

ବ୍ୟାୟାମ ତାଏରା

ପ୍ରତ୍ୟେକ ବ୍ୟାୟାମ ପାଇଁ ✓ କିମ୍ବା x ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ କରନ୍ତୁ

ବ୍ୟାୟାମ	ପୁନରାବୃତ୍ତି / ସେଟସ	ଧାରଣା / ରଙ୍ଗ	ଦିନ ଗୁଡ଼ିକ																															
			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	
knuckle ବଙ୍କା		ସେକେଣ୍ଡ୍																																
ଆଙ୍ଗୁଠି ବଙ୍କା		ସେକେଣ୍ଡ୍																																
ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଚାଲିବା																																		
କଚଟି ବୃତ୍ତ																																		
ଆଙ୍ଗୁଠି ବିସ୍ତାର କରନ୍ତୁ		ସେକେଣ୍ଡ୍																																
ମୁଣ୍ଡ ପଛରେ ହାତ		ସେକେଣ୍ଡ୍																																
ପିଠି ପଛରେ ହାତ		ସେକେଣ୍ଡ୍																																
ହାତ ଚିପିବା	X10																																	
ଆଙ୍ଗୁଠି ଚପି ଦିଅ	X10																																	
ଆଙ୍ଗୁଠି ପିଇଞ୍ଚ	X10																																	
କଚଟି ପଛକୁ ବଙ୍କା	X10																																	

ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଗୁଡ଼ିକ : [ଅସୁବିଧା , ବ୍ୟାୟାମ ନକରିବାର କାରଣ] -----

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.