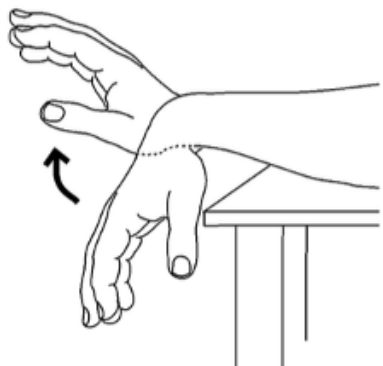
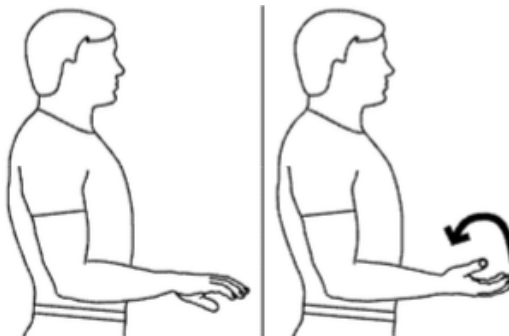


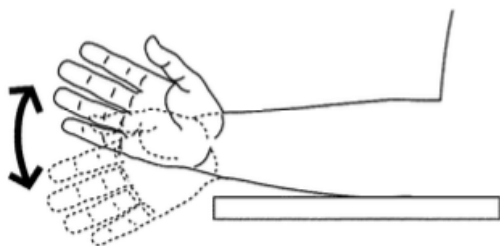
EJERCICIOS ESGUINCE DE MUÑECA



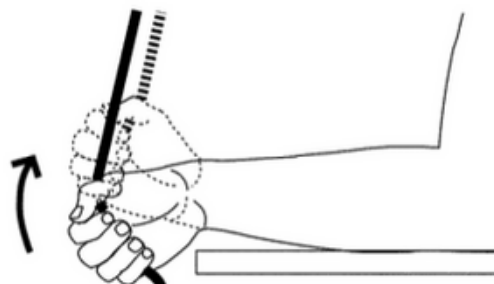
- Coloque el antebrazo sobre la mesa con la mano fuera del borde de la mesa y la palma hacia abajo, como se muestra.
- Mueva la mano hacia arriba.
- Regrese a la posición inicial.



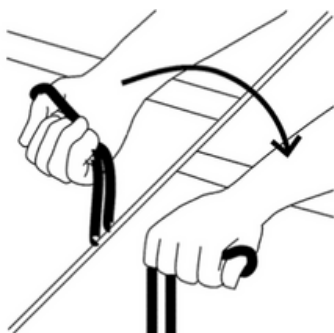
- De pie o sentado, con el brazo al costado, el codo doblado a noventa grados y la palma hacia abajo.
- Gire el codo y el antebrazo con la palma hacia arriba hasta el límite posible.
- Regrese a la posición inicial.



- Apoye el antebrazo sobre una mesa o una rodilla, con el pulgar hacia arriba. Mueva la muñeca hacia arriba y hacia abajo, como se muestra.



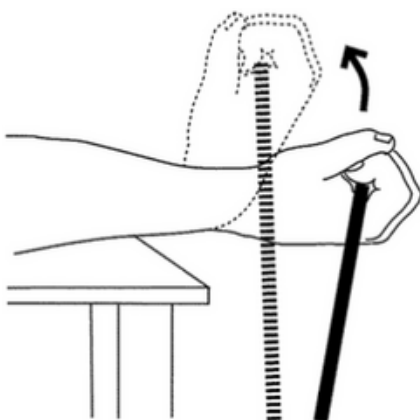
- Sujete el elástico como se muestra.
- Apoye el antebrazo sobre una mesa o una rodilla.
- Sujete el elástico en la mano como se muestra, con el pulgar hacia arriba. • Doble la mano hacia arriba, permitiendo que el elástico le ayude.
- Regrese a la posición inicial y repita.



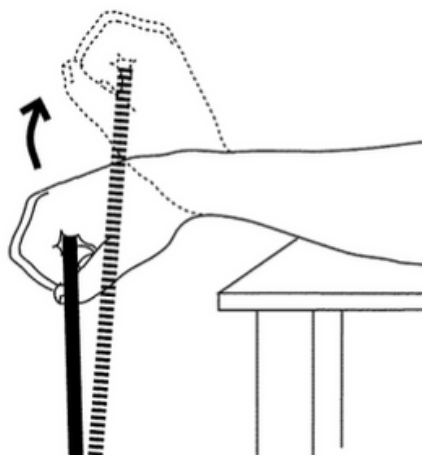
- Coloque el elástico cerca del piso.
- Apoye el antebrazo sobre una mesa o sillón.
- Coloque la palma de la mano hacia arriba con el elástico cruzado sobre el pulgar como se muestra.
- Gire la mano con la palma hacia abajo. El elástico debería ayudar en este movimiento.
- Regrese a la posición inicial.



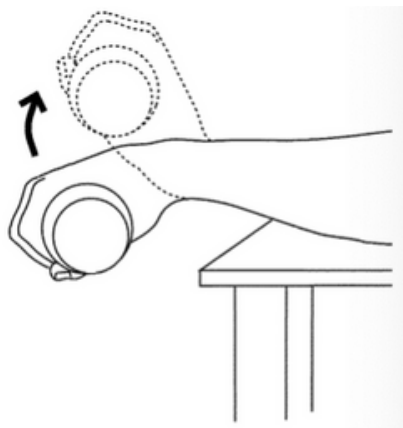
- Coloque el elástico cerca del piso.
- Apoye el antebrazo sobre una mesa o sillón.
- Coloque la palma de la mano hacia abajo con el elástico cruzado sobre la parte superior de la mano como se muestra.
- Gire la mano con la palma hacia arriba, permitiendo que el elástico ayude en este movimiento.
- Regrese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



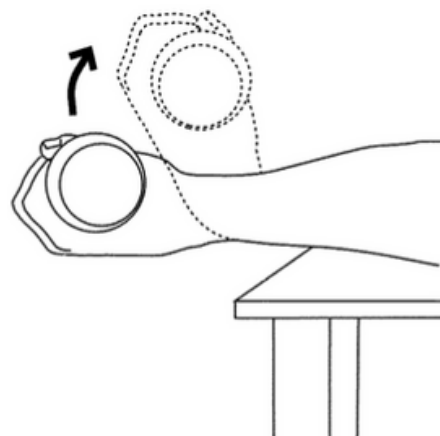
- Sujete el elástico debajo del pie.
- Tome el elástico con la mano.
- Coloque el antebrazo sobre la mesa con la mano fuera del borde de la mesa, con la palma hacia arriba, como se muestra.
- Mueva la muñeca hacia arriba.
- Regrese lentamente a la posición inicial.



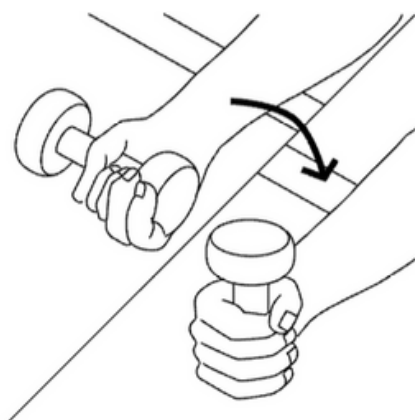
- Sujete el elástico debajo del pie.
- Sujete el elástico con la mano.
- Coloque el antebrazo sobre la mesa con la mano fuera del borde de la mesa, con la palma hacia abajo como se muestra.
- Mueva la muñeca hacia arriba.
- Vuelva lentamente a la posición inicial.



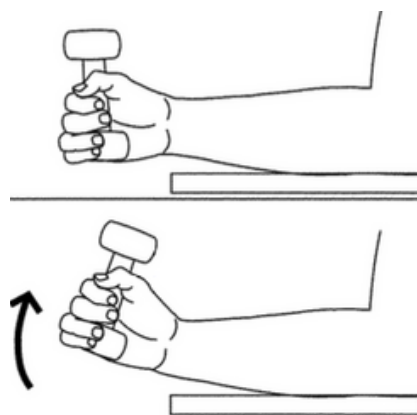
- Sujete la pesa con la mano.
- Coloque el antebrazo sobre la mesa con la mano fuera del borde de la mesa y la palma hacia abajo, como se muestra.
- Mueva la muñeca hacia arriba.
- Regrese a la posición inicial.



- 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.



- 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.



- 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.