

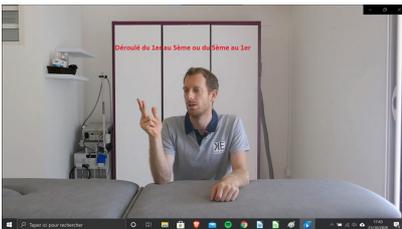
## Export des exercices Stabilité du poignet et de la main, niveau 2

### Serrez un objet avec la main



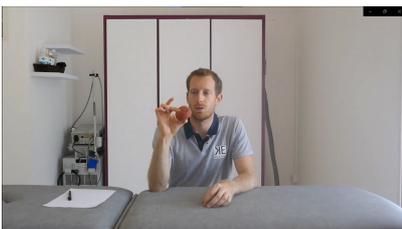
Écrasez une balle (ou un objet) dans votre main en fermant le poing.

### Déroulé des doigts



Ouvrir successivement les doigts du 1 au 5 (ou du 5 au 1) puis les refermer dans le sens inverse.

### Pincez un objet



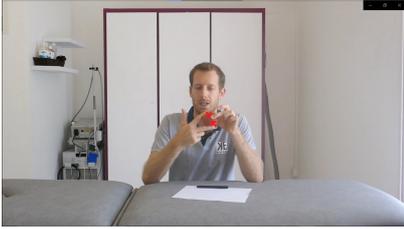
Pincez une balle, un stylo, feuille de papier... entre votre pulpe de pouce et la pulpe d'un ou plusieurs doigts pour le saisir. Ou entre la pulpe de votre pouce et la face externe de l'index. Vous pouvez faire cet exercice avec les doigts fléchis ou tendus.

### Donner une pièce



Prenez une ou plusieurs pièces de monnaies dans votre main et faites-en glisser une avec votre pouce pour l'amener entre la pulpe du pouce et la face externe de l'index.

## Adducteurs des doigts



Maintenez balle, un stylo, feuille de papier... entre deux doigts et tentez de la retirer en tirant dessus avec l'autre main.

---

## Crochets avec les doigts



Saisissez un objet en fléchissant uniquement les deuxième et troisième phalanges comme pour ramener les pulpes des doigts vers la base des doigts.