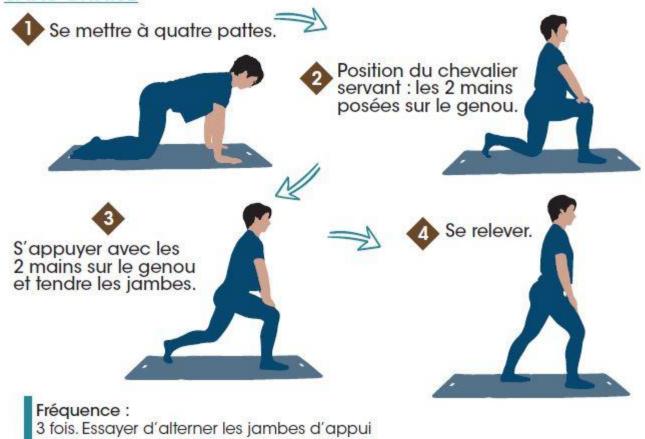
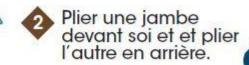
SANS CHAISE



A L'AIDE D'UNE CHAISE

S'agripper à l'assise de la chaise avec les mains.





Fréquence : 3 à 5 fois. Essayer d'alterner les jambes d'appui