Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

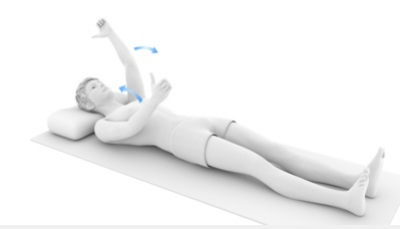
Ejercicio 1 / 3

Posición inicial

Tumbado de espaldas

Realización

Mueve alternativamente el brazo derecho y el izquierdo hacia arriba/atrás y hacia abajo/adelante (movimiento de corte)



Repetir

Número de veces libre

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Ejercicio 2 / 3

Posición inicial

Sentado en un taburete frente a un espejo con los brazos levantados, los codos doblados y las palmas de las manos enfrentadas a la altura del pecho a 10-20 cm por delante del cuerpo.

Realización

Lleva los brazos hacia atrás y luego de nuevo hacia adelante mientras miras al espejo.



Repetir

Número de veces libre

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Ejercicio 3 / 3

Posición inicial

De pie, de espaldas a la pared, manteniendo la pelota entre la espalda y la pared



Realización

Haz rodar la pelota hacia los lados y desde la espalda hacia el pecho dando pasos laterales y girando alrededor del cuerpo.



Repetir

Número libre de veces