

### **Empuñadura simple.**

Apretar el puño cerrado con fuerza durante 5-7 segundos y relajar posteriormente el mismo tiempo.

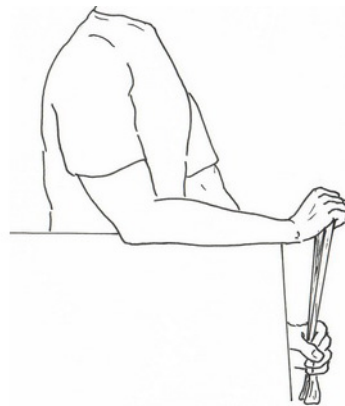
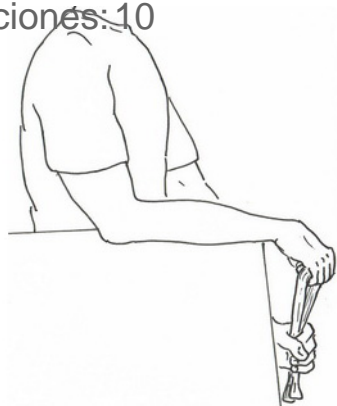
Series: 1  
Repeticiones: 10



### **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.

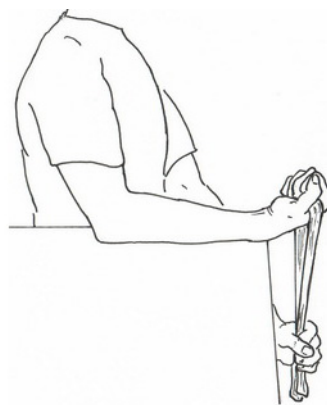
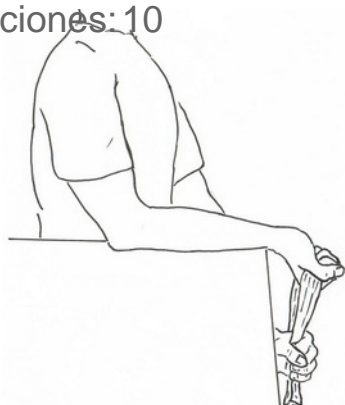
Series: 1  
Repeticiones: 10



### **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



### Desviación radial con banda elástica.

Desplazar la muñeca desviándola hacia arriba. Mantener durante 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

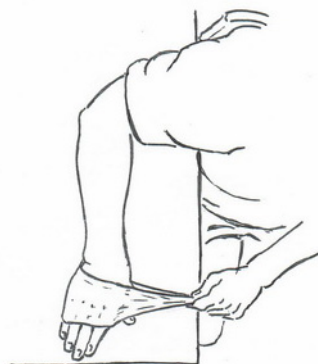
Series: 1  
Repeticiones: 10



### Desviación cubital con banda elástica.

Desplazar la mano desviándola hacia el quinto dedo. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

Series: 1  
Repeticiones: 10



### Supinación con banda elástica.

Rotar el antebrazo y la palma de la mano hacia arriba. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

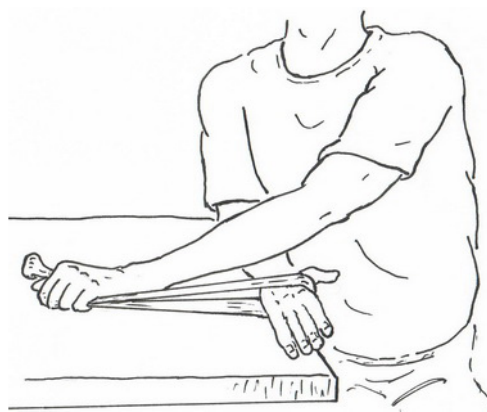
Series: 1  
Repeticiones: 10



### **Pronación con banda elástica.**

Rotar el antebrazo y la palma de la mano hacia abajo. Mantener 5-7 segundos y volver a la posición inicial.

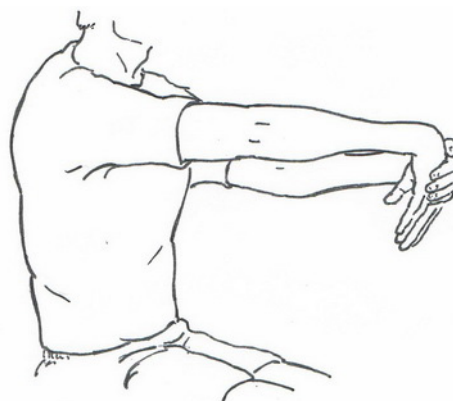
Series: 1  
Repeticiones: 10



### **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

