

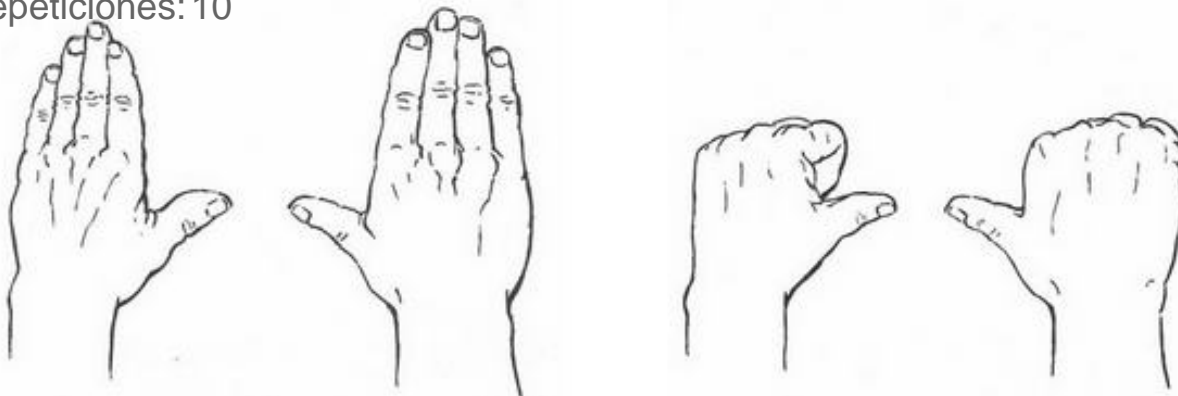
PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Muñeca - Mano.

Flexión-extensión de dedos sobre una mesa

Manteniendo los pulgares separados del resto de los dedos, y dirigidos uno hacia otro, flexionar por completo los demás dedos cerrando la mano y volver a extenderlos sobre la mesa. Mantener 2-3 segundos.

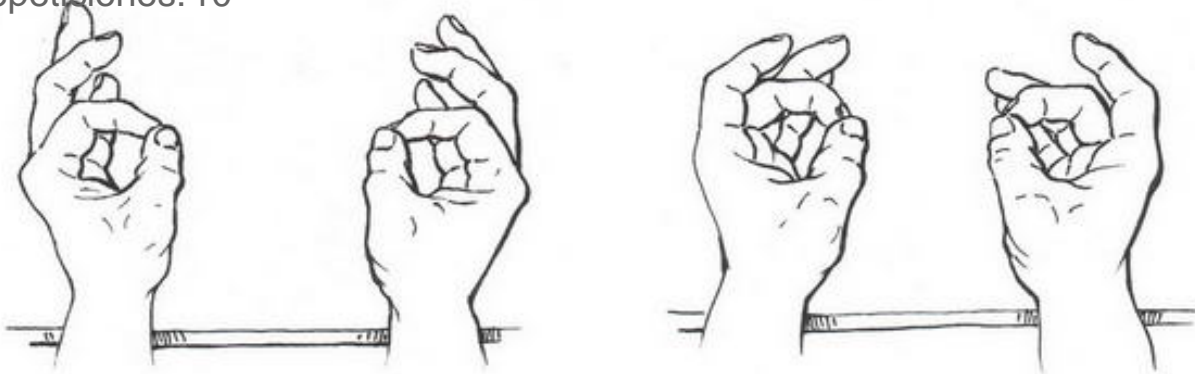
Series: 3
Repeticiones: 10



Hacer la letra O

Acercar la punta del dedo pulgar a la punta del índice y del corazón haciendo con cada uno de ellos la forma de la letra O. Mantener 2-3 segundos.

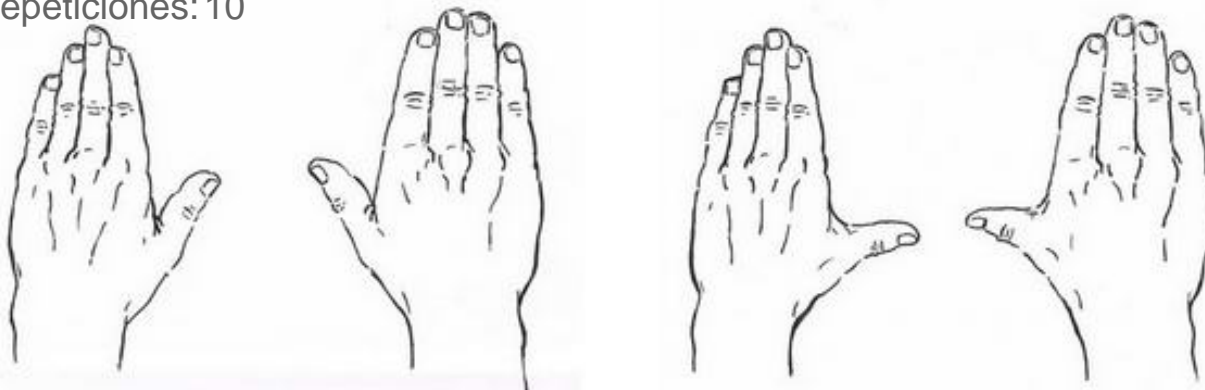
Series: 3
Repeticiones: 10



Separación del pulgar

Separar el pulgar del segundo dedo hasta formar entre ambos un ángulo de 90° , manteniéndolo 2-3 segundos, y luego acercarlo hasta que el ángulo sea de 45° .

Series: 3
Repeticiones: 10



PROGRAMAS DE EJERCICIOS

para Muñeca - Mano.

Elevación del pulgar sobre una mesa

Levantar el pulgar por encima de la mesa hasta juntarlo con los demás dedos. Mantener 2-3 segundos.

Series: 3
Repeticiones: 10

