Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

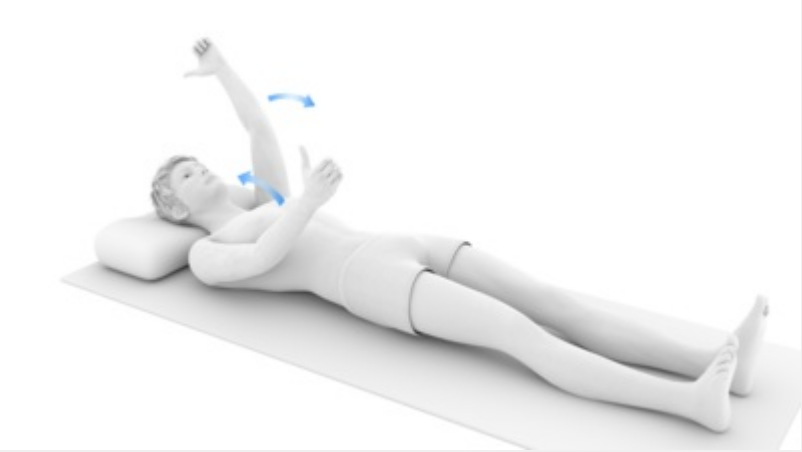
Exercice 1 / 3

Position de départ

Allongé sur le dos

Exécution

Balancer alternativement les bras droit et gauche vers le haut et l'arrière et vers le bas et l'avant (mouvement de ciseaux).



Répéter

Nombre de répétition laissé libre

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Exercice 2 / 3

Position de départ

Assis sur un tabouret devant un miroir, les bras levés, les coudes pliés et les paumes des mains tournées l'une vers l'autre à hauteur de poitrine, à 10-20 cm devant le buste.

Exécution

Ramener les bras vers l'arrière, puis vers l'avant, en faisant face au miroir.



Répéter

Nombre de répétition laissé libre

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Exercice 3 / 3

Position de départ

Debout, dos au mur, un ballon placé entre votre dos et le mur.



Exécution

Faites rouler le ballon latéralement depuis l'arrière du buste en faisant des pas latéraux et en tournant le corps.



Répéter

Nombre de répétition laissé libre