

## Exercices pour les mains

### De quoi s'agit-il?

Les échauffements isométriques des mains consistent à contracter les muscles, généralement en les tirant ou en les poussant contre une force résistante. Les exercices suivants servent à activer et entraîner les muscles des mains et des doigts.

### À quel moment faire ces exercices?

Essayez ces exercices avant d'entreprendre de longs travaux d'écriture. Ils peuvent également être utilisés pour renforcer la musculature des mains et des doigts ou comme étirements pour soulager la fatigue et la douleur. Il est important de prendre des pauses périodiques lors des travaux écrits afin de prévenir la fatigue et la tension musculaires.

1. Placez les mains à plat l'une contre l'autre. Pressez-les l'une contre l'autre pendant 3 secondes, puis relâchez. Répétez 5 fois.
2. Écartez les paumes des mains et pressez chacun des doigts contre le doigt opposé. Appuyez pendant 3 secondes, puis relâchez. Répétez 5 fois.
3. Formez un poing avec chacune des mains. Serrez le poing et maintenez-le aussi fermement que possible pendant 5 secondes. Relâchez lentement et redressez les doigts. Répétez 2 fois.
4. Entrelacez les doigts, puis tournez les paumes vers l'extérieur et pointez les pouces vers le sol. Tendez les coudes pour étirer les doigts. Maintenez la position pendant 3 secondes, puis relâchez. Répétez 5 fois.
5. Ouvrez et fermez les mains plusieurs fois.
6. Tendez les doigts et les coudes. Détendez les bras sur les côtés et secouez-les sans serrer les muscles.
7. Formez un poing avec chacune des mains. Placez les mains sur une table. Levez chaque doigt individuellement. Variez l'ordre dans lequel vous levez les doigts.
8. Placez les mains sur une table, paumes vers le bas. Soulevez chaque doigt individuellement pour taper sur la table. Essayez différentes séquences de mouvements avec les doigts.