



RENFORCEMENT DES IOD

Réaliser cet exercice 4 à 5 fois par jours = 20 répétitions.

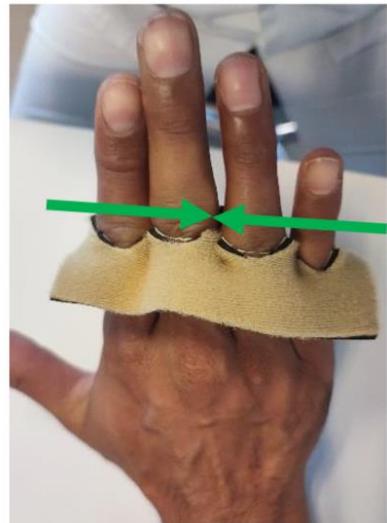
Ecarter les doigts



Tenir écartés 5 secondes



Resserrer les doigts



www.reseautmainreunion.com