

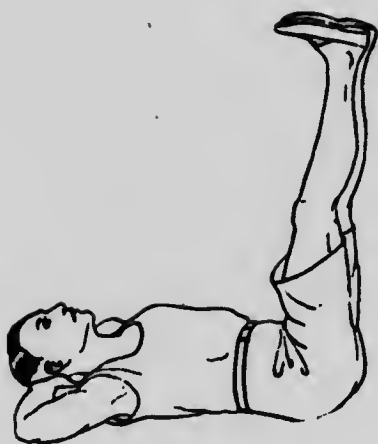


Fig. 8—

Couché sur le dos les mains à la nuque,
élever les jambes verticalement.