

(START-Modul 1- S.30)

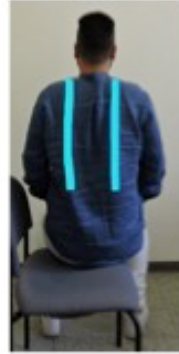
Übung: PMR Progressive Muskelentspannung تدريب : ارتخاء العضلات التدريجي



(1) الوجه



(2) الرقبة والكتف



(3) الظهر



(4) الصدر



(5) البطن



(6) الذراع



(7) الساعد
العضلات



(8) اليد



(9) الفخذ



(10) الرجل



(11) القدم والاصابع



(12) كل