

## Six Pack

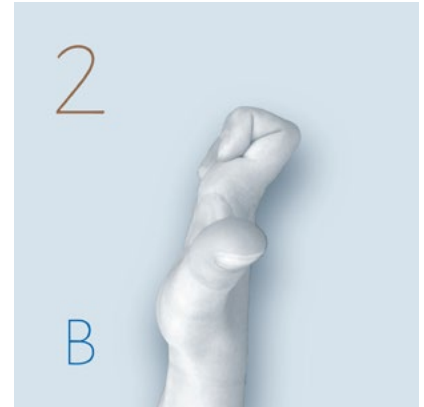
### Exercices manuels



Étendre les doigts comme indiqué



Doigts de griffe...



Vue de côté



Courber comme indiqué



Serrez le poing...



Vue de côté



Écarter les doigts comme indiqué



Toucher le bout des doigts ou des points avec le pouce

