

Export des exercices Mobilité du coude, Niveau 1

Flexion de coude



À l'aide de votre main opposée saisissez votre poignet puis pliez votre coude du bras qui doit travailler pour rapprocher la main de l'épaule. Pour varier, vous pouvez réaliser cet exercice avec différentes positions de prono-supination (paume face à vous, pouce face à vous ou dos de la main face à vous).

Extension de coude



À l'aide de votre main opposée saisissez votre poignet puis tendez votre coude du bras qui doit travailler pour éloigner la main de l'épaule. Pour varier, vous pouvez réaliser cet exercice avec différentes positions de prono-supination (paume face à vous, pouce face à vous ou dos de la main face à vous)

Pronation de coude



À l'aide de votre main opposée saisissez votre poignet avec votre coude plié puis tournez la paume de votre main du bras qui doit travailler de manière à voir le dos de votre main.

Supination de coude



À l'aide de votre main opposée saisissez votre poignet avec votre coude plié puis tournez la paume de votre main du bras qui doit travailler de manière à voir la paume de votre main.