



GYM DES DOIGTS

Réaliser cet exercice au 2 à 3 fois par jour : 2 à 3 Répétition



Tenir les
doigts écartés
et tendus le
plus possible



Sans bouger
plier juste le
bout des
doigts



Enrouler les
doigts dans la
paume et tendre
le bout des
doigts à plat



Sans bouger ni
lever les doigts,
plier les doigts à
l'intérieur de la
paume



Sans bouger ni lever
les doigts, tendre
les doigts en angle
droit



Lever les doigts
tous droits et
écarter au
maximum