

EJERCICIOS DE MANOS Y DEDOS

EJERCICIO 4

- ✓ Posición de inicio: Sentado lateral a la mesa con una toalla debajo de la muñeca y palma de la mano hacia arriba con un pequeño peso.
- ✓ Realización del ejercicio: Subimos el peso. Mantenemos 6 segundos. Bajamos lentamente. Descansamos 6 segundos.

Repetimos el ejercicio 5 veces.



- ✓ Variante:

El mismo ejercicio se debe realizar 5 veces con:

- Palma de la mano hacia abajo.



- El pulgar hacia arriba.

