

Export des exercices Stabilité du poignet et de la main, niveau 4

Planche sur les poings



Mettez un tapis pour protéger les doigts, fermez les poings et prenez appui sur la première phalange de l'index et du majeur. Attention à ne pas trop appuyer au début. Pour augmenter la difficulté, vous pouvez mettre les pieds plus haut que les mains (sur une chaise par exemple) ou encore enlever un pied ou une main.

Pompes sur les poings



Mettez un tapis pour protéger les doigts, fermez les poings et prenez appui sur la première phalange de l'index et du majeur. Réalisez un mouvement de pompe avec les mains au niveau des épaules et les coudes le long du corps et les omoplates serrées. Pliez les coudes pour descendre puis montez en soufflant. Attention à ne pas trop appuyer au début. Pour augmenter la difficulté, vous pouvez mettre les pieds plus haut que les mains (sur une chaise par exemple) ou encore enlever un pied ou une main.

Les griffes de chat



À quatre pattes, mettez un tapis pour protéger les doigts, ouvrez les mains comme si vous teniez une sphère et prenez appui sur la pulpe de vos 5 doigts en les gardant légèrement en flexion. Attention à ne pas trop appuyer au début. Pour augmenter la difficulté vous pouvez faire un mouvement de push-up sur les genoux ou tout en restant à quatre pattes prendre appui sur vos pointes de pieds plutôt que sur vos genoux ou encore retirer l'appui d'un ou de plusieurs doigts.