

## EXERCICE #12 : DOS

### RENFORCER SON DOS ET SON VENTRE



**1** Se mettre à quatre pattes, garder le dos bien droit.

Expirer lentement et progressivement votre air, en partant du bas de votre ventre, puis le ventre, les flancs et enfin expirez ce qu'il reste de possible au niveau de vos poumons.

Garder le ventre rentré durant tout l'exercice comme s'il était aspiré par le nombril.



**2** Quand il n'y a plus d'air, maintenir quelques instants cette position.

#### POSOLOGIE

**4 X 45 SECONDES  
3 FOIS PAR SEMAINE**

UN EXERCICE CONSEILLÉ

par



Grâce à Mister Quot'ching,

**transformez votre environnement  
de travail en salle de sport !**



Retrouvez tous les conseils et exercices de Mister Quot'ching sur [mma.fr](http://mma.fr)