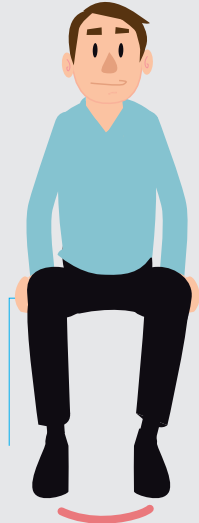


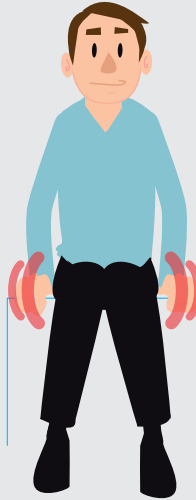
EXERCICE #16 : CUISSES

RAFFERMIR L'INTÉRIEUR DES CUISSES EN TOUTE DISCRÉTION AU BUREAU

1 Sur sa chaise, écarter les pieds.



2 Serrer les genoux le plus fortement possible pour ressentir une contraction à l'intérieur des cuisses.
Maintenir la position pendant 45 secondes.



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