

EJERCICIOS DE MANOS Y DEDOS

EJERCICIO 2

- ✓ Posición de inicio: Sentado, delante de la mesa con una toalla estirada. Antebrazos apoyados en la mesa con los codos en los costados.
- ✓ Realización del ejercicio: Enrollamos la toalla por el extremo, despacio, forzando el movimiento de la muñeca.

Repetimos el ejercicio 5 veces.

