

## Export des exercices Stabilité du coude, niveau 1

### Fléchisseurs de coude



Pliez votre coude contre résistance élastique (fixé face à vous), lestée ou manuelle (à l'aide de la main opposée). Pour varier vous pouvez changer les positions de prono-supination (paume de la main, pouce ou dos de la main face à vous).

### Extenseurs de coude



Tendez votre coude contre résistance élastique (fixé face à vous), manuelle (à l'aide de la main opposée) ou lestée (allongé sur le ventre ou penché en avant avec l'autre membre supérieur en appui sur un support, pour faire travailler le poids contre la pesanteur). Pour varier vous pouvez changer les positions de prono-supination (paume de la main, pouce ou dos de la main face à vous).

### Supinateurs



Assis devant une table avec l'avant bras posé sur la table, tournez la paume de votre main d'une position de paume vers la table à paume vers le ciel contre résistance élastique, lestée ou manuelle (à l'aide de la main opposée).

### Pronateurs



Assis devant une table avec l'avant bras posé sur la table, tournez la paume de votre main d'une position de paume vers le ciel à paume vers la table contre résistance élastique, lestée ou manuelle (à l'aide de la main opposée).