Copyright © 2025 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

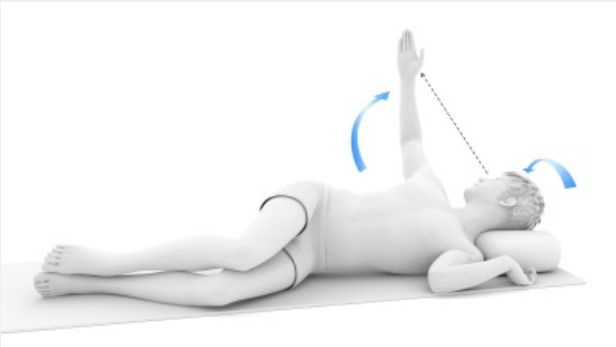
Άσκηση 1 / 5

Αρχική θέση

Ξαπλώστε στην αριστερή σας πλευρά με λυγισμένα τα γόνατα/τα ισχία και το δεξί χέρι τεντωμένο προς τα εμπρός.

Εκτέλεση

Φέρτε το δεξί σας χέρι σε ένα τόξο προς τα πάνω/πίσω και ακολουθήστε το χέρι σας με τα μάτια/το πρόσωπό σας. Αφήστε το πάνω μέρος του σώματός σας να ακολουθήσει την κίνηση.



Επανάληψη

Ελεύθερος αριθμός επαναλήψεων

Copyright © 2025 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Άσκηση 2 / 5

Αρχική θέση

Ξαπλώστε πάνω στην δεξιά σας πλευρά με λυγισμένο τον δεξί σας αγκώνα μπροστά σας και το κεφάλι σας πάνω στο δεξί σας χέρι.

Εκτέλεση

Στρίψτε τα μάτια σας/ το πρόσωπό σας προς την δεξιά σας μασχάλη και κρατηθείτε για μερικά δευτερόλεπτα.

Επανάληψη

3-5 επαναλήψεις

Copyright © 2025 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Άσκηση 3 / 5

Αρχική θέση

Καθίστε σε ένα σκαμπό μπροστά από ένα καθρέφτη.

Εκτέλεση

Ανυψώστε το δεξί σας χέρι προς το ταβάνι καθοδηγώντας με τον αντίχειρα και διατηρώντας το αριστερό χέρι κάτω στο πλάι. Κυλίστε το δεξί σας αυτί στα πλάγια προς το δεξί σας χέρι. Διατηρήστε αυτή τη στάση για 6-8 δευτερόλεπτα.

Επανάληψη

3-5 επαναλήψεις

Copyright © 2025 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Άσκηση 4 / 5

Αρχική θέση

Ξαπλώστε στη δεξιά σας πλευρά

Εκτέλεση

Σηκώστε το κεφάλι σας από το μαξιλάρι αλλά συνεχίστε να κοιτάτε ευθεία μπροστά.

Επανάληψη

5-10 επαναλήψεις

Copyright © 2025 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

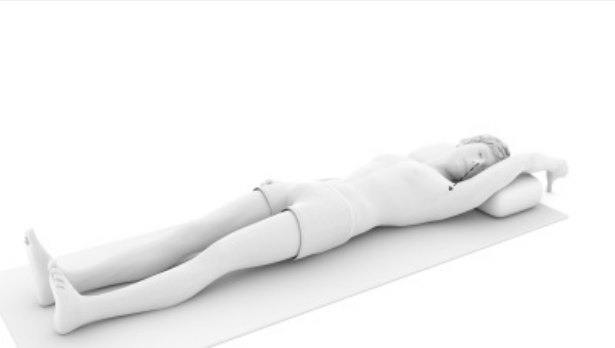
Άσκηση 5 / 5

Αρχική θέση

Ξαπλώστε στην πλάτη σας με το αριστερό σας χέρι πλήρως ανυψωμένο και αναπαυόμενο σε μαξιλάρι δίπλα στο κεφάλι σας και το δεξί σας χέρι αναπαυόμενο στο πλάι.

Εκτέλεση

Στρίψτε τα μάτια σας/ το κεφάλι σας κάτω προς την αριστερή μασχάλη. Κρατηθείτε για 6-8 δευτερόλεπτα.



Επανάληψη

3-5 επαναλήψεις