : Vous pouvez effectuer cet exercice sur le bord d'une chaise. Asseyez-vous à l'avant de la chaise. Placez les mains sur les bords de la chaise, le long des muscles fessiers, et agrippez les bords. Posez les pieds à plat au sol, environ 60 cm devant vous, genoux pliés. Quittez la chaise de sorte que ce sont maintenant vos mains qui vous maintiennent. Pliez les bras et descendez le corps le plus bas possible. Remontez en poussant avec les triceps.

Epaules

Fréquence : 3 séries de 8
Exercice : Placez-vous en position assise ou debout, un petit poids dans chaque mains. Tenez les poids légèrement au-dessus des épaules et levez-les lentement au-dessus de la tête.

Cardio

Durée : 15 à 20 minutes
Exercice : Marche, jogging, vélo, step ou natation

N'oubliez pas de vous étirer.

VENDREDI

Durée : 3 à 5 minutes
Fréquence : 4 séries de 4
Exercice : Sautillements sur place

Jambes

Fréquence : 3 séries de 8
Exercice : Ecartez les jambes d'une largeur d'épaules. Gardez le torse vertical, le bas du dos légèrement cambré et pliez les genoux le plus bas possible. Remontez en poussant avec les jambes. Cet exercice s'appelle une flexion de jambe.

Abdominaux

Fréquence : 3 séries de 15
Exercice : Installez-vous en position couchée sur le dos, les genoux pliés et les pieds à plat au sol. Placez vos mains là où c'est confortable pour vous (par exemple : contre votre poitrine). Maintenant, soulevez lentement le haut du torse en roulant le dos, puis redescendez.

Cardio

Durée : 15 à 20 minutes
Exercice : Marche, jogging, vélo, step ou natation

Remarque : terminez toujours votre entraînement en faisant au moins 5 minutes d'étirements. C'est l'étape la plus importante de ce programme et de tout programme d'exercices.