

Exercices de renforcement pour le poignet



Exercices no 1 :

Assis, l'avant-bras supporté sur une table, la paume de la main fait face vers le bas.

Prenez une bouteille d'eau ou un petit haltère et soulevez-le.

Gardez la position 5 secondes et répétez 30 fois.

Faites l'exercice 3 à 5 fois par jour.



Exercice no 2 :

Assis, l'avant-bras supporté sur une table, la paume de la main fait face vers le haut.

Prenez une bouteille d'eau ou un petit haltère et soulevez-le.

Gardez la position 5 secondes et répétez 30 fois.

Faites l'exercice 3 à 5 fois par jour.



Exercice no 3 :

Debout, avec un haltère ou une bouteille. Tenez-la par une extrémité comme à la photo.

Soulevez et tenez 5 secondes; répétez 30 fois.

Faites l'exercice 3 à 5 fois par jour.



Exercice no 4 :

Debout, avec un haltère ou une bouteille. Tenez-la par une extrémité comme à la photo.

Soulevez et tenez 5 secondes; répétez 30 fois.

Faites l'exercice 3 à 5 fois par jour.



Exercice no 5 :

Assis, l'avant-bras supporté sur une table, la paume fait face vers le haut.

Prenez un haltère ou une bouteille d'eau par une des extrémités comme à la photo du haut.

Soulevez la charge en tournant le poignet jusqu'à la position comme la photo du bas.

Répétez 30 fois; faites l'exercice 3 à 5 fois par jour.