

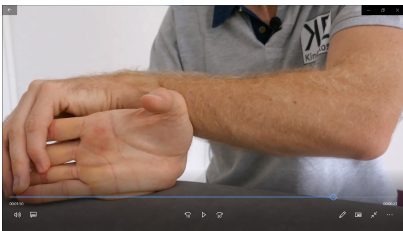
Export des exercices Mobilité de la main et des doigts, niveau 1

Flexion des doigts



À l'aide de votre main opposée saisissez la phalange à faire travailler ou l'ensemble du doigt à faire travailler et ramenez le en direction de la paume de la main un par un ou tous en même temps si vous souhaitez faire travailler l'ensemble des doigts. Il est possible de varier les position de flexion et d'extension du poignet pour réaliser cet exercice.

Extension des doigts



À l'aide de votre main opposée saisissez la phalange à faire travailler ou l'ensemble du doigt à faire travailler et ramenez le en direction du dos de la main un par un ou tous en même temps si vous souhaitez faire travailler l'ensemble des doigts. Il est possible de varier les position de flexion et d'extension du poignet pour réaliser cet exercice.

Adduction des doigts



À l'aide de votre main opposée poussez vos doigts de la main qui doit travailler en les rapprochant vers l'axe du 3eme doigt de la main.

Abduction des doigts



À l'aide de votre main opposée poussez vos doigts de la main qui doit travailler en les écartant de l'axe du 3eme doigt de la main.

Rotations des doigts



À l'aide de votre main opposée saisissez un doigt ou une phalange et réalisez une rotations du doigt sur son axe dans un sens ou dans l'autre.