

Avant toute pratique d'exercices d'activité physique, vérifier auprès de son médecin s'il n'y a pas d'éventuelles contre-indications.
La première règle à suivre, avancer à son rythme sans forcer.

Souplesse doigts et orteils

EXERCICE 1

Mobilité des doigts

Combien ?

1

Série

10

répétitions

Les - résistants

1 série de 6 répétitions.

Les + résistants

1 série de 20 répétitions.

1



2



- 1 ► Assis, le dos des mains sur les cuisses ou sur une table.
En expirant, fermer les mains.
- 2 ► En inspirant, ouvrir les mains jusqu'à ce que les doigts soient en contact avec la surface, tenir la position. Relâcher et répéter.

Alternative : faire une seule main.

EXERCICE 2

Ecartement des doigts

Combien ?

1

Série

10

répétitions

Les - résistants

1 série de 6 répétitions.

Les + résistants

1 série de 20 répétitions.

1



2



3



- 1 ► Assis bien droit, bras semi fléchis.
Les poignets et les doigts sont tendus et serrés.
- 2 ► En inspirant, écarter les doigts les uns des autres le plus possible.
- 3 ► En soufflant, revenir à la position initiale.
Et répéter.

Alternative : faire une seule main.

EXERCICE 3

**Mobilité
des orteils**

Combien ?

1

série

10

répétitions

Les - résistants

1 série de 6 répétitions.

Les + résistants

1 série de 20 répétitions.

1



2



- 1 ► En inspirant, plier les orteils vers le haut tout en gardant la plante des pieds à plat sur le sol.
- 2 ► En expirant, tirer les orteils sous le pied. Revenir à la position initiale et répéter.

Alternative : faire un pied à la fois.

EXERCICE 4

**Ecartement
des orteils**

Combien ?

1

série

10

répétitions

Les - résistants

1 série de 6 répétitions.

Les + résistants

1 série de 20 répétitions

1



2



- 1 ► Position repos, orteils ancrés au sol.
- 2 ► En inspirant, écarter les orteils. En soufflant, revenir à la position initiale. Et répéter.

Alternative : faire un pied à la fois.