

AKTİF ÇOCUK DENGELİ ŞEKER

HER GÜN NE KADAR? 
HEDEF: GÜNDE 60 DAKİKA HAREKET.
PARÇALARA BÖL: 10 DK + 15 DK + 20 DK... GÜN İÇİNE YAY!

EGZERSİZ NEDEN SÜPER?



ENERJİ VERİR: OYUN
OYNARKEN DAHA AZ
YORULURSUN.

ŞEKERİ DENGELER:
VÜCUDUN ŞEKERİ
DAHA İYİ KULLANIR.



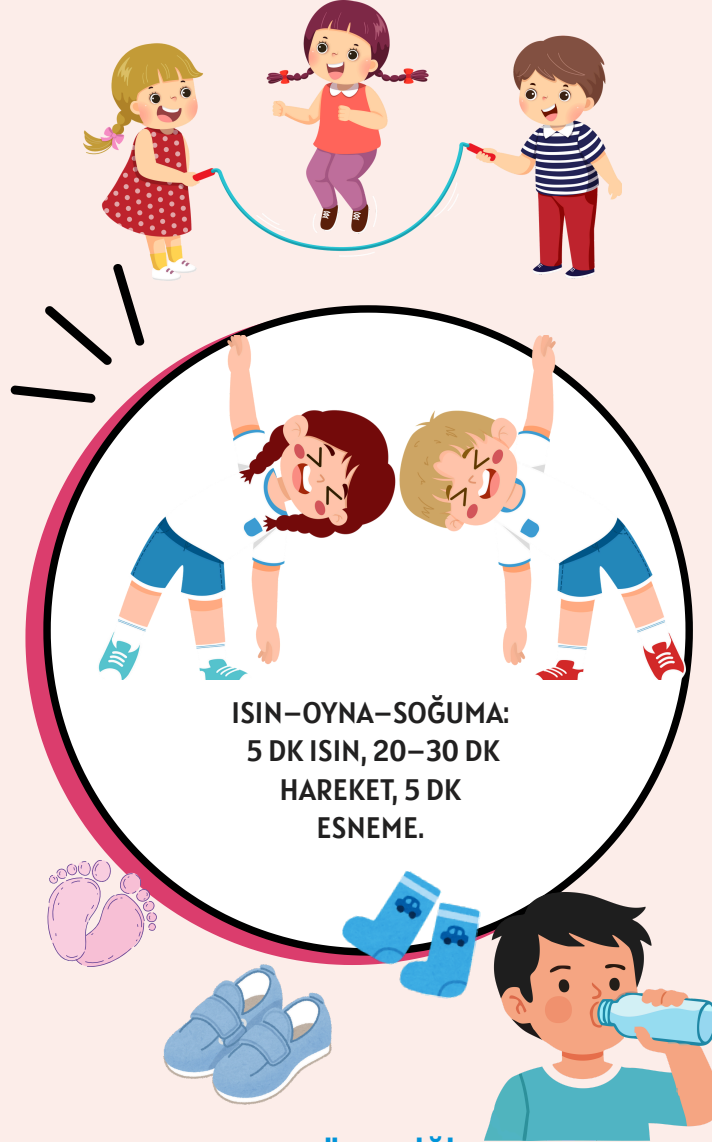
KASLARI GÜÇLENDİRİR:
ZIPLAMAK, KOŞMAK,
TIRMANMAK KOLAYLAŞIR.



MUTLULUK HORMONU ARTIRIR:
KENDİNİ İYİ HİSSEDERSİN.



DOSTLUK KURARSIN:
TAKIM OYUNLARIYLA
YENİ ARKADAŞLAR EDİNİRSİN.



AYAK VE SU GÜVENLİĞİ
OYUN SONRASI AYAKLARINI KONTROL ET
(VURUK-SU TOPLAMASI VAR MI?).
PAMUKLU ÇORAP,
TAM OLAN AYAKKABI GİY.
BOL SU İÇ; TERLEDİKÇE SU İÇMEYİ HATIRLA.

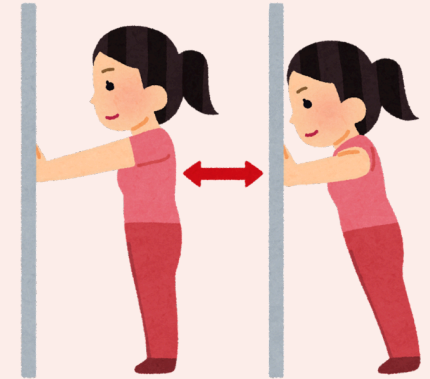
BENİM HAREKET ÇANTAM

ISINMA (5 DAKİKA)
YAVAŞ YÜRÜ + KOL ÇEVİR (1 DK)
DİZ ÇEK-İNDİR (1 DK)
MİNİK ZIPLA YA DA PARMAK UCUNDA
YÜRÜ (1 DK)
BOYNUNU-OMUZLARINI GEVŞET (2 DK)



KUVVETLENDİRME (GÜÇ KAZAN)

HER HAREKETİ 8-10 TEKRAR, 2 TUR YAP.
DİNLEN: 20-30 SN.



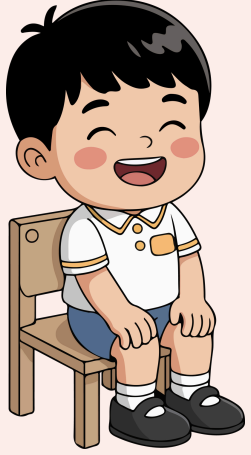
DUVARA İTİŞ
"DUVARI HAFİFÇE İT, KOLLARIN GÜÇLENSİN."
KOLAYLAŞTIR: DUVARA BİRAZ DAHA YAKLAŞ.



ESNEKLİK (UZAYIP RAHATLA)
HER ESNEMEYİ 15–20 SANİYE
TUT, 2 KEZ TEKRARLA.
ZORLAMADAN!



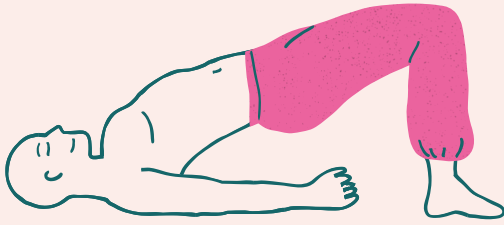
HAYDİ HAREKETLE GÜÇLEN!
HER GÜN 60 DAKIKA OYUN
VE SPOR YAP: ZIPLA, KOŞ,
DANS ET, İP ATLA!
EGZERSİZ KALBİNİ
GÜÇLENDİRİR,
ŞEKERİNİ DENGEDİ TUTAR VE
ENERJİNİ YÜKSELTİR.
SU İÇMEYİ UNUTMA, KENDİNİ
YORGUN HİSSEDERSEN KISA
BİR MOLA VER VE SONRA
KALDIĞIN YERDEN DEVAM ET.
HER HAREKET BİR YILDIZ
HAFTANI YILDIZLARLA
DOLDUR, SEN HARİKASIN! ✨



OTUR–KALK (SANDALYEDEN)
"YAVAŞÇA OTUR, YAVAŞÇA KALK; KARNINI SIK."
KOLAYLAŞTIR: ELLERİNİ DİZİNE KOYABİLİRSİN.



KELEBEK OTURUŞU
"TOPUKLAR BİTİŞİK, DİZLER
KELEBEK KANADI GİBİ HAFİFÇE AÇ–
KAPAT."



KÖPRÜ (SIRTÜSTÜ, DİZLER BÜKÜLÜ)
"KALÇANI KALDIR, 3'E KADAR SAY, İNDİR."
KOLAYLAŞTIR: DAHA KISA SÜRE YUKARIDA
KAL.

DENGE (SARSILMADAN DUR)

TEK AYAK YILDIZ
"BİR AYAĞINI KALDIR, 10'A
KADAR SAY. SONRA DEĞİŞTİR."



ERZURUM TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
SAĞLIK BİLİMLERİ FAKÜLTESİ
FİZYOTERAPİ VE REHABİLİTASYON
BÖLÜMÜ

