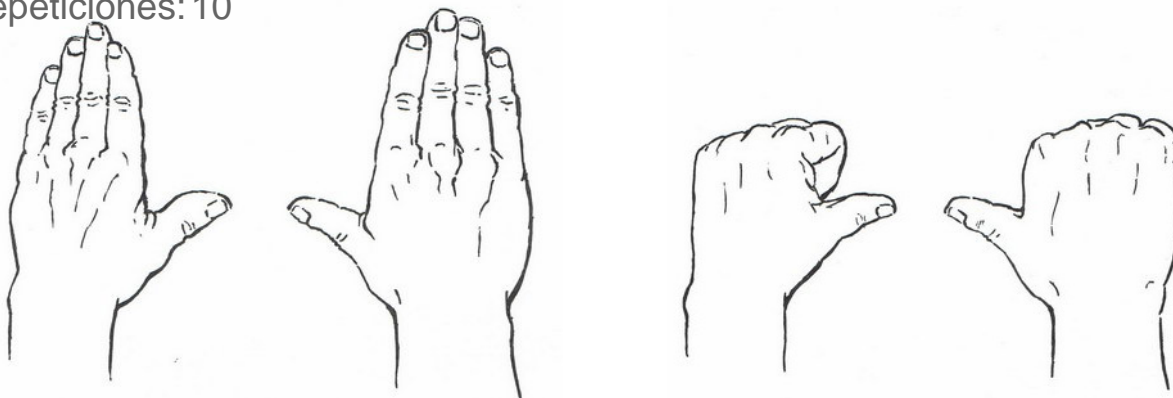


### Flexión-extensión de dedos sobre una mesa

Manteniendo los pulgares separados del resto de los dedos, y dirigidos uno hacia otro, flexionar por completo los demás dedos cerrando la mano y volver a extenderlos sobre la mesa. Mantener 2-3 segundos.

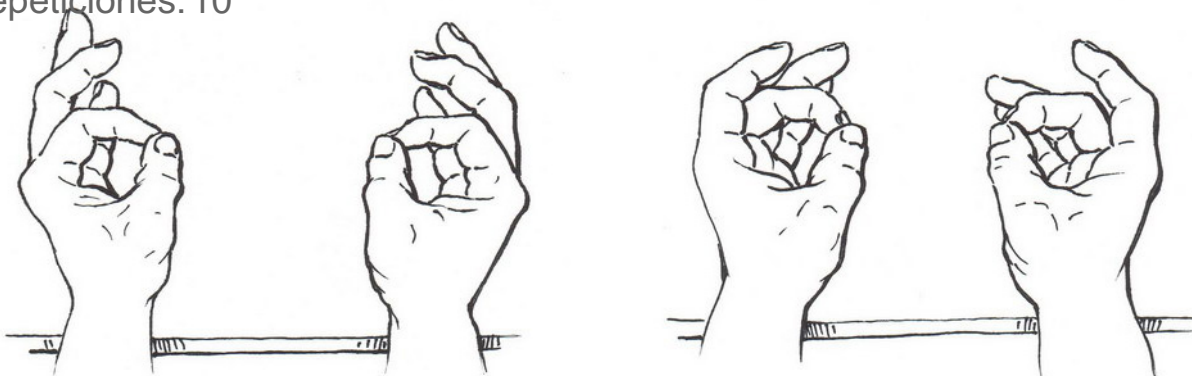
Series: 3  
Repeticiones: 10



### Hacer la letra O

Acercar la punta del dedo pulgar a la punta del índice y del corazón haciendo con cada uno de ellos la forma de la letra O. Mantener 2-3 segundos.

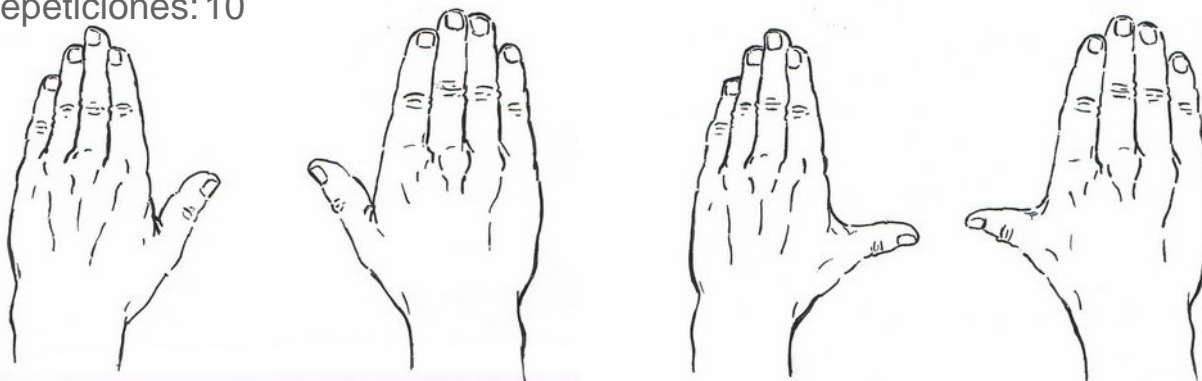
Series: 3  
Repeticiones: 10



### Separación del pulgar

Separar el pulgar del segundo dedo hasta formar entre ambos un ángulo de  $90^\circ$ , manteniéndolo 2-3 segundos, y luego acercarlo hasta que el ángulo sea de  $45^\circ$ .

Series: 3  
Repeticiones: 10



### Elevación del pulgar sobre una mesa

Levantar el pulgar por encima de la mesa hasta juntarlo con los demás dedos.  
Mantener 2-3 segundos.

Series: 3  
Repeticiones: 10

