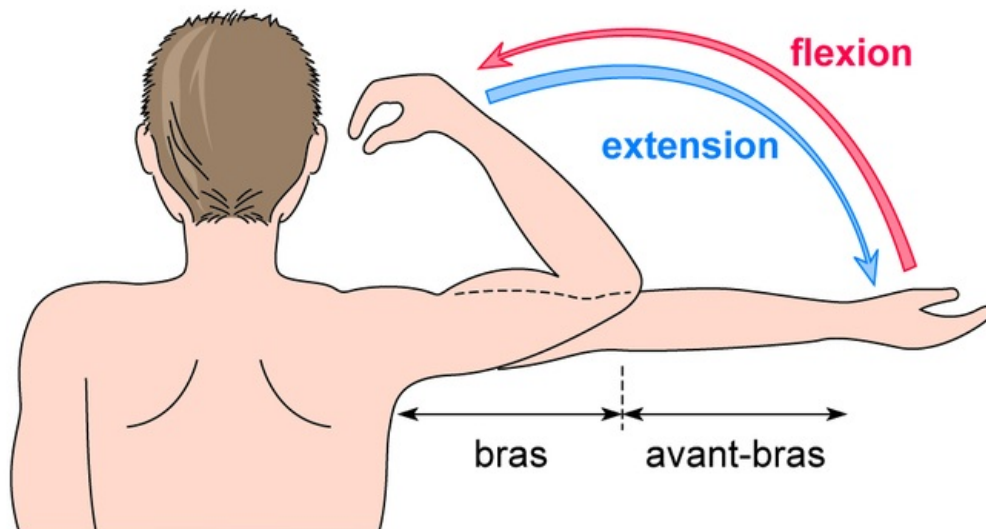


## La flexion et l'extension de l'avant-bras sur le bras



Tous nos mouvements résultent de la combinaison de mouvements simples (ou mouvements de base) dont les plus courants sont les mouvements de flexion, d'extension et de rotation.

Tout mouvement permettant de replier une partie d'un membre sur une autre ou une partie du corps sur une autre est appelé mouvement de flexion. Ainsi, lorsque nous replions notre avant-bras gauche sur notre bras gauche, nous effectuons un mouvement de flexion.

Tout mouvement permettant de placer deux parties d'un membre ou du corps dans le prolongement l'une de l'autre est appelé mouvement d'extension. Ainsi, lorsque nous plaçons notre avant-bras gauche dans le prolongement de notre bras gauche, nous effectuons un mouvement d'extension.