

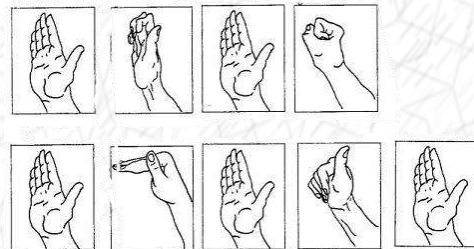
Plan casero para mano



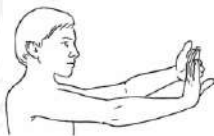
1

Realice estos ejercicios en el orden estricto como lo muestra la siguiente secuencia.

- Primero tenga la mano extendida y sostenga 5 segundos. Repita 10 veces.
- Doble los dedos como lo muestra la figura, en forma de gancho y sostenga por 5 seg.
- Cierre la mano en forma de puño y sostenga.
- luego coloque la mano en ángulo, con los Dedos estirados.
- Finalmente doble los dedos para que las yemas toquen la palma de la mano, sostenga por 5 segundos.



2



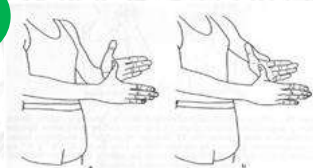
Extender firmemente la muñeca teniendo el codo estirado con ayuda de su otro brazo, sosteniendo durante 30 seg. descanse y repítalo 5 veces.

3

Con el brazo extendido a la altura del hombro, codo estirado párese paralelo a una pared con la mano apoyada, sostenga 30 seg y repita 5 veces.



4



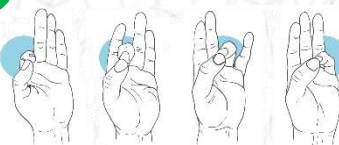
Con la muñeca recta y los dedos estirados, como lo muestra la figura, estire el dedo gordo (pulgar) hacia atrás ayudándose con la otra mano. Sostener 30 seg. Y repita 5 veces

5

De pie, en buena posición, coloque sus manos a la altura del pecho en forma de orar no despegue sus manos e intente bajar en dirección al estomago



6



Con la mano estirada, haga que el dedo gordo (pulgar) toque el dedo índice, luego toque con el pulgar cada uno de los los dedos. Repita el ejercicio de 10 a 15 veces.

7

Realice el ejercicio anterior pero ahora coloque en medio de los dedos una hoja y con su otra mano intente quitarla y debe sostenerla con 2 dedos y no soltar.

8



Coloque una pelota pequeña debajo de su mano, tómela, apriétela con todos los dedos, y sostenga durante 10 seg. luego suelte suavemente y repita 5 veces.

9

Coloque la pelota sobre una mesa, haga presión sobre ella con cada uno de los dedos de su mano de forma en que se hunda ligeramente la pelota. Hacerlo dedo por dedo por 10 veces.