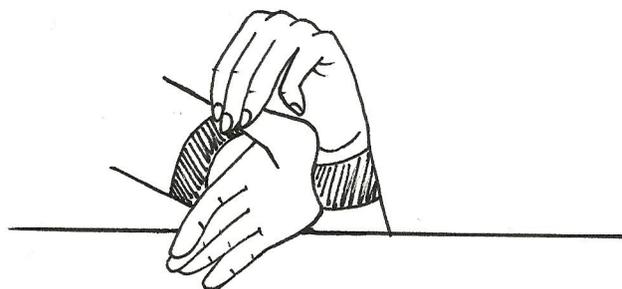
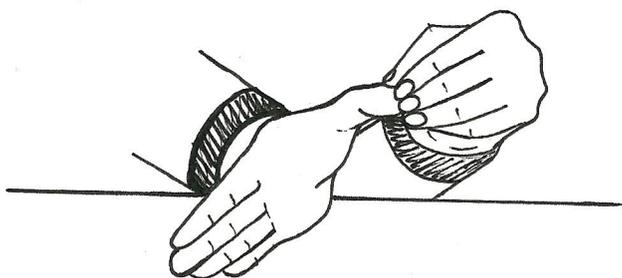
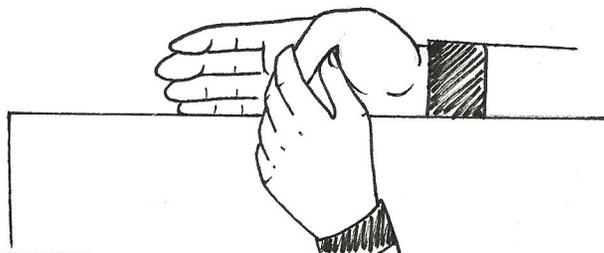
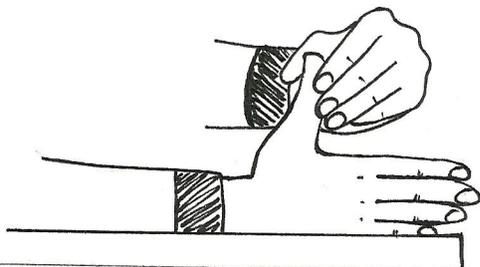


- **ESTIRAMIENTOS DEDO PULGAR:**

Con el antebrazo apoyado de canto en una mesa y la palma de la mano hacia dentro, teniendo el dedo pulgar hacia arriba lo agarramos con 2 o 3 dedos de la otra mano y lo movilizamos tirando en las 4 direcciones del espacio, aguantando la tensión en cada posición unos 10 seg., y soltamos.

- Series : 1
- Repeticiones 4/5.



- **POTENCIACIÓN DEDO PULGAR:**

Con el antebrazo apoyado de canto en una mesa y la palma de la mano hacia dentro, teniendo el dedo pulgar hacia arriba lo agarramos con 2 o 3 dedos de la otra mano y lo movilizamos tirando en las 4 direcciones del espacio, aguantando la tensión en cada posición unos 10 seg., y soltamos.

- Series : 1
- Repeticiones 4/5.

