



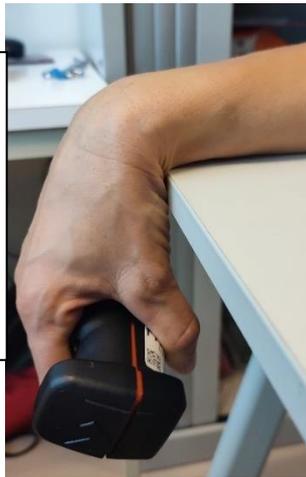
RENFORCEMENT DES EXTENSEURS DE POIGNET

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

1 :

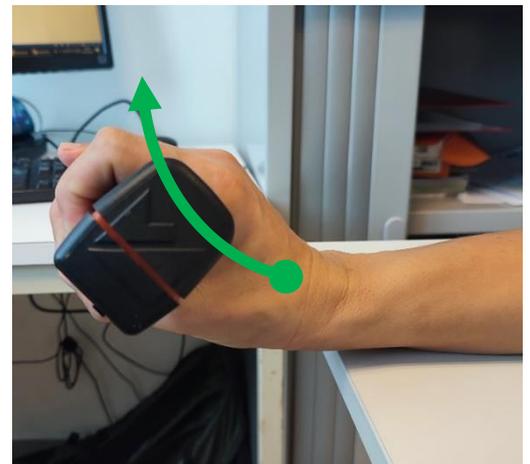
POSITION DE DEPART

Tenir l'avant-bras
plaqué à la table avec
l'autre main



2 :

Lever la main le
plus haut
possible et
tenir 5
secondes la
position



3 :

Lever la main
le plus haut et
pencher à
gauche le plus
possible et
tenir 5
secondes



4 :

Lever la main le
plus haut et
pencher à
droite le plus
possible et tenir
5 secondes

