

## Exercices doigts et poignet

Plier et étendre le bout du doigt



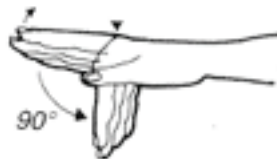
10 fois

Plier et étendre le milieu du doigt



10 fois

Plier les doigts à 90° par rapport à la main et les étendre au complet



10 fois

Faire la griffe et ouvrir la main au complet



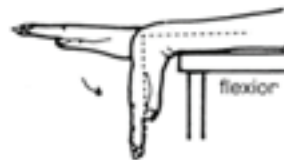
10 fois

Faire le poing et ouvrir la main au complet



10 fois

Plier le poignet



10 fois

Étendre le poignet



10 fois