

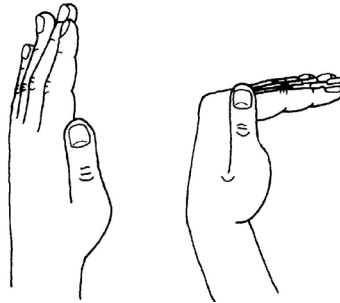
# Exercices d'activité pour les mains

## Active Hand Exercises

Repeat these exercises \_\_\_\_\_ times,  
\_\_\_\_\_ times a day.

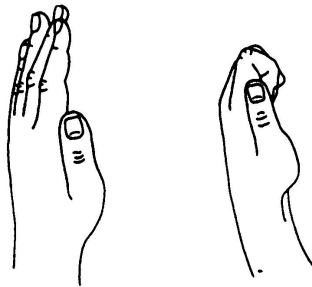
Répétez ces exercices \_\_\_\_\_ fois, \_\_\_\_\_  
fois par jour.

- With your wrists and your fingers straight, bend your fingers at the knuckles.



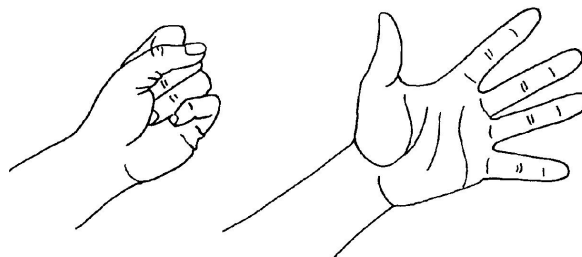
- Maintenez votre poignet et votre main en position droite, pliez vos doigts au niveau des articulations.

- Keep your knuckles and wrist straight. Bend and straighten your fingers.



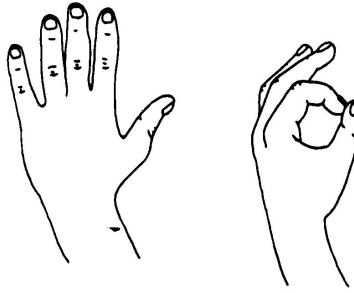
- Maintenez vos articulations et votre poignet en position droite. Pliez et dépliez vos doigts.

- Start with your fingers out straight. Make a fist, being sure each finger joint is bending as much as possible. Straighten your fingers as much as possible.



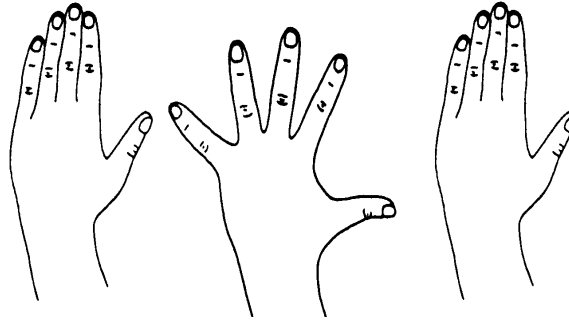
- Commencez par écarter vos doigts sans les plier. Serrez le poing, en vous assurant que toutes les articulations de vos doigts sont pliées au maximum. Écartez vos doigts au maximum.

- Touch your thumb to your fingertips, one at a time, making a circle. Open your hand wide after touching each finger.



- Touchez l'extrémité de chaque doigt avec le pouce, en formant chaque fois un cercle. Ouvrez la main après avoir touché chaque doigt.

- Spread baby powder on the table under your fingers. Rest your hand on the table with your palm down. Spread your fingers wide apart and then bring them together again.



- Étalez du talc sur la table sous vos doigts. Posez la main sur la table, paume vers le bas. Écartez vos doigts au maximum, puis resserrez-les les uns contre les autres.