

EJERCICIOS



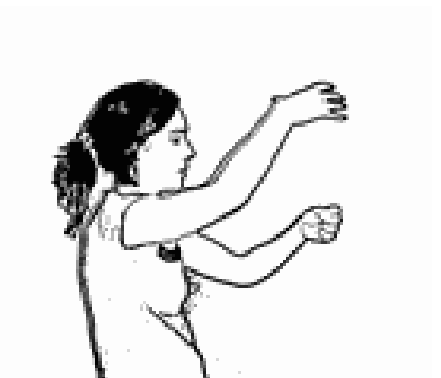
1 GIROS CON LAS MUÑECAS



2. FLEXO-EXTENSIÓN DE CODOS



3. APERTURA Y CIERRE DE DEDOS



4. SIMULE ORDEÑAR UNA VACA



5. SIMULE ENROSCAR UNA BOMBILLA



6. BRAZADAS EN EL AIRE



7. PINZAS CON LOS DEDOS



8. LLEVE LAS MANOS A ORACIÓN Y APRIETE



9. DIBUJE UNA MONTAÑA RUSA CON UNA PELOTA EN LA MANO



10. CON UNA PELOTA BAJO LA AXILA, APRIETE CONTRA EL CUERPO.