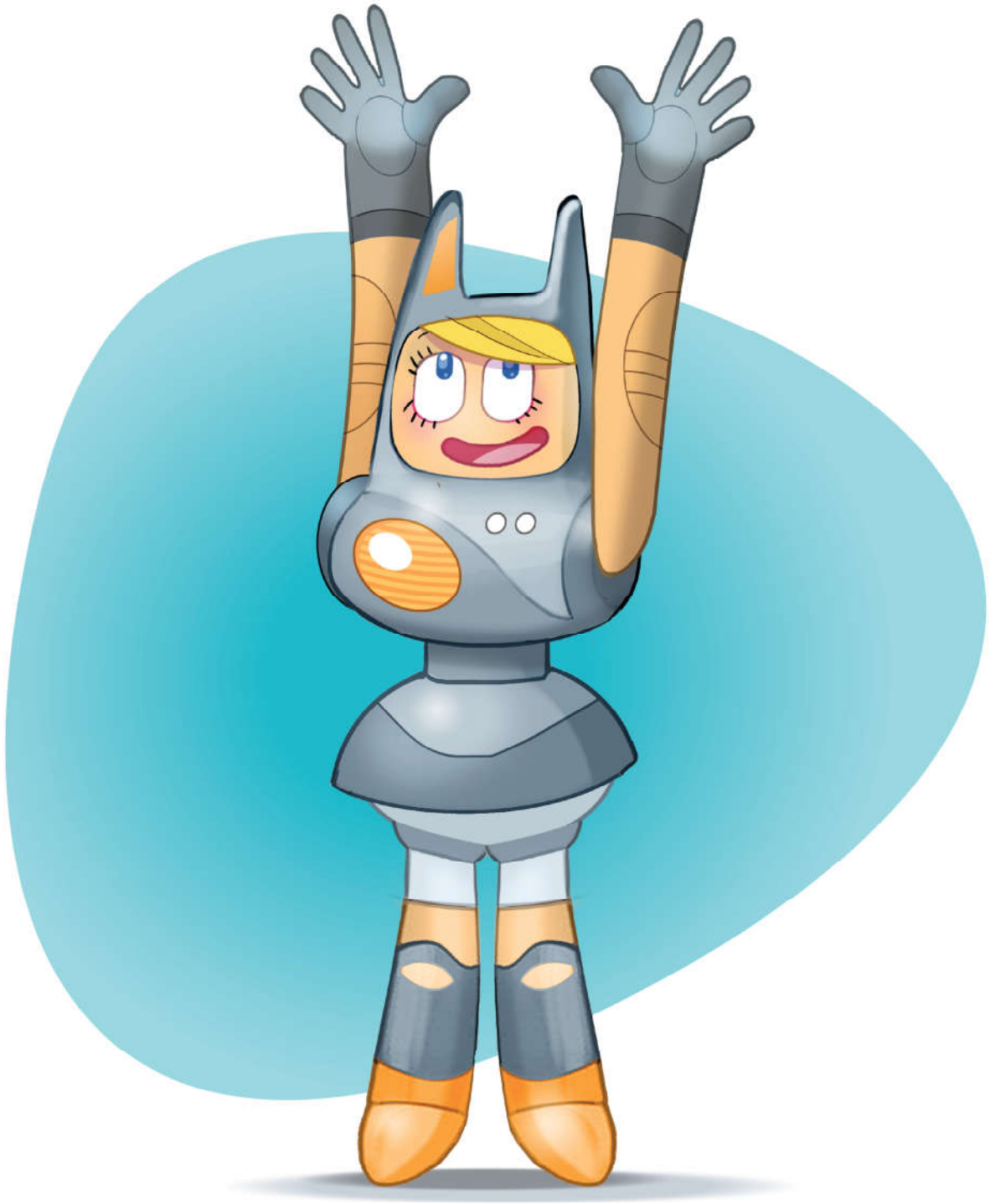


Étirements



**Se grandir le plus possible en se bouchant
les oreilles avec les bras
2 fois longtemps**