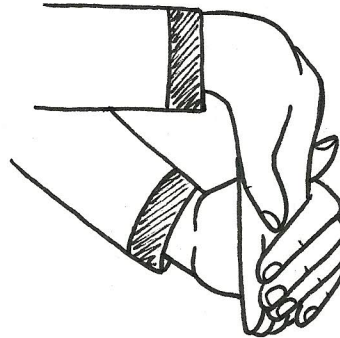
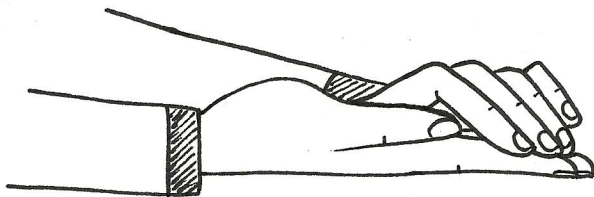


EJERCICIOS PARA EPITROCLEITIS:

- ESTIRAMIENTO MÚSCULOS EPITROCLEARES:

Sentado, extender el brazo con la palma de la mano hacia arriba, tirar de la mano agarrandola por los dedos con la mano contraria hacia abajo doblando la muñeca notando tensión en el antebrazo. Mantener la posición entre 10 y 30 seg.

- Series : 1
- Repeticiones: 4-5.



- POTENCIACIÓN MUSCULOS EPITROCLEARES:

Sentado, con el antebrazo apoyado en una mesa y la palma hacia arriba, poner la mano contraria encima de la que queremos trabajar, sobre los dedos, y hacer fuerza con la mano afectada flexionando los dedos y la muñeca contra la otra, aguantar la tensión unos 5 segundos y soltar despacio. Como alternativa se puede hacer con una pesa (progresivamente más kilos, según mejoría) o banda elástica.

- Series : 3
- Repeticiones 10.

