

## **Exercice**

Carioca

## **Niveau de difficulté**

Débutant/Moyen

## **Résumé**

Cet exercice vise à améliorer la mobilité du corps et à élever le rythme cardiaque.

## **Préparation**

- Gardez le dos bien droit pendant tout l'exercice et rentrez le ventre comme si vous vouliez plaquer le nombril contre la colonne vertébrale.
- Vous devez savoir vous réceptionner correctement.
- Un bon échauffement est nécessaire avant cet exercice.

## **Exécution**

- Commencez la tête droite et les genoux légèrement fléchis.
- Vers la droite par exemple : déplacez le pied droit sur le côté droit, ramenez la jambe gauche devant, de nouveau jambe droite sur le côté droit, ramenez la jambe gauche derrière.
- Vous devez faire pivoter les hanches à chaque fois.
- Essayez de respecter à peu près la durée de l'exercice.
- En cas de douleur ou de perte d'équilibre, DIMINUEZ la distance et la vitesse des déplacements.

## **Nombre de séries**

1 série de 30 exercices / secondes



**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