

# CÓMO PONERSE LA MUÑEQUERA

Sigue los pasos en orden, del 1 al 7



## 1. Posición inicial

Localiza la abertura de la muñequera.



## 2. Introduce la mano

Pasa la mano por la abertura y coloca la banda en la muñeca.



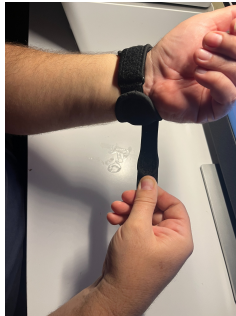
## 3. Ajusta la tensión

Tira del extremo para ajustar la presión sin apretar demasiado.



## 4. Enrolla la cinta

Da vueltas alrededor de la muñeca, manteniendo la cinta colocada.



## 5. Continúa enrollando

Sigue hasta llegar al tramo final de la cinta.



## 6. Gira 180° el extremo

Antes de terminar, gira media vuelta el tramo final.



## 7. Fija el velcro

Pega el velcro para asegurar la muñequera.

### Consejo de uso

La muñequera debe quedar firme, pero no demasiado apretada. Si notas hormigueo, entumecimiento, cambio de color o molestias, aflójala.