

PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Muñeca - Mano.

Hacer puño

Abrir y cerrar todo lo posible cada mano, sin incluir el dedo pulgar dentro del puño.

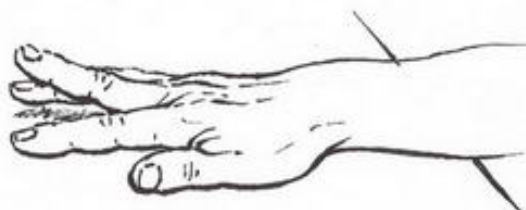
Series: 3
Repeticiones: 10



Extensión individual de cada dedo

Despegar individualmente cada dedo del plano de la mesa

Series: 2
Repeticiones: 10



Oposición del pulgar

Llevar el pulpejo del dedo pulgar a la base del meñique.

Series: 3
Repeticiones: 10



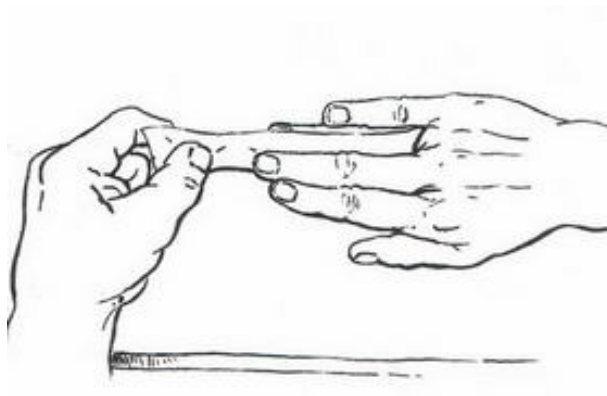
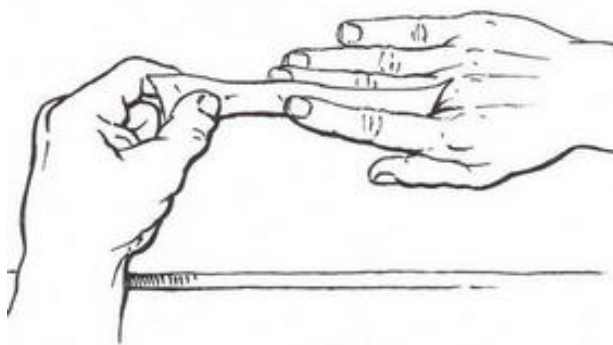
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Muñeca - Mano.

Sujetar un papel entre los dedos

Impedir que el papel se mueva al tirar de él con la otra mano.

Series: 3
Repeticiones: 10



Desviación radial con plastilina

Desplazar la muñeca y los dedos venciendo la resistencia de la plastilina.

Series: 3
Repeticiones: 10



Abducción-aducción de dedos con plastilina

Separar y juntar los dedos venciendo la resistencia de la plastilina.

Series: 3
Repeticiones: 10

