

زیاد کم به هیچ وجه

خیلی زیاد متوسط کم

هر	۱-۲ بار	۳-۴ بار	یکبار	چندین بار
	در هفته	در هفته	در روز	در روز

گردن	
شانه	(راست)
	(چپ)
قسمت فوقانی پشت	
	(راست)
قسمت فوقانی بازو	(چپ)
قسمت تحتانی پشت	
	(راست)
ساعد	(چپ)
	(راست)
مچ	(چپ)
	(راست)
دست ها/ انگشتان	(چپ)
باسن	
	(راست)
ران	(چپ)
	(راست)
زانو	(چپ)
	(راست)
قسمت تحتانی پا	(چپ)

گردن			
شانه (راست) (چپ)			
قسمت فوقانی پشت			
قسمت فوقانی بازو (راست) (چپ)			
قسمت تحتانی پشت			
ساعد (راست) (چپ)			
مچ (راست) (چپ)			
دست ها/ انگشتان (راست) (چپ)			
باسن			
ران (راست) (چپ)			
زانو (راست) (چپ)			
قسمت تحتانی پا (راست) (چپ)			

A diagram of a human figure from the back, showing the spine and major muscle groups. Lines point to the neck, shoulder blades, spine, waist, hips, and legs.