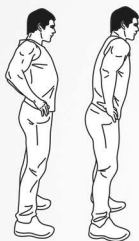


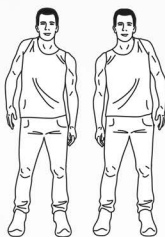
étirement pour le **haut du dos**

par DAREBEE @ darebee.fr

soulagement



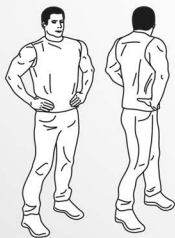
10 arches en avant / en arrière



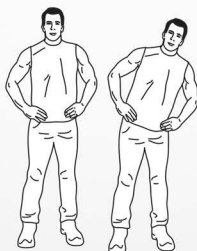
10 levées de l'épaule alternées



10 rotations des épaules



10 torsions du buste



10 flexions sur les côtés



10 rotations du buste