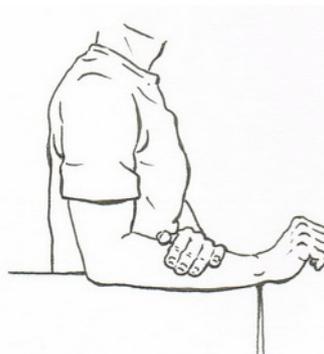


Extensión muñeca activa.

Llevar la mano hacia arriba lentamente. Mantener la posición 5-10 segundos y volver a la posición inicial.

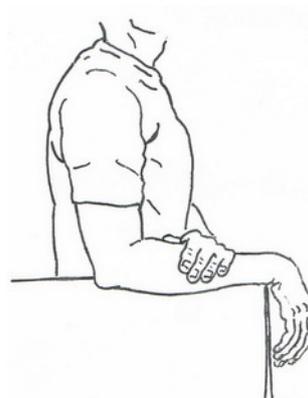
Series: 1
Repeticiones: 10



Flexión muñeca activa.

Llevar la mano abajo lentamente. Mantener la posición 5-10 segundos y volver a la posición inicial.

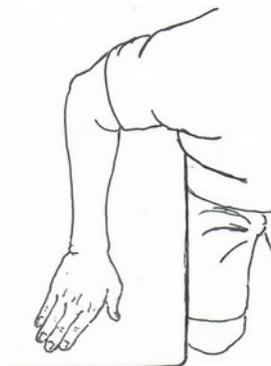
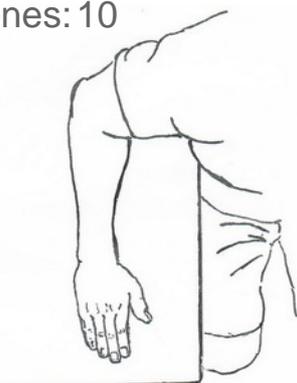
Series: 1
Repeticiones: 10



Desviación cubital activa.

Deslizar la mano desviándola hacia el meñique. Mantener la posición 5-10 segundos y volver a la posición inicial.

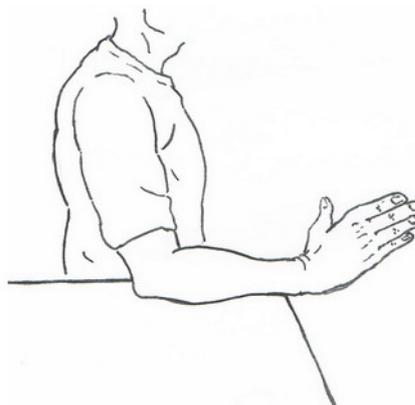
Series: 1
Repeticiones: 10



Desviación radial activa.

Desplazar la mano desviándola hacia el pulgar. Mantener la posición 5- 10 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Pronación activa.

Rotar el antebrazo y la mano hacia abajo. Mantener la posición 5-10 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Supinación activa.

Rotar el antebrazo y la mano hacia arriba. Mantener la posición 5-10 segundos y volver a la posición inicial.

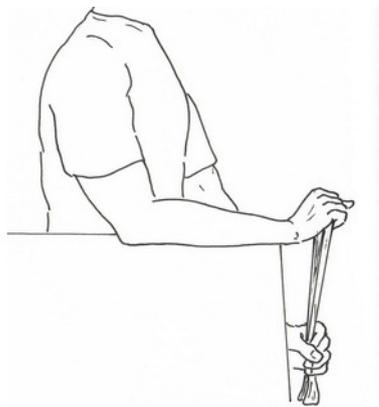
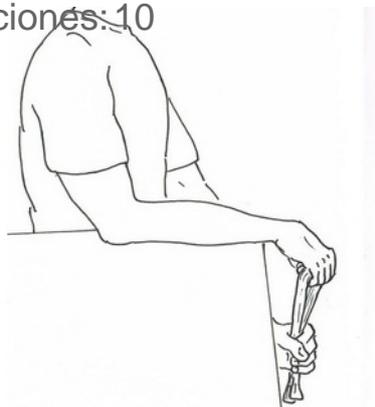
Series: 1
Repeticiones: 10



Extensión muñeca con banda elástica.

Subir la mano contra la resistencia ofrecida por la banda elástica. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

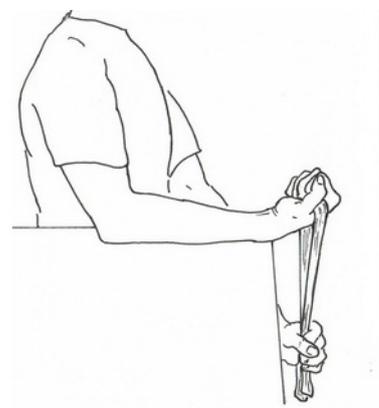
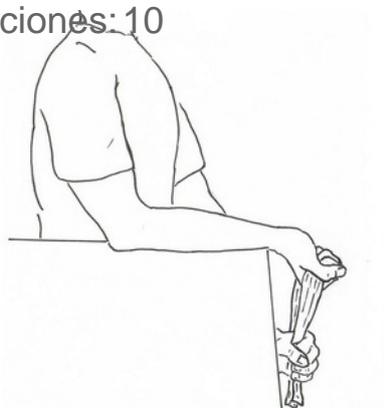
Series: 3
Repeticiones: 10



Flexión muñeca con banda elástica.

Subir la mano contra la resistencia ofrecida por la banda elástica. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

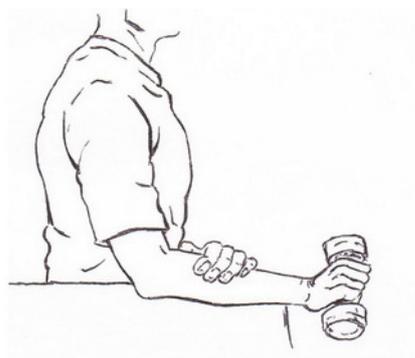
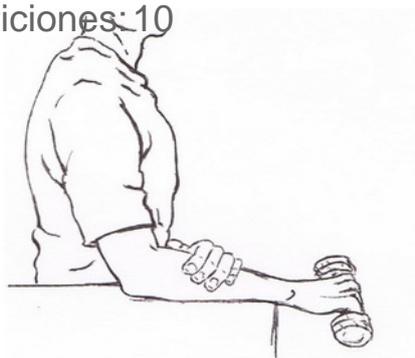
Series: 1
Repeticiones: 10



Extensión muñeca con pesa.

Extender la muñeca, llevando la mano hacia arriba, tanto como sea posible. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

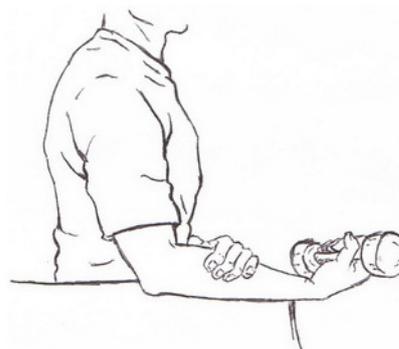
Series: 1
Repeticiones: 10



Flexión muñeca con pesa.

Flexionar la muñeca, llevando la mano hacia arriba, tanto como sea posible. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

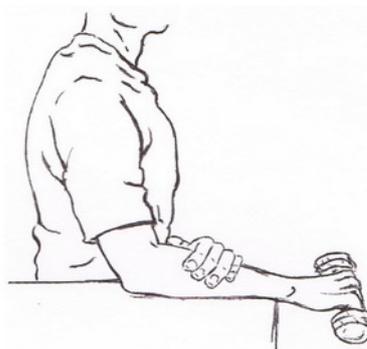
Series: 1
Repeticiones: 10



Pronación con pesa.

Rotar el antebrazo y la mano hacia abajo. Al llegar al final del movimiento se mantiene la posición 5-7 segundos. Volver a la posición inicial.

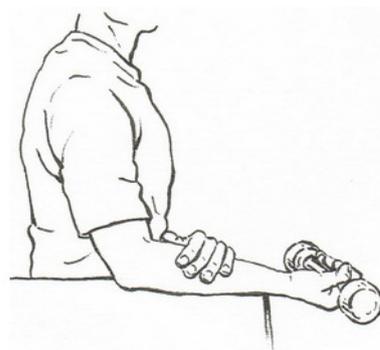
Series: 1
Repeticiones: 10



Supinación con pesa.

Rotar el antebrazo y la mano hacia arriba. Al llegar al final del movimiento se mantiene la posición 5-7 segundos. Volver a la posición inicial.

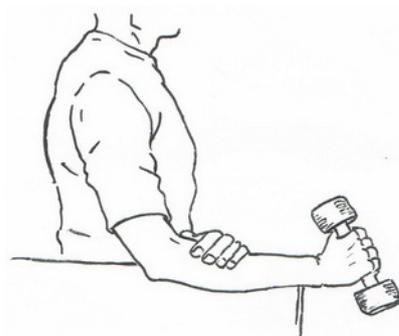
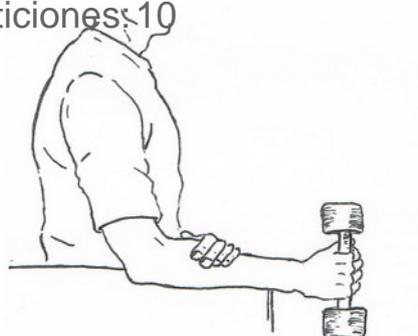
Series: 1
Repeticiones: 10



Desviación radial con pesa.

Desplazar la muñeca desviándola hacia arriba. Mantener la posición 5-7 segundos. Volver a la posición inicial.

Series: 1
Repeticiones: 10



Supinación con toalla

Rotar el antebrazo y la mano hacia arriba, en contra de la resistencia ejercida por la toalla al retorcerla. Mantener la posición 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

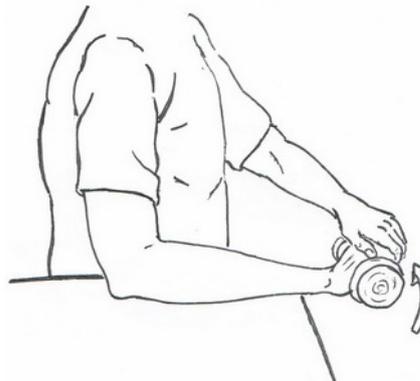
Series: 1
Repeticiones: 10



Excéntrico extensores con pesa.

Llevar la muñeca lentamente hacia máxima flexión contando hasta 30. Volver a la posición inicial con la ayuda de la otra mano.

Series: 1
Repeticiones: 10



Excéntrico flexores con pesa

Llevar la muñeca lentamente hacia máxima extensión contando hasta 30. Volver a la posición inicial con la ayuda de la otra mano.

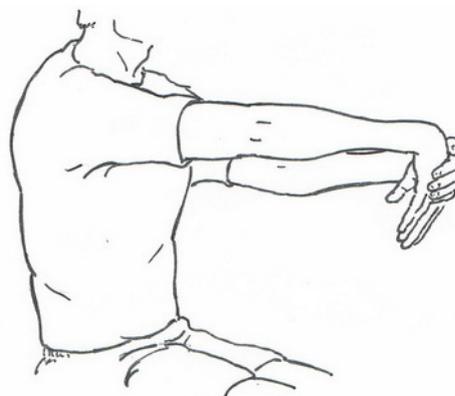
Series: 1
Repeticiones: 10



Estiramiento epicondíleos.

Empujar con la mano contralateral para aumentar al máximo la flexión hasta notar una sensación de tirantez o tensión. Mantener posición 30 segundos.

Series: 1
Repeticiones: 3



Estiramiento epitrocleares.

Empujar con la mano contralateral para aumentar al máximo la flexión hasta notar una sensación de tirantez o tensión. Mantener posición 30 segundos.

Series: 1
Repeticiones: 3

