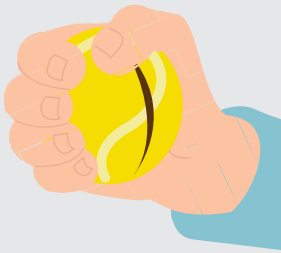


EXERCICE #4 : MAINS

RENFORCER SES MAINS POUR SOULAGER LES PETITES DOULEURS

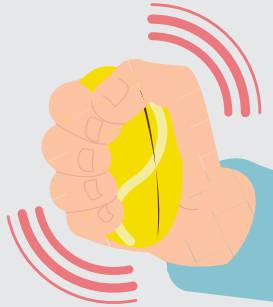
1

Prendre une balle de tennis usagée et découpée.



2

Appuyer fortement avec le pouce
Faire 5 pressions sur la balle.



3

Maintenir la pression sans bouger pendant 20 secondes.

Ne pas hésiter à faire travailler doucement la zone douloureuse (ici le pouce)
3 x de suite, avec 20 secondes entre chaque séries.

POSOLOGIE

**4 FOIS PAR JOUR
3 FOIS PAR SEMAINE**

UN EXERCICE CONSEILLÉ

par



Grâce à Mister Quot'ching,

**transformez votre environnement
de travail en salle de sport !**



Retrouvez tous les conseils et exercices de Mister Quot'ching sur mma.fr