



RENFORCEMENT DES EXTENSEURS DE POIGNET

Réaliz l'exercice la 2 siska 3 fois par zour : Repet' 5 fois

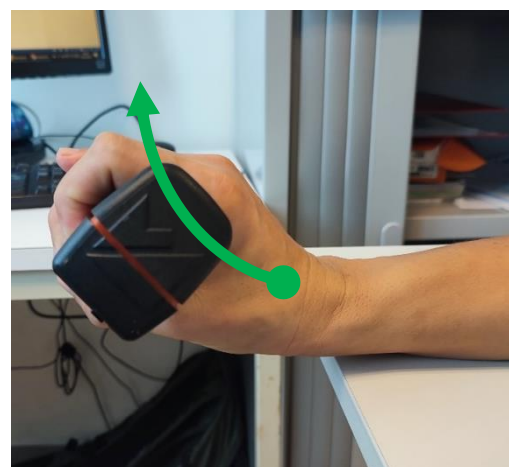
1 :

Tien out l'avant-bras
plaké su la table ek
out l'aut' main



2 :

Lèv la main le
pli haut
possibl' et tien
bo 5 secondes
la position



3 :

Lèv la main le
pli haut
possibl'
penche a li à
gauche le plis
possible et
tien bo 5
secondes



4 :

Lèv la main le
pli haut et
penche a li à
droite le plis
possible et tien
bo 5 secondes

