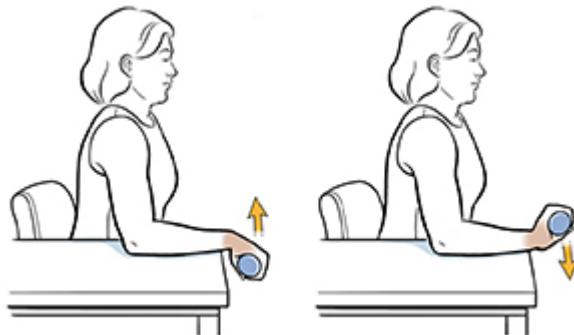


Extensión de la muñeca (fuerza)



Este ejercicio está explicado para el antebrazo y la muñeca derechos. Cambie los lados para hacer el ejercicio con el antebrazo y la muñeca izquierdos.

1. Siéntese en una silla. Sostenga una mancuerna con la mano derecha. Su proveedor de atención médica le dirá qué tamaño de mancuerna debe usar.
2. Apoye el antebrazo sobre el muslo o sobre una mesa. Deje colgando la muñeca desde el extremo de la rodilla o el borde de la mesa, con la palma hacia abajo.
3. Mantenga el antebrazo apoyado y doble la muñeca hacia arriba. Levante la mancuerna tanto como pueda.
4. Baje lentamente la mancuerna hasta la posición inicial.
5. Repita el ejercicio 5 veces o según le hayan indicado.