

వ్యాయామ దీనచర్య
ప్రతి వ్యాయామం కోసం ✓లేదా ✗ గుర్తుని ఉంచండి

రోజులు

వ్యాయామాలు	పునరావృతాలు/ సమితులు	పట్టు కోను ట/ రంగు	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	
వేలి కణుపుని వంచుట		సెకన్లు																																
వేళ్ళను వంచుట		సెకన్లు																																
చేతి వేళ్ళను పక్కకు కదుపుట																																		
మణికట్టు వలయాలు																																		
వేళ్ళను విస్తరించండి	సెకన్లు																																	
తల వెనుక చేతిని ఉంచుట	సెకన్లు																																	
చేతిని వెనుకకు పెట్టుట	సెకన్లు																																	
చేతితో పిండుట																																		
వేళ్ళతో పిండుట																																		
వేళ్ళతో గిల్లుట																																		
మణికట్టు ని వెనుకకు వంచుట																																		

వ్యాఖ్యలు: (కష్టాలు, వ్యాయామాలు చేయకపోవడానికి కారణాలు) -----