

Notes:

1. Étirement Extenseurs



- Étendez un bras devant avec le coude droit et en utilisant l'autre main pour agripper le côté du pouce et pliez le poignet vers le bas.
- Progression: Tournez le poignet vers le petit doigt pour augmenter l'étirement.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

2. étirement



- Placez les bras à la hauteur des épaules, les coudes fléchis et les mains jointes
- Mettez le dos de chaque main en contact, levez les poignets jusqu'à ressentir un étirement
- Revenez et répétez

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

3. supinateurs



- Pliez un coude, placez-le près du corps et déposez votre autre main au-dessus du poignet.
- Effectuer doucement avec votre poignet une rotation vers le haut jusqu'à temps que vous ressentiez un étirement.
- Tenez cette position et répétez.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

4. Excentrique Extenseurs



- Assoyez-vous avec la main pendante au bord de la table, la paume tournée vers le bas.
- Levez la main avec la main opposée aussi haut que possible tout en gardant l'avant-bras sur la table
- Descendez lentement la main aussi bas que possible et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

5. extension



- Assoyez-vous bien droit sur une chaise, en posant votre bras sur une table, de manière à ce que seule votre main dépasse de la table. Votre paume devrait faire face au sol
- Le coude bien droit, élevez la main aussi haut que possible
- Baissez la main
- PROGRESSION: Répétez avec un poids

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.