

# COU bloqué

ENTRAÎNEMENT PAR DAREBEE © [darebee.fr](https://darebee.fr)

20 secondes chaque exercice.



massage du dos



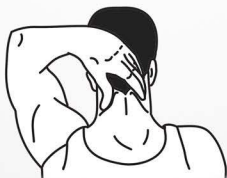
massage verticale



massage horizontale



massage d'épaules



pincements



flexions de côtés