

# MOVIMIENTOS REPETITIVOS

Ejercicios para evitar molestias en las muñecas

Los ejercicios de la muñeca se indican para prevenir la enfermedad de túnel carpiano.



## EJERCICIO 1

Mover las manos flexionando las muñecas hacia arriba y hacia abajo.



## EJERCICIO 2

Volver a la posición neutra de muñeca y relajar los dedos.



## EJERCICIO 3

Cerrar los puños con fuerza.



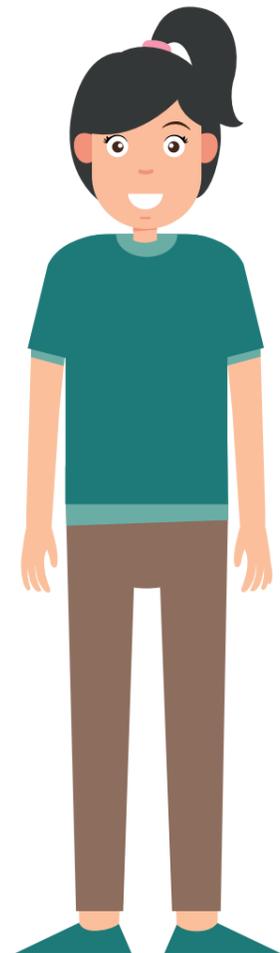
## EJERCICIO 4

Flexionar las muñecas hacia abajo con el puño cerrado todo lo que se pueda.



## EJERCICIO 5

Volver a la posición neutra de muñeca y relajar los dedos.



## EJERCICIO 6

Tras realizar los ejercicios 10 veces, dejar los brazos relajados a lo largo del cuerpo y mantener durante unos segundos.

