

Empuñadura simple.

Apretar el puño cerrado con fuerza durante 5-7 segundos y relajar posteriormente el mismo tiempo.

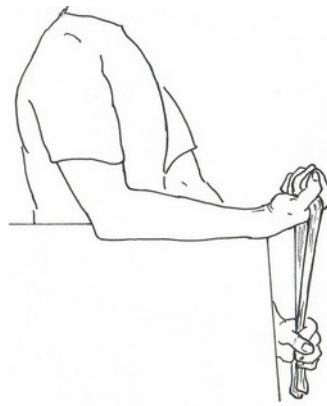
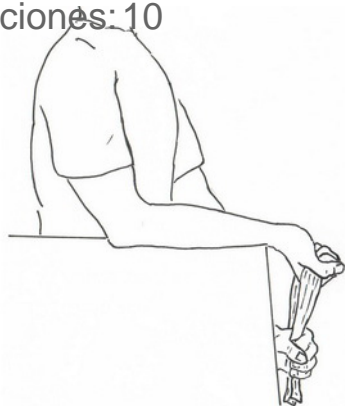
Series: 1
Repeticiones: 10



Flexión muñeca con banda elástica.

Subir la mano contra la resistencia ofrecida por la banda elástica. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

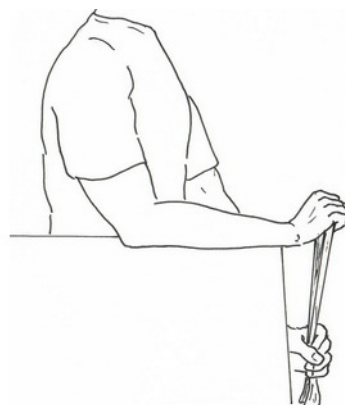
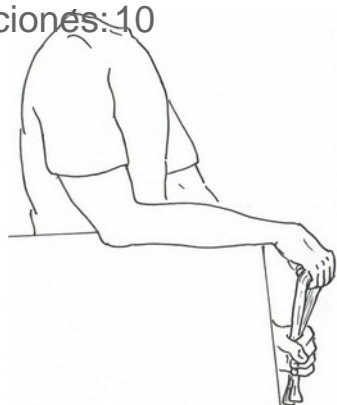
Series: 1
Repeticiones: 10



Extensión muñeca con banda elástica.

Subir la mano contra la resistencia ofrecida por la banda elástica. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 3
Repeticiones: 10



Desviación radial con banda elástica.

Desplazar la muñeca desviándola hacia arriba. Mantener durante 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

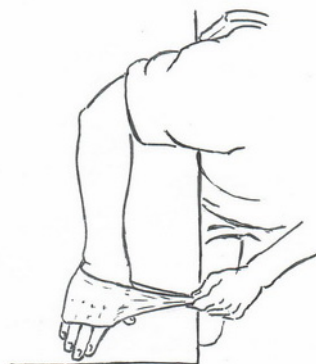
Series: 1
Repeticiones: 10



Desviación cubital con banda elástica.

Desplazar la mano desviándola hacia el quinto dedo. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

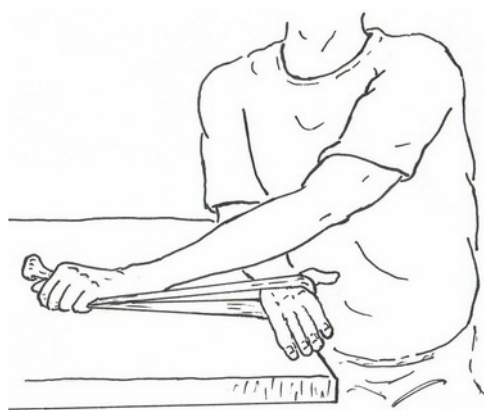
Series: 1
Repeticiones: 10



Pronación con banda elástica.

Rotar el antebrazo y la palma de la mano hacia abajo. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

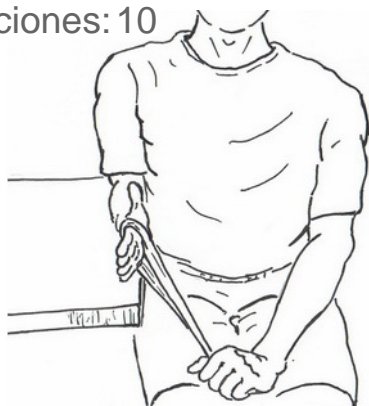
Series: 1
Repeticiones: 10



Supinación con banda elástica.

Rotar el antebrazo y la palma de la mano hacia arriba. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

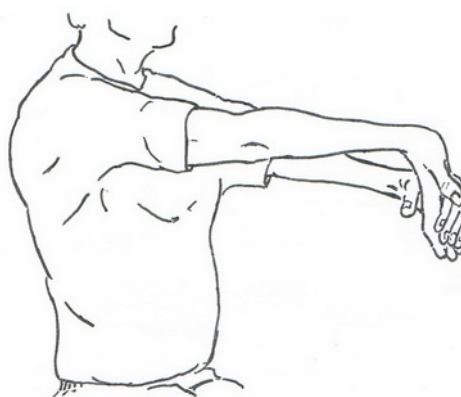
Series: 1
Repeticiones: 10



Estiramiento epitrocleares.

Empujar con la mano contralateral para aumentar al máximo la flexión hasta notar una sensación de tirantez o tensión. Mantener posición 30 segundos.

Series: 1
Repeticiones: 3



Estiramiento epicondíleos.

Empujar con la mano contralateral para aumentar al máximo la flexión hasta notar una sensación de tirantez o tensión. Mantener posición 30 segundos.

Series: 1
Repeticiones: 3

