

# Ejercicios para refuerzo de muñecas

---

En la actualidad donde las actividades cotidianas como trabajar o realizar labores domesticas son una parte tan importante de nuestra vida, las manos juegan un papel fundamental, pues estas son las principales herramientas que utilizamos en el desarrollo de las ya mencionadas; por ello en este artículo haremos un gran énfasis en algunos **ejercicios para manos y muñecas** que pueden ayudarnos a mantener las mismas en un excelente estado físico y daremos algunas recomendaciones para evitar problemas que puedan entorpecer el desempeño de las manos en las diversas actividades donde estas son necesarias.

Los **ejercicios para las manos** y muñecas se basan en la ejecución de ciertos ejercicios con base tanto aeróbica como anaeróbica , con el propósito de fortalecer algunas partes de la mismas para evitar la aparición de ciertos factores que pueden causar lesiones temporales o permanentes, que puedan dificultarnos el desempeño de algunas labores.

Hoy en día los ejercicios para las manos y las muñecas son muy utilizados por personas que padecen algunos problemas como la artritis o el túnel del carpo, los cuales son padecimientos aparte de dolorosos, muy constantes, por ello los ejercicios para las manos y las muñecas han significado una gran fuente de tratamiento para los mismos.

En la actualidad se utilizan ejercicios para las manos y las muñecas como:

- **Ejercicio de estiramiento para las manos:** este se basa en estirar los brazos completamente para luego coger los dedos y tirar la mano hacia atrás, hasta llegar al punto mínimo de dolor, con el propósito que la mano logre una buena elongación.
- **Ejercicios de relajación para las manos:** se hacen con el propósito que tanto las manos como las muñecas logren un distencionamiento muscular óptimo; estos se basan en estirar los brazos y luego dejar que las muñecas cuelguen; después de esto lo siguiente es realizar movimiento tipo péndulo hacia arriba y abajo.
- **Ejercicios de fortalecimiento para las manos:** consta de colocar la mano bajo una superficie que se pueda alzar, con el propósito de que el dedo índice pueda levantar levemente esta superficie, este ejercicio es muy útil para aumentar la fuerza de los músculos de la mano.
- **Ejercicios para el refuerzo de los tendones:** estos se realizan con la ayuda de una cuerda elástica, el ejercicio consta de colocarse la cuerda en ambas muñecas para luego intentar separarlas con toda la fuerza posible durante el tiempo que más resistamos, esto con el propósito que los tendones se exijan al máximo y adquieran una mayor fortaleza.
- **El pilates:** esta novedosa técnica gimnástica reúne todas las actividades necesarias para trabajar todos los componentes de las **manos y muñecas**, pues el trabajo con poleas y peso hacen que estas mantengan un nivel óptimo de ejercicio, logrando el fortalecimiento de los músculos de la mano entera; por ello es posiblemente el ejercicio más recomendable para evitar la aparición de algunos padecimientos manuales.

Aunque son muchos más los ejercicios que se pueden realizar para el fortalecimiento de las manos y muñecas, estos son los más útiles y recomendados por lo expertos.

En síntesis, la importancia de los ejercicios para las manos y las muñeca radica en la prevención de problemas físicos en un futuro, así que ya no existe excusa para dejar de practicar estos importantes ejercicios día tras día.

A continuación, concretaremos unos ejercicios de fácil ejecución, que pueden llegar a 30 repeticiones por día.

# Ejercicios de Muñeca y Mano

## 1) Calentamiento y estiramiento.

Antes de iniciar los ejercicios calentaremos la mano y la muñeca durante los 15 minutos en agua templada. A continuación iniciaremos los ejercicios de estiramiento que se detallan.

A/ Ponga las palmas y las muñecas enfrentadas y empuje en ambas direcciones, levante los codos sin dejar de enfrentar las manos. Mantenga la posición contando hasta 6.



B/ repetir lo mismo pero apoyando los dedos unos enfrente de otros.

## 2) Muñeca.

Los ejercicios han de realizarse en número progresivo, el primer día repetiremos 3 veces cada uno de los movimientos, aumentando cada día 3 más hasta llegar al tope de 30, que mantendremos.

### MUÑECA.



1. Haga movimiento de la muñeca arriba y abajo.



2. Mueva la muñeca hacia el lado del dedo meñique y luego hacia el pulgar.



3. Mueva las muñecas realizando giros, como si bailase sevillanas.



4. Pegados los codos al cuerpo, gire las manos alternativamente poniendo boca arriba la palma y luego el dorso.



5. Coja una pelota de tamaño mediano y hágala rodar hacia atrás y delante extendiendo la mano y la muñeca.

6. Ejercicios prácticos: abrir y cerrar un grifo, una ventana, girar una llave en la cerradura, abotonar y desabotonar una prenda, anudar un lazo, accionar un interruptor, abrir y cerrar una puerta, enroscar y desenroscar una tapa, recoger palillos, escribir,...

### 3) Mano.

Los ejercicios han de realizarse en número progresivo, el primer día repetiremos 3 veces cada uno de los movimientos, aumentando cada día 3 más hasta llegar al tope de 30, que mantendremos

**MANO**



1. Hacer el puño, si resulta dificultoso ayudarlo con la mano contraria. Mantener la posición contando hasta 6.



2. Extiende los dedos lo máximo posible, si resulta dificultoso ayúdese con la mano contraria. Mantener la posición contando hasta 6.



3. Separar los dedos, en abanico, todo lo posible.



4. El pulpejo de cada dedo debe tocar la punta del pulgar sucesivamente.



5. Doblar las articulaciones de los dedos sin hacer el puño completo.



6. Cruzar los dedos como para el rezo; extender el pulgar que queda debajo. Repetir 10 veces y luego cambiar la posición de los dedos.