

RECOMMANDATION :

Allez-y mollo quand même...

Plus on prend de l'âge, plus il est important d'incorporer l'exercice physique à la routine quotidienne.

C'est important pour le bon fonctionnement du système cardiovasculaire et le maintien de la masse musculaire.

il est conseillé d'y aller mollo au début pour ensuite augmenter la cadence.

AVERTISSEMENT : Cela peut être exténuant

Toujours consulter le docteur avant d'entreprendre tout programme d'exercices.

Descend tout en bas de l'écran..















MAINTENANT REMONTE

C'est suffisant pour la première journée.

Beau travail !

> Ton index fonctionne à merveille. Tu n'as pas de tendinite.

Maintenant, sers-toi un apéro, tu l'as bien mérité !!!