

## Renforcement et stabilisation du poignet/main

- Faire 15 répétitions.
- Environ 2 à 3 fois par semaine.
- Exécuter 2 à 3 séries.
- Vitesse d'exécution : 3-2-3 secondes.



### Extenseurs excentriques

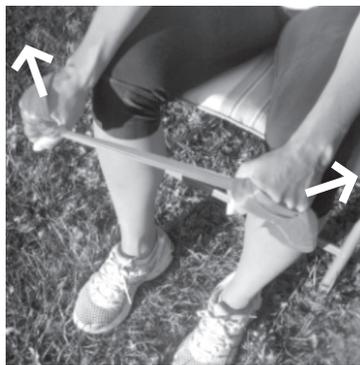
- Appuyer un avant-bras sur une surface, en laissant le poignet dans le vide.
- Prendre un poids ou un élastique dans la main.
- En vous aidant avec l'autre main, soulever le poids vers le haut (extension du poignet).
- Abaisser la main vers le sol lentement, sans aide de l'autre main.

\* Si aucune douleur n'est ressentie, il est possible de faire l'exercice sans l'aide de l'autre main.



### Flexion

- Assis, une extrémité de l'élastique sous le pied, l'autre dans la main.
- Lever le poignet vers le haut complètement (flexion).



### Déviation ulnaire

- Attacher les deux mains ensemble à l'aide d'un élastique.
- Garder les paumes des mains vers le bas.
- Amener les deux poignets vers l'extérieur simultanément (déviation ulnaire).



### Déviation radiale

- Attacher les deux mains ensemble à l'aide d'un élastique.
- Pour le poignet à travailler, garder la paume de la main vers le haut.
- Amener le poignet vers l'extérieur (déviation radiale).