

I almanackan vill du kryssa för de dagar du tränat med Necktrainer. Till höger vill du kryssa i Smärtskalan, alltså hur mycket smärta du har kvar i din nacke/armar/rygg. Utgå från känslan du har den sista dagen i varje månad och kryssa i motsvarande siffra på den högra VAS skalan (1-10) . 1 = Ingen smärta 10 = Värsta tänkbara smärta. Fyll i ditt namn adress och Tel nr längst ner och skicka efter 3 månader in ditt resultat till - Fysio333 AB Skolgatan 16 A 92341 Storuman. Skriv gärna korta kommentarer utifrån positiva och ev negativa resultat av träningen.

Tack på förhand 😊

**Januari**  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
**Februari**  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
**Mars**  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
**April**  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
**Maj**  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
**Juni**  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
**Juli**  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
**Augusti**  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
**September**  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
**Augusti**  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
**September**  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
**Oktober**  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
**November**  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
**November**  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10  
**December**  
 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Namn:

Adress:

Telenr:

Positiva resultat:

Negativa resultat:

**365 Januari 2016**

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
53					1	2	3
1	4	5	6	7	8	9	10
2	11	12	13	14	15	16	17
3	18	19	20	21	22	23	24
4	25	26	27	28	29	30	31

**365 Februari 2016**

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
5	1	2	3	4	5	6	7
6	8	9	10	11	12	13	14
7	15	16	17	18	19	20	21
8	22	23	24	25	26	27	28
9	29						

**365 Mars 2016**

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
9		1	2	3	4	5	6
10	7	8	9	10	11	12	13
11	14	15	16	17	18	19	20
12	21	22	23	24	25	26	27
13	28	29	30	31			

**365 April 2016**

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
13					1	2	3
14	4	5	6	7	8	9	10
15	11	12	13	14	15	16	17
16	18	19	20	21	22	23	24
17	25	26	27	28	29	30	

**365 Maj 2016**

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
17							1
18	2	3	4	5	6	7	8
19	9	10	11	12	13	14	15
20	16	17	18	19	20	21	22
21	23	24	25	26	27	28	29
22	30	31					

**365 Juni 2016**

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
22			1	2	3	4	5
23	6	7	8	9	10	11	12
24	13	14	15	16	17	18	19
25	20	21	22	23	24	25	26
26	27	28	29	30			

**365 Juli 2016**

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
26					1	2	3
27	4	5	6	7	8	9	10
28	11	12	13	14	15	16	17
29	18	19	20	21	22	23	24
30	25	26	27	28	29	30	31

**365 Augusti 2016**

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
31	1	2	3	4	5	6	7
32	8	9	10	11	12	13	14
33	15	16	17	18	19	20	21
34	22	23	24	25	26	27	28
35	29	30	31				

**365 September 2016**

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
35				1	2	3	4
36	5	6	7	8	9	10	11
37	12	13	14	15	16	17	18
38	19	20	21	22	23	24	25
39	26	27	28	29	30		

**365 Oktober 2016**

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
39						1	2
40	3	4	5	6	7	8	9
41	10	11	12	13	14	15	16
42	17	18	19	20	21	22	23
43	24	25	26	27	28	29	30
44	31						

**365 November 2016**

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
44		1	2	3	4	5	6
45	7	8	9	10	11	12	13
46	14	15	16	17	18	19	20
47	21	22	23	24	25	26	27
48	28	29	30				

**365 December 2016**

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
48				1	2	3	4
49	5	6	7	8	9	10	11
50	12	13	14	15	16	17	18
51	19	20	21	22	23	24	25
52	26	27	28	29	30	31	

I almanackan vill du kryssa för de dagar du tränat med Necktrainer. Till höger vill du kryssa i Smärtskalan, alltså hur mycket smärta du har kvar i din nacke/armar/rygg. Utgå från känslan du har den sista dagen i varje månad och kryssa i motsvarande siffra på den högra VAS skalan (1-10) . 1 = Ingen smärta 10 = Värsta tänkbara smärta. Fyll i ditt namn adress och Tel nr längst ner och skicka efter 3 månader in ditt resultat till - Fysio333 AB Skolgatan 16 A 92341 Storuman. Skriv gärna korta kommentarer utifrån positiva och ev negativa resultat av träningen.

Tack på förhand ☺

**365 Januari 2017**

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
52							1
1	2	3	4	5	6	7	8
2	9	10	11	12	13	14	15
3	16	17	18	19	20	21	22
4	23	24	25	26	27	28	29
5	30	31					

**365 Februari 2017**

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
5			1	2	3	4	5
6	6	7	8	9	10	11	12
7	13	14	15	16	17	18	19
8	20	21	22	23	24	25	26
9	27	28					

**365 Mars 2017**

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
9			1	2	3	4	5
10	6	7	8	9	10	11	12
11	13	14	15	16	17	18	19
12	20	21	22	23	24	25	26
13	27	28	29	30	31		

**365 April 2017**

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
13						1	2
14	3	4	5	6	7	8	9
15	10	11	12	13	14	15	16
16	17	18	19	20	21	22	23
17	24	25	26	27	28	29	30

**365 Maj 2017**

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
18	1	2	3	4	5	6	7
19	8	9	10	11	12	13	14
20	15	16	17	18	19	20	21
21	22	23	24	25	26	27	28
22	29	30	31				

**365 Juni 2017**

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
22				1	2	3	4
23	5	6	7	8	9	10	11
24	12	13	14	15	16	17	18
25	19	20	21	22	23	24	25
26	26	27	28	29	30		

**365 Juli 2017**

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
26						1	2
27	3	4	5	6	7	8	9
28	10	11	12	13	14	15	16
29	17	18	19	20	21	22	23
30	24	25	26	27	28	29	30
31	31						

**365 Augusti 2017**

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
31		1	2	3	4	5	6
32	7	8	9	10	11	12	13
33	14	15	16	17	18	19	20
34	21	22	23	24	25	26	27
35	28	29	30	31			

**365 September 2017**

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
35					1	2	3
36	4	5	6	7	8	9	10
37	11	12	13	14	15	16	17
38	18	19	20	21	22	23	24
39	25	26	27	28	29	30	

**365 Oktober 2017**

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
39							1
40	2	3	4	5	6	7	8
41	9	10	11	12	13	14	15
42	16	17	18	19	20	21	22
43	23	24	25	26	27	28	29
44	30	31					

**365 November 2017**

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
44			1	2	3	4	5
45	6	7	8	9	10	11	12
46	13	14	15	16	17	18	19
47	20	21	22	23	24	25	26
48	27	28	29	30			

**365 December 2017**

	Mån	Tis	Ons	Tor	Fre	Lör	Sön
48					1	2	3
49	4	5	6	7	8	9	10
50	11	12	13	14	15	16	17
51	18	19	20	21	22	23	24
52	25	26	27	28	29	30	31

- Januari  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Februari  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Mars  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- April  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Maj  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Juni  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Juli  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Augusti  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- September  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Augusti  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- September  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- Oktober  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- November  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- November  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10
- December  
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10

Positiva resultat:

Negativa resultat:

Namn:

Adress

Telenr: