

### Apertura-extensión dedos contra resistencia.

Extender y separar los dedos, tanto como sea posible, contra la resistencia de la banda. Mantener 3 segundos y relajar, volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 10



### Empuñadura contra resistencia.

Apretar la pelota sujetándola firmemente en la palma de la mano con fuerza durante 3 segundos y relajar posteriormente el mismo tiempo.

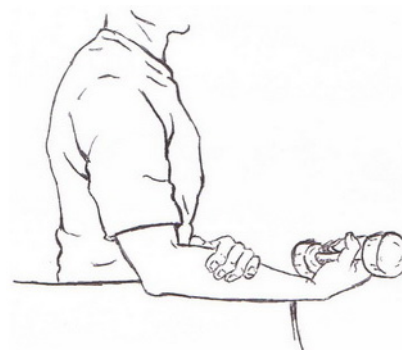
Series: 1  
Repeticiones: 10



### Flexión muñeca con pesa.

Flexionar la muñeca, llevando la mano hacia arriba, tanto como sea posible. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

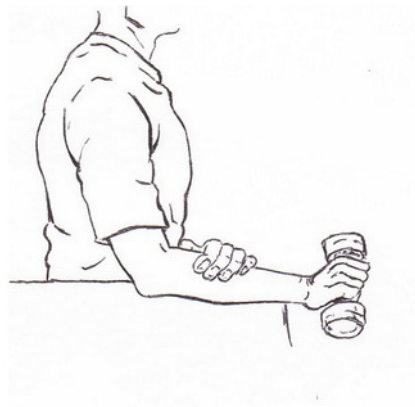
Series: 1  
Repeticiones: 10



### Extensión muñeca con pesa.

Extender la muñeca, llevando la mano hacia arriba, tanto como sea posible. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

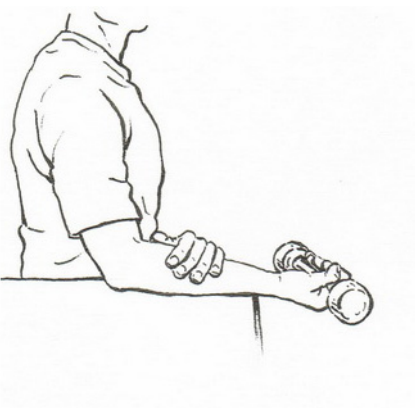
Series: 1  
Repeticiones: 10



### Supinación con pesa.

Rotar el antebrazo y la mano hacia arriba. Al llegar al final del movimiento se mantiene la posición 5-7 segundos. Volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 10



### Pronación con pesa.

Rotar el antebrazo y la mano hacia abajo. Al llegar al final del movimiento se mantiene la posición 5-7 segundos. Volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 10

