

## Export des exercices Mobilité du poignet, niveau 1

### Flexion du poignet



À l'aide de votre main opposée saisissez votre main qui doit travailler puis rapprochez la paume de la main vers l'avant-bras. Pour varier, vous pouvez réaliser cet exercice avec différentes positions de prono-supination (paume face à vous, pouce face à vous ou dos de la main face à vous).

### Extension du poignet



À l'aide de votre main opposée saisissez votre main qui doit travailler puis rapprochez le dos de la main vers l'avant-bras. Pour varier, vous pouvez réaliser cet exercice avec différentes positions de prono-supination (paume face à vous, pouce face à vous ou dos de la main face à vous).

### Inclinaisons du poignet



À l'aide de votre main opposée saisissez votre main puis inclinez votre poignet qui doit travailler du côté de votre petit doigt (inclinaison ulnaire) puis du côté de votre pouce (inclinaison radiale). Pour varier, vous pouvez réaliser cet exercice avec différentes positions de prono-supination (paume face à vous, pouce face à vous ou dos de la main face à vous).

### Circumduction du poignet



À l'aide de votre main opposée saisissez votre main puis réalisez des rotations avec votre poignet qui doit travailler dans un sens puis dans l'autre. Pour varier, vous pouvez réaliser cet exercice avec différentes positions de prono-supination (paume face à vous, pouce face à vous ou dos de la main face à vous).