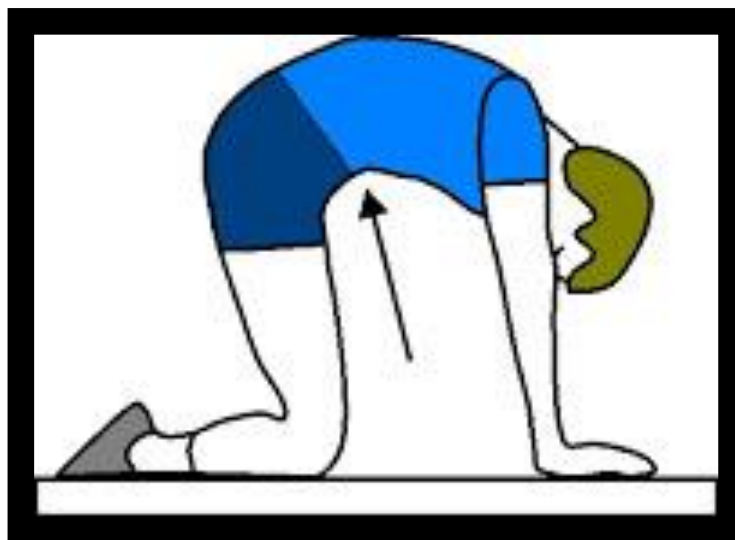


**Fiche-exercice #5 : Tonification  
Du Transverse**

Position de départ:

- A "quatre pattes"
- Dos plat



ATTENTION:

- rien de particulier

Consigne:

- Inspirer en gonflant l'abdomen (prendre un maximum d'air)
- Expirer rapidement en rentrant le nombril contre la colonne vertébrale (et le ventre sous les côtes)
- quand vous ne pouvez plus souffler: Rester en apnée (3 à 5 secondes) en contractant les abdos
- Relâcher en inspirant et en gonflant l'abdomen, et ainsi de suite

Remarque:

- Il ne s'agit pas de faire un "concours d'apnée" simplement de tenir quelques secondes en contractant les abdos, serrant les fesses et arrondissant le dos