

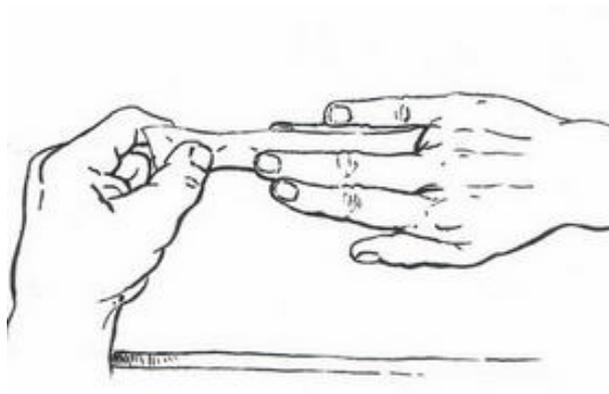
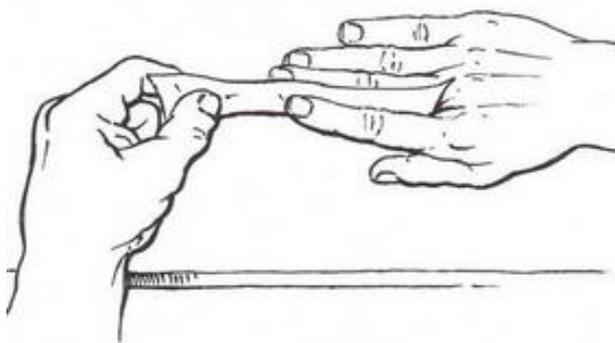
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

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

