Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Øvelse 1 / 3

Udgangsposition

Liggende på ryggen

Udførelse

Sving skiftevis din højre og venstre arm opad/bagud og nedad/fremad (hakkebevægelse).



Gentage

Frit antal gentagelser

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Øvelse 2 / 3

Udgangsposition

Siddende på skammel foran et spejl med løftede arme, bøjede albuer og håndflader mod hinanden i brysthøjde 10-20 cm foran kroppen.

Udførelse

Før dine arme tilbage og så frem igen, mens du vender mod spejlet.



Gentage

Frit antal gentagelser

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Øvelse 3 / 3

Udgangsposition

Stå med ryggen mod væggen og hold bolden mellem rygg og væg.



Udførelse

Rul bolden sidelæns og fra ryg til bryst ved at tage sideskridt og vende rundt om kroppen.



Gentage

Frit antal gentagelser