

Codo y Muneca

1. Flexores



- Siéntese con la espalda derecha y mire derecho delante de usted.
- Utilice una mano para separar y enderezar los dedos de la otra mano.
- Flexione la muñeca suavemente hacia usted tan lejos como usted pueda.
- Relaje la mano.
- NOTA: Presione sobre la yema de los dedos y no olvide el pulgar. No presione sobre la palma de la mano.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

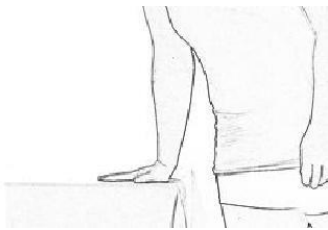
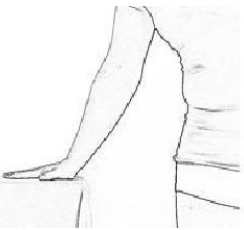
2. Extensores



- Estire un brazo con el codo estirado y utilice la otra mano para empujar el costado del pulgar y doblar la muñeca hacia abajo.
- Progresion:
- Doble la muñeca hacia el dedo meñique para incrementar el estiramiento.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

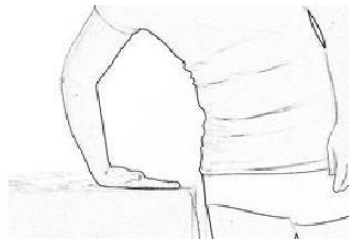
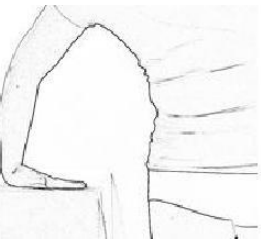
3. Movimiento pasivo en extension



- Coloque su mano en la mesa con la palma hacia abajo.
- Progrese el estiramiento moviendo su brazo sobre su muñeca y colocando peso en la mano.
- Mantenga esta posición y relaje.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

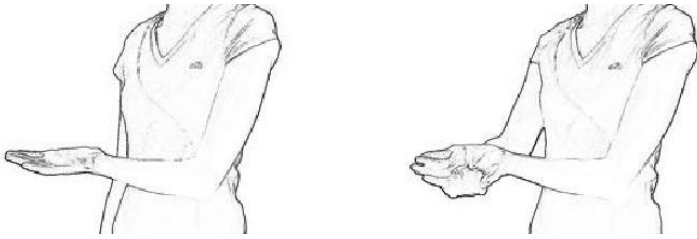
4. Movimiento pasivo de flexion d



- Coloque su mano en la mesa a su lado con la palma hacia arriba y los dedos hacia usted.
- Progrese con el estiramiento moviendo el brazo hacia usted sin levantar la muñeca.
- Mantenga la posición y relaje.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

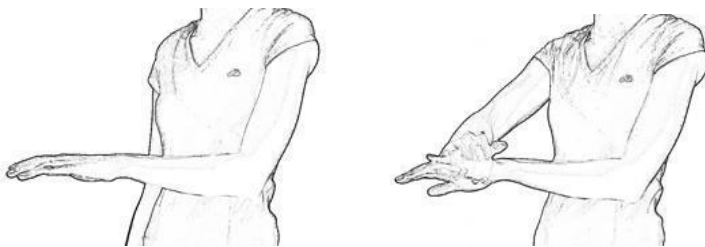
5. Estiramiento de pronadores



- Doble un codo cerca de su cuerpo y coloque la otra mano en reverso de su mano.
- Con ayuda de la otra mano, rote su antebrazo llevando la palma de su mano de cara al techo hasta que sienta un estiramiento en el antebrazo.
- Mantenga la posición y relaje.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

6. Supinadores



- Doble el codo y colóquelo al pie de su cuerpo. Coloque la otra mano encima de su muñeca.
- Rote la muñeca suavemente hacia adentro hasta que sienta estiramiento.
- Mantenga esta posición y repita.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

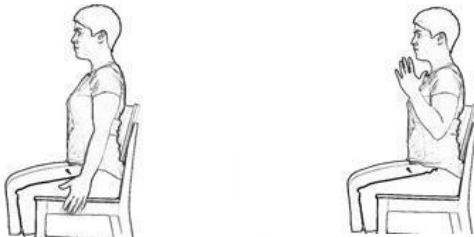
7. Estiramiento Triceps



- Levante los codos y coloque sus brazos por encima de la cabeza.
- Sostenga un codo y estírelo hacia atrás hasta que sienta un estiramiento en el hombro y en lo alto del brazo.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

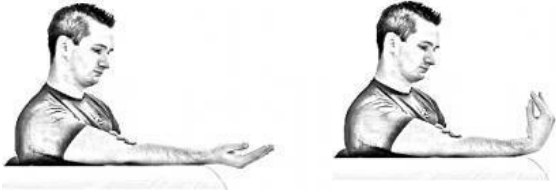
8. AA Activa Flexión



- Siéntese en una silla con el brazo alargado a lo largo del cuerpo.
- Pliegue el codo guardando el pulgar hacia arriba.
- Vuelava a bajar lentamente y repita.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

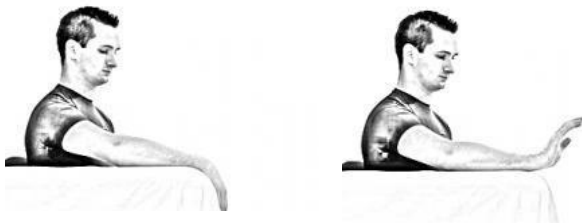
9. Flexión



- Siéntese bien derecho en una silla y coloque el brazo sobre la mesa de tal manera que solo su mano sobrepase la mesa. Coloque la palma de la mano hacia abajo.
- Levante la mano tan alto como usted pueda con el codo bien extendido.
- Baje la mano.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

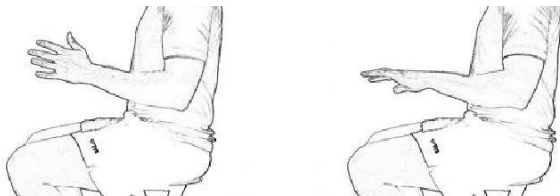
10. Extensión



- Siéntese bien derecho en una silla y coloque el brazo sobre la mesa de tal manera que solo su mano sobrepase la mesa. Coloque la palma de la mano hacia abajo.
- Levante la mano tan alto como usted pueda con el codo bien extendido.
- Baje la mano.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

11. Supinación & Pronación



- Siéntese bien derecho en una silla con el brazo encima de la mesa de manera que solamente su mano quede colgando en el borde.
- Voltee la palma de la mano hacia arriba y luego hacia abajo con el codo extendido.
- Repita.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

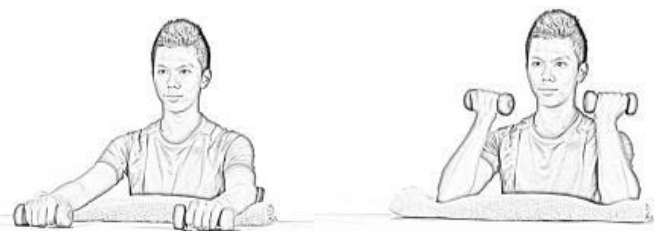
12. Desviación



- Siéntese bien derecho en una silla con el codo pegado a su cuerpo y su antebrazo perpendicular a la parte superior del brazo.
- Con la muñeca bien extendida, aleje de su cuerpo el dedo pulgar y los otros dedos.
- NOTA: Este movimiento debe realizarse solamente en la muñeca. Su antebrazo no debe moverse de su posición inicial. Solo su mano debe moverse.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

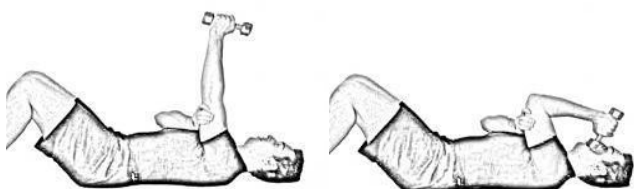
13. Flexión del codo



- Siéntese apoyando sus brazos por delante en una mesa. Mantenga la espalda recta y flexione los codos, al inicio las palmas hacia abajo y luego girando las manos para terminar con las palmas hacia usted, luego que levanta las pesas.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

14. Extensión



- Baje lentamente la mano hacia su cabeza plegando el codo.
- Asegúrese de mantener la parte superior del brazo perpendicular al suelo.
- Vuelva y repita.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

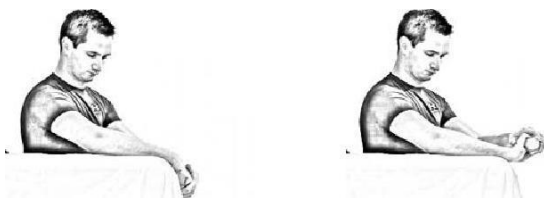
15. Flexión excéntrica



- Siéntese con el antebrazo apoyado en una mesa y la muñeca colgando en el borde de la mesa.
- Lleve una pesa en la mano palma arriba.
- Con la ayuda de la otra mano, levante lo más alto como posible manteniendo el antebrazo en la mesa.
- Relaje la mano y baje la pesa lentamente tan bajo como pueda.
- Vuelva y repita

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

16. Reforzamiento extensión



- Siéntese, el puño colgando en el borde de la mesa, la palma hacia abajo, con una pesa en la mano.
- Levante la pesa y la mano y la mano opuesta, tan alto como pueda.
- Manteniendo el antebrazo sobre la mesa.
- Descienda lentamente la pesa tan bajo como pueda.
- Vuelva y repita.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

17. Pronación & Supinación



- Coloque su antebrazo sobre una mesa o un apoyabrazos, pero no apoye la muñeca.
- Sostenga un martillo por el mango y gire el antebrazo llevando la palma abajo y hacia arriba.
- Puede aumentar la dificultad, sosteniendo el mango más lejos o más cerca de la cabeza del martillo.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

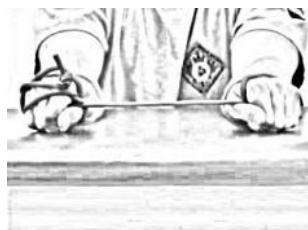
18. Desviación Radial



- Su antebrazo debe estar apoyado en una mesa o en el apoyabrazos de una silla.
- Sostenga el martillo con la mano y desplace el puño hasta el borde.
- Incline la muñeca para bajar la cabeza del martillo y luego levante.
- Ajuste la dificultad del ejercicio sosteniendo el mango por la parte más alejada o más próxima de la cabeza del martillo.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

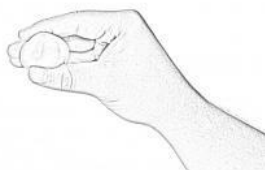
19. Desviación



- Sostenga la banda elástica con ambas manos, las palmas hacia abajo, mientras soporta los antebrazos.
- Mueva las manos hacia afuera.
- Regrese a la posición inicial.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

20. Oposición



- OPonga el pulgar a cada uno de sus dedos por separado y estreche la plastilina entre los dos.
- Repita o sostenga según la prescripción.

Serie: _____ Repetición: _____
Peso: _____ Frecuencia: _____

21. Estreche el puño



- Estreche la plastilina u otra masa.
- Use sus cuatro dedos y el pulgar.
- Repita o espere según la prescripción.

Serie: _____

Repetición: _____

Peso: _____

Frecuencia: _____

22. Adducción de los dedos



- Coloque la plastilina en forma de bala entre dos dedos a la vez, luego trate de juntarlos presionando la plastilina.
- Remoldee la plastilina y repita.

Serie: _____

Repetición: _____

Peso: _____

Frecuencia: _____

23. Oposición de pulgar



- Lleve su pulgar hacia su dedo meñique, luego estire su pulgar hacia el costado como para formar una "L".
- Repita con el mismo dedo o con los otros dedos, dependiendo de las recomendaciones de su terapeuta.

Serie: _____

Repetición: _____

Peso: _____

Frecuencia: _____