

Abre la mano y vete cerrando cada dedo dejando el pulgar en último lugar, por fuera de la mano



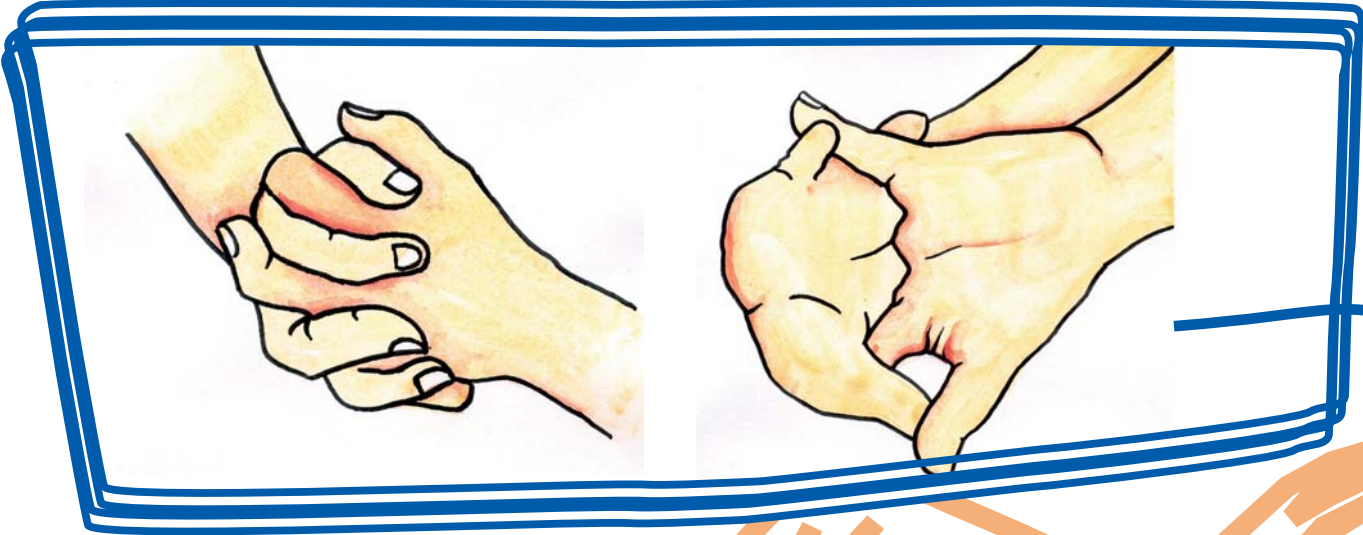
Gira los dedos, primero hacia un lado y luego hacia el otro



Efectúa una hiperextensión de cada dedo, poco a poco hasta su máxima amplitud, pero protege con el pulgar la articulación



Con los dedos juntos, efectúa una hiperextensión de toda la mano, incluyendo el pulgar. Comienza por la palma de la mano y termina por los dedos

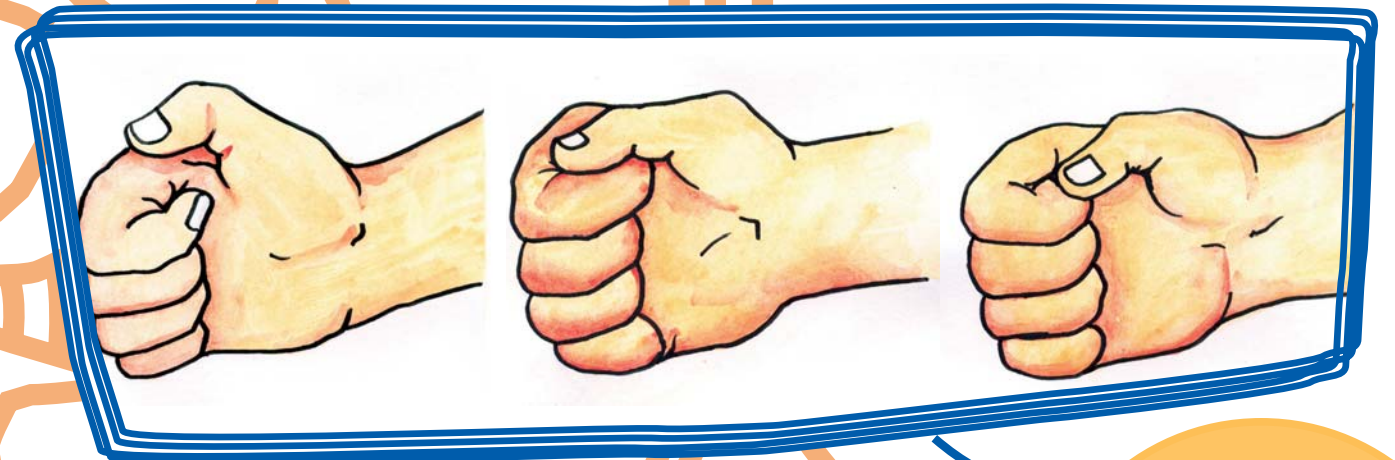


Cruza los dedos y estira las manos y brazos

No te cortes, mueve tus dedos



Con la palma hacia arriba y los dedos flexionados, toca las uñas con el pulgar, una a una

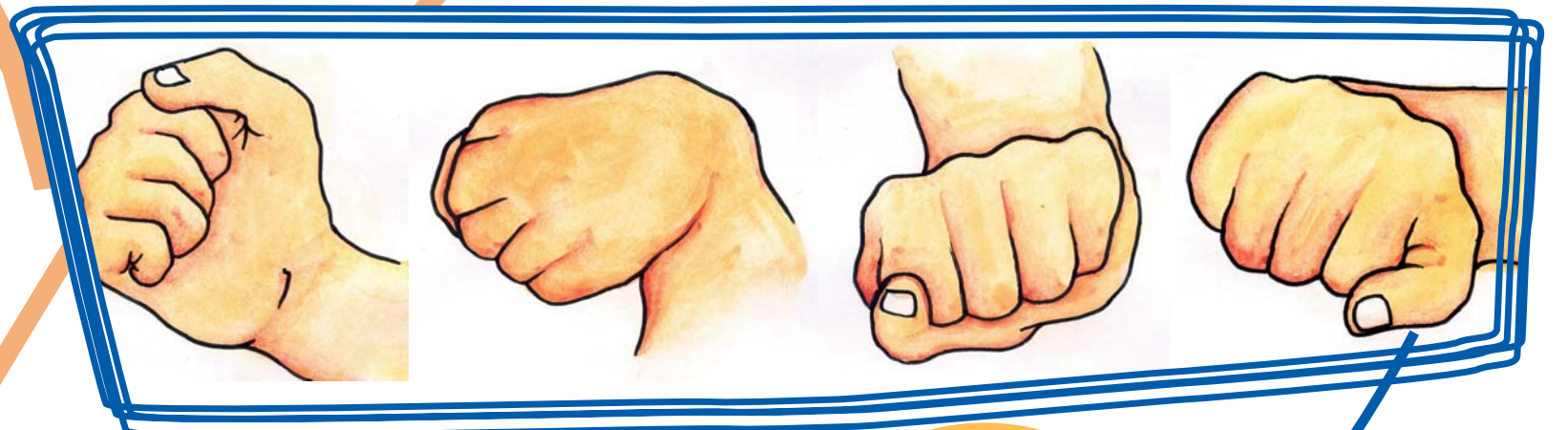


Cierra el puño y pasa el pulgar sobre el índice realizando círculos



Junta las manos y separa las muñecas

Con los dedos sueltos, mueve la muñeca hacia los lados y hacia delante y atrás



Cierra la mano y gira la muñeca en todas las direcciones