

TONIFICACIÓN Y ESTIRAMIENTO DE MANOS

Ejercicio físico

¿Empezamos?

Estos ejercicios se pueden realizar de **pie o sentado**. Vamos a ejercitar muñecas, manos y dedos.

1. Mueve las muñecas alternando lo que ves: las palmas de las manos o las uñas de las manos.
2. Con los codos bien apretados al cuerpo, cierra los puños y haz giros de muñeca hacia un lado y hacia otro.
3. Abre y cierra las manos.
4. Entrelaza las manos y gira la muñeca en ambos sentidos.
5. Mueve los dedos en todas las direcciones, como si tocaras un piano.
6. Toca las yemas de cada dedo con el pulgar, como si los contases.
7. Separa y une todos los dedos.

¡Bola extra!

Con bolas de tenis: coge una bola de tenis con cada mano. Aprieta suavemente la bola como si quisieras exprimirla tan fuerte como puedas y mantén la presión de 3 a 5 segundos. Relaja la presión lentamente. Repite de 10 a 15 veces.

RECUERDA

- ✓ **Calienta** los músculos suavemente al principio, realizando los movimientos de manera lenta y aumenta la intensidad a medida que ganes en confianza.
- ✓ Repite cada ejercicio **tres o cuatro veces** por cada lado.
- ✓ Haz los movimientos **lentamente, sin tirones**.
- ✓ **No** continúes realizando el ejercicio si sientes alguna **molestia**.

