

Copyright © 2025 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Übung 1 / 3

Startposition

Auf dem Rücken liegend

Ausführung

Schwingen Sie abwechselnd den rechten und linken Arm nach oben/hinten und nach unten/vorwärts (Hackbewegung).



Wiederholen

Freie Wiederholungszahl



Copyright © 2025 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Übung 2 / 3

Startposition

Auf einem Hocker vor einem Spiegel sitzend, die Arme angehoben, die Ellbogen angewinkelt und die Handflächen vor dem Körper auf Brusthöhe 10-20 cm gefaltet.

Ausführung

Führen Sie die Arme nach hinten und dann wieder nach vorne, während Sie sich im Spiegel betrachten.



Wiederholen

Freie Wiederholungszahl



Copyright © 2025 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Übung 3 / 3

Startposition

Mit dem Rücken zur Wand stehend und den Ball zwischen Rücken und Wand haltend.



<u>Ausführung</u>

Rollen Sie den Ball seitwärts vom Rücken zur Brust, während Sie Seitwärtsschritte machen und sich um Ihren eigenen Körperachse drehen.



Wiederholen

Freie Wiederholungszahl

•			