Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

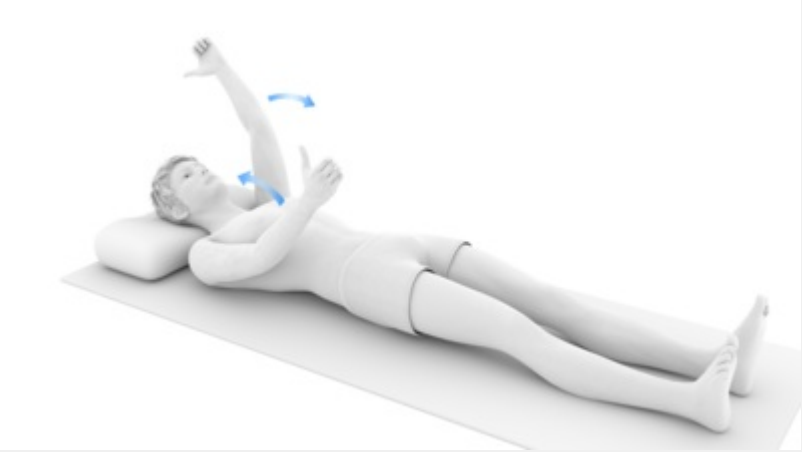
Άσκηση 1 / 3

Αρχική θέση

Ξαπλώστε στην πλάτη σας

Εκτέλεση

Εναλλακτικά αιωρήστε το δεξί και το αριστερό σας χέρι από πάνω/πίσω προς τα κάτω και μπροστά (κίνηση τσεκουριού)



Επανάληψη

Ελεύθερος αριθμός επαναλήψεων

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Άσκηση 2 / 3

Αρχική θέση

Καθίστε σε ένα σκαμπό μπροστά από ένα καθρέφτη, με τα χέρια ανυψωμένα, τους αγκώνες λυγισμένους και τις παλάμες των χεριών αντικρυστά στο ύψος του στέρνου, 10-20cm μπροστά από το σώμα.

Εκτέλεση

Φέρτε τα χέρια σας πίσω και μετά μπροστά ξανά, κοιτάζοντας τον καθρέφτη.



Επανάληψη

Ελεύθερος αριθμός επαναλήψεων

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Άσκηση 3 / 3

Αρχική θέση

Σταθείτε με την πλάτη σας στον τοίχο, κρατώντας μια ευπίεστη μπάλα ανάμεσα στη πλάτη σας και στον τοίχο.



Εκτέλεση

Ρολάρετε τη μπάλα στα πλάγια από τη πλάτη στον θώρακα, με πλάγια βήματα και στρίβοντας το σώμα.



Επανάληψη

Ελεύθερος αριθμός επαναλήψεων