



Ad soyad _____ Başlangıç tarihi _____

Hareket	1. hafta	2. hafta	3. hafta	4. hafta
Güç egzersizleri tekrar sayısı				
Sandalyeden kalkıp oturma				
Parmak ucunda yükselme				
Topuklar üzerinde durma				
Yana bacak açma				
Denge egzersizleri tekrar ya da saniye				
Dizleri hafif bükme				
Tek sıra duruş				
Tek ayak üstünde durma				
Topuk-parmak yürüyüşü				
Yan yürüyüş				

Hafta	1. gün	2. gün	3. gün	4. gün	5. gün	6. gün	7. gün
1. hafta	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk
2. hafta	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk
3. hafta	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk
4. hafta	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk	☐ Egzersiz Yürüyüş ____ dk

Nasıl doldurulur?

- Güç ve denge egzersizlerini haftada üç kez, aralara dinlenme günleri koyarak yapın; güvenliyse haftada en az iki kez 30 dakikaya kadar yürüyüş ekleyin.
- Her hareketi birkaç kez tekrarlayarak başlayın, kolaylaştıkça artırın; her hafta yaptığınız tekrar sayısını yazın.
- Denge hareketlerini önce iki elle tutunarak yapın; kendinizi güvende hissetmedikçe desteği bırakmayın.
- Egzersiz sırasında başlayan göğüs ağrısı, ağır nefes darlığı ya da bayılma hissi dinlenmekle birkaç dakika içinde geçmezse 112'yi arayın.