

EJERCICIOS DE MANO Y MUÑECA

EJERCICIO 1

Doble los dedos hacia la palma de la mano
(haga un puño)



Estire los dedos

EJERCICIO 2

Doble el dedo pulgar hacia la palma de la mano



Estire el dedo pulgar hacia afuera



EJERCICIO 3

Separe todos los dedos intentando extenderlos bien



Junte los dedos



EJERCICIO 4

Coloque la palma de la mano apoyada sobre la mesa y mirando hacia arriba.



Levante el pulgar hacia el techo



Doble el pulgar hacia la mano

Acerque el dedo pulgar hacia el meñique



Repita 2-3 veces con cada mano

EJERCICIO 5



Apoye el antebrazo en la mesa con la mano recta y los dedos apuntando hacia el techo. Trate de mantener la muñeca relajada.

Doble la mano por los nudillos (excepto el pulgar), formando un ángulo de 90° con la palma de la mano.



Suba los dedos rectos.

Repita 2-3 veces con cada mano