

ΗΜΕΡΟΛΟΓΙΟ ΠΡΟΟΔΕΥΤΙΚΗΣ ΜΥΙΚΗΣ ΧΑΛΑΡΩΣΗΣ

Συμπλήρωσε σύμφωνα με το παράδειγμα της πρώτης γραμμής τον ακόλουθο πίνακα, κάθε φορά που ασκείσαι στην προοδευτική μυϊκή χαλάρωση. Η βαθμολόγηση γίνεται στην κλίμακα 0-10, με το 10 να είναι η απολύτως χαλαρή κατάσταση.

[illegible]

Γράψε ότι άλλη παρατήρηση έκανες που θεωρείς σκόπιμη να αναφερθεί ή και να συζητηθεί στην επόμενη συνεδρία (πχ είναι κάποια περιοχή ή μυϊκή ομάδα που αισθάνεσαι πιο σφιγμένη, κλπ).

.....

.....

.....

Ημερομηνία

.../.../.....

Όνομα
