

# Calentamiento & enfriamiento, estírese

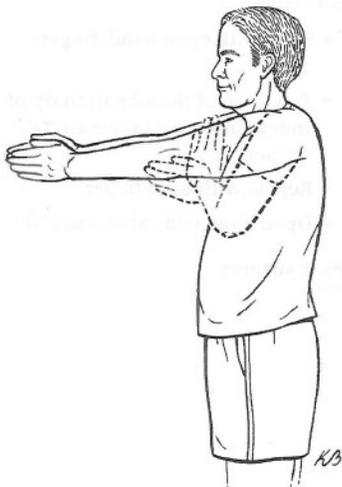
## Flexión de muñeca (flexión and extensión)

Proposito: AM

- Siéntese o párese con los codos a los costados y las palmas hacia abajo.
- Flexione la muñeca hacia abajo.
- Aguante 3 segundos.
- Flexione la muñeca hacia arriba.
- Aguante 3 segundos.

### PRECAUCIONES

- Adormecimiento de muñeca o dedos



## Estiramiento de muñeca (extensión)

Proposito: AM, AC– Apoyarse del reposabrazos para incorporarse de una silla

- Siéntese o párese con los brazos rectos delante de usted juntando las palmas.
- Con las manos juntas, acérquelas hacia el pecho y apunte con los dedos al cielo.
- Los codos se harán a los lados.

### PRECAUCIONES

- Adormecimiento de muñeca o dedos

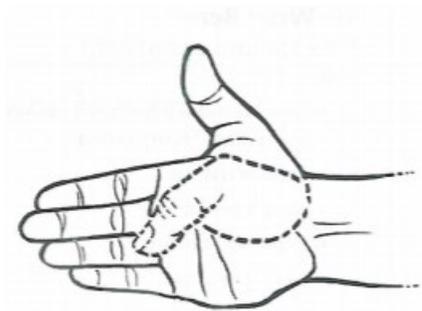
## Flexión del pulgar (flexión digital)

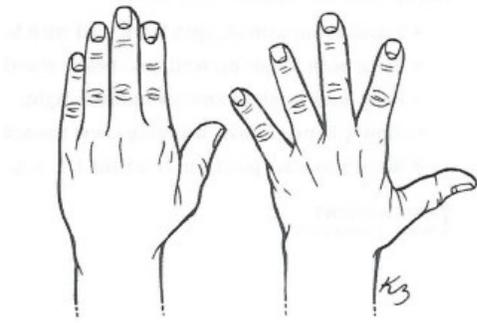
Proposito: AM, AC– Asir o recoger objetos

- Abra las manos, con los dedos relajados.
- Mueva el pulgar por la palma hacia la base del dedo medio o anular.
- Aguante 3 segundos.
- Regrese el pulgar a la posición inicial.

### PRECAUCIONES

- Ninguna





## Apertura de dedos (abducción, adducción digital)

Propósito: AM, fortalecimiento

- Descanse las palmas en los muslos o en una mesa.
- Separe los dedos.
- Regrese a la posición inicial juntándolos.

### ! PRECAUCIONES

- Ninguna

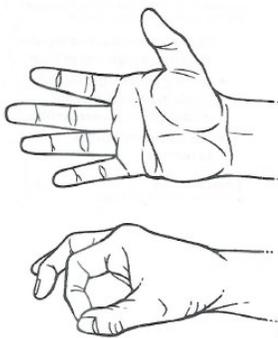
## Garra de gato (intrínsecos)

Propósito: AM, fortalecimiento, AC– conversar also en la mano

- Siéntese o párese de pie.
- Abra bien la mano.
- Doble las puntas de los dedos y pulgar hacia la base de los mismos.
- Mantenga derechos los nudillos.
- Aguante 6 segundos.

### ! PRECAUCIONES

- Ninguna



## Oposición digital (oposición)

Propósito: AM, AC– Asir o recoger objetos

- Empiece con la mano abierta, los dedos separados.
- Toque la punta del pulgar con la punta del índice, hacienda una "O".
- Repita con cada dedo.
- Abra la mano completamente después de cada "O".

The California AgrAbility Program

University of California, Davis - Biological and Agricultural Engineering

Teléfono Gratuito 1-800-477-6129

Teléfono (530) 752-1613

Email: [calagra@ucdavis.edu](mailto:calagra@ucdavis.edu)

<http://calagrability.ucdavis.edu/>

Director del Programa: Fadi Fathallah, Ph.D.

CalAgrAbility sirve a familias que trabajan en la agricultura y son afectadas por una discapacidad o enfermedad, ayuda a proteger la calidad de vida y preservar su sustento.

Los ejercicios son del Manual del programa de ejercicios de la Arthritis Foundation.