

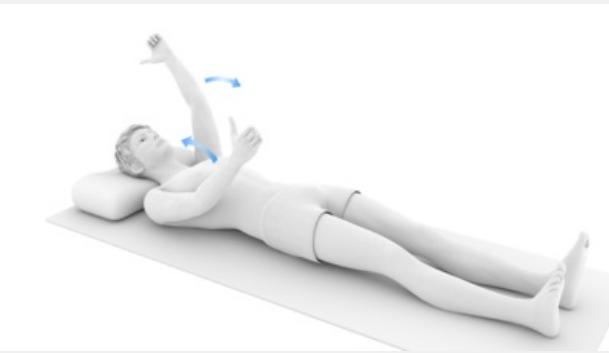
## Übung 1 / 3

### 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 © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: [physioexercise.org](http://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

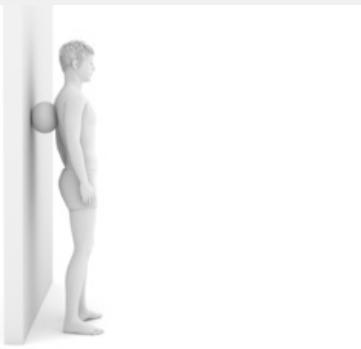
Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: [physioexercise.org](http://physioexercise.org)

## Übung 3 / 3

### Startposition

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



### Ausführung

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



### Wiederholen

Freie Wiederholungszahl

