

Notes:

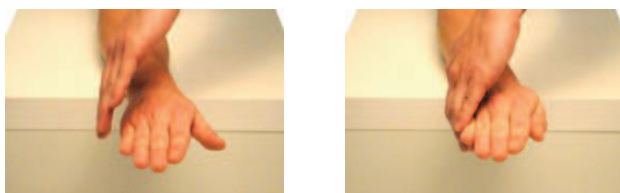
6. flexion



- Placez la main non-impliquée sur la paume de la main impliquée et essayez de bander le poignet, sans le laisser bouger pour 5 secondes.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

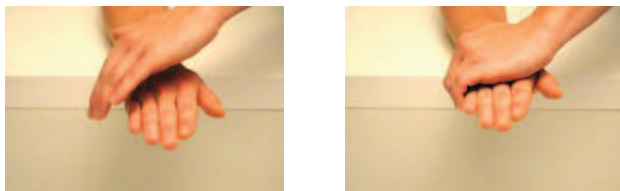
7. déviation



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

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

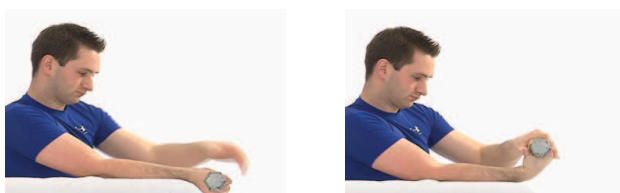
8. pronation



- Asseyez-vous, le bras à votre côté, le coude plié et la paume vers le haut.
- Placez l'autre main sur votre paume et votre pouce et tournez la paume impliquée vers le bas pendant que l'autre main reste en place pendant 5 secondes.
- Gardez le coude immobile.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

9. Excentrique Flexion



- Asseyez-vous avec l'avant-bras supporté sur une table et le poignet pendant au bord de la table.
- Avec la paume tournée vers le haut, tenez un poids dans la main.
- En vous aidant de la main opposée, levez le poids et la main aussi haut que possible tout en gardant l'avant-bras sur la table.
- Relâchez la main et descendez lentement le poids aussi bas que possible.
- Revenez et répétez.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.

10. flexion



- Placez un élastique sous votre pied.
- Tenez l'élastique en main avec la paume sur le dessus et placez votre avant-bras sur une table avec la main éloignée du bout de la table.
- Déplacez le poignet vers le haut sans bouger l'avant-bras.
- Revenez à la position initiale.

Séries: 2 Répétitions: 10 Tenir: 10 sec.