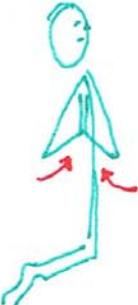
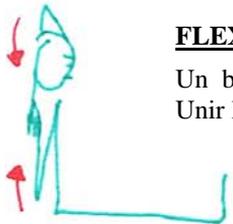
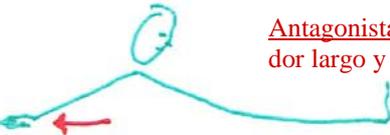
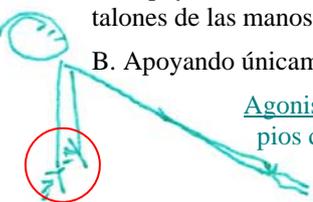
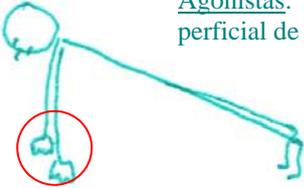


Las manos son unas valiosas herramientas de ejecución de nuestro cerebro, tanto para el desarrollo de fuerza como para la coordinación de movimientos sutiles. Y, para alcanzar un amplio campo de actuación, estas disponen de la ayuda de hombros, codos y muñecas. En esta miniserie pretendemos dar especial atención a los movimientos de la mitad distal de las extremidades superiores: codos, muñecas y manos, sin perder de vista cierta globalidad y armonía en el conjunto de ejercicios y en sus enlaces, los cuales se muestran emparejados según los movimientos opuestos sobre las diferentes articulaciones.

| | |
|--|--|
| CODOS Y ANTEBRAZOS | |
|  <p><u>PRONACIÓN</u> Dedos entrecruzados: Girar las palmas hacia enfrente - arriba - atrás. <u>Agonistas:</u> Músculos pronadores, redondo y cuadrado. <u>Antagonistas:</u> Bíceps braquial y supinadores.</p> |  <p><u>SUPINACIÓN</u> Dedos entrecruzados tras la espalda: Girar las palmas hacia atrás - arriba. <u>Agonistas:</u> Bíceps braquial y supinadores. <u>Antagonistas:</u> Músculos pronadores, redondo y cuadrado.</p> |
| MUÑECAS Y MANOS | |
|  <p><u>FLEXIÓN</u> Partiendo con los brazos extendidos y cruzados enfrente, unir palmas, entrecruzar dedos, y llevar las manos por debajo hacia el pecho. <u>Agonistas:</u> Palmar mayor y menor, cubital anterior <u>Antagonistas:</u> Radiales y cubital posterior.</p> |  <p><u>EXTENSIÓN</u> Palmas enfrente con la punta de los dedos contra la ingle: Descender los talones de las manos. <u>Agonistas:</u> Radiales y cubital posterior. <u>Antagonistas:</u> Palmar mayor y menor, cubital anterior.</p> |
| MUÑECAS | |
|  <p><u>ABDUCCIÓN (Inclinación radial)</u> Unir palmas de las manos tras la espalda, con los dedos señalando hacia arriba y abriendo los codos. <u>Agonistas:</u> Palmar mayor y primer radial. <u>Antagonistas:</u> Cubitales anterior y posterior.</p> |  <p><u>ADUCCIÓN (Inclinación cubital)</u> Dorso de las manos sobre los muslos, con los pulgares hacia el centro del pubis, y el resto de los dedos señalando hacia los laterales, cerrando los codos al frente. <u>Agonistas:</u> Cubitales anterior y posterior. <u>Antagonistas:</u> Palmar mayor y primer radial.</p> |
| CODOS | |
|  <p><u>FLEXIÓN</u> Un brazo por arriba y el otro por abajo: Unir las manos tras la espalda. <u>Agonistas:</u> Braquial anterior, supinador largo y bíceps braquial. <u>Antagonistas:</u> Tríceps braquial.</p> |  <p><u>EXTENSIÓN</u> Sentados: Alejar las manos hacia atrás. <u>Agonistas:</u> Tríceps braquial. <u>Antagonistas:</u> Braquial anterior, supinador largo y bíceps braquial.</p> |
| <p><u>EXTENSIÓN - ABDUCCIÓN</u> A. Apoyando las falanges contra el suelo, con los talones de las manos levantados. B. Apoyando únicamente las yemas de los dedos. <u>Agonistas:</u> Extensores comunes y propios de los dedos, interóseos <u>Antagonistas:</u> Flexores comunes profundo y superficial de los dedos, interóseos.</p>  | <p><u>FLEXIÓN - ADUCCIÓN</u> Puños cerrados contra el suelo. <u>Agonistas:</u> Flexores comunes profundo y superficial de los dedos, interóseos. <u>Antagonistas:</u> Extensores comunes y propios de los dedos, interóseos</p>  |
| DEDOS | |