

Notes:

1. Étirement Fléchisseurs



- Tenez la paume d'une main avec l'autre main tout en gardant droit le coude du bras affecté et poussez doucement la main vers l'arrière.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

2. étirement



- Joignez les doigts et les paumes de vos mains
- Baissez vos mains et écartez vos coudes l'un de l'autre, aussi loin que vous le pouvez, tout en gardant vos paumes jointes
- Reposez vos mains
- NOTE: Si l'exercice est effectué correctement, vous devriez ressentir un étirement le long de vos paumes, de vos poignets et de la partie supérieure de vos avant-bras

Répétitions: 10 Tenir: 30 sec.

3. Étirement Pronateurs



- Pliez un coude contre votre corps et placez l'autre main sur le dos de la main.
- En vous aidant avec l'autre main, tournez l'avant-bras pour amener la paume vers le plafond jusqu'à la sensation d'étirement dans l'avant-bras.
- Maintenez la position et relâchez.

Répétitions: 3 Tenir: 30 sec.

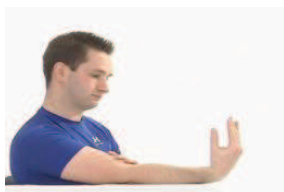
4. Excentrique Flexion



- L'avant-bras appuyé sur la table ou fauteuil et le poignet pendant au bout de la table, la paume est tournée vers le haut
- Avec l'autre main, lever la main vers le plafond puis laissez lentement la main retomber par elle-même
- Répétez

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

5. flexion



- 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 vous le pouvez
- Baissez la main
- PROGRESSION: Répétez avec un poids

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 1 sec.