

Echauffement – Mains: Mobiliser et augmenter la charge

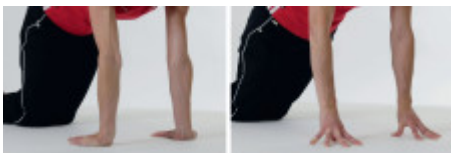
Les trois exercices suivants permettent de mobiliser correctement les articulations de la main avant une activité physique. L'augmentation de la charge est graduelle.



Effectuer des cercles avec les mains. Rotation simultanée des deux mains autour de l'axe du poignet, mouvement continu et le plus ample possible.



Effectuer des cercles avec les mains en tenant une bande élastique pour augmenter la résistance.



A quatre pattes. Paumes au sol, mains orientées vers le corps. Tourner lentement une main après l'autre. Seuls les doigts appuient finalement sur le sol.

Matériel: Bande élastique

Source: «mobile» 4/2008, p. 22-23



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO