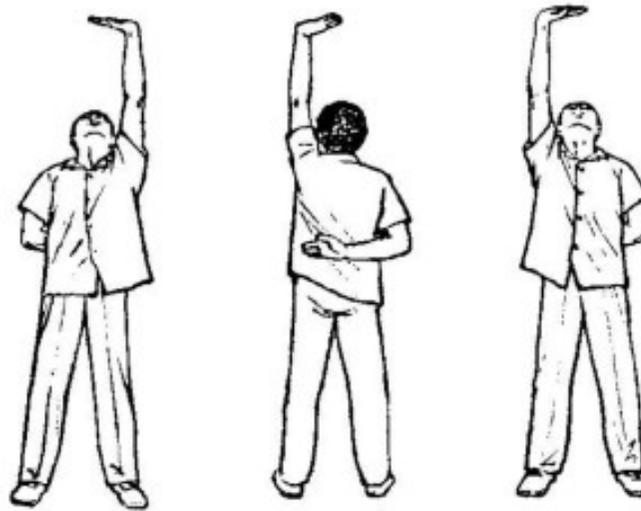




## 6. Élever le bras de fer



Subscapulaires, petits et grands ronds, grands dorsaux

Raideurs dans les muscles et articulations des bras, soulagement de douleur dans le cou, les épaules et le dos

Soulagement de maux d'estomac et de ballonnements  
maladies de la vésicule biliaire