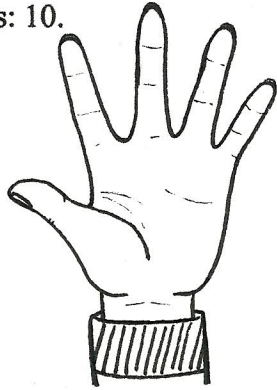


EJERCICIOS DE LA MANO:

- APERTURA Y CIERRE DE PUÑO:

Abrir ampliamente la mano extendiendo y separando los dedos todo lo posible haciendo fuerza, aguantando unos segundos esa posición, y posteriormente doblar los dedos y juntarlos cerrando el puño también con fuerza, aguantando también unos segundos la tensión.

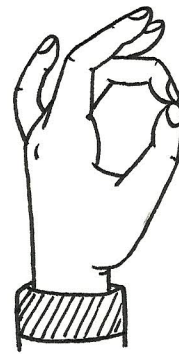
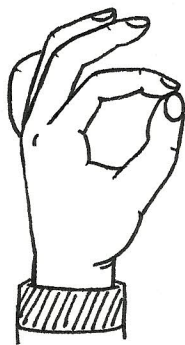
- Series : 3
- Repeticiones: 10.



- PINZA:

Con la mano abierta tocar la yema del dedo pulgar con la del segundo dedo (índice) y apretar haciendo fuerza un par de segundos, como queriendo sujetar algo. Repetir la misma maniobra con las yemas de los dedos 3 , 4 y 5 (medio, anular y meñique).

- Series : 3
- Repeticiones 10.



- ESTIRAMIENTO DEDOS:

Con el antebrazo apoyado en una mesa, y la palma de la mano hacia abajo, sujetamos los dedos de la mano afectada con la contraria y tiramos hacia arriba, notando tensión en los dedos y la mano, hasta el antebrazo. Aguantamos la posición unos 10 segundos y bajamos.

- Series : 1
- Repeticiones 4/5.

