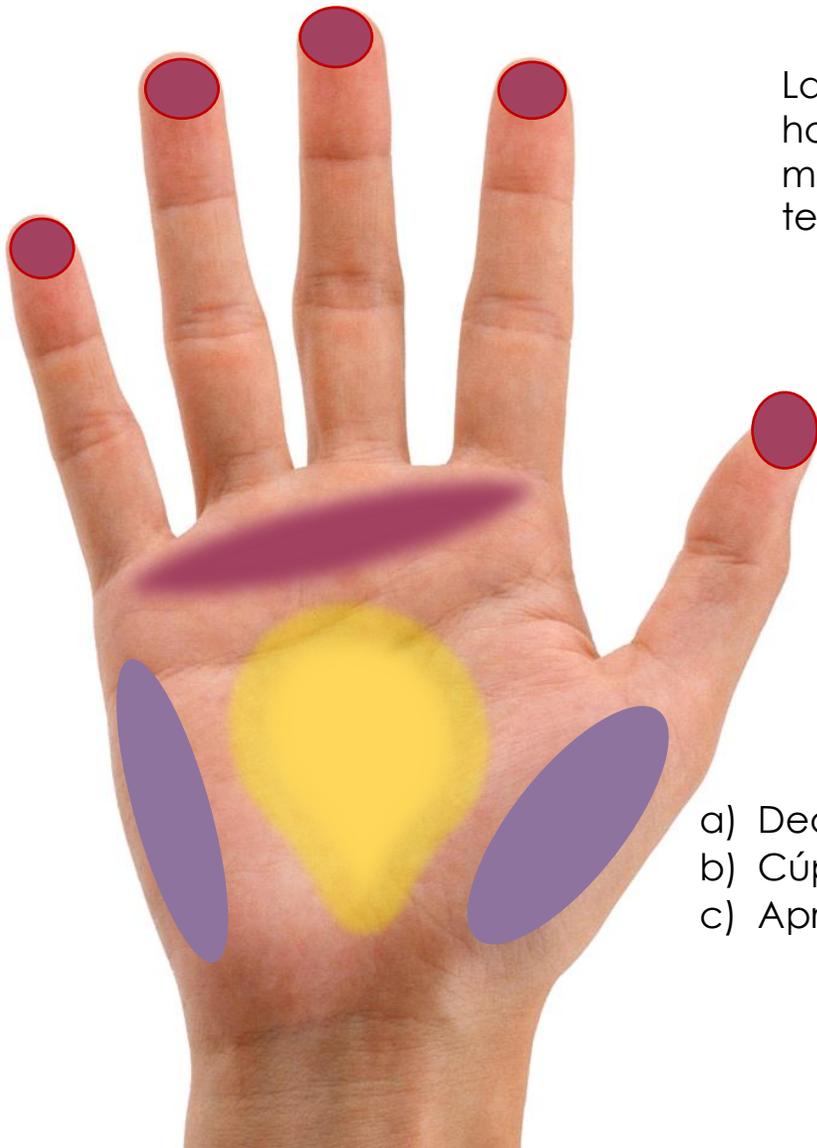


## Manos en muelle

La activación es concéntrica desde las extremidades hacia el centro de la palma. Las bases de la palma de las manos se juntan dejando libre acceso a los ligamentos y tendones de la muñeca.



### . ABC

- a) Dedos suaves y falanges flexionadas se activan como garras ●
- b) Cúpula/burbuja en el centro de la palma de la mano hueca ●
- c) Aprieta la base de la palma – muñeca hueca ●

