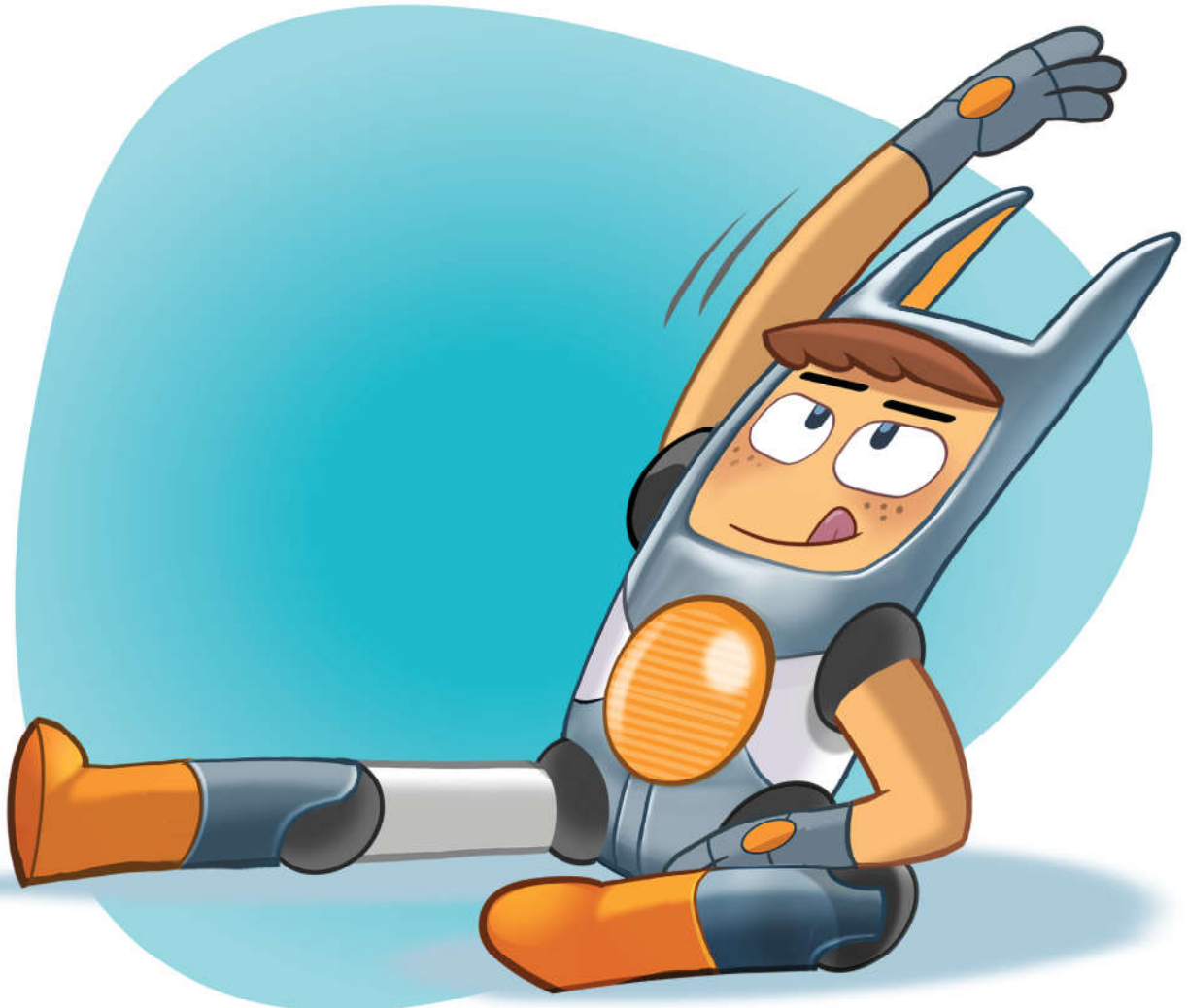


Étirements



Jambes écartées, plier un genou et étirer le côté
opposé bras tendu en comptant jusqu'à 10

3 fois chaque côté