

Export des exercices Stabilité du poignet et de la main, niveau 3

Roulé du bâton



Tenez un bâton dans vos mains devant vous et réalisez alternativement entre vos deux mains des mouvements de vissage ou de dévissage sur le bâton. Pour augmenter la difficulté de l'exercice, attachez une ficelle au bâton et un poids de l'autre côté de la ficelle enroulez et déroulez la ficelle à l'aide de vos mains.

Les clignotants



Tendez les bras face à vous, ouvrez et fermez rapidement les mains jusqu'à ressentir les muscles de vos avant-bras et vos mains travailler.