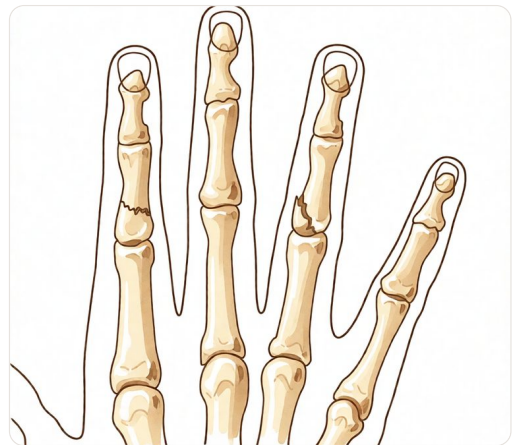


Ejercicios para la placa volar

Ejercicios para la placa volar

Kieran Hirpara © ⓘ ⓘ 4.0



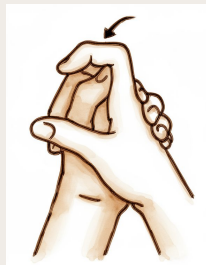
Esta página se tradujo automáticamente y todavía no la ha revisado un médico. La **versión en inglés** es la versión oficial.

Elaborado en colaboración con Extend Rehabilitation

1. Flexión de la punta del dedo



2. Flexiones del gancho



3. Puño completo

