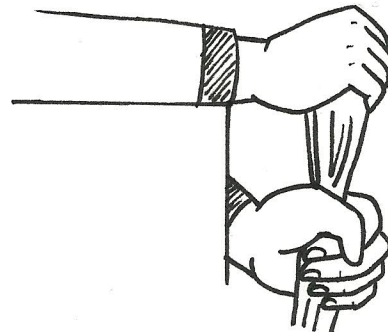
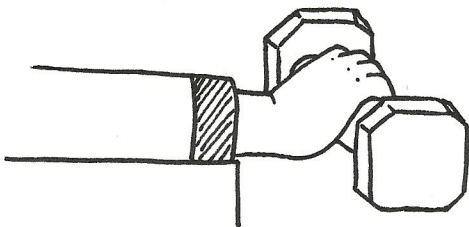
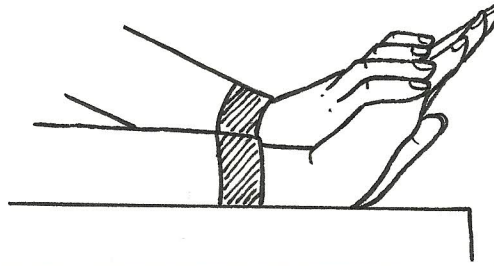
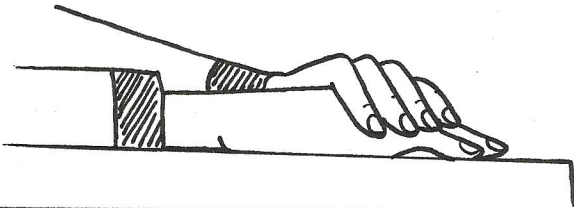


EJERCICIOS PARA EPICONDILITIS/EPITROCLEITIS:

- POTENCIACIÓN MUSCULOS EPICONDILEOS:

Sentado, con el antebrazo apoyado en una mesa y la palma hacia abajo, poner la mano contraria encima de la que queremos trabajar, sobre los dedos, y hacer fuerza con la mano afectada hacia arriba, 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.



- 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.

