



# DISSOCIATION DES FLECHISSEURS

Réaliser cet exercice au 2 à 3 fois par jour : 5 Répétition

*Fléchisseur superficiel:*

Tenir 3 secondes le plus plié possible



Appuyer avec deux doigts de la main opposée



Aller toucher la table avec l'ongle

*Fléchisseur profond :*

Tenir 3 secondes le plus plié possible



Appuyer avec deux doigts de la main opposée



Aller toucher la table avec l'ongle

