

## 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](https://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

## 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

