വ്യായാമ ഡയറി പൂത്തിയാക്കിയ

ഓരോ വ്യായാമത്തിനും ✓ചക്കേക്കുക

			ദിവസങ്ങ																													
വ്യായാമങ്ങ	ആവത്തി / കൂട്ടം	വയ്ക്കണ്ടേ സമയം / നിറം	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
വിര നിവത്തി പിടിച്ചു വിര മുട്ട് മുക്കുക		secs																															
വിര മടക്ക		secs																															
വിര നടത്തം																																	
കൈ കുഴ ചുറ്റിക്ക																																	
വിരലുക വിരിക്കുക		secs																															
കൈ തലയ്ക്കു പിന്നി		secs																															
കൈ നടുവിനു പിന്നി		secs																															
കൈ ഞെക്കുക	x 10																																
വിര ഞെക്കുക	x 10																																
വിര തുമ്പുക ചത്തേത് അമത്തുക	x 10																																
കൈ കുഴ പിന്നിലേട്ട് മടക്കുക	x 10																																

അഭിപ്രായങ്ങ: (ബുദ്ധിമുട്ടുക, വ്യായാമം ചയ്യാതിരിക്കുന്നതിനുള്ള കാരണങ്ങ).....

Strengthening and Stretching for Rheumatoid Arthritis of the Hand (SARAH), © Copyright, Universities of Warwick and Oxford 2014. All Rights Reserved. The authors, being Professor Sarah Lamb and Dr MarkWilliams and Dr Esther Williamson and Mr Peter Heine have asserted their moral rights.