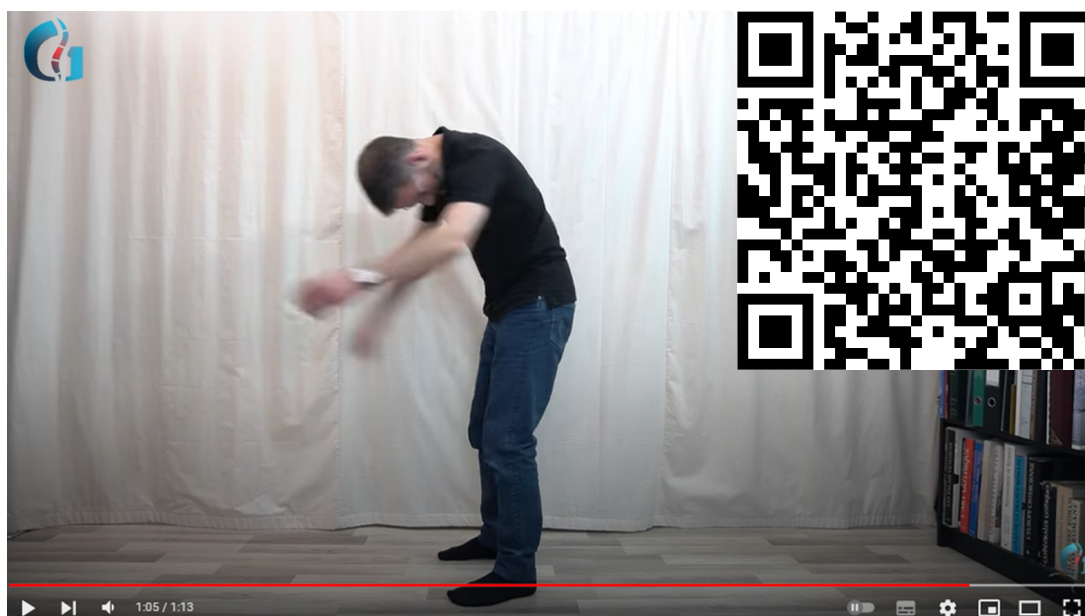
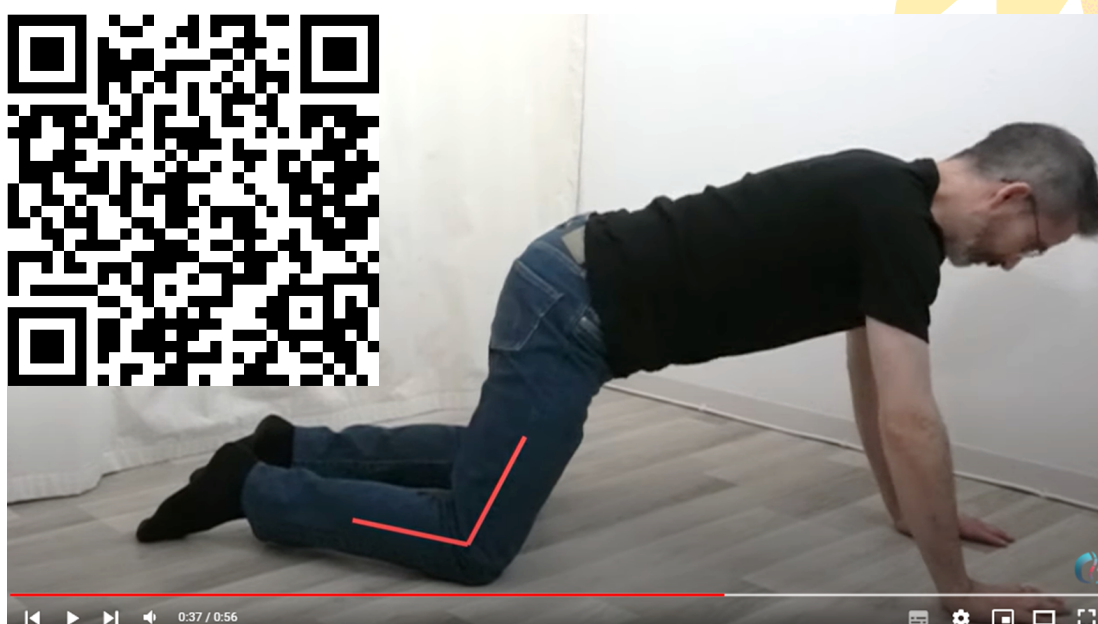




Exercices pour le jardinage



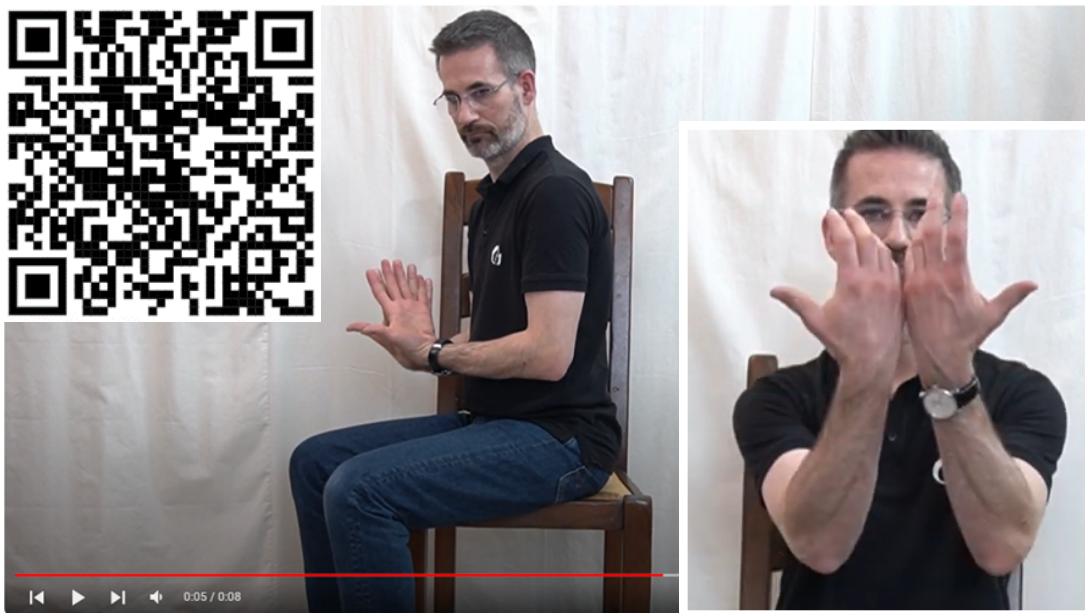
Reset du haut du corps : restez dans votre zone de confort.



Mobilisation du dos : pratiquez lentement.



Exercices pour le jardinage



Etirement des extenseurs du poignet :
ne forcez pas !



Etirement des extenseurs du poignet et des doigts:
ne forcez pas !