




EJERCICIOS DE ESTIRAMIENTOS EXTENSORES DE LA MUÑECA

AUTOR: Abel Renovell Blasco. Fisioterapeuta Webmaster de efisioterapia

	<p>De pie, con los brazos estirados.</p> <p>Poner en contacto los dorsos de las manos.</p> <p>Separar los dorsos de las manos, manteniendo unidas las muñecas.</p>
	<p>A cuatro patas, con los brazos extendidos.</p> <p>Apoyarse con los dorsos de las manos en el suelo, mirando hacia las rodillas.</p> <p>Inclinar el cuerpo hacia atrás.</p>
	<p>Levantar ambos brazos por encima de la cabeza.</p> <p>Coger una mano por el dorso y flexionarla hacia abajo.</p>

©www.efisioterapia.net - portal de fisioterapia y rehabilitacion