

Egzersiz Günlüğü

Seans No:

İsim:

Tarih:

Sonraki randevu:

	Set / Tekrar	Süre / Renk	Gün																									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21					
MKP eklemleri bükme	1x	sn.																										
Parmakları bükme	1x	sn.																										
Parmak yürüyüşü	1x	----																										
El bileğiyle çember çizme	1x	----																										
Parmakları açma	1x																											
El bileğini dış yana bükme	x10																											
Yumruk yapma	x10																											
Parmakları sıkıştırma	x10																											
Çimdikleme	x10																											
Eli başın arkasına götürme	1x	sn.																										
Eli sırta götürme	1x	sn.																										

Yorumlar (zorluklar, problemler, egzersiz yapmama nedenleri vb):