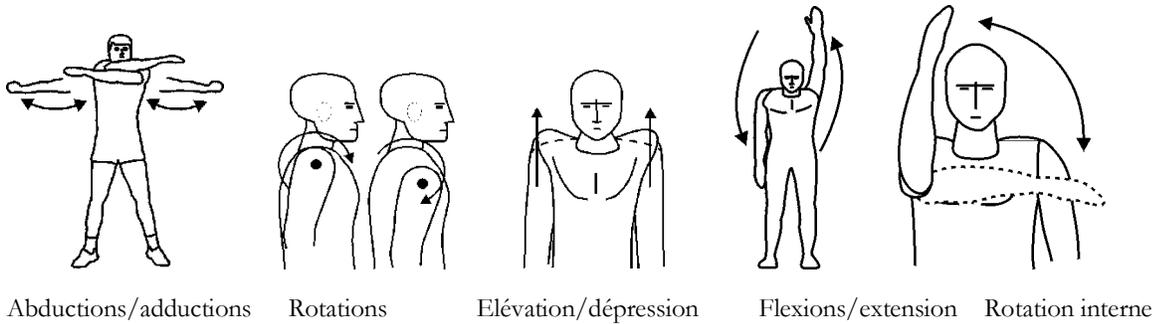


## Micro-pauses actives

### Omoplates – épaules

**Activation** pour changer de position et faire circuler le sang dans les muscles fatigués des jambes et du dos. Faire une dizaine de répétitions pour chaque exercice.



**Etirements** pour diminuer les tensions. Tenir chaque exercice une trentaine de secondes et faire les deux côtés autant que possible.

