

TABLA MUÑECA

Antes de iniciar los ejercicios, recuerde utilizar ropa cómoda, estar en un lugar tranquilo y realizar cada movimiento según su capacidad física.

FASE I- MOVILIDAD

Procure alcanzar el rango de movimiento más amplio posible sin flexionar la palma de la mano.

1.1 **Flexión dorsal.** Coloque el brazo recto apuntando hacia abajo y luego flexione la muñeca hacia arriba sin doblar los dedos; repita el proceso 10 veces.

1.2 **Flexión palmar.** Coloque el brazo recto y luego flexione la muñeca hacia abajo; repita el proceso 10 veces.

FASE II- ESTIRAMIENTOS

1. Flexione la mano hacia abajo y con la palma contraria, ejerza presión sobre el espacio entre la muñeca y los nudillos ligeramente durante 20 segundos.
2. Flexione la mano hacia arriba y con la palma contraria ejerza presión sobre sus dedos empujándolos hacia atrás también durante 20 segundos.
3. Apoye el antebrazo sobre una superficie estable con la palma hacia arriba y gire solo la muñeca hasta que la palma también toque la superficie; repita 10 veces.
4. Realice inclinaciones radiales llevando el bode de la mano hacia el lateral externo y viceversa; repita 10 veces.

FASE III- FUERZA

Para realizar estos ejercicios, necesitará tener en su mano un objeto de peso ligero, quizás una botella de 0,5 litros o algo equivalente.

3.1 **Flexión dorsal.** Tome el objeto con la palma hacia abajo e incline un poco la muñeca hacia arriba; suba y baje el antebrazo 10 veces manteniendo la posición.

3.2 **Flexión neutra.** Tome el objeto con la palma hacia abajo y deje la muñeca recta; suba y baje el antebrazo 10 veces manteniendo la posición.

3.3 **Flexión palmar.** Tome el objeto con la palma hacia abajo e incline un poco la muñeca también hacia abajo; suba y baje el antebrazo 10 veces manteniendo la posición.

3.4 **Supinación.** Sostenga el objeto con la palma hacia arriba manteniendo la muñeca recta; suba y baje el antebrazo 10 veces manteniendo la posición.

3.5 **Inclinación cubital.** Sosteniendo el objeto de forma lateral, realice movimientos con la muñeca de abajo hacia arriba.