

Export des exercices Contrôle moteur du poignet et de la main, niveau 1

Proprioception du poignet



Reprendre l'exercice de gainage sur les poings et placez un support instable sous les poings. Attention à ne pas trop appuyer au début.

Proprioception de la main et des doigts



Reprendre l'exercice de griffes de chat et placez un support instable sous les doigts. Attention à ne pas trop appuyer au début. Pour augmenter la difficulté vous pouvez retirer un ou plusieurs doigts tout en conservant la position de la main.