

## 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.



#### **Exercice no 6 :**

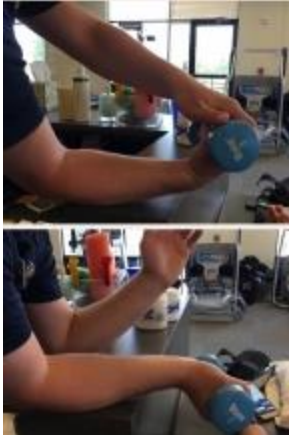
Assis, l'avant-bras supporté sur une table. La main tient un haltère ou une bouteille d'eau. La paume de la main fait face vers le bas.

À la photo de gauche, la main droite soulève la main gauche pour amener le poignet en extension.

La main droite libère la gauche qui laisse le poids induire une flexion du poignet.

La main droite ramène la gauche vers le haut et l'exercice est répété 10 fois.

Répétez 3 à 5 fois par jour.



**Exercice no 7 :**

Assis, l'avant-bras supporté sur une table. La main tient un haltère ou une bouteille d'eau. La paume de la main fait face vers le haut.

À la photo du haut, la main gauche soulève la main droite pour amener le poignet en flexion.

La main gauche libère la droite qui laisse le poids induire une extension du poignet.

La main gauche ramène la droite vers le haut et l'exercice est répété.

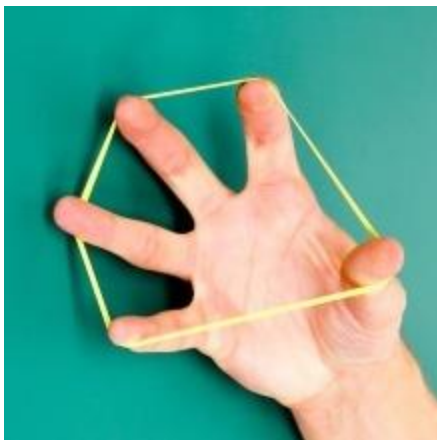
Répétez 10 fois, 3 à 5 fois par jour.



**Exercice no 8 :**

Ecrasez une balle

Répétez 10 fois, 3 à 5 fois par jour.



**Exercice no 9 :**

Encerchez les doigts et le pouce d'un élastique.

Ouvrez la main comme à la photo, contre la résistance de l'élastique.

Répétez 10 fois, 3 à 5 fois par jour.

Progression : augmentez la résistance de l'élastique en encerclant individuellement chacun des doigts et pouce.

