Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

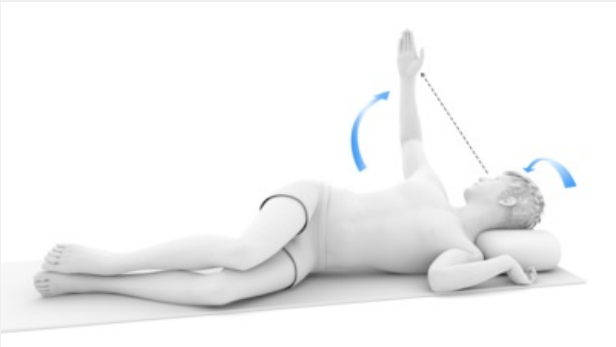
Ćwiczenie 1 / 5

Pozycja wyjściowa

Pozycja leżąca na lewym boku ze zgiętymi kolanami/biodrami i prawą ręką wyciągniętą do przodu.

Wykonanie

Unieś prawą rękę po łuku do góry/do tyłu i podążaj za ręką oczami/twarzą. Pozwól, aby górna część ciała podążała za ruchem.



Powtórz

Dowolna liczba powtórzeń

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Ćwiczenie 2 / 5

Pozycja wyjściowa

Leżenie na prawym boku, z prawym łokciem zgiętym przed sobą i głową opartą na prawej ręce.

Wykonanie

Skieruj oczy/twarz w dół do swojej prawej pachy i przytrzymaj przez kilka sekund.

Powtórz

3-5 powtórzeń

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Ćwiczenie 3 / 5

Pozycja wyjściowa

Sitting on stool in front of a mirror.

Wykonanie

Raise right arm towards the ceiling leading with your thumb and keep left arm down by your side. Slide right ear sideways towards right arm. Hold for 6-8 seconds.

Powtórz

3-5 times

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Ćwiczenie 4 / 5

Pozycja wyjściowa

Leżenie na prawym boku.

Wykonanie

Podnieś głowę z poduszki, ale nadal patrz przed siebie.

Powtórz

5 - 10 powtórzeń

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

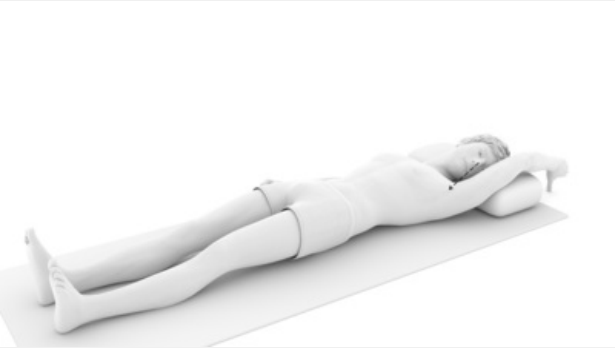
Ćwiczenie 5 / 5

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem z lewą ręką całkowicie uniesioną i opartą na poduszce obok głowy oraz prawą ręką spoczywającą wzdłuż ciała.

Wykonanie

Obróć oczy/twarz w dół w kierunku lewej pachy. Utrzymaj przez 6-8 sekund.



Powtórz

3 - 5 powtórzeń