

Poignet - Tunnel Carpien

Notes :

① Étirement fléchisseurs poignet



RÉPS: 3 FRÉQ: 2X/JOUR TENIR: 30 SEC

Tenez la paume d'une main avec l'autre main tout en gardant droit le coude du bras affecté et poussez doucement la main vers l'arrière pour sentir un étirement dans l'avant-bras.



② Étirement fléchisseurs poignet



RÉPS: 3 FRÉQ: 2X/JOUR TENIR: 30 SEC

Joignez les doigts et les paumes de vos mains.

Baissez vos mains et écartez vos coudes l'un de l'autre, aussi loin que vous le pouvez, tout en gardant vos paumes jointes.

Reposez vos mains.

Si l'exercice est effectué correctement, vous devriez ressentir un étirement le long de vos paumes, de vos poignets et de la partie supérieure de vos avant-bras.



③ Ouvrir et fermer les mains



RÉPS: 10 FRÉQ: 3X/JOUR

Avec les avant-bras appuyés, fermez les mains complètement pour former un poing puis ouvrez-les complètement.



Poignet - Tunnel Carpien

4 Secouer les bras



RÉPS: 10 FRÉQ: 3X/JOUR

Assoyez-vous sur une chaise et secouez les bras en les gardant le long du corps.



5 Préhension avec balle

FRÉQ: 3X/JOUR DURÉE: 5 MIN

Tenez une balle dans votre main et pressez-la aussi fort que vous le pouvez.

Relâchez la balle lentement.

Si votre main est enflée, pressez et relâchez la balle rapidement, comme dans un mouvement de pompage.

