Rejestr progresywnej relaksacji mięśni

Zadanie na ten tydzień:

1. Ćwicz progresywną relaksację mięśni _____ razy po _____ minut.
2. Oceń poziom odprężenia przed ćwiczeniem i po nim, korzystając z poniższej skali.
3. Odnotuj, ile czasu zajęło ćwiczenie.

Skala odprężenia

0 ————————————————————————————————10

W ogóle nieodprężony — Całkowicie odprężony

Data	Poziom odprężenia przed ćwiczeniem	Poziom odprężenia po ćwiczeniu	Całkowity czas ćwiczenia
3.01.2017	2	7	15 minut
	0	0	
	0	0	
	0	0	
	0	0	
	0	0	
	0	0	
	0	0	
	0	0	

Grupy mięśni

Stopy	Dłonie	Żuchwa i twarz
Łydki	Przedramiona	Czoło
Kolana i uda	Bicepsy	Całe ciało
Brzuch	Ramiona	

Materiały do wykorzystania z książką: John D. Otis, *Przewlekły ból. Terapia poznawczo-behawioralna. Poradnik pacjenta*, Sopot: GWP 2018. © Gdańskie Wydawnictwo Psychologiczne Sp. z o.o.