

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.

Mobilisation articulaire du poignet

EXERCICE 1

D'avant
en arrière

Combien ?

1

Série 1 de

10

répétitions

Les - résistants

1 série de 6 répétitions.

Les + résistants

1 séries de 20 répétitions.

1



2



3



- 1 ► Mains collées, les coudes serrés contre le buste.
- 2 ► Sans bouger les bras, amener (lentement) les doigts vers l'avant.
- 3 ► Même chose pour amener les doigts vers l'arrière.

EXERCICE 2

Décollement
de la paume

Combien ?

1

Série 1 de

10

répétitions

Les - résistants

1 série de 6 répétitions.

Les + résistants

1 séries de 20 répétitions.

1



2



3



- 1 ► À 4 pattes, poser les mains à plats, doigts écartés.
- 2 ► Décoller les paumes de mains (lentement) sans décoller les doigts.
- 3 ► Revenir à la position de départ.

Il est possible de la faire debout en posant les mains sur une table.

EXERCICE 3

**Tourner
les coudes**

Combien ?

1

série de

10

répétitions

Les - résistants

1 série de 6 répétitions.

Les + résistants

1 séries de 20 répétitions.

1



2



3



- 1 ► À 4 pattes, poser les mains à plats, doigts écartés.
- 2 ► Tourner les coudes (lentement) vers l'avant.
- 3 ► Revenir à la position de départ.

Il est possible de la faire debout en posant les mains sur une table.

EXERCICE 4

**D'un côté
à l'autre**

Combien ?

1

séries de

10

répétitions

Les - résistants

1 série de 6 répétitions.

Les + résistants

1 séries de 20 répétitions

1



2



3



- 1 ► À 4 pattes, poser les mains à plats, doigts écartés vers l'extérieur.
- 2 ► Déplacer les épaules vers la droite, sans décoller les mains.
- 3 ► Déplacer les épaules vers la droite, sans décoller les mains.

Il est possible de la faire debout en posant les mains sur une table.