

EJERCICIOS DE MANOS Y DEDOS

EJERCICIO 3

- ✓ Posición de inicio: Sentado, delante de la mesa con la palma mirando hacia arriba
- ✓ Realización del ejercicio: Colocamos la palma de la mano debajo de la mesa y tiramos hacia arriba sin mover la mano durante 6 segundos y descansamos otros 6 segundos.

Repetimos el ejercicio 5 veces.



- ✓ Variante:

El mismo ejercicio se debe realizar 5 veces con:

- El dorso de la mano.



- El pulgar hacia arriba

