Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

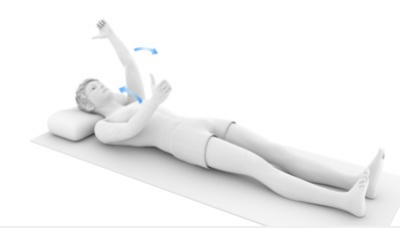
Esercizio 1 / 3

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