

Entraînement proprioceptif – Mains et doigts: Pouce!

Cet exercice, réalisé sur une jambe, améliore l'équilibre, la mobilité du pouce et la force dans les autres doigts de la main.



En équilibre sur une jambe, A et B se font face, doigts accrochés. Chacun essaie de toucher la base du pouce de l'autre avec l'extrémité de son propre pouce. Le premier à cinq points a gagné. On perd un point chaque fois qu'on pose la deuxième jambe.

Dans les sports de ballon tels que basketball, volleyball ou handball, les articulations et la musculature des mains sont mises à rude épreuve. Un programme de deux à trois minutes avec les exercices suivants constitue un complément idéal à l'entraînement.

Source: «mobile» 3/2006, p. 25-27, Luzia Kalberer, Ralph Hunziker



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO