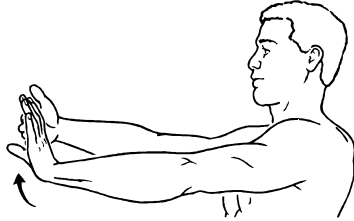


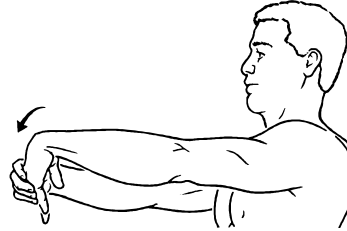
MANO - 13 Elongación de los Flexores de la Muñeca



Manteniendo el codo extendido, tome la mano izquierda y lentamente doble la muñeca hacia atrás hasta sentir un estiramiento. Sostenga 30 segundos. Descanse.

Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

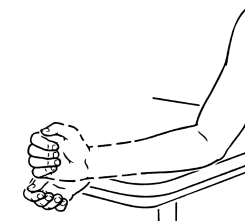
MANO - 14 Elongación de los Extensores de la muñeca



Manteniendo el codo extendido, tome la mano izquierda y lentamente dóblela hacia adelante y abajo hasta sentir un estiramiento. Sostenga 30 segundos. Descanse.

Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

MANO - 61 Rango de Movimiento Activo:
Desviación Radial de la Muñeca



Con el pulgar derecho hacia arriba, doble la muñeca hacia arriba.

Repita 15 veces por rutina. Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

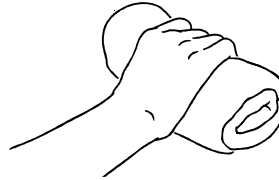
MANO - 62 Rango de Movimiento Activo:
Desviación Cubital de la Muñeca



Con el pulgar derecho hacia abajo, doble la muñeca hacia arriba.

Repita 15 veces por rutina. Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

MANO - 47 Apretar Rollo de Toalla

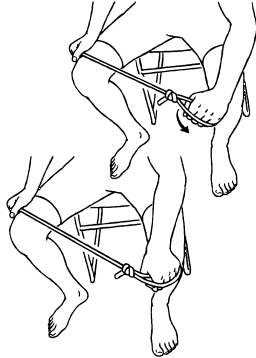


Con el antebrazo derecho apoyado, apriete suavemente una toalla.

Repita 20 veces por rutina. Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesiones por día.

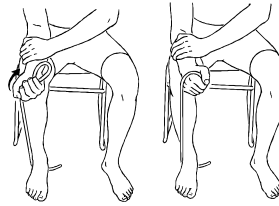
MANO - 32 Desviación Cubital: Resistida

Con una banda elástica alrededor del puño izquierdo y el otro extremo asegurado, palma hacia abajo, doble la muñeca hacia el lado (pulgarcito hacia adentro) lo más posible. Mantenga el antebrazo apoyado sobre la rodilla.



Repita 15 veces por rutina.
Realice 2 rutinas por sesión.
Realice 1 sesión por día.

MANO - 33 Pronación del Antebrazo: Resistida

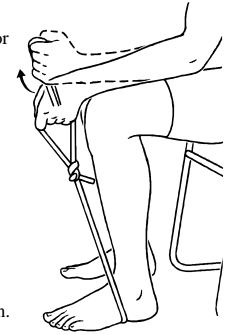


Coloque el antebrazo derecho sobre el muslo, palma hacia arriba, estabilícelo con la mano opuesta. Mantenga la banda elástica por fuera de la mano y gire la palma hacia abajo lo más posible.

Repita 15 veces por rutina. Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesión por día.

MANO - 31 Desviación Radial: Resistida

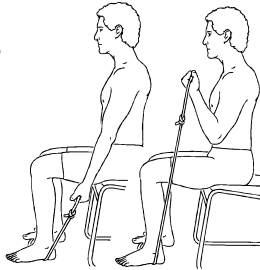
Con una banda elástica alrededor del puño izquierdo y el otro extremo asegurado debajo del pie, doble la muñeca hacia arriba (pulgarcito hacia arriba) lo más posible. Mantenga el antebrazo sobre el muslo.



Repita 15 veces por rutina.
Realice 2 rutinas por sesión.
Realice 1 sesión por día.

MANO - 35 Flexión de Codo: Resistida

Con la banda elástica alrededor del puño izquierdo y el otro extremo asegurado debajo del pie, doble el codo lo más posible.



Repita 15 veces por rutina.
Realice 2 rutinas por sesión.
Realice 1 sesión por día.

MANO - 29 Flexión de Muñeca: Resistida

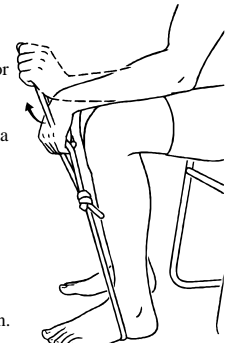
Con una banda elástica alrededor del puño izquierdo y el otro extremo asegurado debajo del pie, doble la muñeca hacia arriba (palma arriba) lo más posible. Mantenga el antebrazo sobre el muslo.



Repita 15 veces por rutina.
Realice 2 rutinas por sesión.
Realice 1 sesión por día.

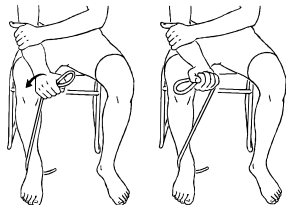
MANO - 30 Extensión de Muñeca: Resistida

Con una banda elástica alrededor del puño izquierdo y el otro extremo asegurado debajo del pie, doble la muñeca hacia abajo (palma abajo) lo más posible. Mantenga el antebrazo sobre el muslo.



Repita 15 veces por rutina.
Realice 2 rutinas por sesión.
Realice 1 sesión por día.

MANO - 34 Supinación del Antebrazo: Resistida

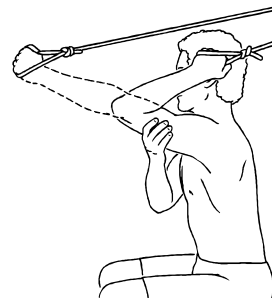


Coloque el antebrazo derecho sobre el muslo, palma hacia abajo, estabilícelo con la mano opuesta. Mantenga la banda elástica entre las piernas y gire la palma hacia arriba lo más posible.

Repita 15 veces por rutina. Realice 2 rutinas por sesión. Realice 1 sesión por día.

MANO - 36 Extensión del Codo: Resistida

Con la banda elástica alrededor del puño izquierdo y el otro extremo asegurado atrás suyo, estire el codo.



Repita 15 veces por rutina.
Realice 2 rutinas por sesión.
Realice 1 sesión por día.