

## Export des exercices Stabilité du poignet, niveau 1

### Fléchisseurs du poignet



Réalisez une flexion de votre poignet contre résistance lestée (en supination préférentiellement à cause de la pesanteur (paume de la main face à vous)), élastique (fixé face à vous) ou manuelle (à l'aide de la main opposée). Pour varier vous pouvez changer les positions de prono-supination (pour les résistances élastique et manuelle préférentiellement).

### Extenseurs du poignet



Réalisez une extension de votre poignet contre résistance lestée (en pronation préférentiellement à cause de la pesanteur (dos de la main face à vous)), élastique (fixé face à vous) ou manuelle (à l'aide de la main opposée). Pour varier vous pouvez changer les positions de prono-supination (pour les résistances élastique et manuelle préférentiellement).

### Inclinateurs radiaux du poignet



Inclinez votre poignet du côté de votre pouce contre résistance élastique, lestée (pouce en direction du ciel (pesanteur)) ou manuelle (à l'aide de la main opposée). Pour varier vous pouvez changer les positions de prono-supination (pour les résistances élastique et manuelle préférentiellement).

### Inclinateurs ulnaires du poignet



Inclinez votre poignet du côté de votre petit doigt contre résistance élastique, lestée (pouce en direction du sol (pesanteur)) ou manuelle (à l'aide de la main opposée). Pour varier vous pouvez changer les positions de prono-supination (pour les résistances élastique et manuelle préférentiellement).