

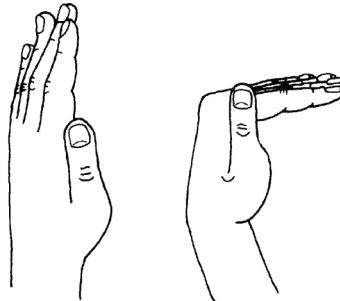
Ejercicios para activar las manos

Active Hand Exercises

Repeat these exercises _____ times,
_____ times a day.

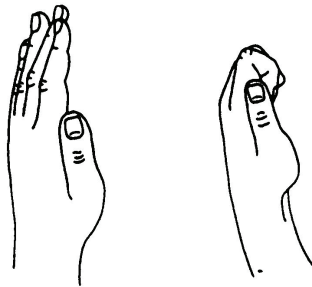
Repita estos ejercicios _____ veces,
_____ veces al día

- With your wrists and your fingers straight, bend your fingers at the knuckles.



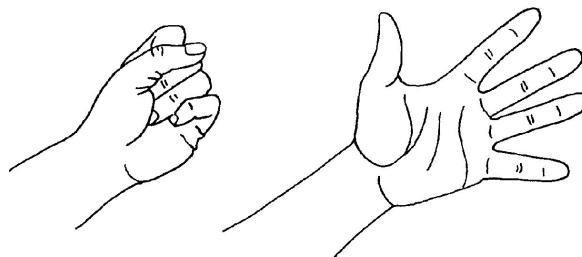
- Con la muñeca y los dedos derechos, doble los dedos a la altura de los nudillos.

- Keep your knuckles and wrist straight. Bend and straighten your fingers.



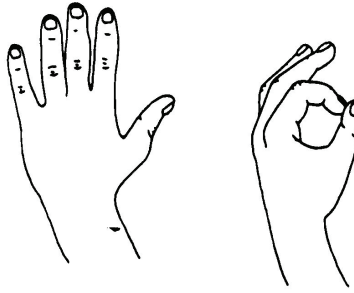
- Mantenga los nudillos y muñeca derechos. Doble y estire los dedos.

- Start with your fingers out straight. Make a fist, being sure each finger joint is bending as much as possible. Straighten your fingers as much as possible.



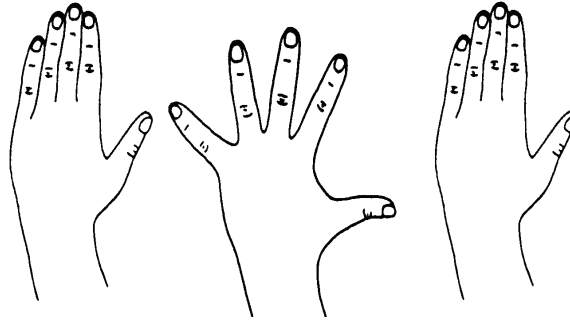
- Comience con los dedos estirados. Empuñe la mano y asegúrese de que cada articulación de los dedos se doble lo más posible. Estire los dedos lo más que pueda.

- Touch your thumb to your fingertips, one at a time, making a circle. Open your hand wide after touching each finger.



- Tóquese las puntas de los dedos con el dedo pulgar, uno a la vez, formando un círculo. Abra la mano completamente después de tocar cada dedo.

- Spread baby powder on the table under your fingers. Rest your hand on the table with your palm down. Spread your fingers wide apart and then bring them together again.



- Espolvoree talco para bebé en la mesa bajo los dedos. Ponga la mano en la mesa con la palma hacia abajo. Separe los dedos completamente y luego júntelos de nuevo.