

स्टेपिंग ऑन (STEPPING ON)

व्यायाम लॉग

नाम _____

सप्ताह _____

✓ सही का निशान लगाएँ यदि आपने इस सप्ताह व्यायाम किया है

संतुलन व्यायाम (प्रतिदिन)

सोमवार मंगलवार बुधवार

बृहस्पतिवार शुक्रवार शनिवार रविवार

बलदायक व्यायाम (सप्ताह में 3 बार)

सोमवार बुधवार शुक्रवार