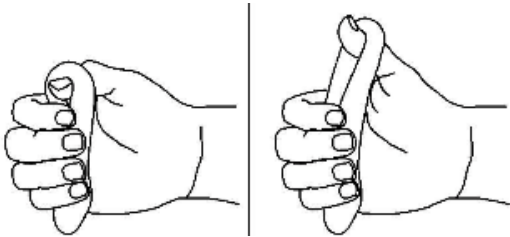
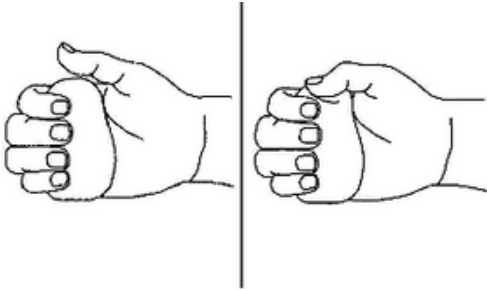
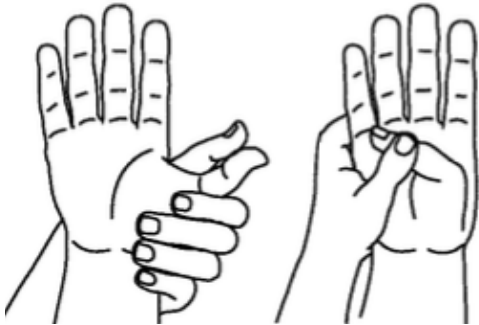
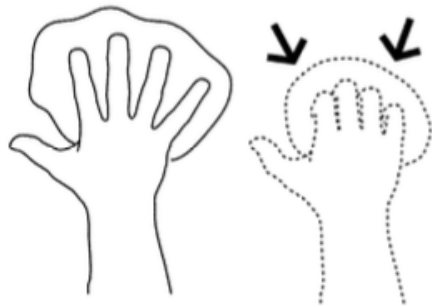
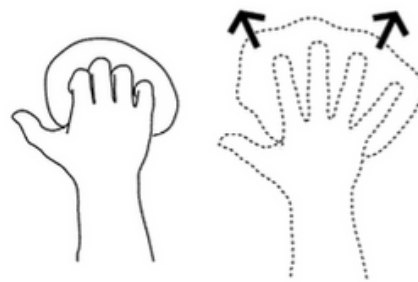


D´Quervain

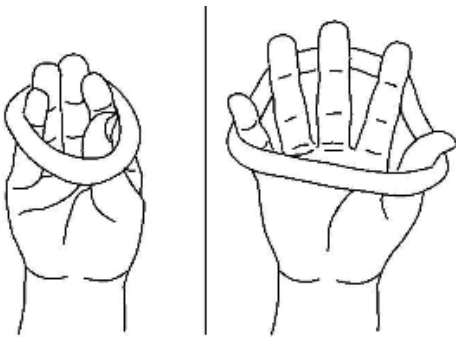
 • Forme un rollo con masa y crúcelo sobre el pulgar. • Sostenga la masa en la palma. • Levante el pulgar como se muestra.	 • Sostenga la masa en la mano como se muestra. • Doble el pulgar y presione sobre la masa. • Tire del pulgar hacia la palma.
 • Coloque el pulgar de una mano sobre el otro pulgar como se muestra. • Doble el pulgar hacia adentro hasta la base del dedo meñique. • Mantenga el pulgar en esta posición y suelte el otro pulgar. • A continuación, estire el pulgar. • Use el otro pulgar para estirar. • Mantenga el pulgar en esta posición y retire el otro pulgar. • Repita la secuencia.	 • Coloque masa entre la punta del pulgar y la punta del índice. • Apriete la masa. • Repita con cada dedo pulgar.



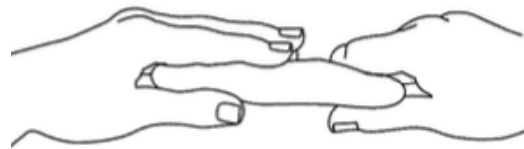
- Aplana la masa sobre la mesa.
- Separa los dedos y colócalos sobre la masa.
- Enrolla los dedos y júntalos como se muestra.
- Repite.



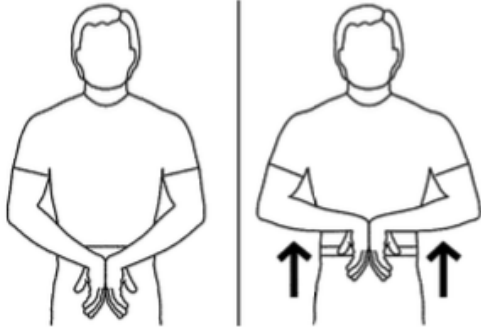
- Aplana la masa sobre la mesa.
- Separa los dedos y colócalos sobre la masa.
- Enrolla los dedos y júntalos como se muestra.
- Repite.



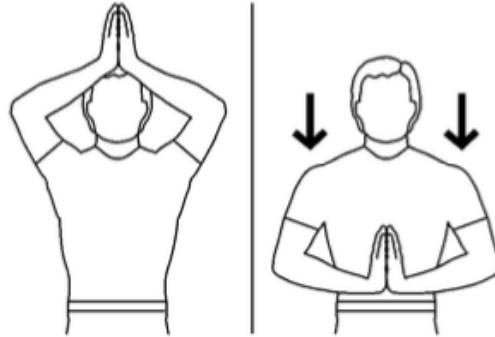
- Forme un rollo con la masa alrededor de los dedos.
- Extienda los dedos.
- Repita.



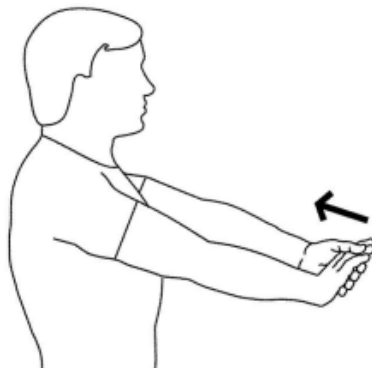
- Coloque masa entre el pulgar y los dedos como se muestra.
- Apriete la masa entre los dedos y el pulgar, manteniendo los nudillos doblados y los dedos rectos.
- Tome la masa con la otra mano e intente jalarla.



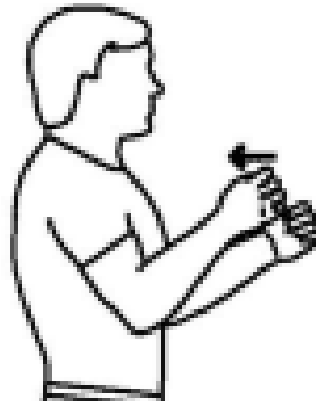
- Comience juntando el dorso de las manos frente al cuerpo a la altura de la cadera.
- Lentamente, levante los brazos.



- Junta las palmas de las manos sobre la cabeza.
- Mantén las palmas juntas y mueve las manos hacia abajo tanto como puedas.



- Agarre los dedos de una mano con la otra.
- Manteniendo el codo estrecho del brazo involucrado
- Jale la mano suavemente hacia atrás, según se muestra.



- Doble los dedos y agarre su pulgar con la otra mano.
- Jale el pulgar para atrás hacia el antebrazo y sostenga el movimiento.