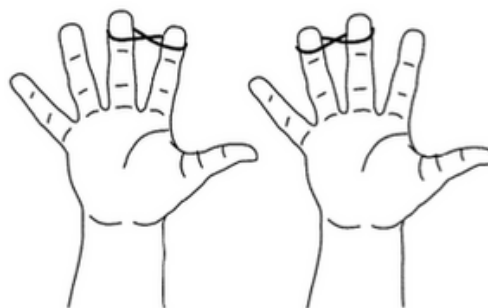


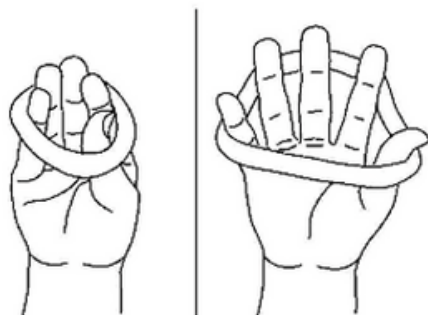
EJERCICIOS ESGUINCE DE DEDOS



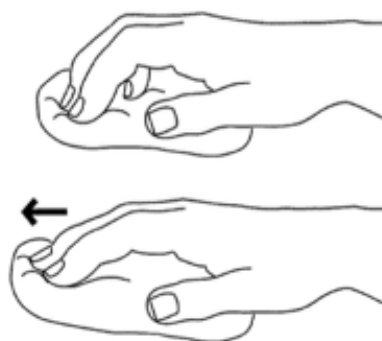
- Coloque las canicas sobre la mesa.
- Tome la canica con el pulgar y el índice.
- Coloque la canica en un vaso.



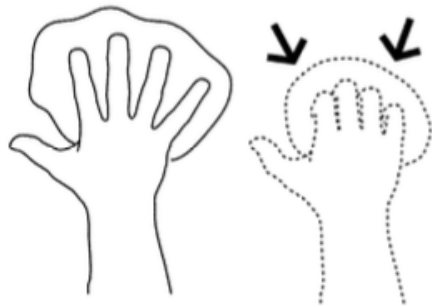
- Coloque el elástico alrededor de las puntas de los dedos.
- Separe los dedos y júntelos lentamente.
- Repita.



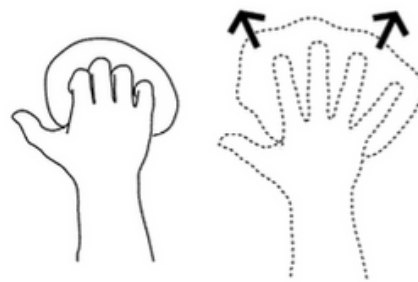
- Forme un rollo con la masa alrededor de los dedos.
- Extienda los dedos.
- Repita.



- Aplanar la masa sobre la mesa.
- Colocar los dedos sobre la masa, con los dedos doblados.
- Presionar los dedos sobre la masa y empujar hacia afuera, enderezando los dedos.



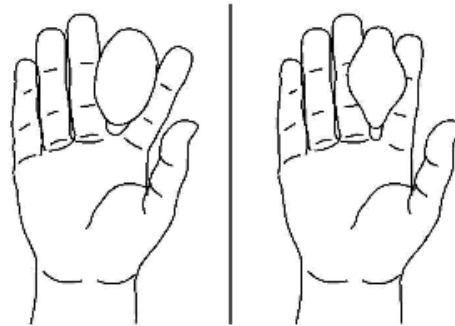
- • Aplana la masa sobre la mesa.
- Separa los dedos y colócalos sobre la masa.
- Enrolla los dedos y júntalos como se muestra.
- Repite.



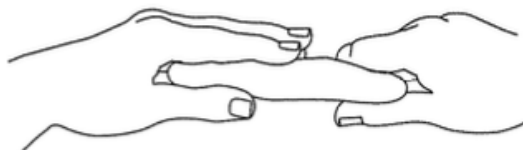
- Aplana la masa sobre la mesa.
- Separa los dedos y colócalos sobre la masa.
- Enrolla los dedos y júntalos como se muestra.
- Repite.



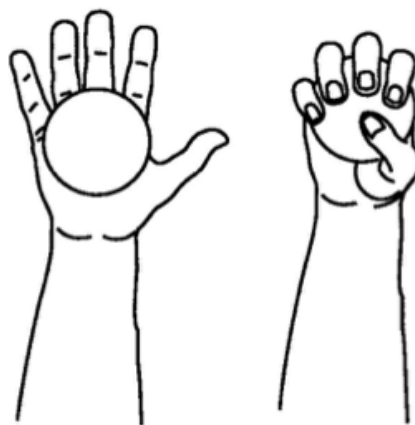
- • Coloque masa entre la punta del pulgar y la punta del índice.
- Apriete la masa.
- Repita con cada dedo pulgar.



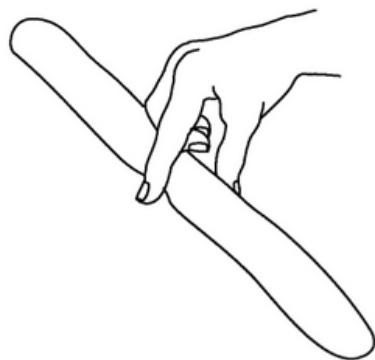
- Forme una bola con la masa entre los dedos índice y medio.
- Apriete los dedos juntos.
- Repita con todos los dedos.



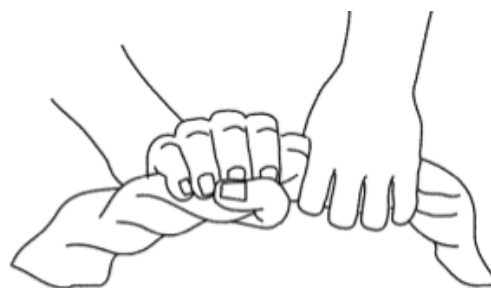
- Coloque masa entre el pulgar y los dedos como se muestra.
- Apriete la masa entre los dedos y el pulgar, manteniendo los nudillos doblados y los dedos rectos.
- Tome la masa con la otra mano e intente jalarla.



- Sostenga una pelota de goma o una pelota de tenis en la mano.
- Apriete la pelota con los dedos.
- Relájese y repita



- Enrolle la masa hasta formar un rollo largo.
- Pellizque la masa a lo largo, alternando el pulgar y el índice, el pulgar y el medio, etc.
- Repita.



- Sujete el rollo de toalla con ambas manos.
- Gire la toalla como se muestra.