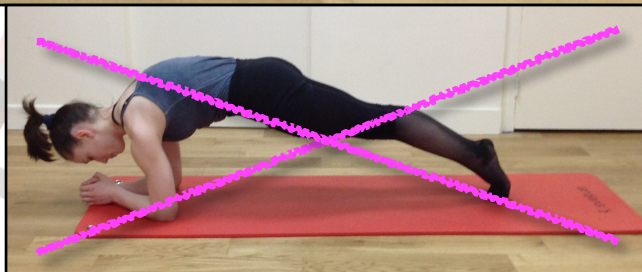


GRANDS DROITS - APPUI SUR LES COUDEES

- TENDRE LES GENOUX
- POUSSER LES TALONS EN ARRIERE
- RENTRER LE VENTRE (TRANSVERSE)
- MAINTENIR UNE LEGERE CAMBRURE LOMBAIRE
- SE GRANDIR PAR LA TETE



Lever un pied



Lever une main (pieds écartés)

