


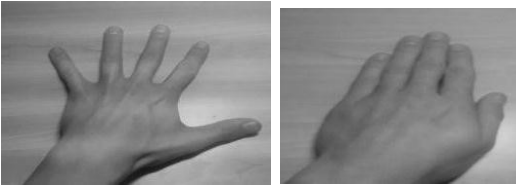



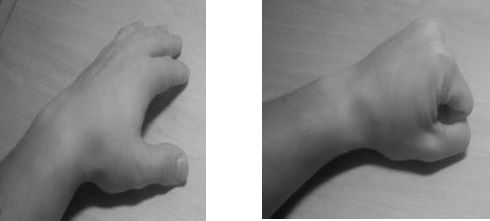



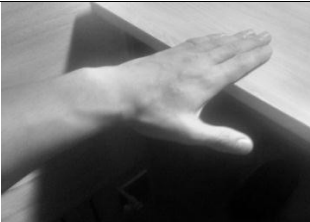



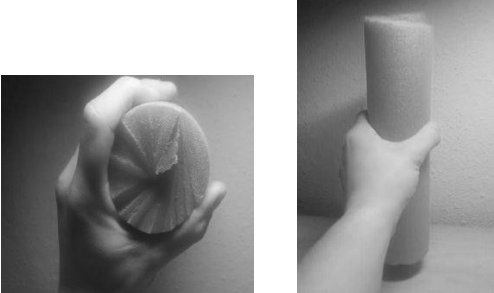
EJERCICIOS DINÁMICOS DE CALENTAMIENTO Y VUELTA A LA CALMA.		
Descripción ilustrativa	Descripción escrita	Volumen e Intensidad
	<ul style="list-style-type: none"> – ¹Flexo-extensión de la muñeca (dedos relajados). – Codo apoyado en una mesa. – Comenzar con la muñeca recta y de ahí flexionarla y extenderla. – Hacer fuerza tanto al extender como al flexionar. 	<p>- Realizar los movimientos lentos, sin que haya dolor o este sea leve.</p> <p>- 1 Serie de 10 repeticiones.</p> <p>- En todos los ejercicios se puede apoyar el codo o antebrazo (lo que sea más cómodo) sobre una mesa.</p>
	<ul style="list-style-type: none"> – – ²Supinación y ³pronación de la mano (dedos relajados). – Todo el ⁴antebrazo apoyado en una mesa. – Codo flexionado aproximadamente a 90º. – Comenzar con la palma de la mano hacia abajo. – Realizar rotación del antebrazo, colocando la palma bocarriba y bocabajo. 	
	<ul style="list-style-type: none"> – Flexo-extensión de dedos (muñeca recta). – Apoyar el lateral del antebrazo en una mesa. – Hacer fuerza tanto al abrir, como al cerrar el puño (dedos nunca relajados). – Muñeca recta. 	
	<ul style="list-style-type: none"> – Juntar los dedos entre sí y separarlos (dedos estirados). – Antebrazo apoyado en la mesa. – Dedos siempre estirados. – Hacer fuerza tanto al juntar como al separar los dedos. 	
	<ul style="list-style-type: none"> – Tocar con el pulgar todas las yemas de los otros dedos. – Apoyar solo el codo en la mesa. – Muñeca recta. – Si no llegamos a chocar con la yema de alguno de los dedos podemos chocar con la ⁵falange media o simplemente aproximar lo máximo que podamos. 	

Descripción ilustrativa	Descripción escrita	Volumen e Intensidad
	<ul style="list-style-type: none"> - Flexionar los dedos en garra y extenderlos. - Sin flexionar nudillos. - Apoyar el antebrazo en la mesa. - Hacer fuerza al extender y al flexionar los dedos. - Nunca cerrar la mano en puño. 	<p>- (La misma que en la página anterior).</p>



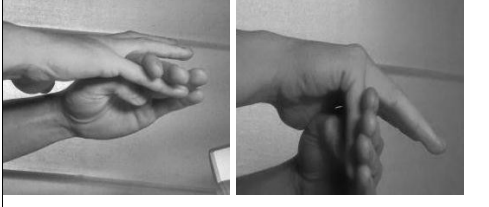



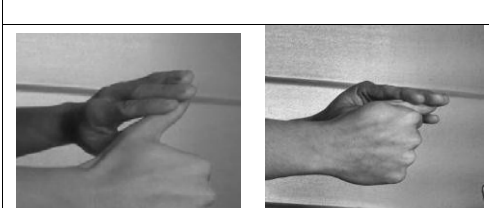
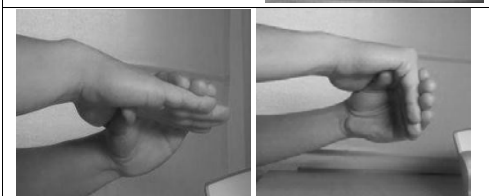
Glosario:








- ¹Flexo-extensión: se refiere al movimiento realizado mediante el cual primero flexionamos o curvamos, una determinada articulación, seguido posteriormente de una extensión o estiramiento de la misma.
- ²Pronación: en este caso, se refiere al giro del antebrazo que hace que la palma de la mano pase de estar mirando hacia arriba, a estar mirando hacia abajo.
- ³Supinación: en este caso, se refiere al giro del antebrazo que hace que la palma de la mano pase de estar mirando hacia abajo, a estar mirando hacia arriba.
- ⁴Antebrazo: parte del brazo que va desde el codo hasta la muñeca.
- ⁵Falange: en este caso, se refiere a los huesos pequeños y alargados que forman los dedos de la mano. Estos son tres (excepto en el pulgar): falange proximal (hueso más pegado al nudillo), falange distal (hueso más alejado del nudillo), falange medial (hueso intermedio a los dos anteriores).

EJERCICIOS ISOMÉTRICOS DE FORTALECIMIENTO (Rutina 1)		
Descripción ilustrativa	Descripción escrita	Intensidad
	<ul style="list-style-type: none"> Manos enfrentadas, empujar las yemas de los dedos de una mano contra la otra. Codos flexionados y apoyados en una mesa. 	<ul style="list-style-type: none"> 1 serie de 10 repeticiones de 5 segundos; con 15 segundos de descanso entre ellas. La fuerza aplicada debe ser máxima o cercana a la máxima. Siempre sin dolor.
	<ul style="list-style-type: none"> Mano en puño, cerrarlo muy fuerte y soltar. Se puede apoyar el brazo en una mesa o dejarlo extendido a lo largo del cuerpo. 	
	<ul style="list-style-type: none"> Mano en puño, colocarlo debajo de una mesa, y hacer fuerza con la muñeca hacia arriba (sin que el puño se mueva). Codo flexionado. 	
	<ul style="list-style-type: none"> Mano en puño, colocarlo encima de una mesa, y hacer fuerza con la muñeca hacia abajo (sin que el puño se mueva). Codo flexionado. 	
	<ul style="list-style-type: none"> Hacer pinza con el pulgar y la palma de la mano agarrando un objeto un poco grueso (un subrayador, mango de una escoba). 	
	<ul style="list-style-type: none"> Intentar separar y juntar de los dedos de una mano, colocando los dedos de la otra mano como impedimento. -La mano del pulgar que queda libre es la que está trabajando; la otra es la que realiza la oposición. Realizar una serie separando los dedos y otra juntándolos. 	
	<ul style="list-style-type: none"> Dedos estirados, apoyados en una mesa (sin apoyar la palma) hacer fuerza contra la mesa (muñeca recta). Sensación de querer flexionar la muñeca y los nudillos. 	

Descripción ilustrativa	Descripción escrita	Intensidad
	<ul style="list-style-type: none"> - Dedos flexionados 90º, apoyar el dorso de los dedos en el canto de la mesa y hacer fuerza contra ella (muñeca recta). - Intentar extender los nudillos (sin realizarlo). 	<p>- (La misma que en la página anterior).</p>
	<ul style="list-style-type: none"> - Agarrar un objeto voluminoso (que no se toquen el pulgar con el resto de los dedos) y apretarlo. - El objeto no tiene que ser pesado (botella de agua vacía, churro de piscina, tubo de PVC...). 	<p>- (La misma que en la página anterior).</p>

EJERCICIOS EXCÉNTRICOS PARA FORTALECIMIENTO (Rutina 2).

Descripción ilustrativa	Descripción escrita	Intensidad
	<ul style="list-style-type: none"> - Apoyar la yema de un dedo en una mesa. Dedo flexionado 90º. - Hacer fuerza contra ella e ir extendiendo el dedo, sin perder esa fuerza. - En vez de contra la mesa se puede hacer también contra la otra mano. 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Mismas indicaciones anteriores, pero con dos dedos a la vez. 	<ul style="list-style-type: none"> - 2 serie de 8 repeticiones.
	<ul style="list-style-type: none"> - Dedo extendido, haciendo fuerza contra la palma de la otra mano. - La otra mano empuja el dedo hasta flexionarlo 90º. - Importante no perder nunca la tensión del dedo hacia la mano contraria. 	<ul style="list-style-type: none"> - Tras cada serie descansar 1 minuto (aprovechar para sacudir manos).
	<ul style="list-style-type: none"> - Mismas indicaciones anteriores, pero con dos dedos a la vez. 	<ul style="list-style-type: none"> - Realizar el movimiento lentamente, aplicando toda la fuerza que podamos siempre sin dolor.
	<ul style="list-style-type: none"> - Mano en puño, con la yema del pulgar en contacto con la mesa. - Hacer fuerza contra ella, y sin perder la tensión, empujar con el brazo para ir extendiendo el dedo. 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Todos los dedos (salvo el pulgar), deben colocarse debajo de una mesa (2º y 3º falange), flexionados 90º. - Hacer fuerza contra la mesa, y sin perder esa fuerza, tirar con el brazo hacia arriba para ir extendiendo la mano. 	<ul style="list-style-type: none"> - La intención debe ser siempre de resistirse al movimiento.
	<ul style="list-style-type: none"> - Hacer fuerza con el pulgar hacia la mano contraria. - Con la mano empujar el pulgar hasta flexionarlo del todo. 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Dedos de la mano estirados. - Hacer presión con todos los dedos (salvo el pulgar), hacia la mano contraria. - Mano contraria empuja los dedos de la otra mano para flexionarlos a 90º. 	

EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTO		
Descripción ilustrativa	Descripción escrita	Intensidad
	<ul style="list-style-type: none"> - Muñeca y codo extendidos todo lo que podamos. - Si tira mucho, colocar la muñeca recta, flexionar el codo y/o aflojar el estiramiento del dedo. 	<ul style="list-style-type: none"> - Aguantar cada estiramiento 6 segundos. - Realizarlos una vez o dos al día.
	<ul style="list-style-type: none"> - Muñeca y codo extendidos todo lo que podamos. - Si tira mucho, colocar la muñeca recta y/o aflojar el estiramiento del dedo. 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Muñeca flexionada (relajada). - Codo lo más extendido posible. - Llevar el dedo que estiramos hacia la palma de la mano; o hacia nosotros. 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Muñeca flexionada (relajada). - Codo extendido. - Si tira mucho, flexionar el codo y/o colocar la muñeca recta. 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Palma de la mano hacia arriba. - Muñeca recta (mano en prolongación del brazo). - Tirar del pulgar atrás y al suelo. 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Palma de la mano para arriba. - Agarrar de los dedos y extender la muñeca. - Codo lo más extendido posible. 	
	<ul style="list-style-type: none"> - Muñeca relajada. - -Palma de la mano hacia abajo. - Flexionar los dedos lo máximo que se pueda (mano que estira no realiza ningún tipo de fuerza). - Codo lo más extendido posible. 	