

## Ejercicios de Calentamiento

Estos ejercicios no están hechos para obtener fuerza, sino agilidad. En todos los casos, si sentís dolor o incomodidad, deja de hacer el ejercicio. Es importante evitar cualquier lesión. Los ejercicios tienen un cierto número de repeticiones (5-10 veces, por ejemplo). Al comenzar el programa, haz el número mínimo, y cada semana tenes que ir aumentando de a una repetición. Si te sientes cómodo podés aumentar el número de repeticiones, pero no hay que abusar....

Si experimentas dolor, detén el ejercicio inmediatamente. Si es necesario, consulta a tu médico.

**NOTA IMPORTANTE:** Si has presentado síntomas o has tenido como diagnóstico el Síndrome de Túnel Carpál, tener precaución al hacer las volar flexiones de muñeca (un movimiento hacia abajo de la muñeca)

Posición para hacer los ejercicios:

La posición para hacer los ejercicios de este programa es sentado, con los brazos y manos hacia adelante, las palmas hacia abajo (como si te sentaras frente al teclado de tu computadora). El programa también puede desarrollarse de pie o con los brazos totalmente extendidos.

una imagen explicativa:



Primer ejercicio: Calentamiento y relajación....

Relaja las manos de modo que las muñecas queden flojas y sueltas. **SUAVEMENTE** agita tus manos de un lado al otro. Repetirlo de 10 a 20 veces.

una imagen explicativa:



Segundo ejercicio: Movimiento circular con los dedos...

Tenes que rotar cada dedo en un movimiento circular, comenzando con el meñique y terminando con el pulgar. Cuando termines con un dedo, hace el movimiento al revés.

Rota cada dedo 10-20 veces en cada dirección.

una imagen explicativa:



Tercer ejercicio: Dorsiflexion y Volarflexion de las muñecas....

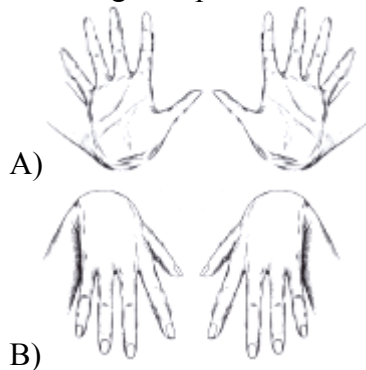
A) Lentamente dobla las manos hacia adelante tan lejos como te sea posible sin que esto te cause dolor o incomodidad.

Mantener la posición por 3 segundos y luego descansa. Repite 5-10 veces.

B) Dobra las manos hacia abajo tan lejos como te sea posible sin causar dolor o incomodidad.

Mantener la posición por 3 segundos y luego descansar. Repite 5-10 veces.

una imagen explicativa:



Cuarto ejercicio: Supinación y Pronación de las muñecas...

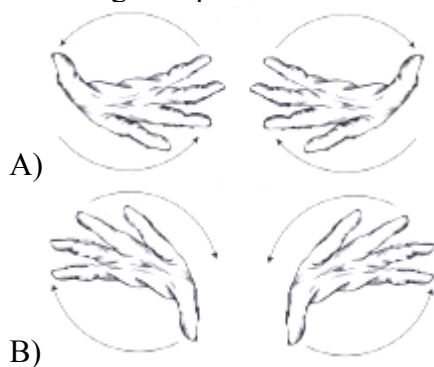
A) Teniendo las manos en posición de tocar el teclado, voléalas hacia arriba, de modo que puedas ver tus palmas. Estira lo que puedas sin experimentar dolor o incomodidad.

Mantener durante 3 segundos y descansar. Hazlo LENTAMENTE 5 o 10 veces.

B) Hace un movimiento circular contrario al que hiciste anteriormente.

Mantener durante 3 segundos y descansar. Hazlo LENTAMENTE 5 o 10 veces

una imagen explicativa:



Quinto ejercicio: Flexión interior y exterior de la muñeca...

Mover las manos hacia adentro y hacia afuera. Estira lo que puedas sin experimentar dolor o incomodidad.

Mantener durante 3 segundos y descansar. Hacerlo lentamente 5 o 10 veces

una imagen explicativa:



Sexto ejercicio: Circunducción de las muñecas (movimiento circular)...

Con las manos en un puño relajado, suavemente gira las muñecas en un movimiento circular hacia adentro.

Repite el movimiento en sentido contrario.

Repetirlo 5 o 10 veces

una imagen explicativa:



Séptimo ejercicio: Estiramiento de los dedos

Coloca las manos en la posición de un puño haciendo un ligero ángulo hacia abajo. Mantener la posición 3 segundos y luego descansa. Después, extiende los dedos totalmente hasta un punto en el que no te cause dolor o incomodidad. Repite 5-10 veces

una imagen explicativa:



Octavo ejercicio: Flexión y extensión de los dedos....

A) Lentamente dobla los dedos de modo que con la punta de ellos puedas tocar parte de la palma. Estira lo que puedas sin experimentar dolor o incomodidad.

Mantener durante 3 segundos y descansa. Hazlo LENTAMENTE 5 o 10 veces

B) Lentamente extiende los dedos totalmente y estira lo que puedas sin experimentar dolor o incomodidad.

Mantener durante 3 segundos y descansa. Hazlo LENTAMENTE 5 o 10 veces.

una imagen explicativa:



A)



B)

Noveno ejercicio: Doblez de dedos....

Comenzando por el pulgar y terminando con el meñique, flexiona cada dedo hacia la palma lo mas posible, estirando sin que esto cause dolor o incomodidad.

una imagen explicativa:



Décimo ejercicio: Empujando con los dedos....

Junta las puntas de los dedos como se ve en la ilustración. Lentamente empuja las dos manos sin que se toquen las palmas. (La posición de los codos determina que tanta tensión se esta agregando). Lentamente levanta los codos hasta el punto en que se estiren los dedos y las manos sin que se cause dolor o incomodidad. Mantener durante 3 segundos. Lentamente relaja las manos hasta que solamente se toquen las puntas de los dedos. Repite LENTAMENTE 5-10 veces.

una imagen explicativa:



11ª ejercicio: Extensión de los dedos....

Entrelaza los dedos de las manos. Lentamente rota tus manos de modo que puedas ver parte de las palmas y las muñecas. Estira hasta donde puedas sin sentir dolor o incomodidad. Repite en dirección contraria (ver ilustraciones). Mantener durante 3 segundos y descansa. Lentamente regresa el punto de comienzo. LENTAMENTE 5-10 veces.

una imagen explicativa:



12ª ejercicio: Relajación...

Relaja las manos de modo que las muñecas queden flojas y sueltas. SUAVEMENTE agita tus manos de un lado al otro. Repetirlo 10-20 veces.

una imagen explicativa:

