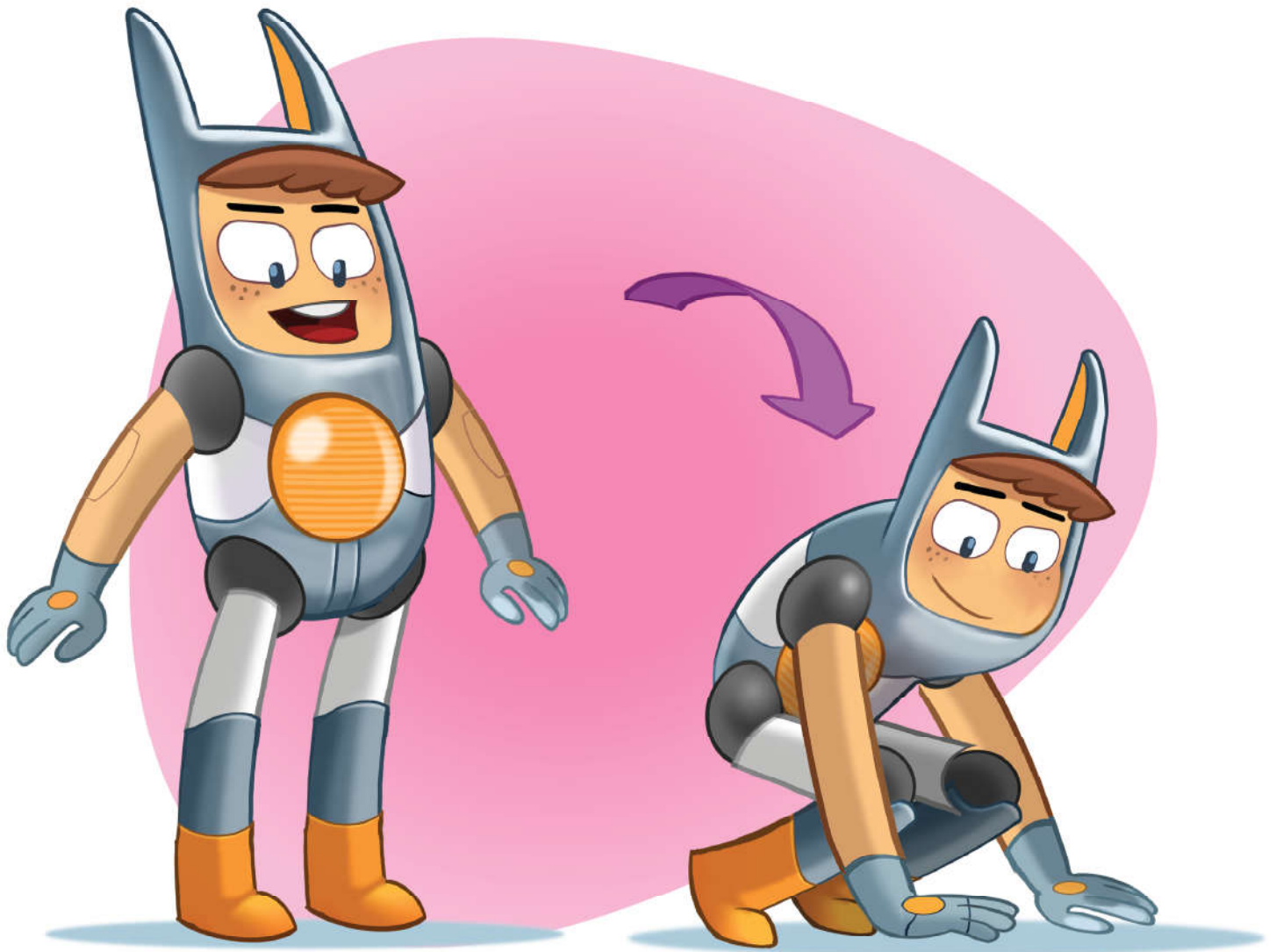


Mouvements énergiques



S'accroupir en posant les deux mains au sol
5 fois