

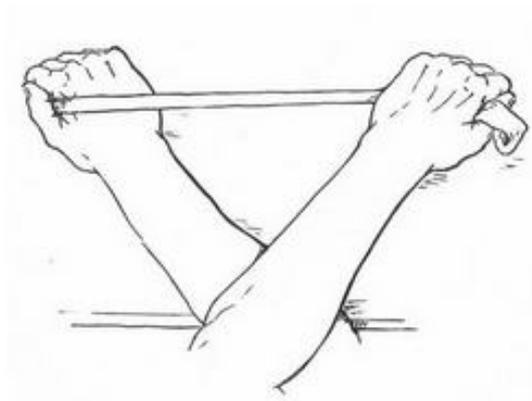
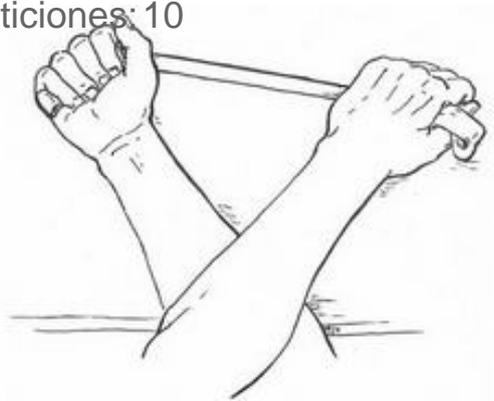
# PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Muñeca - Mano.

## Pronación con banda elástica

Girar la mano hasta apoyar la parte anterior sobre la mesa mientras se tensa la banda elástica.

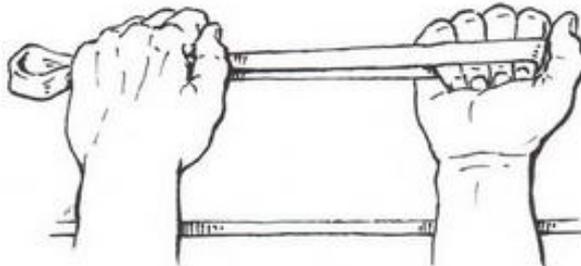
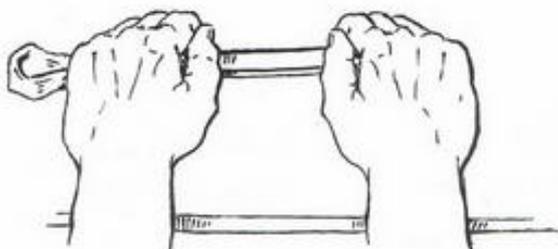
Series: 3  
Repeticiones: 10



## Supinación con banda elástica

Girar la mano hasta apoyar el dorso sobre la mesa mientras se tensa la banda elástica.

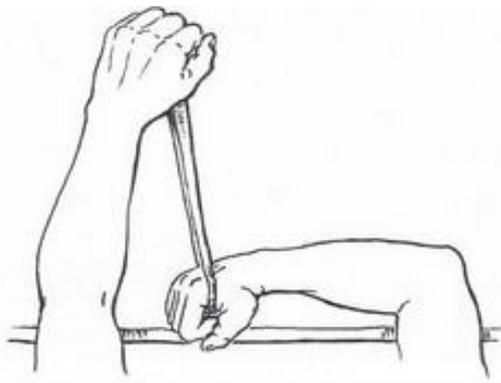
Series: 3  
Repeticiones: 10



## Flexión palmar con banda elástica

Llevar la parte anterior de la mano hacia el antebrazo mientras se tensa la banda elástica.

Series: 3  
Repeticiones: 10



# PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Muñeca - Mano

## Flexión dorsal con banda elástica

Llevar la parte posterior de la mano hacia el antebrazo mientras se tensa la banda elástica.

Series: 3  
Repeticiones: 10

