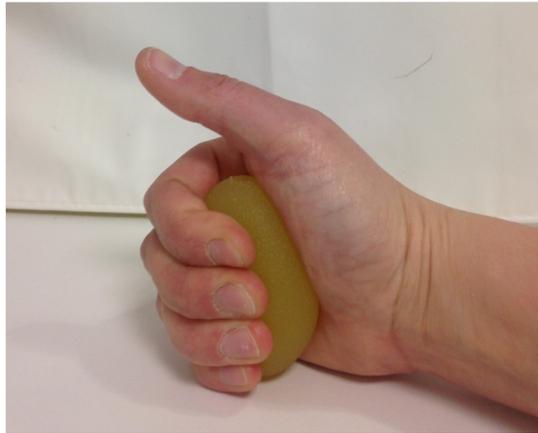


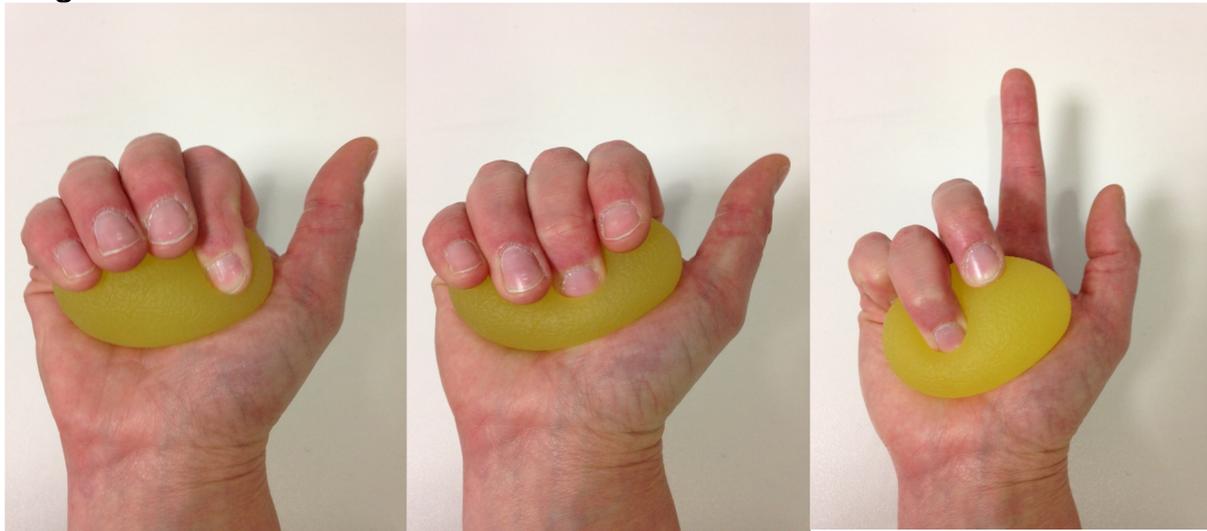


L'Orthésiste
Votre confort sur Mesure

Tenir la balle entre les doigts longs et la paume, sans le pouce. Ecraser la balle en gardant le poignet bien droit et tenir 10 secondes.
Même exercice en serrant la balle 10 fois 1 seconde.



Placer la balle dans la paume de la main puis enfoncez le plus loin possible et successivement chaque doigt dedans. Tenir une seconde par doigt et renouveler l'exercice deux fois.





Mettre la balle sur une table, poser la paume de la main dessus et l'écraser puis la faire rouler.



Placer la balle entre l'index et le majeur et resserrer les doigts pour essayer de l'écraser. Tenir 10 secondes.



Placer la balle entre pouce et index puis la passer entre index et majeur puis entre majeur et annulaire et enfin annulaire et auriculaire et faire le chemin inverse.

