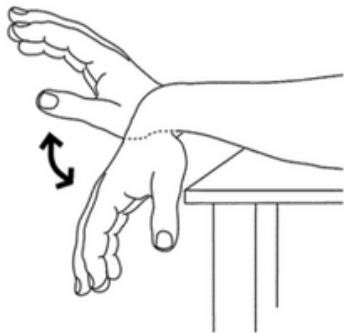


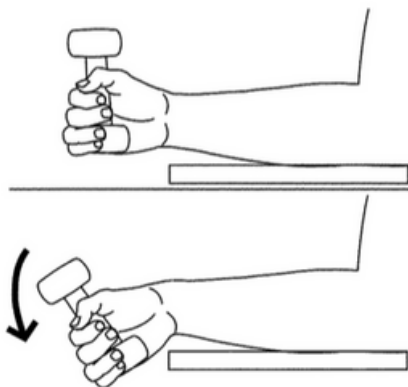
EJERCICIOS EPICONDILITIS MEDIAL



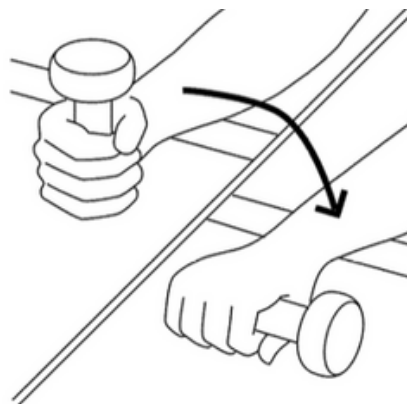
- Coloque el antebrazo sobre la mesa, con la mano fuera del borde y la palma hacia abajo, como se muestra.
- Mueva la mano hacia arriba.
- Regrese a la posición inicial.



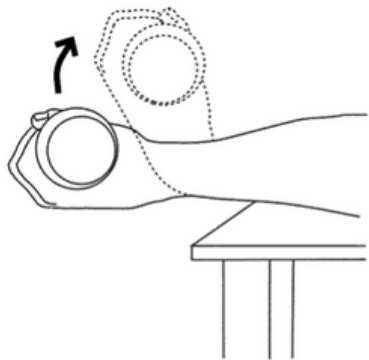
- Coloque la palma de la mano hacia arriba.
- Tome los dedos de una mano con la otra.
- Mantenga el codo recto sobre el brazo afectado.
- Tire suavemente de la mano hacia abajo, como se muestra.



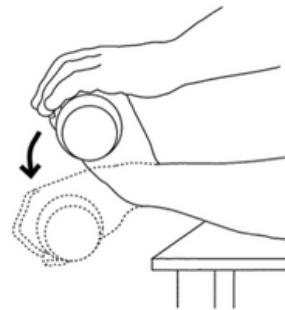
- Apoye el antebrazo sobre una mesa o una rodilla.
- Sostenga la pesa en la mano como se muestra, con el pulgar hacia arriba.
- Deje que la mano se doble hacia abajo.
- Regrese a la posición inicial y repita.



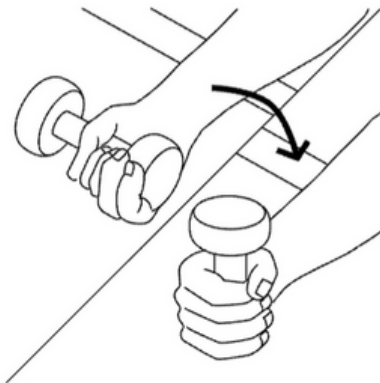
- Apoye el antebrazo sobre una mesa o sillón.
- Coloque la mano con el pulgar hacia arriba y sostenga el peso como se muestra.
- Gire la mano hasta que la palma esté hacia abajo. El peso debe ayudar en este movimiento.
- Regrese a la posición inicial.



- Sujete la pesa con la mano.
- Coloque el antebrazo sobre la mesa con la mano fuera del borde de la mesa y la palma hacia arriba, como se muestra.
- Mueva la muñeca hacia arriba.
- Regrese a la posición inicial.



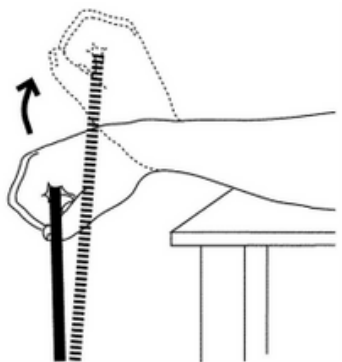
- Coloque el antebrazo sobre una mesa, con la palma hacia abajo.
- Sostenga la pesa en la mano.
- Use la otra mano para levantar la muñeca completamente hacia arriba.
- Suelte la muñeca y baje la pesa lentamente.
- Repita.



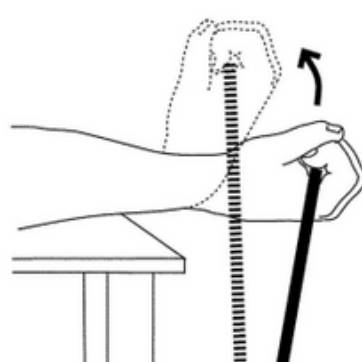
- Apoye el antebrazo sobre una mesa o sillón.
- Coloque la palma de la mano hacia arriba con el peso en la mano como se muestra.
- Gire la mano hacia arriba con el pulgar.
- Regrese a la posición inicial.



- Sostenga la pesa en la mano, con el brazo al costado.
- Doble la muñeca hacia atrás como se muestra.
- Regrese a la posición inicial y repita.



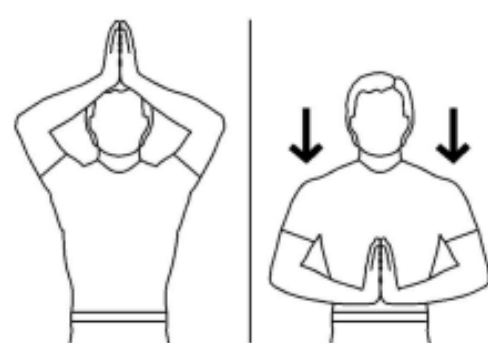
- Asegure el elástico debajo del pie.
- Tome el elástico con la mano.
- Ponga el antebrazo sobre la mesa con la mano fuera de la orilla de la mesa, la palma abajo según se muestra.
- Mueva la muñeca hacia arriba.
- Regrese a la posición original.



- Asegure el elástico debajo del pie.
- Tome el elástico en la mano.
- Ponga el antebrazo sobre la mesa con la mano fuera de la orilla de la mesa, la palma arriba, según se muestra.
- Mueva la muñeca hacia arriba.
- Regrese a la posición original.



- Asegure la liga cerca del piso.
- Apoye el antebrazo sobre la mesa o un sillón.
- Ponga la mano, palma arriba, con la liga cruzando debajo del pulgar, como se muestra.
- Voltee la mano, palma abajo. La liga debe resistir este movimiento.
- Regrese a la posición inicial.



- Una las manos sobre la cabeza.
- Mantenga las palmas tocando y mueva las manos hacia abajo todo lo que pueda.