

## EJERCICIOS DE MANOS Y DEDOS

### EJERCICIO 5

- ✓ Posición de inicio: Sentado, delante de la mesa con las palmas y antebrazos pegados a ella.
- ✓ Realización de los ejercicios:
  - Estiramos dedos todo lo que podamos y doblamos dedos hasta cerrar puños.

Repetimos el ejercicio 5 veces.



- Elevamos cada dedo por separado.

Repetimos el ejercicio 5 veces.



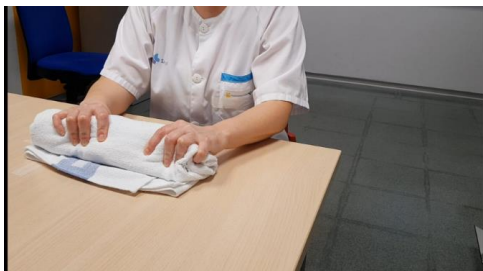
- Juntamos el pulgar con cada dedo.

Repetimos el ejercicio 5 veces.



- Apretamos una toalla.

Repetimos el ejercicio 5 veces.



- Colocamos un papel entre los dedos y tiramos de él sin que se escape.

Repetimos el ejercicio 5 veces.

