Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

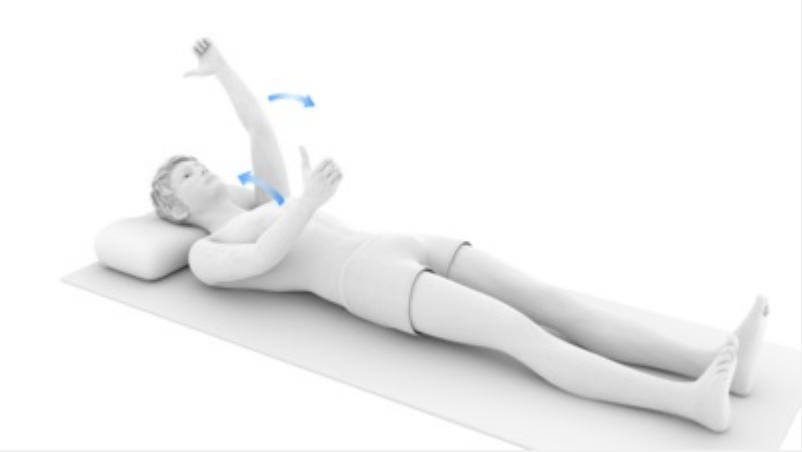
# Esercizio 1 / 3

**Posizione di partenza**

Sdraiato supino

**Esecuzione**

Alternativamente, muovi il braccio destro e sinistro verso l'alto/indietro e verso il basso/avanti (movimento di taglio).



**Ripeti**

Numero libero di ripetizioni

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

# Esercizio 2 / 3

**Posizione di partenza**

Seduto su uno sgabello davanti a uno specchio con le braccia sollevate, i gomiti piegati e i palmi delle mani rivolti l'uno verso l'altro all'altezza del petto, 10-20 cm davanti al corpo.

**Esecuzione**

Porta le braccia indietro e poi di nuovo in avanti mentre sei di fronte allo specchio.



**Ripeti**

Numero libero di ripetizioni

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

# Esercizio 3 / 3

**Posizione di partenza**

In piedi con la schiena contro il muro, tenendo la palla tra la schiena e il muro



**Esecuzione**

Fai rotolare la palla lateralmente e dalla schiena al petto facendo passi laterali e ruotando il corpo.



**Ripeti**

Numero libero di ripetizioni