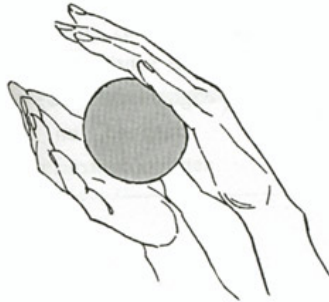


EJERCICIOS PARA FORTALECER LAS MANOS

A continuación vamos a indicar unos ejercicios de Stretching mezclados con otros realizados con unos grips de mano. Este entrenamiento se puede realizar en cualquier momento, incluso mientras vemos la televisión, pues no necesitan de una especial concentración, y sin embargo son muy beneficiosos para fortalecimiento y el mantenimiento del tono muscular de las manos.

Empecemos con unos masajes, para pasar más tarde a los ejercicios propiamente dichos:



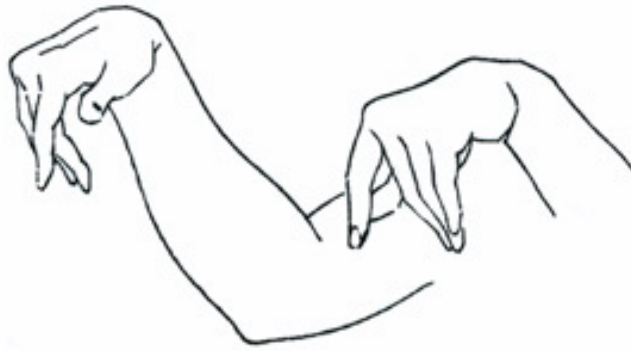
Hay que sentarse en postura erguida, coger una pelota de goma como en la figura y hacerla girar entre las manos, haciendo sobre ella una leve presión.



Hacer girar la pelota a lo largo de los dedos y la mano, ejerciendo presión, flexionando los dedos hacia atrás un poco, pero sin forzarlos.



Ahora trabajaremos los puntos reflejos de las manos por medio de unos ligeros movimientos circulares que realizaremos con el dedo pulgar de la mano opuesta a la que estamos haciendo el masaje.



Hay que hacer girar las manos en torno a las muñecas en sentido de las agujas del reloj unas veinticinco veces y en sentido contrario otras tantas.

EJERCICIO 2



Mover simultáneamente los dedos de ambas manos, como si estuviéramos tocando el piano.

EJERCICIO 3



Relajar una mano por completo y tirar suavemente hacia atrás ayudados con la otra mano a cada uno de los dedos de la mano relajada. Mantener este estiramiento con cada dedo durante unos 20 segundos aproximadamente.

EJERCICIO 4



Doblar hacia atrás la palma de la mano, moviendo también la articulación de la muñeca, haciendo una ligera presión con la palma de la otra mano.

EJERCICIO 5



Con la punta de los dedos de ambas manos hacer presión llevándolos hacia atrás, mantener la presión unos 20 segundos, repetir cambiando de posición.

EJERCICIO 6



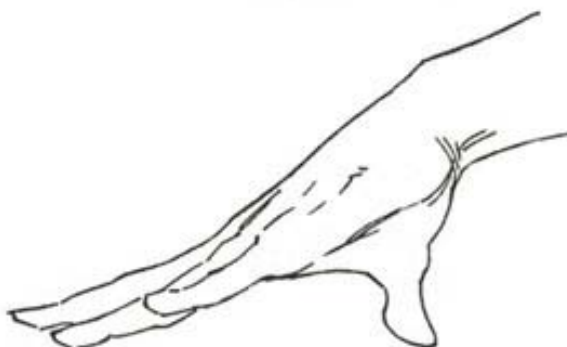
Cerrar y soltar los grips con ambas manos durante 3 series de 15 veces cada una.

EJERCICIO 7



Cerrar los grips con ambas manos y manteniéndolos cerrados durante 15 segundos, realizar este ejercicio en 3 series de 10 veces cada uno.

EJERCICIO 8



Abrir ambas manos extendiéndolas lo máximo posible, y estirando los dedos. Repetir este ejercicio unas 20 veces.

PARA FINALIZAR REPETIR OTRA VEZ LOS EJERCICIOS 1, 2, 3, 4 y 5.