



sjúkráþjálfun

BATI

Gullmolar

- settu þér þín eigin markmið og deildu þeim með öðrum
- markmið þín með æfingum eru að ná framförum, en ekki fullkomnun
- þú munt taka hliðarspor, en það er mikilvægt að þú missir ekki móðinn
- skrifaðu niður árangur, það hjálpar þér að fylgjast með framförum
- mundu að vera gætinn og fara eins vel með þig eins og um góðan vin væri að ræða
- taktu reglulega hvíld við vinnu þína