

Export des exercices Mobilité du coude, du poignet et de la main, niveau 3

Étirement des fléchisseurs du coude et du poignet à l'aide de la main



À l'aide de la main opposée, saisissez la main du bras à étirer et tendez le coude en amenant la main en extension et supination pour étirer la partie antérieure de l'avant-bras. Pour augmenter la difficulté faire la saisie au niveau des doigts pour amener aussi les doigts en extension.

Étirement des extenseurs du poignet à l'aide de la main



À l'aide de la main opposée, saisissez la main du bras à étirer et tendez le coude en amenant la main en flexion et pronation pour étirer la partie postérieure de l'avant-bras. Pour augmenter la difficulté faites une flexion des doigts en fermant le poing. Pour varier vous pouvez mettre le pouce à l'intérieur ou à l'extérieur du poing.

Étirement des fléchisseurs avec les mains sur la table



Devant une table, venez poser la paume des mains devant vous avec les doigts dans votre direction puis reculez le tronc sans décoller les mains pour étirer la partie antérieure des avant-bras.

Étirement des extenseurs avec les mains sur la table



Devant une table, venez poser le dos des mains devant vous avec les doigts dans votre direction puis reculez le tronc sans décoller les mains pour étirer la partie antérieure des avant-bras.

Étirement de la prière avec les mains



Mains face à face devant vous (doigts serrés ou écartés), descendez les mains en direction du sol pour étirer la partie antérieure des avant-bras. Pour augmenter la difficulté poussez avec une main puis l'autre en direction de la main opposée.

Étirement en ouverture de la première commissure



Placez le pouce et l'index de chaque main en face de l'autre comme pour former un losange et venez fermer ce losange en rapprochant les deux mains.