

30 günlük hərəkətlilik jurnalınız

Uzun saatlar oturmağın təsirini aradan qaldıran gündəlik
komplekslər

Omba, Arxa bud, Kürəyin yuxarısı

FOKUS

15 min

GÜNDƏLİK DƏQİQƏ

5

HƏFTƏDƏ GÜN

BU JURNALIN SAHİBİ

BAŞLAMA TARİXİ



kilopace.com

Mündəricat

03**Rəqəmləriniz**

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər üzərində qurulub.

05**Bu jurnaldan necə istifadə etməli**

Amplituda sinir sisteminizin vəziyyətə etibar etməsindən gəlir; yavaş və tez-tez qalib gəlir.

Məşqçi qeydləri

06

07**Program**

Uzun saatlar oturmağın təsirini aradan qaldıran gündəlik komplekslər

30 günlük təqviminiz

08

Hərəkətlər kitabxanası

10

Bu baş verərsə, belə edin

11

Lüğət

11

13**Həftəlik səhifələr**

Hər məşqi bitirəndə işarələyin

19**Jurnallar**

Qeydlər

22

Mənbələr

24

FƏSİL 01

Rəqəmləriniz

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər
üzərində qurulub.

RƏQƏMLƏRİNİZ

Uzun saatlar oturmağın təsirini aradan qaldıran gündəlik komplekslər

Omba, Arxa bud, Kürəyin yuxarısı

FOKUS

15 min

GÜNDƏLİK DƏQİQƏ

5

HƏFTƏDƏ GÜN

10

HƏRƏKƏTLƏR

BAŞLAMAZDAN ƏVVƏL

Ümumi fitnes məlumatıdır, tibbi məsləhət deyil. Sınədə ağrı, başgicəllənmə və ya kəskin ağrı hiss etsəniz, dayanın və kömək istəyin.

CİB KARTI

KİLOPACE

Fokus: Omba, Arxa bud, Kürəyin yuxarısı

Gündəlik dəqiqə: 15 min

Həftədə gün: 5

Hərəkətlər: 10

KƏSİN VƏ YANINIZDA SAXLAYIN

Bu jurnalдан necə istifadə etməli

Amplituda sinir sisteminizin vəziyyətə etibar etməsindən gəlir; yavaş və tez-tez qalib gəlir.

BU JURNALDAN NECƏ İSTİFADƏ ETMƏLİ

Bu jurnaldan necə istifadə etməli

- 01 Kompleksi hər gün eyni vaxtda edin; vərdis intensivlikdən üstündür.
- 02 Yavaş nəfəs alın; yüngül gərginliyə qədər dartının, heç vaxt ağrıya qədər yox.
- 03 Əvvəlcə 3 dəqiqəlik gəzinti və ya yerində addımlama ilə isinin.
- 04 Nəyin sərt hiss olunduğunu və necə dəyişdiyini qeyd etmək üçün jurnaldan istifadə edin.

“Son həddə aktiv iş yeni elastikliyi istifadə edilə
bilən hərəkətliliyə çevirir.”

MƏŞQÇİ QEYDLƏRİ

- Amplituda sinir sisteminizin vəziyyətə etibar etməsindən gəlir; yavaş və tez-tez qalib gəlir.
- Saxlamalar qısadirsə, ağır qaldırmadan əvvəl dartınmaq normaldır.
- Nəzərəçarpan dəyişikliyi günlər yox, iki-dörd həftə ərzində gözləyin.
- Kəskin, sancan və ya sinir tipli ağrı geri çəkilmək və vəziyyəti dəyişmək deməkdir.

FƏSİL 03

Program

Uzun saatlar oturmağın təsirini aradan qaldıran gündəlik komplekslər

01

Dörd testiniz

1-ci, 15-ci və 30-cu gündə, isinmiş halda, günün eyni vaxtında test edin. Nəticələri bura yazın.

TEST	NECƏ	NƏTİCƏ
Ayaq barmaqlarına toxunma	Dizlər düz, aşağı uzanın, barmaq uclarından yerə qədər ölçün	____ / ____ / ____
Dərin squat	Dabanlar yerdə, sinə yuxarı, saxlama vaxtı saniyə ilə	____ / ____ / ____
Kürək arxası testi	Bir əl yuxarıdan, biri aşağıdan, barmaq ucları arasındakı məsafə	____ / ____ / ____
Dizi divara	Daban yerdə, diz hələ toxunarkən ayaq barmaqlarından divara qədər məsafə	____ / ____ / ____

02

30 günlük təqviminiz

GÜN	MƏŞQ	HƏRƏKƏTLƏR
1	Test günü	Göyərçin · Kazak squat-ı · Dərin squat-da saxlama · Arxa bud üçün floss · Yarım şpaqat · Pişik-inək — Hər tərəfə 30 san, rahat nəfəs
2	Kompleks	Dərin squat-da saxlama · Arxa bud üçün floss · Yarım şpaqat · Pişik-inək · Açıq kitab · İynəyə sap keçirmək — Hər tərəfə 30 san, rahat nəfəs
3	Kompleks	Yarım şpaqat · Pişik-inək · Açıq kitab · İynəyə sap keçirmək · 90/90 omba dönüşü · Divan dartınması — Hər tərəfə 30 san, rahat nəfəs
4	20–30 dəqiqə gəzinti	—
5	Kompleks	90/90 omba dönüşü · Divan dartınması · Göyərçin · Kazak squat-ı · Dərin squat-da saxlama · Arxa bud üçün floss — Hər tərəfə 30 san, rahat nəfəs
6	Kompleks	Göyərçin · Kazak squat-ı · Dərin squat-da saxlama · Arxa bud üçün floss · Yarım şpaqat · Pişik-inək — Hər tərəfə 30 san, rahat nəfəs
7	20–30 dəqiqə gəzinti	—
8	Kompleks	Yarım şpaqat · Pişik-inək · Açıq kitab · İynəyə sap keçirmək · 90/90 omba dönüşü · Divan dartınması — 40 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
9	Kompleks	Açıq kitab · İynəyə sap keçirmək · 90/90 omba dönüşü · Divan dartınması · Göyərçin · Kazak squat-ı — 40 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik

GÜN	MƏŞQ	HƏRƏKƏTLƏR
10	Kompleks	90/90 omba dönüşü · Divan dartınması · Göyərçin · Kazak squat-ı · Dərin squat-da saxlama · Arxa bud üçün floss — 40 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
11	20–30 dəqiqə gəzinti	—
12	Kompleks	Dərin squat-da saxlama · Arxa bud üçün floss · Yarım şpaqat · Pişik-inək · Açıq kitab · İynəyə sap keçirmək — 40 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
13	Kompleks	Yarım şpaqat · Pişik-inək · Açıq kitab · İynəyə sap keçirmək · 90/90 omba dönüşü · Divan dartınması — 40 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
14	20–30 dəqiqə gəzinti	—
15	Test günü	90/90 omba dönüşü · Divan dartınması · Göyərçin · Kazak squat-ı · Dərin squat-da saxlama · Arxa bud üçün floss — 50 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
16	Kompleks	Göyərçin · Kazak squat-ı · Dərin squat-da saxlama · Arxa bud üçün floss · Yarım şpaqat · Pişik-inək — 50 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
17	Kompleks	Dərin squat-da saxlama · Arxa bud üçün floss · Yarım şpaqat · Pişik-inək · Açıq kitab · İynəyə sap keçirmək — 50 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
18	20–30 dəqiqə gəzinti	—
19	Kompleks	Açıq kitab · İynəyə sap keçirmək · 90/90 omba dönüşü · Divan dartınması · Göyərçin · Kazak squat-ı — 50 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
20	Kompleks	90/90 omba dönüşü · Divan dartınması · Göyərçin · Kazak squat-ı · Dərin squat-da saxlama · Arxa bud üçün floss — 50 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
21	20–30 dəqiqə gəzinti	—
22	Kompleks	Dərin squat-da saxlama · Arxa bud üçün floss · Yarım şpaqat · Pişik-inək · Açıq kitab · İynəyə sap keçirmək — 60 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
23	Kompleks	Yarım şpaqat · Pişik-inək · Açıq kitab · İynəyə sap keçirmək · 90/90 omba dönüşü · Divan dartınması — 60 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
24	Kompleks	Açıq kitab · İynəyə sap keçirmək · 90/90 omba dönüşü · Divan dartınması · Göyərçin · Kazak squat-ı — 60 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
25	20–30 dəqiqə gəzinti	—
26	Kompleks	Göyərçin · Kazak squat-ı · Dərin squat-da saxlama · Arxa bud üçün floss · Yarım şpaqat · Pişik-inək — 60 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik

GÜN	MƏŞQ	HƏRƏKƏTLƏR
27	Kompleks	Dərin squat-da saxlama · Arxa bud üçün floss · Yarım şpaqat · Pişik-inək · Açıq kitab · İynəyə sap keçirmək — 60 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
28	20–30 dəqiqə gəzinti	—
29	Kompleks	Açıq kitab · İynəyə sap keçirmək · 90/90 omba dönüşü · Divan dartınması · Göyərçin · Kazak squat-ı — 60 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
30	Test günü	90/90 omba dönüşü · Divan dartınması · Göyərçin · Kazak squat-ı · Dərin squat-da saxlama · Arxa bud üçün floss — 60 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik

03

03

Hərəkətlər kitabxanası

HƏRƏKƏT	NECƏ ETMƏLİ
Göyərçin	Ön baldır bədən boyunca çarpaz, arxa ayaq uzun, omba düz, yavaşca irəli əyilin.
Kazak squat-ı	Geniş duruş, bir ombaya oturun, digər ayaq düz, barmaqlar yuxarı.
Dərin squat-da saxlama	Dabanlar yerdə, dirsəklər dizləri kənara itələyir, lazım olsa, qapı çərçivəsindən tutun.
Arxa bud üçün floss	Uzanaraq budun arxasından tutun, dizi yavaşca düzəldin və bükün.
Yarım şpaqat	Ön ayaq düz, omba arxa dizin üstünə geri, onurğa uzun.
Pişik-inək	Dördəyək vəziyyətdə onurğanı seqment-seqment yuvarlaqlaşdırın və əyin.
Açıq kitab	Yan üstə, dizlər bükülü, dizlər yerdə qalaraq üst qolu çarpaz açın.
İynəyə sap keçirmək	Dördəyək vəziyyətdə bir qolu digərinin altından sürüşdürün və kürəyin yuxarısını burun.
90/90 omba dönüşü	Hər iki diz 90° bükülü oturun, sinəni dik saxlayaraq yan-yana dönün.
Divan dartınması	Arxa diz divara söykənib yerdə, ön ayaq irəlidə, arxa sağrını sıxın.

04

Bu baş verərsə, belə edin

Dartınma ombanın önündə sıxırsa	Amplitudanı azaldın və çanağı altına çevir
Ayağa və ya qola keyimə, yaxud ağrı yayılırsa	Həmin vəziyyəti dayandırın; siniri qıcıqlandırır
15-ci günə testləriniz yaxşılaşmırsa	Saxlamaları uzadın və ikinci qısa məşq əlavə edin
Ertəsi gün çox ağrıyırınsızsa	Çox dərinə getmisiniz; yüngül gərginliyə qaydın
Bir neçə gün fasilədən sonra irəliləyiş itirsə	Başlanğıcda bu, normaldır; ardıcillıq amplitudanı möhkəmləndirir
Hipermobilsinizsə və oynaqlar qeyri-sabit hiss olunursa	Uzun passiv saxlamalar əvəzinə son həddə gücə üstünlük verin

05

Lügət

RPE	Qəbul edilən gərginlik dərəcəsi: dəstin 1–10 şkalası üzrə nə qədər ağır hiss olunduğu. 10 tam güc, 7 isə təxminən üç təkrar daha mümkün idi deməkdir.
Ehtiyatda qalan təkrarlar (RIR)	Dəsti dayandırdığınız zaman daha neçə düzgün təkrar edə bilərdiniz. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Hər biri 8–10 təkrardan ibarət üç dəst. Bu aralığa düzgün texnika ilə çatmağa imkan verən çəki seçin.
Deload	Bədənin bərpa olunub uyğunlaşması üçün adətən hər 4–6 həftədən bir daha az həcm və ya yüklə keçirilən yüngül həftə.
Mərhələli yük artımı	İrəliləməyə davam etmək üçün məşqi zamanla daha çox çəki, təkrar və ya dəstlə tədricən ağırlaşdırmaq.
İkiqat irəliləyiş	Əvvəlcə bütün dəstlər aralığın yuxarı həddinə çatana qədər təkrar əlavə edin, sonra çəki əlavə edin və yenidən aşağı həddən başlayın.
Zona 2 / yüngül temp	Tam cümlələrlə danışa biləcəyiniz rahat səy. Aerob baza qurur və bərpaya kömək edir.
Hədd tempi	Təxminən bir saat saxlaya biləcəyiniz ən ağır temp; rahat-ağır hiss olunur, hər dəfə yalnız bir neçə söz deyə bilərsiniz.
Tempo / interval	Tempo: davamlı, sabit ağır qaçış. Interval: aralarında bərpa olan daha qısa sürətli təkrarlar.
TDEE	Gündəlik ümumi enerji sərfi: idman və gündəlik aktivlik daxil olmaqla bir gündə yandırdığınız kalori.

Hər kq-a protein

Bədən çəkisinə əsaslanan gündəlik protein, məsələn, 1,6 q/kq 70 kg çəkili insan üçün 112 q deməkdir.

Lif hədəfi

Tərəvəz, meyvə, tam taxıllar və paxlalılardan gündə təxminən 25–30 q lif hədəfləyin.



FƏSİL 04

Həftəlik səhifələr

Hər məşqi bitirəndə işarələyin

HƏFTƏ

Vəziyyətləri öyrənin • 30 san saxlama

01

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Gün 1: Test günü + Göyərçin • Kazak squat-ı • Dərin squat-da saxlama • Arxa bud üçün floss • Yarım şpaqat • Pişik-inək — Hər tərəfə 30 san, rahat nəfəs
- ☐ Gün 2: Dərin squat-da saxlama • Arxa bud üçün floss • Yarım şpaqat • Pişik-inək • Açıq kitab • İynəyə sap keçirmək — Hər tərəfə 30 san, rahat nəfəs
- ☐ Gün 3: Yarım şpaqat • Pişik-inək • Açıq kitab • İynəyə sap keçirmək • 90/90 omba dönüşü • Divan dartınması — Hər tərəfə 30 san, rahat nəfəs
- ☐ Gün 5: 90/90 omba dönüşü • Divan dartınması • Göyərçin • Kazak squat-ı • Dərin squat-da saxlama • Arxa bud üçün floss — Hər tərəfə 30 san, rahat nəfəs
- ☐ Gün 6: Göyərçin • Kazak squat-ı • Dərin squat-da saxlama • Arxa bud üçün floss • Yarım şpaqat • Pişik-inək — Hər tərəfə 30 san, rahat nəfəs

	B . E	Ç . A	Ç Ə R	C . A	C Ü M	Ş Ə N	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Son həddə aktiv işlə 40 san saxlama

02

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Gün 8: Yarım şpaqat · Pişik-inək · Açıq kitab · İynəyə sap keçirmək · 90/90 omba dönüşü · Divan dartınması — 40 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
- ☐ Gün 9: Açıq kitab · İynəyə sap keçirmək · 90/90 omba dönüşü · Divan dartınması · Göyərçin · Kazak squat-ı — 40 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
- ☐ Gün 10: 90/90 omba dönüşü · Divan dartınması · Göyərçin · Kazak squat-ı · Dərin squat-da saxlama · Arxa bud üçün floss — 40 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
- ☐ Gün 12: Dərin squat-da saxlama · Arxa bud üçün floss · Yarım şpaqat · Pişik-inək · Açıq kitab · İynəyə sap keçirmək — 40 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
- ☐ Gün 13: Yarım şpaqat · Pişik-inək · Açıq kitab · İynəyə sap keçirmək · 90/90 omba dönüşü · Divan dartınması — 40 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik

	B . E	Ç . A	Ç Ə R	C . A	C Ü M	Ş Ə N	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Son həddə aktiv işlə 50 san saxlama

03

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Gün 15: Test günü + 90/90 omba dönüşü · Divan dartınması · Göyərçin · Kazak squat-ı · Dərin squat-da saxlama · Arxa bud üçün floss — 50 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
- ☐ Gün 16: Göyərçin · Kazak squat-ı · Dərin squat-da saxlama · Arxa bud üçün floss · Yarım şpaqat · Pişik-inək — 50 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
- ☐ Gün 17: Dərin squat-da saxlama · Arxa bud üçün floss · Yarım şpaqat · Pişik-inək · Açıq kitab · İynəyə sap keçirmək — 50 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
- ☐ Gün 19: Açıq kitab · İynəyə sap keçirmək · 90/90 omba dönüşü · Divan dartınması · Göyərçin · Kazak squat-ı — 50 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
- ☐ Gün 20: 90/90 omba dönüşü · Divan dartınması · Göyərçin · Kazak squat-ı · Dərin squat-da saxlama · Arxa bud üçün floss — 50 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik

	B . E	Ç . A	Ç Ə R	C . A	C Ü M	Ş Ə N	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Son həddə aktiv işlə 60 san saxlama

04

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Gün 22: Dərin squat-da saxlama · Arxa bud üçün floss · Yarım şpaqat · Pişik-inək · Açıq kitab · İynəyə sap keçirmək — 60 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
- ☐ Gün 23: Yarım şpaqat · Pişik-inək · Açıq kitab · İynəyə sap keçirmək · 90/90 omba dönüşü · Divan dartınması — 60 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
- ☐ Gün 24: Açıq kitab · İynəyə sap keçirmək · 90/90 omba dönüşü · Divan dartınması · Göyərçin · Kazak squat-ı — 60 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
- ☐ Gün 26: Göyərçin · Kazak squat-ı · Dərin squat-da saxlama · Arxa bud üçün floss · Yarım şpaqat · Pişik-inək — 60 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
- ☐ Gün 27: Dərin squat-da saxlama · Arxa bud üçün floss · Yarım şpaqat · Pişik-inək · Açıq kitab · İynəyə sap keçirmək — 60 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik

	B . E	Ç . A	Ç Ə R	C . A	C Ü M	Ş Ə N	BAZ
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

HƏFTƏ

Son həddə aktiv işlə 60 san saxlama

05

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Gün 29: Açıq kitab · İynəyə sap keçirmək · 90/90 omba dönüşü · Divan dartınması · Göyərçin · Kazak squat-ı — 60 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik
- ☐ Gün 30: Test günü + 90/90 omba dönüşü · Divan dartınması · Göyərçin · Kazak squat-ı · Dərin squat-da saxlama · Arxa bud üçün floss — 60 san saxlama, sonra son həddə 3 × 10 san yüngül aktiv gərginlik

	B . E	Ç . A	Ç Ə R	C . A	C Ü M	Ş Ə N	B A Z
EDİLDİ	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
YUXU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HƏFTƏNİN İCMALI

Bu həftə nə yaxşı alındı?

Nə mane oldu?

Gələn həftə fərqli edəcəyiniz bir şey

Jurnallar

JURNALLAR

30 günlük jurnal

GÜN	ƏN SƏRT NAHIYƏ	NECƏ HISS ETDİNİZ (1-5	QEYDLƏR
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			

GÜN	ƏN SƏRT NAHIYƏ	NECƏ HISS ETDİNİZ (1-5	QEYDLƏR
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

QEYDLƏR

QEYDLƏR

MƏNBƏLƏR

1. Behm et al. (2016) Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals. Appl Physiol Nutr Metab

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/26642915/>

2. NHS: Strength and flexibility exercises

<https://www.nhs.uk/live-well/exercise/strength-exercises/>

3. ACSM Position Stand: Quantity and Quality of Exercise (Garber et al., 2011)

<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/21694556/>

Kiçik, təkrarlanan, səmimi səylər.
Bütün sirr budur.

19 oktyabr 2026 tarixində sizin üçün hazırlanıb
Bu jurnal alıcının şəxsi istifadəsi üçündür. Lütfən, yaymayın.
Kilopace · kilopace.com