Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Ćwiczenie 1 / 3

Pozycja wyjściowa

Leżenie tyłem.

Wykonanie

Na przemian wymachuj prawą i lewą ręką w górę/tył oraz w dół/przód.



Powtórz

Dowolna liczba powtórzeń

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Ćwiczenie 2 / 3

Pozycja wyjściowa

Sitting on stool in front of a mirror with arms raised, elbows bent and palms of your hands facing each other at chest height 10-20 cm in front of body.

Wykonanie

Take your arms back and then forward again while facing the mirror.



Powtórz

Free number of times

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Ćwiczenie 3 / 3

Pozycja wyjściowa

Standing with your back to the wall keeping ball between your back and the wall



Wykonanie

Roll the ball sideways and from back to chest by taking side steps and turning around the body.



Powtórz

Free number of times