

MUÑECA Y DEDOS

6

Objetivo: Movilizar la muñeca y los dedos, estirar y fortalecer la musculatura del antebrazo.

Ejecución: Los ejercicios se ejecutan simultáneamente con ambas manos, cuidando de que los movimientos no se vean dificultados por la ropa.

Ejercicios: Sentado, los antebrazos y las manos sobre una mesa

Ejercicio 1
Posición de partida
Ejecución



Los antebrazos y las manos sobre una mesa.
Levantar las manos, sin mover los antebrazos.

Ejercicio 2
Posición de partida
Ejecución



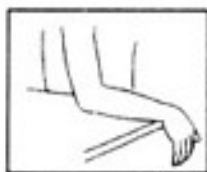
Los antebrazos y las manos sobre una mesa.
Sin mover los antebrazos, desplazar las manos lateralmente. Para aumentar la dificultad, ejecutar el mismo ejercicio levantando las manos de la mesa (describir un semicírculo).

Ejercicio 3
Posición de partida
Ejecución



Sentado, con la mano que sobrepase el borde de la mesa.
Efectuar una flexión y después una extensión de la mano.
(A continuación coger un peso —máximo 2 kg— en cada mano.)

Ejercicio 4
Posición de partida
Ejecución



Sentado, con la mano que sobrepasa el borde de la mesa. Describir un círculo con la mano, en ambas direcciones. (A continuación coger un peso —máximo 2 kg— con cada mano.)

Ejercicio 5
Posición de partida
Ejecución



Sentado, con la mano que sobrepase el borde de la mesa. Efectuar una rotación con el antebrazo (dirigir la palma hacia arriba), después una rotación en sentido inverso (palma hacia el suelo). (A continuación el mismo ejercicio, pero con un peso en la mano, preferentemente una botella vacía.)

Ejercicio 6
Posición de partida
Ejecución



Las manos y los antebrazos apoyados sobre una mesa. Separar los dedos y el pulgar.

Ejercicio 7
Posición de partida
Ejecución



Los antebrazos y el lado externo de las manos apoyados sobre una mesa. Efectuar una flexión; extensión de los dedos (cerrar el puño).

Ejercicio 8
Posición de partida



Ejecución

Los codos apoyados sobre una mesa, las manos abiertas, los dedos extendidos.

Unir el extremo del pulgar con el del índice, extender los dedos. Lo mismo, con cada uno de los dedos.

Ejercicio 9
Posición de partida
Ejecución



Las manos apoyadas una contra la otra.
Sin despegar las manos, dirigir los dedos hacia el suelo, después hacia el pecho.

Ejercicio 10
Posición de partida
Ejecución



Las manos juntas sobre el pecho.
Efectuar una rotación con los antebrazos, de modo que los dorsos de las manos señalen hacia el pecho; extender los brazos hacia adelante, después volver a la posición de partida, efectuando los mismos movimientos en sentido inverso.

Ejercicio 11
Posición de partida



Ejecución

De pie, las manos giradas hacia adentro y apoyándose en una mesa.

Efectuar una flexión; extensión de los brazos (en la flexión el pecho toca la mesa).

Ejercicio 12
Ejercicios prácticos

Abrir y cerrar un grifo, una ventana, girar una llave en la cerradura, abotonar y desabotonar una prenda, anudar un lazo, accionar un interruptor, abrir y cerrar una puerta, enroscar y desenroscar una tapa, recoger cerillas o agujas, ejercicios de escritura.
