

# Ejercicios de Calentamiento

Un programa completo para crear destreza y flexibilidad

Te presentamos un programa completo para el calentamiento que lentamente te dará flexibilidad en el movimiento de los dedos. Estos ejercicios no están hechos para obtener fuerza, sino agilidad. En todos los casos, si sientes dolor o incomodidad, deja de hacer el ejercicio. Es importante que evites cualquier lesión. Los ejercicios tienen un cierto número de repeticiones (5-10 veces, por ejemplo). Al comenzar le programa, haz el número mínimo, y cada semana ve aumentando una repetición. Si te sientes cómodo puedes aumentar el número de veces, pero no abuses.

**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 padecimiento del Síndrome de Tunel Carpál, ten precaución al hacer las volarflexiones de muñeca (un movimiento hacia abajo de la muñeca). Si sientes dolor, deténte inmediatamente y consulta a tu médico.



## **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.



## **Ejercicio 1 Calentamiento y relajación**

Ejercicio 1. Relaja las manos de modo que las muñecas queden flojas y sueltas. SUAVEMENTE agita tus manos de un lado al otro. Repítelo 10-20 veces.



## **Ejercicio 2 Círculos con los dedos**

Debes rotar cada dedo en un movimiento circular, comenzando con el meñique y terminando con el pulgar. Cuando termines con un dedo, entonces haz el

movimiento al revés.

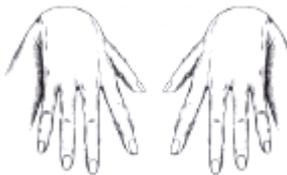
Rota  
cada dedo 10-20 veces en cada dirección.



### Ejercicio 3a Flexión de las muñecas: Dorsiflexión

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

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

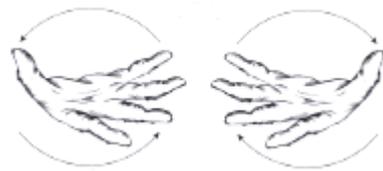


### Ejercicio 3b Flexión de las muñecas: Volarflexión

Haz el ejercicio 3a pero al revés, doblando las manos hacia abajo tan lejos como te sea posible sin casuar dolor o incomodidad.

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

**NOTA IMPORTANTE:** Si has presentado síntomas o has tenido como diagnóstico el padecimiento del Síndrome de Tunel Carpal, ten precaución al hacer las volarflexiones de muñeca (un movimiento hacia abajo de la muñeca). Si sientes dolor, deténte inmediatamente y consulta a tu médico.



### Ejercicio 4a

### Supinación

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

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

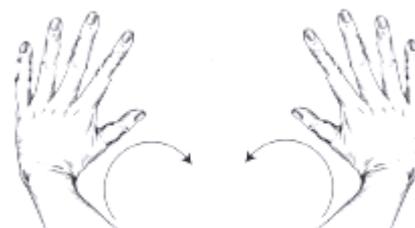


### Ejercicio 4b

### Pronación

Repite el mismo ejercicio del 4a, pero en este caso haz un movimiento circular contrario al que hiciste anteriormente.

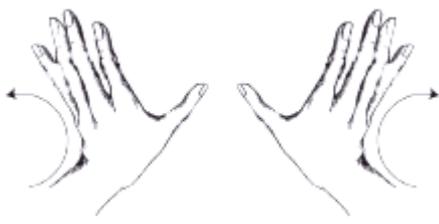
Mantén durante 3 segundos y descansa. Hazlo LENTAMENTE 5 o 10 veces



### Ejercicio 5a Flexión de la muñeca (interior)

En la posición que se ve en la ilustración, mueve las manos hacia adentro. Estira lo que puedas sin experimentar dolor o incomodidad.

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

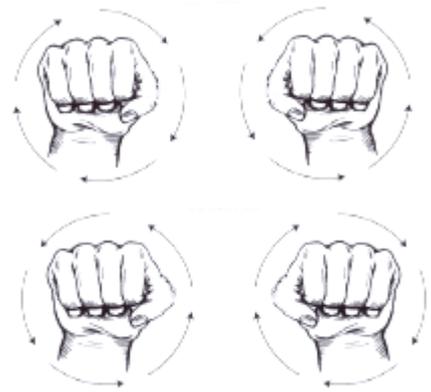


**Ejercicio  
5b Flexión de la muñeca (exterior)**

En la posición que se ve en la ilustración, mueve las manos hacia afuera. Estira lo que puedas sin experimentar dolor o incomodidad.

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

**Ejercicio  
6 Círculos con las muñecas (circundicción)**



Con las manos en un puño relajadao, suavemnte gira las muñecas en un movimiento circular hacia adentro.

Repite el movimiento en sentido contrario.

Repítelo 5 o 10 veces

**Ejercicio  
7 Estiramiento de los dedos**



Coloca las manos en la posición de un puño haciendo un ligero ángulo hacia abajo. Mantén 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 LENTAMENTE 5-10 veces

## Ejercicio 8 Flexión y extensión de los dedos



### **Ejercicio 8a**

### **Flexión**

### **de**

### **los**

### **dedos**

Lentamente dobla los dedos de modo que con la punta de ellos puedas tocar parte de la palma como se ve en la ilustración.

Estira lo que puedas sin experimentar dolor o incomodidad.

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



### **Ejercicio 8b**

### **Extensión**

### **de**

### **los**

### **dedos**

Lentamente extiende los dedos totalmente como se ve en la ilustración.

Estira lo que puedas sin experimentar dolor o incomodidad.

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



### **Ejercicio 9**

### **Doblez de dedos**

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

*Mantén la posición 3 segundos y descansa. Lentamente estira los dedos hasta su máxima extensión. Mantén durante 3 segundos y descansa.*



### **Ejercicio 10**

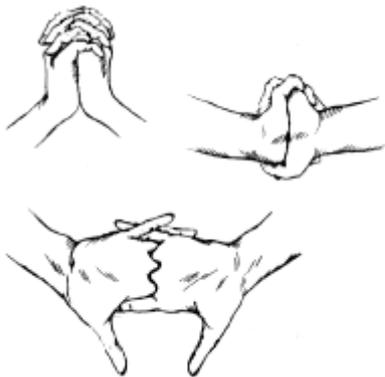
### **Empujando con los dedos**



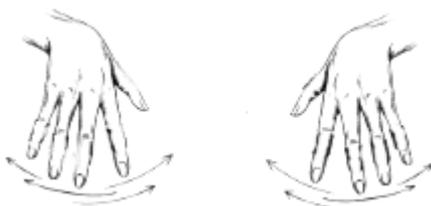
Junta las puntas de los dedos como se ve en la ilustración. Lentamente empuja las dos manos *sin que se toquen las palmas*. (La posición de los codos determina qué tanta tensión se está agregando).

Lentamente levanta los codos hasta el punto en que se estiren los dedos y las manos sin que se cause dolor o incomodidad. Mantén durante 3 segundos. Lentamente relaja las manos hasta que solamente se toquen las puntas de los dedos. Repite LENTAMENTE 5-10 veces.

**Ejercicio 11 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). Mantén durante 3 segundos y descansa. Lentamente regresa el punto de comienzo. LENTAMENTE 5-10 veces.



**Ejercicio 12 Relajación**

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