

Ejercicios de coordinación de las extremidades superiores

Haz los ejercicios marcados abajo. Haz cada ejercicio _____ repeticiones, _____ veces al día. Siéntate con buena postura.

Ejercicios

- Toca la punta de tu dedo índice con la nariz con los ojos abiertos, y luego con los ojos cerrados.
- Toca la punta de tu dedo índice con la punta del índice de la otra mano.
- Dobla un codo mientras estiras el otro al mismo tiempo. Cambia de brazo e intenta aumentar la velocidad de movimiento.
- Abre y cierra el puño de la mano derecha. Haz lo mismo con la mano izquierda. Luego alterna entre una mano y la otra, intentando moverte más rápido.
- Abre los dedos de cada mano y luego júntalos.
- Haz una “O” tocando la punta de tu dedo con tu pulgar. Repite con todos los dedos.
- Toca con una mano el hombro opuesto. Luego toca la cabeza, la nariz y la oreja, en ese orden. Hazlo rápidamente en ese orden. Repite con la otra mano.
- Usa una pelota de tenis o cualquier pelota pequeña. Hazla rebotar o ruédala de una mano a la otra, tratando de hacerlo cada vez más rápido y con más precisión. Después, usa solo una mano para hacerla rebotar y atraparla desde abajo. Luego intenta atraparla desde arriba. Practica hasta que logres atraparla 10 veces seguidas.
- Golpea la mesa con los dedos o las manos siguiendo el ritmo de la música.
- Haz el ejercicio de caminar con toalla:
 1. Coloca una toalla de mano o de baño pequeña sobre la mesa frente a ti.
 2. Usa toda la mano o un dedo a la vez para juntar la toalla debajo de tu mano.
 3. Luego, empuja los pliegues de la toalla lejos de ti usando los dedos juntos o uno a la vez hasta que la toalla vuelva a su posición inicial.



Upper Extremity Coordination Exercises - Spanish

Upper Extremity Coordination Exercises

Do the marked exercises below. Do each exercise _____ repetitions, _____ times a day. Sit with good posture.

Exercises

- Touch the tip of your index finger to your nose with your eyes open, and then with them closed.
- Touch the tip of your index finger to the tip of the index finger on the opposite hand.
- Bend one elbow while straightening the other at the same time. Switch arms and try to increase speed of movement.
- Open and close your fist on right hand. Repeat with your left hand. Then alternate between right and left, while trying to increase speed.
- Spread your fingers apart and then together on each hand.
- Make an “O” by touching the tip of your finger to your thumb. Repeat with each finger.
- Take your hand and touch your opposite shoulder. Then touch your head, nose, and ear. Do this rapidly in that order. Repeat with your other hand.
- Use a tennis ball or any other small ball. Bounce or roll the ball from hand to hand working to increase speed and accuracy. Then try to use just one hand bouncing and catching from underneath the ball. Then try to catch from the top of the ball. Work until you can catch 10 times in a row.
- Tap fingers or hands on table to music and try to keep rhythm and choose faster songs over time.
- Do the towel walking exercise:
 1. Put a hand towel or small bath towel on the table in front of you.
 2. Use your whole hand or one finger at a time to gather the towel up under your hand.
 3. Next, use your fingers together or one at a time to push the towel folds away from you until the towel is back to the starting position.

