



व्यायाम डायरी

प्रत्येक अभ्यास के लिए ✓ या ✗ डालें

			दिन																														
व्यायाम	दोहराव/ सेट	रोक के रखना/ रग	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
अंगुली के जोड़ मोड़ना		सेकंड																															
अंगुली मोड़ना		सेकंड																															
अंगुली चलाना																																	
कलाई के घेरे																																	
उंगलियों को कैलाएं		सेकंड																															
सिर के पीछे हाथ		सेकंड																															
कमर के पीछे हाथ		सेकंड																															
हाथ निचोड़	x 10																																
अंगुली निचोड़	x 10																																
फिंगर पिंच	x 10																																
कलाई पीछे की ओर झुकाना	x 10																																

टिप्पणी : (मुश्किलें, समस्याएं, कसरत ना करने के कारण) -----