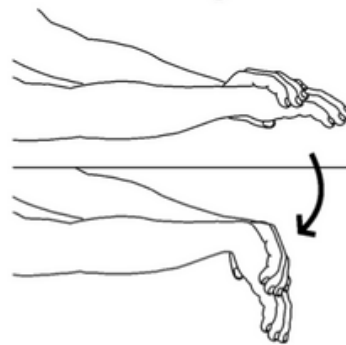


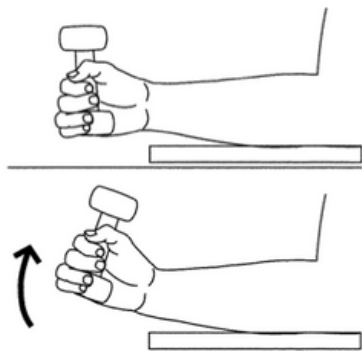
EJERCICIOS EPICONDILITIS LATERAL



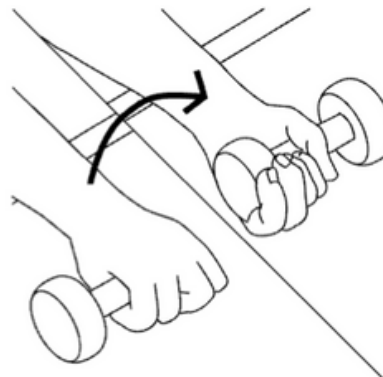
- Coloque el antebrazo sobre la mesa, la mano fuera del borde y la palma hacia arriba, como se muestra.
- Mueva la mano hacia arriba.
- Regrese a la posición inicial.



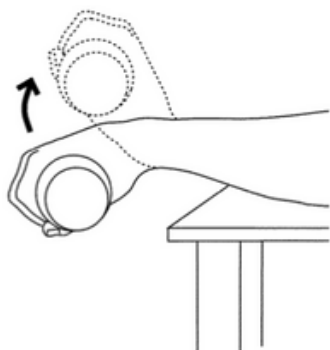
- Comience con el codo estirado.
- Con la otra mano, agarre el lado del pulgar y doble la muñeca hacia abajo.
- Para aumentar el estiramiento, doble la muñeca hacia el dedo meñique.



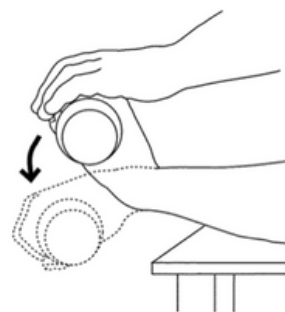
- Apoye el antebrazo sobre una mesa o una rodilla como se muestra.
- Sostenga la pesa en la mano, con el pulgar hacia arriba.
- Levante la pesa.
- Regrese a la posición inicial y repita.



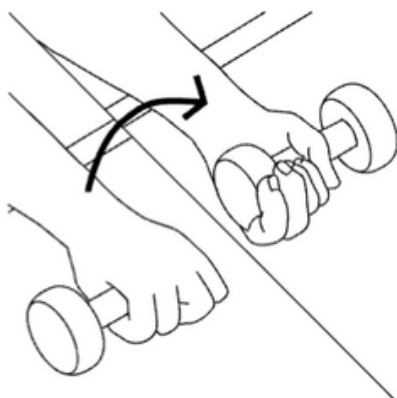
- Apoye el antebrazo sobre una mesa o sillón.
- Coloque la palma de la mano hacia abajo sosteniendo el peso como se muestra.
- Gire la mano hacia arriba con el pulgar.
- Regrese a la posición inicial.



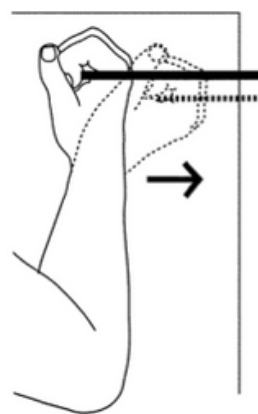
- Sujete la pesa con la mano.
- Coloque el antebrazo sobre la mesa con la mano fuera del borde de la mesa y la palma hacia abajo, como se muestra.
- Mueva la muñeca hacia arriba.
- Regrese a la posición inicial.



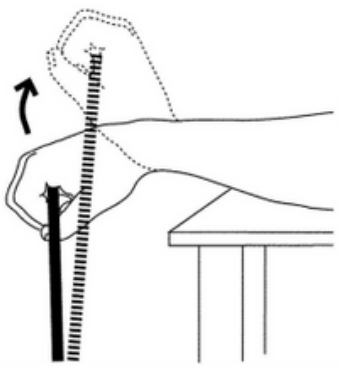
- Coloque el antebrazo sobre una mesa, con la palma hacia abajo.
- Sostenga la pesa en la mano.
- Use la otra mano para levantar la muñeca completamente hacia arriba.
- Suelte la muñeca y baje la pesa lentamente.
- Repita.



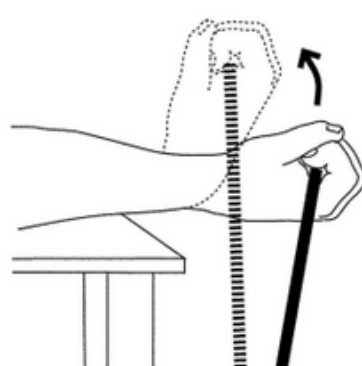
- Apoye el antebrazo sobre una mesa o sillón.
- Coloque la palma de la mano hacia abajo sosteniendo el peso como se muestra.
- Gire la mano hacia arriba con el pulgar.
- Regrese a la posición inicial.



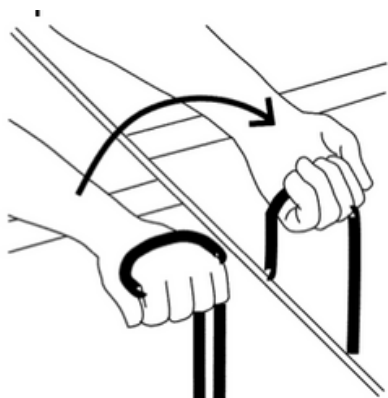
- Coloque el elástico para asegurar el objeto como se muestra.
- Coloque el antebrazo sobre la mesa con la mano en la posición que se muestra, con el pulgar hacia arriba.
- Enrolle el elástico alrededor de la mano.
- Mueva la muñeca hacia atrás, permitiendo que el elástico ayude.
- Regrese a la posición inicial y repita.



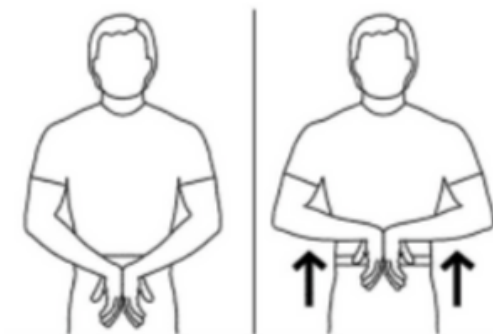
- Asegure el elástico debajo del pie.
- Tome el elástico con la mano.
- Ponga el antebrazo sobre la mesa con la mano fuera de la orilla de la mesa, la palma abajo según se muestra.
- Mueva la muñeca hacia arriba.
- Regrese a la posición original.



- 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.



- Coloque el elástico cerca del piso.
- Apoye el antebrazo sobre una mesa o sillón.
- Coloque la palma de la mano hacia abajo con el elástico cruzado sobre la parte superior de la mano como se muestra.
- Gire la mano con la palma hacia arriba. El elástico debería ayudar en este movimiento.
- Regrese a la posición inicial.



- Empiece con la parte posterior de las manos tocándose enfrente del cuerpo al nivel de la cadera.
- Lentamente mueva los brazos hacia arriba.