

Export des exercices Stabilité de la main, niveau 1

Fléchisseurs des doigts



Fermez les doigts de votre main un par un ou tous en même temps contre résistance élastique ou manuelle.

Extenseurs des doigts



Ouvrez les doigts de votre main un par un ou tous en même temps contre résistance élastique ou manuelle.

Abducteurs des doigts



Écartez vos doigts les uns par rapport aux autres contre résistance élastique ou manuelle.

Adducteurs des doigts



Resserrez vos doigts les uns par rapport aux autres contre résistance élastique ou manuelle.

Opposition du pouce



Faites toucher la pulpe de votre pouce vers la base des doigts et le long de chaque doigt.