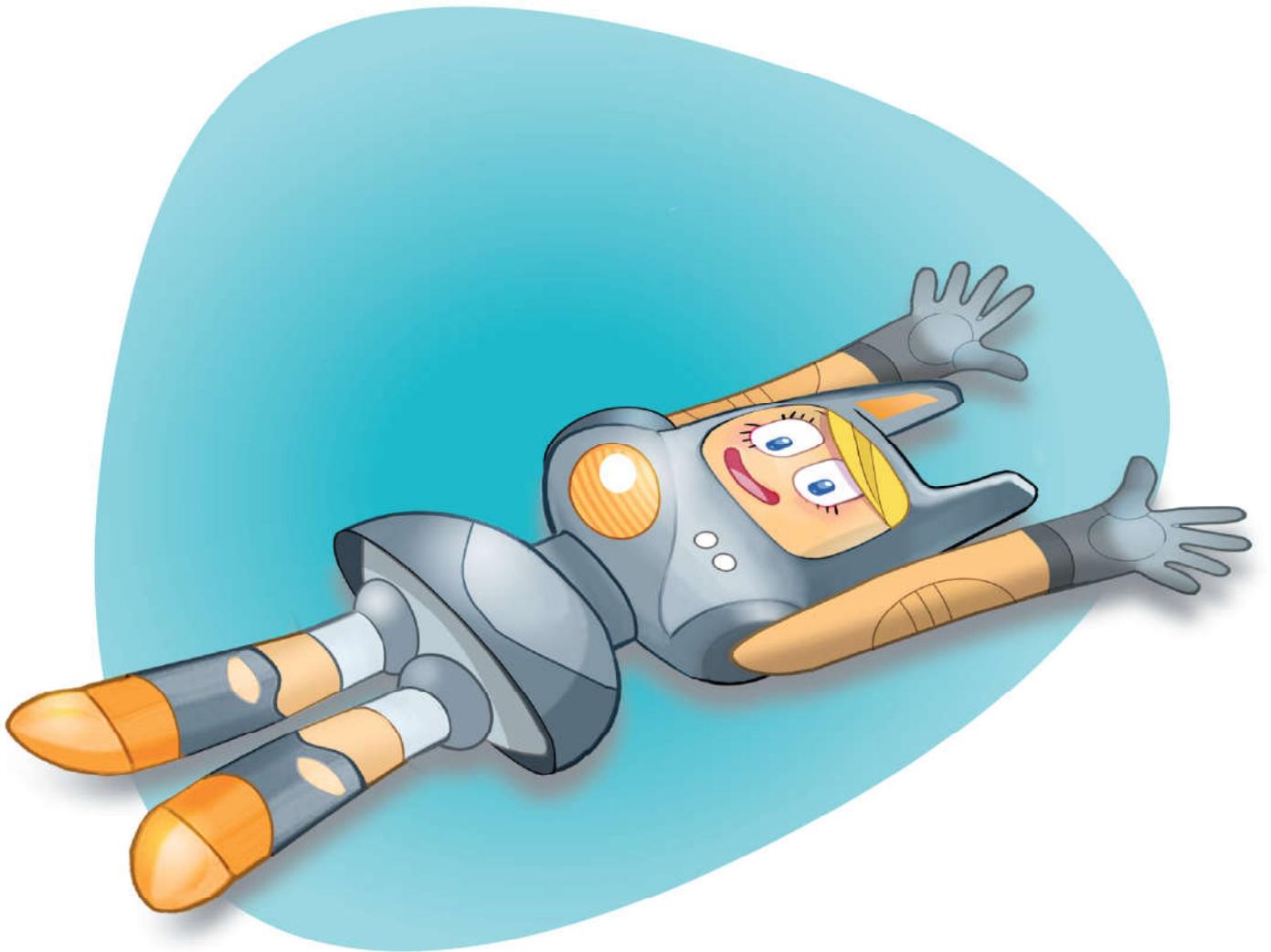


# Étirements



**S'étirer le plus possible au sol  
en se bouchant les oreilles avec les bras  
2 fois longtemps**