Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

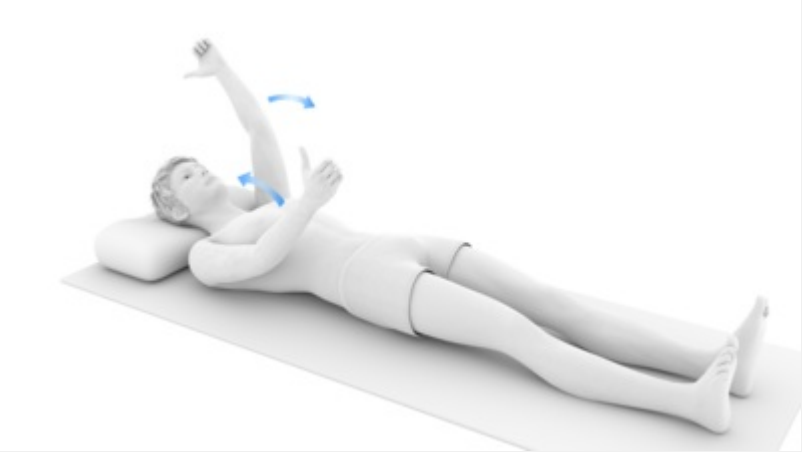
Oefening 1 / 3

Startpositie

Liggend op uw rug.

Uitvoering

Zwaai afwisselend uw rechter en linker arm omhoog/naar achteren en naar beneden/naar voren (hakkende beweging).



Herhalen

Zelf te bepalen aantal keer.

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Oefening 2 / 3

Startpositie

Zittend op een stoel voor een spiegel met de armen omhoog, ellebogen gebogen en palmen van de handen tegenover elkaar ter hoogte van de borst op 10-20 cm afstand van uw lichaam.

Uitvoering

Breng uw armen naar achteren en vervolgens weer naar voren terwijl u naar de spiegel kijkt.



Herhalen

Zelf te bepalen aantal keer.

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Oefening 3 / 3

Startpositie

Staand met uw rug tegen de muur terwijl u de bal tussen uw rug en de muur houdt.



Uitvoering

Rol de bal zijwaarts van de rug naar de borst door stappen zijwaarts te nemen en het lichaam te draaien.



Herhalen

Zelf te bepalen aantal keer.