

Notes:

6. AA active Supination



- Assoyez-vous bien droit sur une chaise, le coude contre votre corps, et l'avant-bras perpendiculaire au bras supérieur
- Tournez la paume de la main vers le plafond, ensuite vers le sol
- PROGRESSION: Répétez avec un poids dans votre main

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

7. deviation



- Assis, le poignet pendant au bout de la table, le pouce pointé vers le haut
- Levez lentement le poignet vers le plafond
- Revenez et répétez

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

8. extension



- Placez la main impliquée sur une table, paume vers le bas et tenez-la avec votre autre main.
- Tout en gardant le coude sur la table, essayez de lever la main sans bouger pendant 5 secondes.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

9. déviation



- Supportez la main impliquée en plaçant l'autre main le long de l'index avec votre paume.
- Essayez de fléchir votre poignet vers le pouce, sans le laisser bouger pendant 5 secondes.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

10. Isométrique Supination



- Assoyez-vous et placez la main impliquée sur une table avec l'autre main croisée sur le dos de la main et du pouce.
- Tentez de tourner l'avant-bras pour que la paume tourne vers le plafond en résistant le mouvement avec l'autre main.
- Relâchez et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.