சாரா பயிற்சி டைரி

அமர்வு எண்: ***பெயர்:*** ***தேதி:*** ***அடுத்த அமர்வு:***

பயிற்சிகள்	எத்தனை தடவை	நொடிகள்	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21						
	செட்டுகள்	கலர்கள்																											
	------ x 10																												
	------ x 10																												
	------ x10																												
	------ x 10																												

குறிப்புகள் *(உதாரணத்திற்கு, எந்த பயிற்சி செய்வதற்கு கஷ்டமாக இருந்தது, ஏன் பயிற்சிகளை தொடர்ந்து செய்ய முடியவில்லை போன்ற):*

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 Mark Williams and Dr Esther Williamson and Mr Peter Heine have asserted their moral rights.