



**M comme Mutuelle vous propose les meilleurs exercices pour prendre soin de vous !**



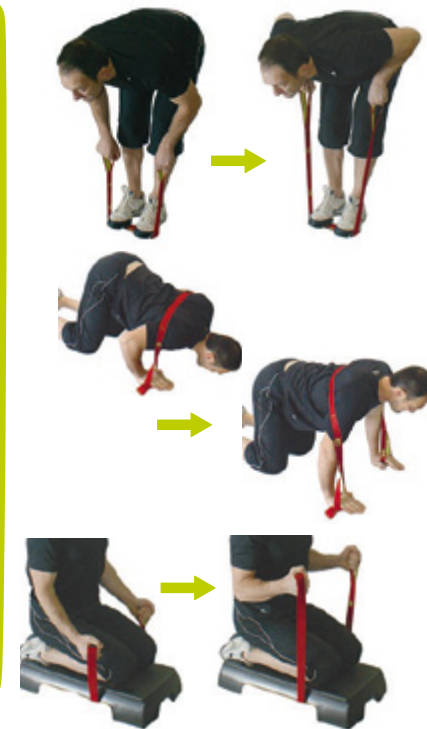
**Buste**



**Buste**



**Buste**



Découvrez nos exercices pour le buste, les cuisses, les fessiers et les abdominaux afin de faire bon usage de votre élastique de renforcement musculaire.

**Pour bien réaliser les exercices, il est recommandé d'avoir un temps de repos de 10 à 15 secondes entre chaque série.**

**Pensez à vous échauffer avant de commencer.**

**Buste**



**Buste**



**Abdominaux**



**LÉGENDE :**

- Séries alternées
- Buste
- Abdominaux
- Cuisses
- Fessiers
- Étirements

## Abdominaux



## Cuisses



## Cuisses



## Cuisses



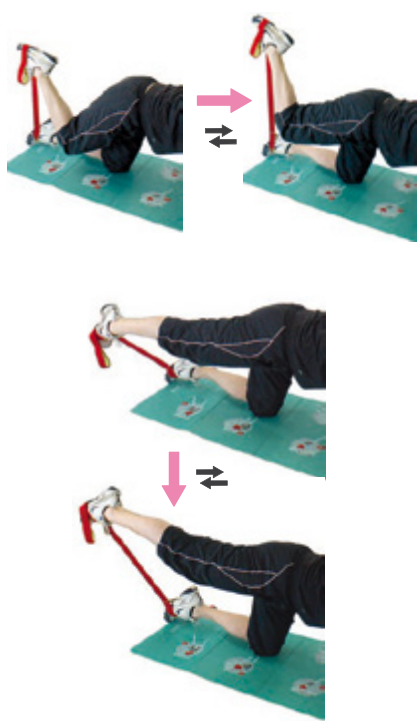
## Fessiers



## Fessiers



## Fessiers



## Étirements



**AVERTISSEMENT :**  
Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important pour les personnes de plus de 35 ans ou ayant eu des problèmes de santé auparavant si vous n'avez pas fait de sport depuis plusieurs années. Lisez toutes les instructions avant utilisation.