

Notes:

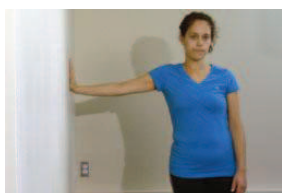
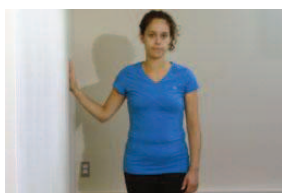
6. Étirement Fléchisseurs



- 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.

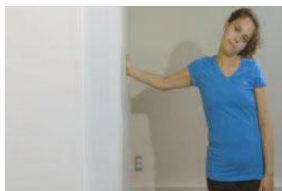
7. Mob.neurale Médian



- Placez-vous debout à côté d'un mur avec la paume de la main à plat sur le mur et les doigts pointés vers le plafond en gardant le coude fléchi et la tête droite.
- Étendez lentement le coude jusqu'à une légère sensation d'étirement.
- Revenez à la position initiale et répétez.

Répétitions: 3 Tenir: 10 sec.

8. Mob.neurale Médian



- Placez-vous debout à côté d'un mur avec la paume de la main à plat sur le mur et les doigts pointés vers l'arrière en gardant le coude fléchi.
- Penchez la tête de sorte que l'oreille descend vers l'épaule opposée et étendez lentement le coude jusqu'à une légère sensation d'étirement.
- Revenez à la position initiale et répétez.

Répétitions: 3 Tenir: 10 sec.

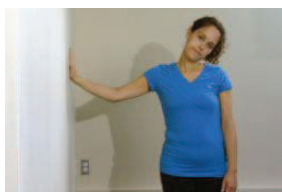
9. Mob.neurale Médian



- Couchez-vous sur le côté en soutenant votre tête avec la main de sorte que les doigts pointent vers le plafond et que la tête soit penchée (oreille vers l'épaule opposée).
- Maintenez la position lorsque vous ressentez une légère sensation d'étirement. Répétez.

Répétitions: 3 Tenir: 10 sec.

10. Mob.neurale Médian



- Placez-vous debout à côté d'un mur avec la paume de la main à plat sur le mur et les doigts pointés vers le plafond en gardant le coude fléchi.
- Penchez la tête de sorte que l'oreille descend vers l'épaule opposée et étendez lentement le coude jusqu'à une légère sensation d'étirement.
- Revenez à la position initiale et répétez.

Répétitions: 3 Tenir: 10 sec.