Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

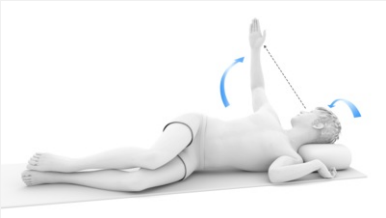
Exercițiu 1 / 5

Poziție inițială

Întins pe partea stângă, cu genunchii/șoldurile îndoite și brațul drept întins înainte.

Execuție

Aduceți brațul drept într-un arc în sus/în spate și urmăriți-vă mâna cu ochii/fața. Lăsați partea superioară a corpul



Repetă

Număr nelimitat de repetiții

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Exercițiu 2 / 5

Poziție inițială

Întins pe partea dreaptă, cu cotul drept îndoit în fața ta și capul sprijinit pe mâna dreaptă.

Execuție

Întoarceți ochii/fața în jos spre axila dreaptă și țineți apăsat timp de câteva secunde.

Repetă

3-5 repetiții

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Exercițiu 3 / 5

Poziție inițială

Stând pe scaun în fața unei oglinzi.

Execuție

Ridică brațul drept spre tavan, conducând cu degetul mare și ține brațul stâng jos lângă trunchi. Apropiați urechea dreaptă în lateral spre brațul drept. Mențineți timp de 6-8 secunde.

Repetă

3-5 repetiții

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

Exercițiu 4 / 5

Poziție inițială

Întins pe partea dreaptă.

Execuție

Ridică-ți capul de pe pernă, dar continuă să privești drept înainte.

Repetă

5-10 repetiții

Copyright © 2026 Dystonia Physio Exercise Hub. All Rights Reserved

Visit us at: physioexercise.org

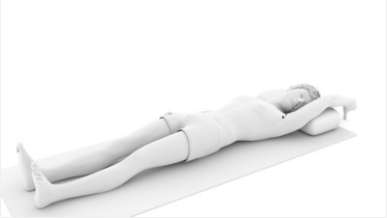
Exercițiu 5 / 5

Poziție inițială

Întins pe spate, cu brațul stâng complet ridicat și sprijinit pe pernă lângă cap și brațul drept întins lângă corp.

Execuție

Întoarceți ochii/fața în jos spre axila stângă. Mențineți timp de 6-8 secunde.



Repetă

3-5 repetiții