



EVITA LA TENDINITIS POR USAR CELULAR

Muchas personas sufren de esta enfermedad que se caracteriza por inflamación y el dolor en los tendones de los dedos debido al uso excesivo, principalmente en el teléfono móvil.

Aprendamos 5 ejercicios sencillos que le ayudarán a cuidar sus manos y evitar las lesiones:



1.



- Coloque los brazos al frente.
- Estire todos los dedos de ambas manos.
- Apriete los dedos en forma de puño de modo que el dedo pulgar quede encima de los demás.

2.



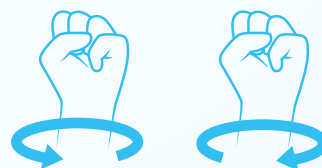
- Coloque los codos pegados al cuerpo.
- Agitar ambas manos de un lado al otro.

3.



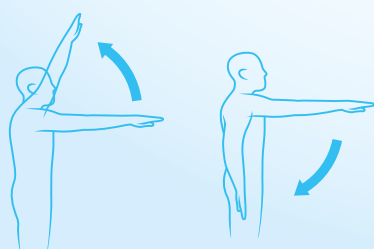
- Estire ambos brazos al frente.
- Mueva las manos de arriba hacia abajo de tal manera que los dedos queden de modo perpendicular al brazo.

4.



- Extienda los brazos hacia el frente.
- Cierre ambas manos en forma de puño.
- Mueva las manos en forma de semicírculos hacia dentro y hacia afuera

5.



- Junte las palmas de las manos.
- Coloque ambos brazos a la altura del pecho de modo que las palmas queden debajo del cuello.
- Mueva despacio los brazos hacia arriba y hacia abajo.