

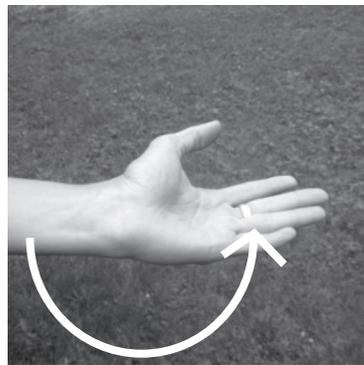
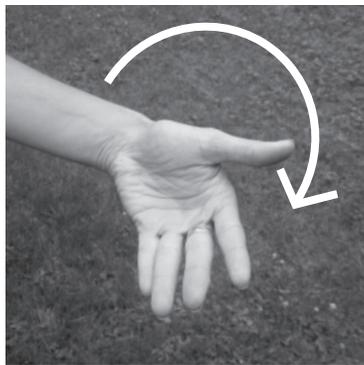
Amplitude de mouvements et échauffement du poignet et de la main

- Faire 15 répétitions.
- Environ 3 fois par jour.
- Exercices utilisés comme échauffement avant le sport.



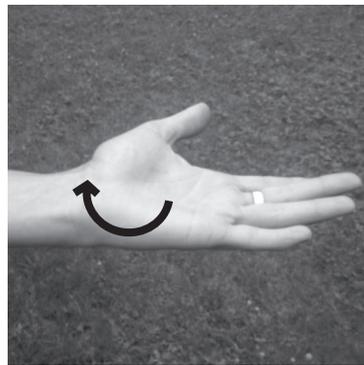
Flexion et extension

- Placer le poing fermé vers le haut et ouvrir la main vers le bas.



Déviation ulnaire et déviation radiale

- Placer la main vers l'intérieur et vers l'extérieur.



Pronation et supination

- Tourner la paume de la main vers le bas et vers le haut.

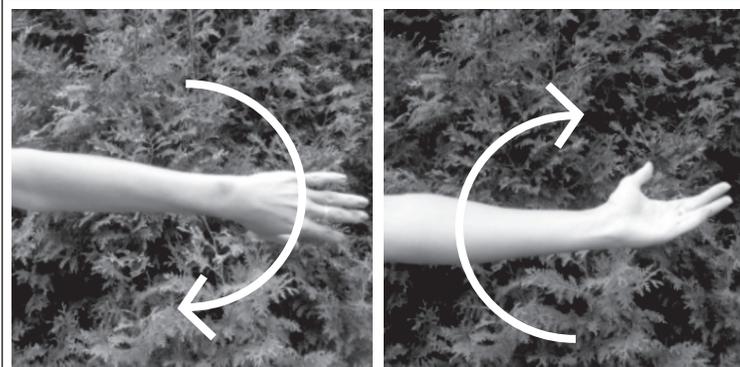
Amplitude de mouvements et échauffement du coude

- Faire 15 répétitions.
- Environ 3 fois par jour.
- Exercices utilisés comme échauffement avant le sport.



Flexion et Extension

- Plier et déplier le coude.



Pronation et supination

- Tourner la paume de la main vers le bas et vers le haut.