



വ്യായാമ ആസൂത്രണം: അവലോകനം

ഈ ഫോം ഉപയോഗിക്കുക: 1) പുതിയ ലക്ഷ്യം കർമ്മീകരിക്കുക, 2) പഴയ ലക്ഷ്യം പരിഷ്കരിക്കുക
3) വ്യായാമ മുറക പരിഷ്കരിക്കുക

പഴയ ലക്ഷ്യം നടീ (ഒന്ന് തിരഞ്ഞെടുക്കുക) ഉവ്വ് ഇല്ല്

എന്റെ പുതിയ / പരിഷ്കരിച്ച വ്യായാമ ലക്ഷ്യം

.....

എന്റെ പരിഷ്കരിച്ച വ്യായാമ മുറക ഇവ

ഈ എന്റെ വ്യായാമന്റെ ചയ്യും എപ്പോ
(ഉദാഹരണം: ഉച്ഛയ്ക്, രാവിലെ)

ഈ എന്റെ വ്യായാമന്റെ ചയ്യും എവിടെ
(ഉദാഹരണം: ജോലി മശേയി, ഊ മശേയി)

Adapted from Improving Health: Changing Behaviour NHS Health Trainer Handbook © Crown copyright 2008 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.