

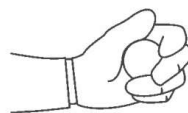
EXERCÍCIOS: MÃOS E PUNHOS

Inicie por uma massagem com
creme hidratante nas mãos,
dedos e punhos

Repetições: 10x
3-5 séries

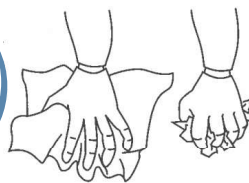


1



Realizar os seguintes
exercícios com uma bola
(pode ser de espuma ou
plasticina)

2



Esticar suavemente um pano
ou um papel

3



Com as mãos unidas, deslizar
os cotovelos num apoio
plano/toalha

4



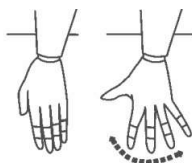
Com os antebraços apoiados
numa mesa, levantar a mão sem
mexer o antebraço;

5



Deslizar a mão lateralmente,
sem mexer o antebraço

6



Afastar e aproximar os dedos

7

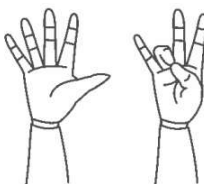


Com o antebraço apoiado na
mesa e os dedos ligeiramente
fletidos e depois os dedos
esticados, levantar e apoiar
suavemente os dedos

8



9



Exercício de oponência dedo a
dedo (auxiliar com a outra mão
em caso de dificuldade)

10



Movimento circular, lento e
amplo com o polegar