

## Export des exercices Mobilité du coude, niveau 2

### Extension du coude



Tendez votre coude pour éloigner activement votre main de votre épaule. Pour varier vous pouvez réaliser cet exercice avec différentes positions de pronosupination (paume, pouce ou dos de la main face à vous).

### Flexion du coude



Pliez votre coude pour rapprocher activement votre main de votre épaule. Pour varier vous pouvez réaliser cet exercice avec différentes positions de pronosupination (paume, pouce ou dos de la main face à vous).

### Pronation du coude



Avec le coude plié, tournez la paume de votre main activement vers le sol.

### Supination du coude



Avec le coude plié, tournez la paume de votre main activement vers le ciel.