



CONTACTOS PARA LAS TÉCNICAS DE CREEPING

El contacto más empleado y más recomendable es con el codo, con la parte proximal de la cresta cubital, ya sea con el antebrazo en pronación (más suave) o en supinación (más duro).

Otro contacto es con la interfalángica proximal (parte más proximal de la 2ª falange), reforzado con el pulgar. Puede ser con un dedo o con dos, y estos pueden colocarse juntos o separados (dejando entonces un relieve óseo en medio).

También se emplea un contacto con pisiforme en ocasiones.

Otros contactos son con las yemas de los dedos, en zonas con poco grosor del tejido superficial.