

EJERCICIOS DE MANOS Y DEDOS

EJERCICIO 1

- ✓ Posición de inicio: De pie, delante de la mesa con las palmas de las manos apoyadas y codos extendidos.
- ✓ Realización del ejercicio: Inclina el cuerpo hacia delante hasta que notemos tirantez en el antebrazo, cambiando la posición de nuestras manos. Mantenemos 6 segundos la posición. Descansamos 6 segundos.

Repetimos el ejercicio 5 veces.





- ✓ Variante: Misma posición de inicio, apoyando el dorso de la mano.

Repetimos el ejercicio 5 veces.

