VITALITY

Co-funded by the European Union

D2.1 Kapsayıcı Fiziksel Okuryazarlık Araç Seti, modül 4/10

Hareket ve egzersiz

Evde oturarak ya da ayakta yapabileceğiniz, özel malzeme gerektirmeyen hafif egzersizler; ısınma, soğuma ve güvenli hareket için öneriler.



Proje numarası	101239131
Program	Erasmus+ Spor, küçük ölçekli ortaklıklar
İş paketi	WP2, Polonya'dan MOBAD (Mobile Adventure) liderliğinde
Sürüm	1.0, 30 Eylül 2026
Yayım düzeyi	Herkese açık

FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.



Modül 4/10

4 Hareket ve egzersiz

Evde oturarak ya da ayakta yapabileceğiniz, özel malzeme gerektirmeyen hafif egzersizler; ısınma, soğuma ve güvenli hareket için öneriler.

Bu modülde

1 Isınma ve soğuma hareketleri 3

2 Yeni başlayanlar için egzersizler 5

3 Kültürünüze yakın hareketler 6

4 Güvenlik önerileri 7

Telefonunuzda okuyun ya da dinleyin

Bu modül, evde daha çok hareket etmenize yardımcı olur. Özel bir malzemeye ihtiyacınız yok. Bir sandalye, bir duvar ve yerde biraz boş alan yeterli.

Bu modülde dört bölüm var. İstediğiniz bölümle başlayabilirsiniz. Her egzersizin daha kolay bir şekli var ve çoğu oturarak da yapılabilir.

Başlamadan önce güvenlik önerilerini (sayfa 7) okuyun.

1 Isınma ve soğuma hareketleri

Isınma, vücudunuzu harekete hazırlar. Yaralanmaları önlemeye de yardımcı olur. Soğuma, kalp atış hızınızın yavaş yavaş düşmesine yardımcı olur.

Her hareket dizisi yaklaşık 5 dakika sürer. Hareketlerin çoğunu oturarak ya da ayakta yapabilirsiniz.

Isınma: yaklaşık 5 dakika

Her hareketi yaklaşık 1 dakika yapın. Karttaki tekrarları süre dolmadan bitirirseniz hareketi yeniden yapın. Yavaş ve hafif başlayın.



1 Yerinde yürüme (sayfa 10)



2 Omuz çevirme (sayfa 11)



3 Ayakla yana dokunma (sayfa 12)



4 Diz kaldırma (sayfa 13)

Son olarak 1 dakika daha yerinde yürüyün. Artık hazırsınız.

İzleyin ya da dinleyin

Isınma hareketleri

vitality.sports4.eu/tr/toolkit/listen/warm-up-routine

Soğuma: yaklaşık 5 dakika

Egzersizin sonunda hızınızı yavaş yavaş azaltın. Bir anda durmayın.



1 Yerinde yürüme (sayfa 10), yavaşça. Yaklaşık 1 dakika boyunca temponuz yavaş yavaş düşsün.



2 Göğüs germe (sayfa 17)



3 Yana eğilme (sayfa 18)



4 Uyluk arkası germe (sayfa 19)

Yürüyüş yaptıysanız baldır germeyi (sayfa 20) de ekleyin.

Sonra sakince oturun ve bir dakikalık molayı (vitality.sports4.eu/tr/toolkit/exercises/one-minute-pause) deneyin.

İzleyin ya da dinleyin

Soğuma hareketleri

vitality.sports4.eu/tr/toolkit/listen/cool-down-routine

2 Yeni başlayanlar için egzersizler

Bu egzersizler hafiftir. Küçük bir alanda yapabilirsiniz. Özel giysiye ya da malzemeye ihtiyacınız yok.

Başlamak için bir ya da iki tanesini seçin. Hepsini yapmanız gerekmez. Birkaçını yapın ve her hafta biraz daha ekleyin.

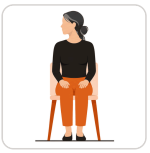
Haftada en az 2 gün kaslarınızı güçlendiren egzersizler yapmaya çalışın.

Yürüyüş



Tempolu yürüyüş
Orta, ayakta ya da oturarak
sayfa 14

Germe



Boyun çevirme
Hafif, oturarak
sayfa 15



Gövde çevirme
Hafif, oturarak
sayfa 16



Göğüs germe
Hafif, ayakta ya da oturarak
sayfa 17



Yana eğilme
Hafif, ayakta ya da oturarak
sayfa 18



Uyluk arkası germe
Hafif, ayakta ya da oturarak
sayfa 19



Baldır germe
Hafif, ayakta
sayfa 20

İzleyin ya da dinleyin

Hafif germe hareketleri
vitality.sports4.eu/tr/toolkit/listen/stretching

Güçlendirme



Oturup kalkma
Hafif, ayakta
sayfa 21



Duvar şınavı
Hafif, ayakta
sayfa 22



Topuk kaldırma
Hafif, ayakta ya da oturarak
sayfa 23



Su şişeleriyle kol bükme
Hafif, ayakta ya da oturarak
sayfa 24

İzleyin ya da dinleyin

Basit güçlendirme hareketleri

vitality.sports4.eu/tr/toolkit/listen/strength

Denge

Tutunabilmek için bu egzersizleri bir duvarın ya da tekerleği olmayan bir sandalyenin yanında yapın.



Tek ayak üstünde durma
Orta, ayakta
sayfa 25



Topuk-parmak yürüyüşü
Orta, ayakta
sayfa 26



Yana adım
Hafif, ayakta
sayfa 27

İzleyin ya da dinleyin

Denge

vitality.sports4.eu/tr/toolkit/listen/balance

3 Kültürünüze yakın hareketler

Müzikle dans etmek, hareket etmenin güzel bir yoludur. Zaten bildiğiniz danslarla ve şarkılarla hareket edebilirsiniz.

Bir arkadaşla yürümek ya da çocuklarla oyun oynamak gibi gündelik şeyler de hareket sayılır.

Her dansı hafif hâle getirebilirsiniz:

- Daha yavaş bir müzik seçin.
- Zıplama, sekme ve ayak vurma hareketlerini çıkarın.
- Oturun, kollarınızı ve ayaklarınızı oynatın.

Evde tek başınıza dans edebilirsiniz. Başka kadınlarla birlikte de dans edebilirsiniz. El ele tutuşmanız gerekmez.

Başlamak için üç öneri var. Her biri, topluca oynanan bir danstan esinlenmiştir.



Tören yürüyüşü
Hafif, ayakta ya da otururak
sayfa 28



Yan adımlı sıra dansı
Hafif, ayakta ya da otururak
sayfa 29



Şarkılı halka
Hafif, ayakta ya da otururak
sayfa 30

Tören yürüyüşü, Polonya'nın polonez dansından esinlenmiştir. Hızlı değildir, bu yüzden hiç deneyimi olmayanlar da katılabilir.

Yan adımlı sıra dansı, halay ve debke gibi sıra danslarından esinlenmiştir. Şarkılı halka ise Norveç'in şarkılı danslarından ve Ukrayna'nın bahar halka danslarından esinlenmiştir.

4 Güvenlik önerileri

Küçük adımlarla başlayan çoğu kişi güvenle hareket edebilir. Bu bölüm, nasıl güvenle hareket edeceğinizi anlatır.

Bunlar genel bilgilerdir. Tıbbi tavsiye değildir.

Kendi sınırlarınızı tanıyın

Önce az yapın. Her hafta biraz daha fazlasını yapın. Her seferinde tek bir şey ekleyin: bir dakika daha, bir tekrar daha ya da bir gün daha.

Hareket ederken daha hızlı nefes almanız ve kalbinizin daha hızlı attığını hissetmeniz normaldir. Konuşma testini kullanın:

hareket ederken konuşabilmelisiniz. Konuşamıyorsanız yavaşlayın ya da durun ve dinlenin.

Gerektiğinde dinlenin.

Güvenle hareket edin

- Tekerleği olmayan sağlam bir sandalye kullanın.
- Ayağınız takılmasın diye yerdeki eşyaları kaldırın.
- Rahat giysiler ve ayakkabılar giyin. Ya da kaymayan bir zeminde çıplak ayakla hareket edin.
- Yakınınızda biraz su bulundurun.
- Denge egzersizlerini bir duvarın ya da sandalyenin yanında yapın.

Egzersizi kolaylaştırın

- Daha yavaş hareket edin.
- Daha küçük hareketler yapın.
- Daha az tekrar yapın.
- Oturun. Çoğu egzersiz oturarak da yapılabilir.
- Bir duvara ya da sandalyenin arkalığına tutunun.

Her egzersiz kartında hareketin daha kolay bir şekli de var. Yine de size uygun gelmiyorsa durun. Başka bir egzersiz seçin.

Şu durumlarda durun ve dinlenin

- ağrı hissederseniz
- başınız dönerse, gözünüz kararırsa, mideniz bulanırsa ya da kendinizi iyi hissetmezseniz
- göğsünüz ağrırsa ya da sıkışırsa
- kalbiniz çarparsa, teklerse ya da alıştığınızdan çok daha hızlı atarsa
- konuşamayacak kadar nefes nefese kalırsanız

Oturun ve dinlenin. Göğüs ağrısı, kalbinizin çok hızlı atması ya da baş dönmesi çabuk geçmezse, hemen acil yardım çağırın.

Yukarıdakilerden biri olduysa, yeniden egzersiz yapmadan önce bir sağlık çalışanına danışın.

Şu durumlarda önce bir sağlık çalışanına danışın

Egzersize başlamadan ya da egzersizi artırmadan önce, şu durumlarda bir sağlık çalışanına danışın:

- bir doktor size kalp sorununuz ya da yüksek tansiyonunuz olduğunu söylediyse
- bir doktor size egzersiz yaparken dikkatli olmanızı söylediyse
- son 12 ay içinde göğsünüz ağrıdıysa, başınız döndüyse ya da bayıldıysanız
- şeker hastalığı ya da astım gibi kronik bir hastalığınız varsa
- kronik bir hastalık için ilaç kullanıyorsanız
- ağrı, şişlik ya da bir yaralanma yüzünden hareket etmekte zorlanıyorsanız
- hamileyseniz ya da son birkaç ay içinde doğum yaptıysanız

Bir sağlık çalışanı doktorunuz, hemşireniz, ebeniz ya da fizyoterapistiniz olabilir.

Soğuk algınlığınız ya da ateşiniz varsa, egzersiz için kendinizi iyi hissedene kadar bekleyin.

Hamileyseniz ya da yakın zamanda doğum yaptıysanız, hareketli olmak yine de size iyi gelir. Size neyin uygun olduğunu ebenize ya da doktorunuza sorun.

Şu durumlarda hemen acil yardım çağırın

- göğsünüzdeki ağrı ya da baskı 5 dakikadan uzun sürerse ya da kolunuza, boynunuza, çenenize, sırtınıza veya midenize yayılırsa
- göğüs ağrınız varsa ve aynı zamanda terliyorsanız, mideniz bulanıyorsa, gözünüz kararıyorsa ya da nefesiniz daralıyorsa
- nefesiniz tıkanıyorsa ya da boğuluyor gibi oluyorsanız ve nefes almakta çok zorlanıyorsanız
- egzersiz yaparken biri bayılırsa
- kalbiniz çok hızlı atıyor ve dinlenince yavaşlamıyorsa
- kalbiniz çok hızlı atıyorsa ve aynı zamanda göğüs ağrınız varsa, bayılacak gibi oluyorsanız ya da nefesiniz daralıyorsa
- yüzünüzün bir tarafı kayarsa, bir kolunuz aniden güçsüzleşirse ya da konuşmanız aniden bozulursa

Acil çağrı numarasını arayın:

- Norveç'te 113'ü arayın. (Norveç'te 112, polisin numarasıdır.)
- Polonya'da 112'yi ya da 999'u arayın.
- Türkiye'de 112'yi arayın.
- Avrupa Birliği'nin her yerinde 112'yi arayabilirsiniz.

Hastaneye giderken arabayı kendiniz kullanmayın.

Isınma

Yerinde yürüme

Vücudunuzu harekete hazırlayan hafif bir başlangıç.

Süre **1-2 dakika**

Seviye **Hafif**

Pozisyon **Ayakta ya da oturarak**

Malzeme **Yok**

Alan **Yerde biraz boş alan ya da tekerleği olmayan bir sandalye**

Güvenlik

- Dengenizi kaybedecek gibi olursanız bir duvara ya da sandalyeye tutunun.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 7

Adım adım

Ayakta | Oturarak



1 Ayaklarınızı biraz aralayıp dik durun. Ya da sandalyenin ön kısmına oturun.





2 Olduğunuz yerde kalın. Bir ayağınızı yerden kaldırın, sonra yere koyun.





3 Şimdi öbür ayağınızı kaldırın. Düzenli ve rahat bir tempoyla devam edin.

4 Yürürken kollarınızı hafifçe sallayın.



Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

Ayaklarınızı yalnızca biraz kaldırın. Gerekirse bir duvara ya da sandalyeye tutunun.

Daha zor

Dizlerinizi daha yükseğe kaldırın ve biraz daha hızlı yürüyün.

Telefonunuzda

Isınma

Omuz çevirme

Omuzlarınızı ve sırtınızın üst kısmını gevşetir.

Süre **Yaklaşık 1 dakika**
Seviye **Hafif**
Pozisyon **Ayakta ya da oturarak**
Malzeme **Yok**
Alan **Küçük bir alan yeterli**

Güvenlik

- Yavaş hareket edin.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 7

Adım adım

Ayakta | Oturarak



1 Dik oturun ya da dik durun. Kollarınızı gevşekçe aşağı bırakın.





2 Omuzlarınızı kulaklarınıza doğru kaldırın.





3 Omuzlarınızı yavaş bir daire çizerek geriye ve aşağıya çevirin.
4 Bunu 5 kez yapın. Sonra 5 kez de öne doğru çevirin.



Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay
Daha küçük daireler çizin.

Daha zor
Omuzlarınızı çevirirken bir yandan da olduğunuz yerde yürüyün.

Telefonunuzda

Isınma

Ayakla yana dokunma

Kalçalarınızı ve bacaklarınızı ısıtır.

Süre **Yaklaşık 1 dakika**

Seviye **Hafif**

Pozisyon **Ayakta ya da oturarak**

Malzeme **Yok**

Alan **Yerde biraz boş alan ya da tekerleği olmayan bir sandalye**

⚠ Güvenlik

- Dengenizi kaybedecek gibi olursanız bir duvara ya da sandalyeye tutunun.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 7

Adım adım

Ayakta / Oturarak



1 Ayaklarınızı biraz aralayıp oturun ya da ayakta durun.





2 Bir ayağınızı yana açın ve ayak parmaklarınızla yere dokunun.

3 Ayağınızı geri getirin.





4 Şimdi öbür ayağınızla dokunun. Her iki yana 8'er kez dokunun.



Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

Öbür ayağınıza daha yakın bir yere dokunun. Bir elinizle sandalyeye tutunun.

Daha zor

Yere dokunurken kollarınızı iki yana kaldırın.

Telefonunuzda

Diz kaldırma

Isınma

Bacaklarınızı ve kalçalarınızı ısıtır.

Süre **Yaklaşık 1 dakika**

Seviye **Hafif**

Pozisyon **Ayakta ya da oturarak**

Malzeme **Yok**

Alan **Yerde biraz boş alan ya da tekerleği olmayan bir sandalye**

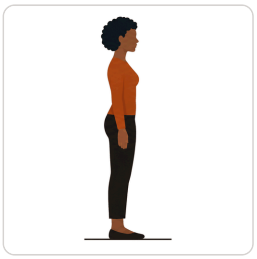
⚠ Güvenlik

- Geriye eğilmeyin.
- Dengenizi kaybedecek gibi olursanız bir duvara ya da sandalyeye tutunun.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 7

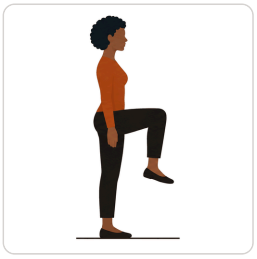
Adım adım

Ayakta | Oturarak



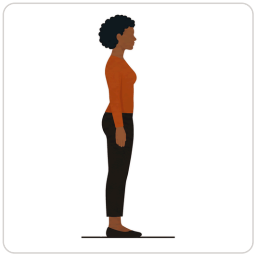
1 Dik oturun ya da dik durun. Sırtınızı dik tutun.





2 Bir dizinizi yavaşça, yalnızca rahat hissettiğiniz kadar kaldırın.





3 Ayağınızı usulca yere indirin.

4 Şimdi öbür dizinizi kaldırın. Her bacakla 8 kez yapın.



Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

Dizinizi yalnızca biraz kaldırın.

Daha zor

Her dizinize, yukarı geldiğinde karşı taraftaki elinizle dokunun.

Telefonunuzda

Yürüyüş

Tempolu yürüyüş

Hareketli olmanın gündelik bir yolu. Tempolu yürümek, konuşabildiğiniz ama şarkı söyleyemediğiniz bir hızda yürümektir.

Süre	**Başlangıç için toplam 5-10 dakika**
Seviye	**Orta**
Pozisyon	**Ayakta ya da oturarak**
Malzeme	**Rahat ayakkabılar**
Alan	**Kendinizi güvende hissettiğiniz bir yol, bir oda ya da bir koridor**

⚠ Güvenlik

- Kendinizi güvende hissettiğiniz bir yol seçin.
- Yorulmadan önce geri dönün. Eve dönerken de yürümeniz gerekecek.
- Ayaklarınızı destekleyen rahat ayakkabılar giyin.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 7



Adım adım

1. İlk birkaç dakika yavaş yürüyün.
2. Sonra biraz daha hızlı yürüyün. Bu hızda hâlâ konuşabilirsiniz ama şarkı söyleyemezsiniz.
3. Bu tempoyu birkaç dakika koruyun.
4. Son birkaç dakika yeniden yavaşlayın.

Oturarak

Sandalyenin ön kısmına oturun. Yerinde yürüme hareketindeki gibi, ayaklarınızla yürür gibi yapın.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

Yavaş yürüyün ya da yalnızca birkaç dakika yürüyün. Evdeyseniz bunun yerine olduğunuz yerde yürüyün.

Daha zor

Her hafta birkaç dakika ekleyin ya da daha fazla gün yürüyün.

Telefonunuzda

Germe

Boyun çevirme

Boynunuzu hafifçe bir yandan öbür yana çevirir.

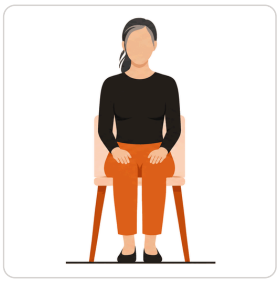
Süre **Yaklaşık 1 dakika**
Seviye **Hafif**
Pozisyon **Oturarak**
Malzeme **Yok**
Alan **Tekerleği olmayan bir sandalye**

Güvenlik

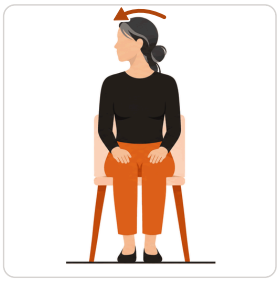
- Yavaş hareket edin.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 7

Adım adım

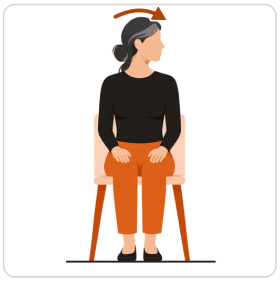


1 Omuzlarınız aşağıda, dik oturun. Tam karşıya bakın.



2 Başınızı yavaşça bir omzunuza doğru, rahat hissettiğiniz kadar çevirin.

3 5 saniye bu şekilde kalın. Nefesinizi tutmayın.



4 Başınızı ortaya, sonra öbür yana çevirin. Her iki yana 3'er kez yapın.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay
Başınızı yalnızca biraz çevirin.

Daha zor
Her dönüşte biraz daha uzun kalın.

Telefonunuzda

Germe

Gövde çevirme

Sırtınızın üst kısmını ve belinizi hafifçe döndürür.

Süre	**Yaklaşık 1 dakika**
Seviye	**Hafif**
Pozisyon	**Oturarak**
Malzeme	**Yok**
Alan	**Tekerleği olmayan bir sandalye**

⚠ Güvenlik

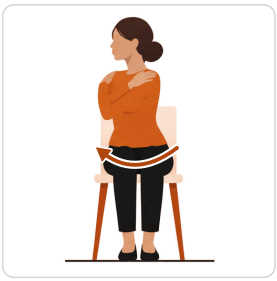
- Yavaşça ve yalnızca rahat hissettiğiniz kadar dönün.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 7

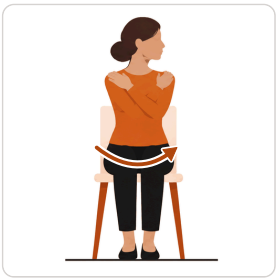
Adım adım



1. Ayak tabanlarınız yere tam basacak şekilde dik oturun.
2. Kollarınızı çaprazlayın, ellerinizi omuzlarınıza koyun.



3. Kalçanızı sabit tutun. Gövdenizin üst kısmını yavaşça bir yana çevirin.
4. 5 saniye bu şekilde kalın, sonra ortaya dönün. Nefesinizi tutmayın.



5. Şimdi öbür yana dönün. Her iki yana 5'er kez yapın.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay
Yalnızca biraz dönün.

Daha zor
Her dönüşte biraz daha uzun kalın.

Telefonunuzda

Germe

Göğüs germe

Göğsünüzün ve omuzlarınızın ön tarafını gerer.

Süre **Yaklaşık 1 dakika**

Seviye **Hafif**

Pozisyon **Ayakta ya da oturarak**

Malzeme **Yok**

Alan **Oturarak yapacaksanız tekerleği olmayan bir sandalye**

Güvenlik

- Hafifçe gerin. Ağrı değil, bir gerilme hissetmelisiniz.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 7

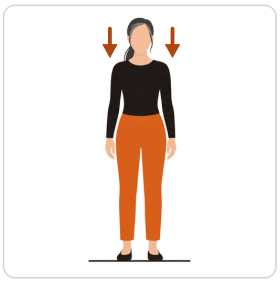
Adım adım

Ayakta / Oturarak



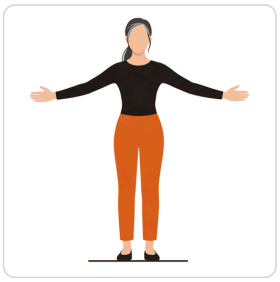
1 Sırtınızı arkalığa dayamadan sandalyenin ön kısmına oturun. Ya da dik durun.





2 Omuzlarınızı geriye ve aşağıya çekin.





3 Kollarınızı iki yana açın.

4 Bir gerilme hissedene kadar göğsünüzü hafifçe öne doğru itin.

5 5 ile 10 saniye bu şekilde kalın, sonra gevşeyin. Bunu 5 kez yapın. Nefesinizi tutmayın.



Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay
Kollarınızı daha aşağıda tutun ve az gerin.

Daha zor
Germeyi 30 saniyeye kadar uzatın.

Telefonunuzda

Germe

Yana eğilme

Vücudunuzun yanlarını gerer.

Süre **Yaklaşık 1 dakika**

Seviye **Hafif**

Pozisyon **Ayakta ya da oturarak**

Malzeme **Yok**

Alan **Yerde biraz boş alan ya da tekerleği olmayan bir sandalye**

⚠ Güvenlik

- Öne eğilmeyin, gövdenizi döndürmeyin. Yavaş hareket edin.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 7

Ayakta

Adım adım

Oturarak



1. Ayaklarınızı aralayıp dik oturun ya da dik durun.
2. Kollarınızı iki yanınıza bırakın.





3. Bir elinizi yavaşça bacağınızın yanından aşağı kaydırın. Kalçanızı sabit tutun.
4. Yalnızca rahat hissettiğiniz kadar inin, sonra yeniden doğrulun.





5. Şimdi öbür yana eğilin. Her iki yana 3'er kez yapın.



Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

Yalnızca biraz eğilin.

Daha zor

Her eğilmede 10 saniyeye kadar bu şekilde kalın. Nefesinizi tutmayın.

Telefonunuzda

Germe

Uyluk arkası germe

Uyluğunuzun arka tarafını gerer.

Süre **Yaklaşık 1 dakika**

Seviye **Hafif**

Pozisyon **Ayakta ya da oturarak**

Malzeme **Yok**

Alan **Yerde biraz boş alan ve isterseniz tutunmak için bir sandalye**

⚠ Güvenlik

- Sırtınızı düz tutun. Yaylanma hareketi yapmayın.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 7

Adım adım

Ayakta



1 Dik durun. Bir sandalyenin arkalığını tutun ya da ellerinizi, dizini bükeceğiniz bacağın uyluğuna koyun.

Oturarak





2 Bir ayağınızın topuğunu öne, yere koyun. Ayak parmaklarınız yukarı baksın. O bacağınızı düz tutun.





3 Öbür dizinizi biraz bükün ve kalçanızı geriye doğru itin.

4 Sırtınızı düz tutarak, bir gerilme hissedene kadar biraz öne eğilin.

5 10 saniye bu şekilde kalın. Sonra bacak değiştirin. Her bacakla 2 kez yapın. Nefesinizi tutmayın.

Oturarak

Sandalyenin ön kısmına oturun. Bir bacağınızı öne uzatın, topuğunuz yerde kalsın. Dik oturun ve biraz öne eğilin.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay
Öne yalnızca biraz eğilin.

Daha zor
Germeyi 30 saniyeye kadar uzatın.

Telefonunuzda

Germe

Baldır germe

Baldırınızı gerer. Yürüyüşten sonra iyi gelir.

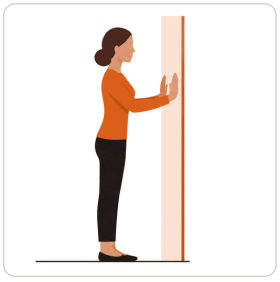
Süre **Yaklaşık 2 dakika**
Seviye **Hafif**
Pozisyon **Ayakta**
Malzeme **Yok**
Alan **Bir duvar ya da bir sandalyenin arkalığı**

⚠ Güvenlik

- Arkadaki topuğunuzu yerde tutun. Yaylanma hareketi yapmayın.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 7

Adım adım



1 Yüzünüz duvara dönük durun ve ellerinizi duvara koyun. Ya da bir sandalyenin arkalığını tutun.



2 Bir ayağınızla geriye bir adım atın. O bacağınızı düz, topuğunuzu yerde tutun.



3 Arkadaki bacağınızda bir gerilme hissedene kadar öndeki dizinizi bükün.

4 15 saniye bu şekilde kalın. Sonra bacak değiştirin. Her bacakla 3 kez yapın. Nefesinizi tutmayın.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay
Geriye daha küçük bir adım atın.

Daha zor
Germeyi 20 saniyeye kadar sürdürün.

Telefonunuzda

Oturup kalkma

Güçlendirme

Bacaklarınızın ve kalçanızın kaslarını çalıştırır.

Süre **Yaklaşık 1 dakika**

Seviye **Hafif**

Pozisyon **Ayakta**

Malzeme **Yok**

Alan **Duvara dayalı, tekerleği olmayan bir sandalye**

Güvenlik

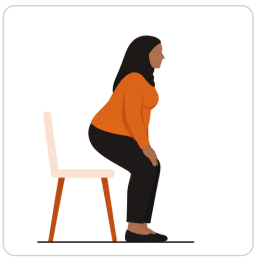
- Kaymaması için sandalyeyi duvara dayayın.
- Nefesinizi tutmayın. Ayağa kalkarken nefes verin.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 7

Adım adım



1. Sandalyenin ön kısmına oturun. Ayaklarınızı biraz aralayın, ayak tabanlarınız yere tam bassın.



2. Biraz öne eğilin.



3. Bacaklarınızı kullanarak yavaşça ayağa kalkın. Tam karşıya bakın.
4. Yavaşça oturun. Gerekirse ellerinizden yardım alın.
5. Bunu 5 kez yapın.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

Ellerinizi uyluklarınıza bastırarak ayağa kalkın.

Daha zor

10 kereye kadar yapın. Ya da tam oturmadan, sandalyeye değmeden hemen önce durun. Sonra yeniden ayağa kalkın.

Telefonunuzda

Duvar şınavı

Güçlendirme

Kollarınızın, göğsünüzün ve omuzlarınızın kaslarını çalıştırır.

Süre **Yaklaşık 1 dakika**

Seviye **Hafif**

Pozisyon **Ayakta**

Malzeme **Yok**

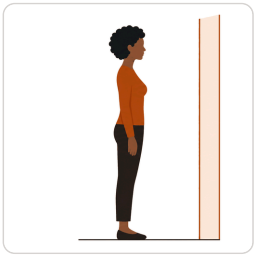
Alan **Önü boş bir duvar**

⚠ Güvenlik

- Nefesinizi tutmayın. Duvarı iterken nefes verin.
- Kaymayan bir zeminde durun.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 7

Adım adım



1. Duvardan bir kol boyu uzakta durun.



2. Avuç içlerinizi omuz hizasında duvara yaslayın.



3. Sırtınızı düz tutun. Dirseklerinizi yavaşça bükün ve göğsünüzü duvara yaklaştırın.
4. Kollarınız tamamen düzleşene kadar kendinizi yavaşça geri itin.
5. Bunu 5 kez yapın.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

Duvara biraz daha yakın durun.

Daha zor

10 kereye kadar yapın. Ya da duvardan biraz daha uzakta durun.

Telefonunuzda

Topuk kaldırma

Güçlendirme

Baldır kaslarınızı çalıştırır.

Süre **Yaklaşık 1 dakika**

Seviye **Hafif**

Pozisyon **Ayakta ya da oturarak**

Malzeme **Yok**

Alan **Tekerleği olmayan bir sandalye ya da bir mutfak tezgâhı**

⚠ Güvenlik

- Dengenizi kaybedecek gibi olursanız tutunmaya devam edin.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 7

Adım adım

Ayakta



1 Bir sandalyenin arkasında durun ve arkalığını tutun.

Oturarak





2 Yavaşça parmak uçlarınızda yükselin.





3 Topuklarınızı yavaşça yere indirin.

4 Bunu 5 kez yapın.

Oturarak

Ayak tabanlarınız yere tam basacak şekilde oturun. Topuklarınızı kaldırın, dizleriniz yükselsin. Sonra topuklarınızı indirin.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

Oturarak yapın.

Daha zor

10 kereye kadar yapın. Sandalyeye daha hafifçe tutunun.

Telefonunuzda

Güçlendirme

Su şişeleriyle kol bükme

Kollarınızın ön tarafındaki kasları çalıştırır.

Süre **Yaklaşık 1 dakika**

Seviye **Hafif**

Pozisyon **Ayakta ya da oturarak**

Malzeme **Su dolu iki küçük şişe**

Alan **Oturarak yapacaksanız tekerleği olmayan bir sandalye**

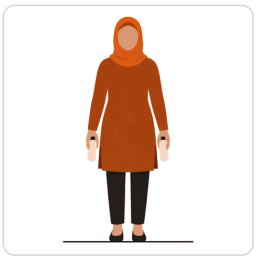
Güvenlik

- Sırtınızı dik, dirseklerinizi iki yanınızda tutun.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 7

Adım adım

Ayakta | Oturarak

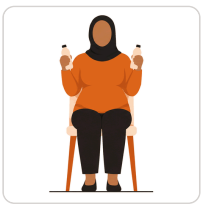


1. Dik oturun ya da dik durun. Her elinize bir su şişesi alın.
2. Kollarınızı iki yanınızda tutun. Avuç içleriniz öne baksın.





3. Dirseklerinizi yavaşça bükün ve şişeleri omuzlarınıza kadar kaldırın.





4. Şişeleri yavaşça indirin. Bunu 5 kez yapın.



Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

Daha küçük şişeler kullanın ya da şişesiz yapın.

Daha zor

10 kereye kadar yapın.

Telefonunuzda

Denge

Tek ayak üstünde durma

Dengenizi çalıştırır.

Süre **Yaklaşık 1 dakika**

Seviye **Orta**

Pozisyon **Ayakta**

Malzeme **Yok**

Alan **Bir duvar ya da tekerleği olmayan bir sandalye**

⚠ Güvenlik

- Her zaman duvara ya da sandalyeye yakın durun.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 7

Adım adım



1 Yüzünüz duvara dönük durun. Ellerinizin parmak uçlarıyla duvara dokunun.



2 Bir ayağınızı yerden biraz kaldırın. Kalçanızın iki yanı aynı hizada kalsın.

3 5 saniye bu şekilde kalın. Ayağınızı usulca yere koyun.



4 Bacak değiştirin. Her bacakla 3 kez yapın.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

İki eliniz de duvarda olsun. Yalnızca topuğunuzu kaldırın.

Daha zor

10 saniyeye kadar bu şekilde kalın. Duvara daha hafif dokunun.

Telefonunuzda

Denge

Topuk-parmak yürüyüşü

Yürürken dengenizi çalıştırır.

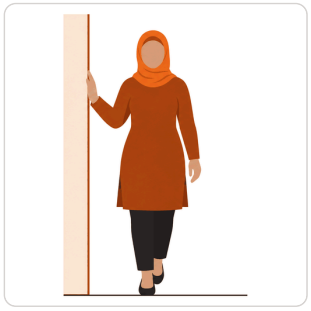
Süre	**Yaklaşık 1 dakika**
Seviye	**Orta**
Pozisyon	**Ayakta**
Malzeme	**Yok**
Alan	**Boyunca yürüyebileceğiniz bir duvar**

⚠ Güvenlik

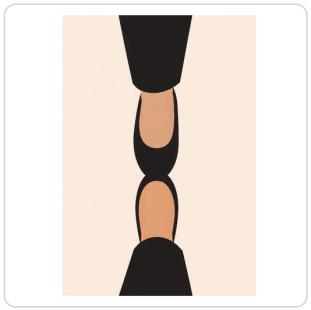
- Bir eliniz her zaman duvara yakın olsun.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 7

Adım adım



1. Bir duvarın yanında durun. Elinizin parmak uçlarıyla duvara dokunun.



2. Bir ayağınızın topuğunu, öbür ayağınızın parmaklarının hemen önüne koyun.
3. Şimdi arkadaki ayağınızı aynı şekilde öne getirin.
4. Aşağıya değil, ileriye bakın. 5 adım atın.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

Öndeki ayağınızın topuğu ile arkadaki ayağınızın parmakları arasında küçük bir boşluk bırakın.

Daha zor

Adım sayısını 10'a kadar çıkarın. Duvara daha hafif dokunun.

Telefonunuzda

Denge

Yana adım

Yana doğru hareket ederken dengenizi çalıştırır.

Süre **Yaklaşık 1 dakika**
Seviye **Hafif**
Pozisyon **Ayakta**
Malzeme **Yok**
Alan **Bir duvarın ya da tezgâhın yanında boş bir alan**

⚠ Güvenlik

- Önce yerdeki eşyaları kaldırın. Ayaklarınızı çaprazlamayın.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 7

Adım adım



1 Bir duvarın ya da tezgâhın yanında durun. Ayaklarınızı birleştirin ve dizlerinizi biraz bükün.



2 Bir ayağınızla yavaşça yana bir adım atın.



3 Öbür ayağınızı onun yanına getirin.
4 Kalçanızın iki yanı aynı hizada kalsın. Bir yöne 10 adım atın, sonra 10 adımla geri dönün.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay
Küçük adımlar atın. Bir tezgâha ya da sandalyenin arkalığına tutunun.

Daha zor
Her yöne birkaç adım daha atın.

Telefonunuzda

Tören yürüyüşü

Kültürünüze yakın hareketler

Polonya'nın polonez dansından esinlenen, yürüyerek yapılan yavaş bir dans.

Süre **2-5 dakika**
Seviye **Hafif**
Pozisyon **Ayakta ya da oturarak**
Malzeme **İsterseniz sevdiğiniz bir müzik**
Alan **Bir oda, bir koridor ya da açık hava**

⚠ Güvenlik

- Yerde eşya bırakmayın.
- Köprüyü, altından rahatça geçilebilecek kadar yüksek yapın.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 7



Adım adım

1. Yavaş bir müzik açın ya da içinizden sessizce sayın.
2. Müziğin ritmine uyarak ileri yürüyün.
3. Her adımda dizleriniz biraz bükülsün. Yumuşak hareketlerle ilerleyin.
4. Grupla yapıyorsanız sıra hâlinde yürüyün. İsterlerse iki kadın el ele tutuşup ellerini yukarı kaldırarak bir köprü yapabilir. Diğerleri köprünün altından yürür.

Oturarak

Dik oturun ve müziğin ritmine uyarak ayaklarınızla olduğunuz yerde yürüyün. Kollarınızı yavaşça kaldırıp indirin.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

Daha yavaş yürüyün. Kollarınızı aşağıda tutun.

Daha zor

Daha uzun süre yürüyün ya da yürürken kollarınızı kaldırın.

Telefonunuzda

Yan adımlı sıra dansı

Kültürünüze yakın hareketler

Halay ve debkeden esinlenen, yana adımlarla yapılan bir dans.

Süre **2-5 dakika**
Seviye **Hafif**
Pozisyon **Ayakta ya da oturarak**
Malzeme **İsterseniz sevdiğiniz bir müzik**
Alan **Yerde biraz boş alan**

⚠ Güvenlik

- Zıplamayın, ayak vurmayın. Adımlarınız yumuşak ve yere yakın olsun.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 7



Adım adım

1. Başka kadınlarla bir sıra oluşturun ya da tek başınıza durun. İsterseniz el ele tutuşabilirsiniz.
2. Sağ ayağınızla sağa bir adım atın.
3. Sol ayağınızı sağ ayağınızın yanına getirin ve yere hafifçe dokundurun.
4. Sol ayağınızla sola bir adım atın. Sağ ayağınızı sol ayağınızın yanına getirin ve yere hafifçe dokundurun.
5. Müziğin ritmine uyarak devam edin.

Oturarak

Sandalyenin ön kısmına oturun. Müziğin ritmine uyarak ayaklarınızla sırayla yana dokunun.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay
Küçük adımlar atın. Bir sandalyenin arkalığını tutun.

Daha zor
Her dokunuştan önce iki adım atın.

Telefonunuzda

Şarkılı halka

Kültürünüze yakın hareketler

Norveç ve Ukrayna'nın halka danslarından esinlenen, şarkı söyleyerek halka hâlinde yapılan yavaş bir yürüyüş.

Süre **2-5 dakika**
Seviye **Hafif**
Pozisyon **Ayakta ya da oturarak**
Malzeme **Yok**
Alan **Bir oda ya da açık hava**

⚠ Güvenlik

- Kimsenin ayağı takılmasın diye aranızda boşluk bırakın.
- Bir yeriniz ağrırsa, başınız dönerse ya da kendinizi iyi hissetmezseniz durun.

Güvenlik önerileri: sayfa 7



Adım adım

1. Başka kadınlarla halka olun ya da tek başınıza küçük bir daire çizerek yürüyün.
2. Bildiğiniz bir şarkıyı söyleyin ya da mırıldanın. Şarkıyı herhangi biri başlatabilir.
3. Sol tarafınıza dönün ve şarkının ritmine uyarak halka boyunca yavaşça yürüyün.
4. Şarkı bitince durun ve yüzünüzü ortaya dönün.

Oturarak

Halka şeklinde oturun. Şarkının ritmine uyarak sallanın ve ayaklarınızla tempo tutun.

Kendinize göre uyarlayın

Daha kolay

Şarkı söylerken yerinizde durup iki yana sallanın.

Daha zor

Bir şarkı daha söyleyerek devam edin.

Telefonunuzda

VITALITY

Co-funded by the European Union

Kapsayıcı Fiziksel Okuryazarlık Araç Seti

Kadınların evde de, başkalarıyla birlikte de daha çok hareket etmesi için basit yollar

Araç setini telefonunuzda açın

vitality.sports4.eu/tr/toolkit

Creative Commons Atıf-AynıLisanslaPaylaş 4.0 Uluslararası (CC BY-SA 4.0) lisansıyla ücretsiz kullanabilir, paylaşabilir ve uyarlayabilirsiniz. AB amblemi, ortakların logoları ve başkalarına ait olduğu belirtilen içerikler bunun dışındadır.

Proje çıktısı	D2.1 Kapsayıcı Fiziksel Okuryazarlık Araç Seti
Proje	VITALITY: Strengthening Disadvantaged Women's Health and Resilience via Culturally Adapted Physical Activity Toolkit
Proje numarası	101239131
Sürüm	1.0, 30 Eylül 2026
Web sitesi	vitality.sports4.eu/tr

FURIM INSTITUTE

MOBAD time to digital transformation

WellnessTech

Co-funded by the European Union. Views and opinions expressed are however those of the author(s) only and do not necessarily reflect those of the European Union or the European Education and Culture Executive Agency (EACEA). Neither the European Union nor EACEA can be held responsible for them.