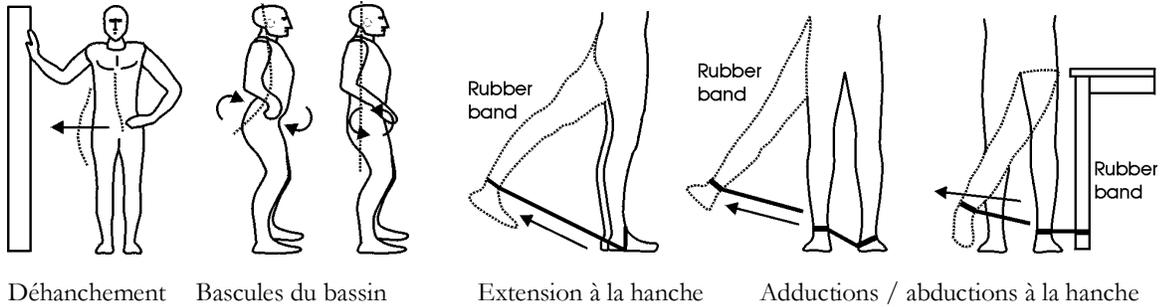


Micro-pauses actives

Hanches - bas du dos

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.

