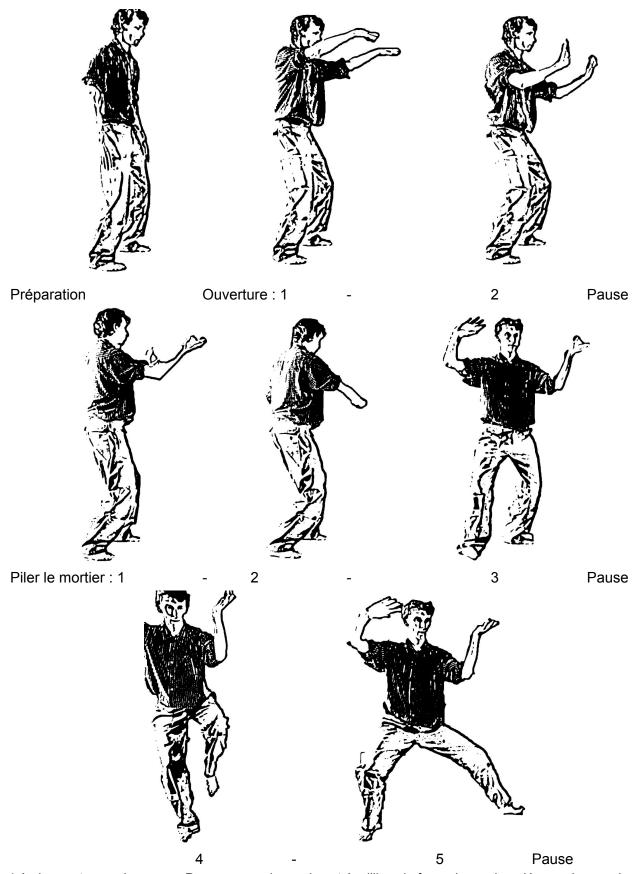
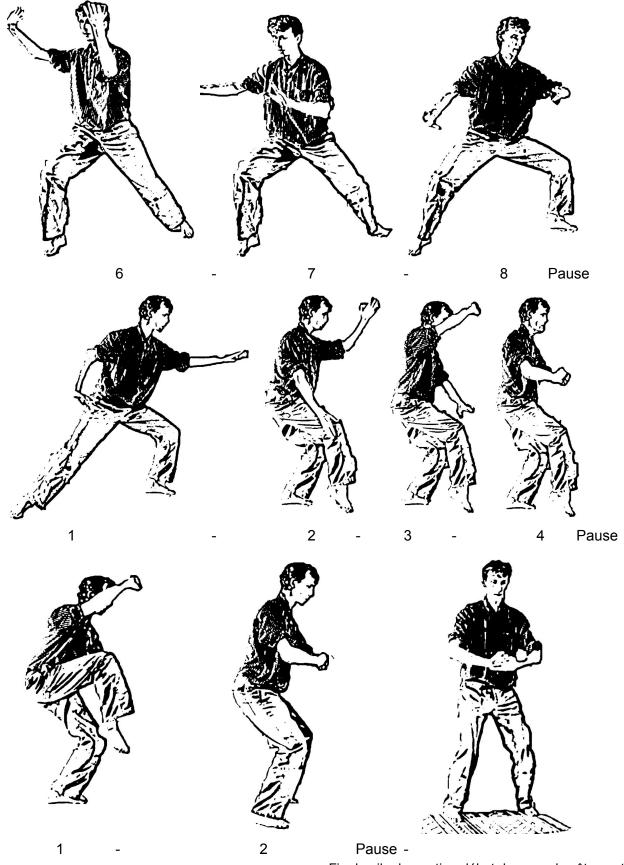
Décomposition des mouvements



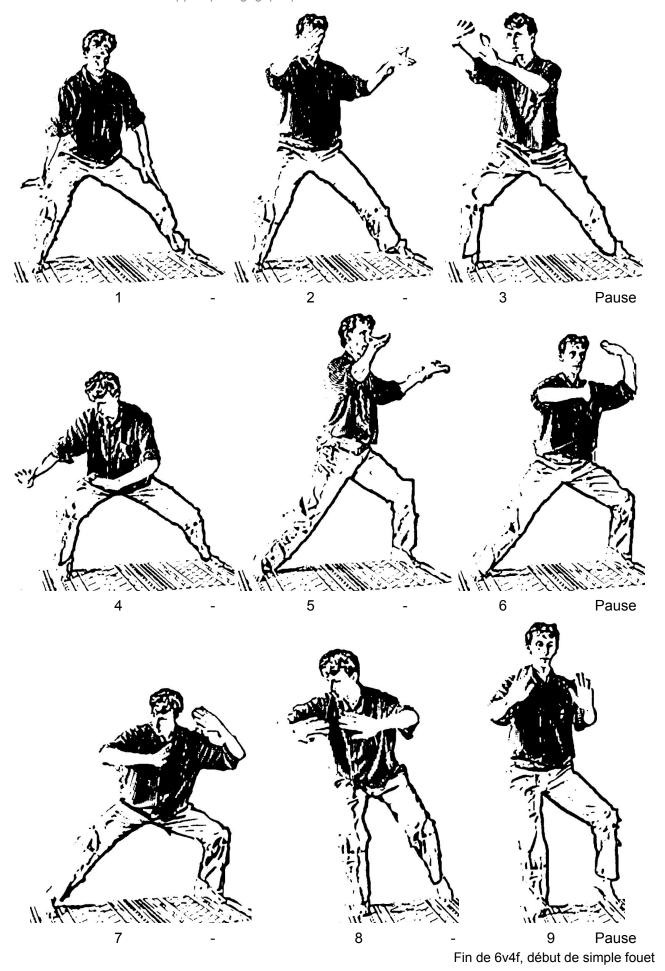
^{*} A chaque temps de pause : Pousser avec les mains et équilibrer la force des mains, dégager les coudes, relâcher les épaules, genoux fléchis, relâcher les hanches, vider la poitrine, relâcher le ventre et la taille.

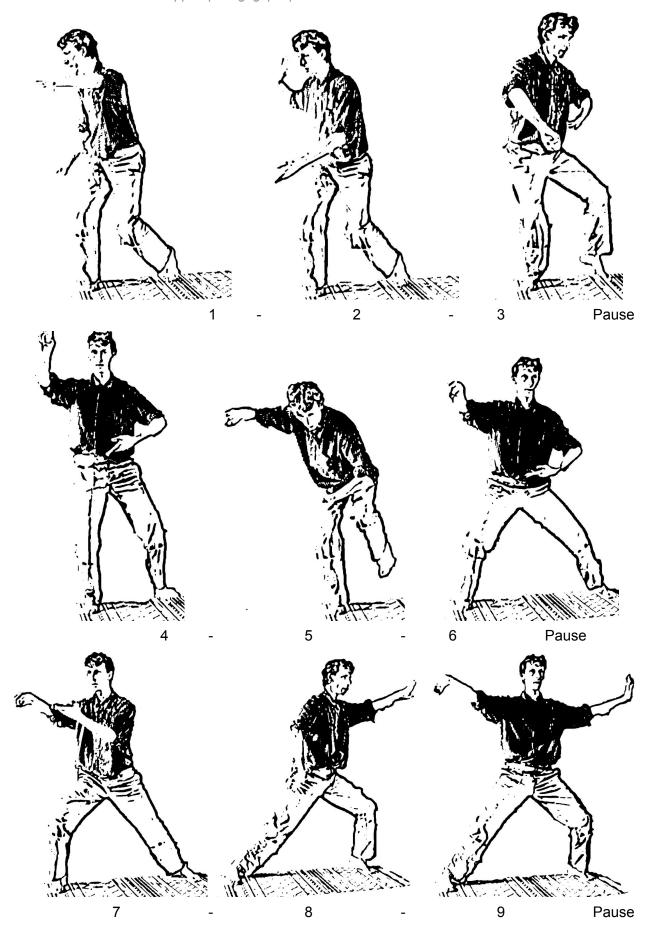


Fin de piler le mortier, début de serrer le vêtement



Fin de serrer le vêtement. Début de 6 verrouillages et 4 fermetures







Terminer le mouvement Piler le Mortier comme la première fois, et recommencer la séquence.