

DISSOCIATION DES FLECHISSEURS

Réaliz l'exercice la 3 fois par zour : Repet' 5 fois

Fléchisseur superficiel:



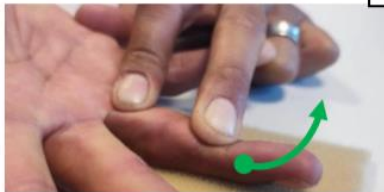
Appuye ek 2 doigts de
l'aut'main

Tien 3 secondes le plis plié possibl'



Allé touch' la table ek out l'ongle

Fléchisseur profond :



Appuye ek 2 doigts de
l'aut'main



Tien 3 secondes le plis plié possibl'



Allé touch' la table ek out l'ongle

