
Ejercicios para las manos y las muñecas: extensor de muñeca

El objetivo de este ejercicio es estirar las manos, las muñecas y los antebrazos. Antes de comenzar, lea todas las instrucciones. Durante el ejercicio, respire con normalidad. Si siente dolor, deje de hacer el ejercicio. Si el dolor continúa, informe al proveedor de atención médica. A continuación, encontrará los pasos para ejercitar el extensor de muñeca:

- Mantenga la mano derecha o izquierda frente a usted con la palma hacia abajo y el brazo recto.
- Agarre el dorso de esa mano con la otra mano. Jale de modo que los dedos apunten hacia abajo y sienta el estiramiento en el antebrazo y en la muñeca. Mantenga la posición durante 5 a 10 segundos. Luego, relájese.
- Repita el ejercicio 10 a 15 veces. Haga 3 a 4 series de ejercicios cada día.

