

Calentamiento & enfriamiento, estírese

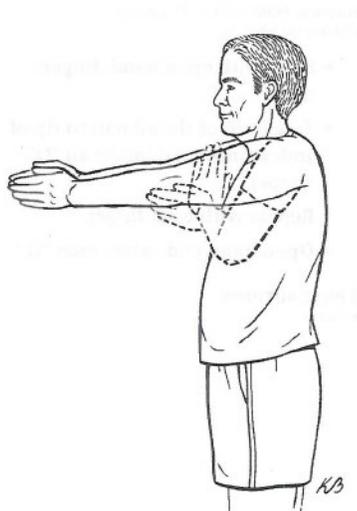
Flexión de muñeca (flexión and extensión)

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

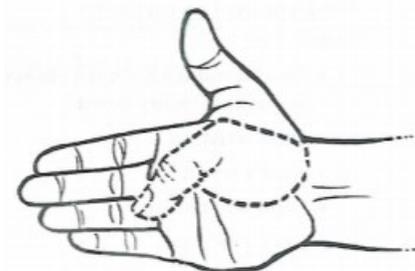
Flexión del pulgar (flexión digital)

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

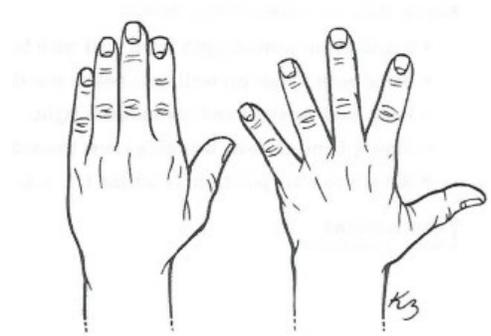
- Ninguna



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)

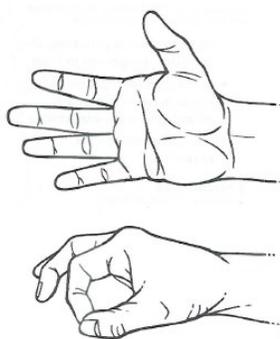
Propósito: AM, fortalecimiento, AC– conversar also en la mano

- 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

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

Director del Programa: Fadi Fathallah, Ph.D.

California AgrAbility 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. Las agencias no se hacen responsables de lesiones que resulten del uso de este manual.

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