Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Harjoite 1 / 3

Aloitusasento

Asetu selinmakuulle

Suoritus

Heilauta vuorotellen oikeaa ja vasenta käsivartta eteen - taakse ja ylös - alas



Toistot

Haluamasi määrä

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Harjoite 2 / 3

Aloitusasento

Istuen tuolilla kädet koholla kyynärpäät koukistettuina ja vietynä sivuille. Kämmenet rintakehän korkeudella ja osoittaen eteenpäin

Suoritus

Vie kämmenet yhteen noin 10-20 cm etäisyydellä rintakehästä ja palaa lähtöasentoon.



Toistot

Haluamasi määrä

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Harjoite 3 / 3

Aloitusasento

Seisten selkä seinää vasten pallo selän takana.



Suoritus

Tee vartalolla täysikäännös ottaen pieniä askeleita ja nojaten palloa vasten siten että se pysyy paikallaan.



Toistot

Haluamasi määrä