

Potencialize a mão esquerda

1. Retas diagonais 1234

p i m a a m i p

TAB

1 2 3 4 1 2 3 4 2 3 4 5 3 4 5 6 3 4 5 6

2. Retas diagonais 1324

p i m a a m i p

TAB

1 3 2 4 1 3 2 4 2 4 3 5 2 4 3 5 3 5 4 6 3 5 4 6

3. Elástico 1-2

TAB

1 2 1 2 1 1 1 1 1 1

4. Elástico 1-3

TAB

1 3 1 3 1 1 1 1 1 1

5. Elástico 1-4

TAB

1 4 1 4 1 1 1 1 1 1

6. Elástico 2-4

TAB

2 4 2 4 2 2 2 2 2 2

7. Elástico 3-4

TAB

3 4 3 4 3 3 3 3 3 3

8. Dedo preso com cromatismo - 1234

12

8 p p p p p p p

TAB 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 4 2 3 4

13

TAB 1 2 3 4 2 3 4 2 3 4 2 3 4 1 2 3 4 1

9. Dedo preso com cromatismo - 2134

15

8 p p p p p p p

TAB 2 1 3 4 2 1 3 4 2 1 3 4 1 3 4

16

TAB 2 1 3 4 1 3 4 1 3 4 2 1 3 4 2

10. Dedo preso com cromatismo - 3124

18

8 p p p p p p p

TAB 3 1 2 4 3 1 2 4 3 1 2 4 1 2 4

19

8

TAB

3 3 3 3 3

1-2-4 1-2-4 1-2-4 1-2-4 1-2-4 3 1-2-4-3

11. Dedo preso com cromatismo - 4123

21

p p p p p p p

8

TAB

4 1 2 3 4 1 2 3 4 1 2 3 1 2 3

22

8

TAB

4 4 4 4 4 4 1 2 3 4 1 2 3 4

12. morsa 1 manter presos os dedos 3 e 4

24

8

TAB

34 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2 1 2

13. morsa 2 manter presos os dedos 2 e 4

25

8

TAB

1-2 1-2 1-2 1-2 24 1-3 1-3 1-3 1-3 1-3 1-3

27

14. morsa 3

manter presos os dedos 1 e 4

29

15. morsa 4

manter presos os dedos 1 e 3

31

32

16. morsa 5

manter presos os dedos 1 e 2

33