Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

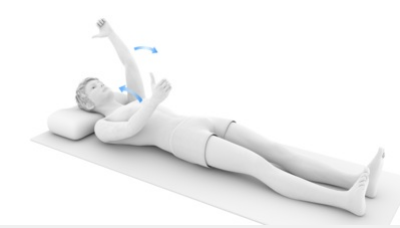
Übung 1 / 3

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 © 2026 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 © 2026 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.



Ausführung

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



Wiederholen

Freie Wiederholungszahl