

KILOPACE

ANTRENMAN GÜNLÜĞÜ NO. 14

19 EKİM 2026

30 günlük mobilité günlüğün

Uzun saatler oturmanın etkisini gideren günlük rutinler

Kalça, Arka bacak, Üst sırt

ODAK

15 min

GÜNLÜK DAKİKA

5

HAFTADA GÜN

BU GÜNLÜĞÜN SAHİBİ

BAŞLANGIÇ TARİHİ



kilopace.com

İçindekiler

03**Senin değerlerin**

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine kurulu.

05**Bu günlük nasıl kullanılır**

Hareket açıklığı, sinir sisteminin bir pozisyona güvenmesinden gelir; yavaş ve sık olan kazanır.

Koç notları

06

07**Program**

Uzun saatler oturmanın etkisini gideren günlük rutinler

30 günlük takvimin

08

Dril kütüphanesi

10

Bu olursa, bunu yap

11

Sözlük

11

13**Haftalık sayfalar**

Her antrenmanı bitirince işaretlerle

19**Kayıtlar**

Notlar

22

Kaynaklar

24

BÖLÜM 01

Senin değerlerin

Cevaplarından hesaplandı. Tüm plan bu değerlerin üzerine
kurulu.

SENİN DEĞERLERİN

Uzun saatler oturmanın etkisini gideren günlük rutinler

Kalça, Arka bacak, Üst sırt
ODAK

15 min
GÜNLÜK DAKİKA

5
HAFTADA GÜN

10
DRİLLER

BAŞLAMADAN ÖNCE

Genel fitness bilgisidir, tıbbi tavsiye değildir. Göğüs ağrısı, baş dönmesi veya keskin bir ağrı hissedersen dur ve yardım iste.

CEP KARTI

KİLOPACE

Odak: Kalça, Arka bacak, Üst sırt
Günlük dakika: 15 min
Haftada gün: 5
Driller: 10

KES VE YANINDA TAŞI

BÖLÜM 02

Bu günlük nasıl kullanılır

Hareket açıklığı, sinir sisteminin bir pozisyona güvenmesinden gelir; yavaş ve sık olan kazanır.

BU GÜNLÜK NASIL KULLANILIR

Bu günlük nasıl kullanılır

- 01 Rutini her gün aynı saatte yap; alışkanlık yoğunluktan iyidir.
- 02 Yavaş nefes al; hafif gerginliğe kadar esnet, asla ağrıya kadar değil.
- 03 Önce 3 dakikalık yürüyüş veya yerinde yürümeyle ısın.
- 04 Neyin gergin hissettirdiğini ve nasıl değiştiğini not etmek için kaydı kullan.

“Son noktadaki aktif çalışma, yeni esnekliği kullanılabilir mobiliteye dönüştürür.”

KOÇ NOTLARI

- Hareket açıklığı, sinir sisteminin bir pozisyona güvenmesinden gelir; yavaş ve sık olan kazanır.
- Bekleme süreleri kısaysa ağır kaldırıştan önce esnemek sorun değil.
- Günler içinde değil, iki ila dört hafta içinde belirgin bir değişim bekle.
- Keskin, sıkıştıran veya sinir ağrısı gibi bir ağrı geri çekilip pozisyonu değiştirmen gerektiği anlamına gelir.

BÖLÜM 03

Program

Uzun saatler oturmanın etkisini gideren günlük rutinler

01

Dört testin

1., 15. ve 30. günde, ısınmış olarak ve günün aynı saatinde test et. Sonuçları buraya yaz.

TEST	NASIL	SONUÇ
Parmak ucuna uzanma	Dizler düz, aşağı uzan, parmak uçlarının yere mesafesini ölç	____ / ____ / ____
Derin squat	Topuklar yerde, göğüs yukarıda, bekleme süresi saniye olarak	____ / ____ / ____
Sırt kaşıma	Bir el üstten, bir el alttan, parmak uçları arasındaki mesafe	____ / ____ / ____
Dizi duvara değdirme	Topuk yerde, dizin hâlâ duvara değdiği en uzak ayak parmağı-duvar mesafesi	____ / ____ / ____

02

30 günlük takvimin

GÜN	ANTRENMAN	HAREKETLER
1	Test günü	Güvercin · Cossack squat · Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing · Yarım spagat · Kedi-inek — Her taraf 30 sn, rahat nefes
2	Rutin	Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing · Yarım spagat · Kedi-inek · Açık kitap · İğneye iplik geçirme — Her taraf 30 sn, rahat nefes
3	Rutin	Yarım spagat · Kedi-inek · Açık kitap · İğneye iplik geçirme · 90/90 kalça geçişi · Couch stretch — Her taraf 30 sn, rahat nefes
4	20–30 dakika yürü	—
5	Rutin	90/90 kalça geçişi · Couch stretch · Güvercin · Cossack squat · Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing — Her taraf 30 sn, rahat nefes
6	Rutin	Güvercin · Cossack squat · Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing · Yarım spagat · Kedi-inek — Her taraf 30 sn, rahat nefes
7	20–30 dakika yürü	—
8	Rutin	Yarım spagat · Kedi-inek · Açık kitap · İğneye iplik geçirme · 90/90 kalça geçişi · Couch stretch — 40 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
9	Rutin	Açık kitap · İğneye iplik geçirme · 90/90 kalça geçişi · Couch stretch · Güvercin · Cossack squat — 40 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma

08

GÜN	ANTRENMAN	HAREKETLER
10	Rutin	90/90 kalça geçişi · Couch stretch · Güvercin · Cossack squat · Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing — 40 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
11	20–30 dakika yürü	—
12	Rutin	Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing · Yarım spagat · Kedi-inek · Açık kitap · İğneye iplik geçirme — 40 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
13	Rutin	Yarım spagat · Kedi-inek · Açık kitap · İğneye iplik geçirme · 90/90 kalça geçişi · Couch stretch — 40 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
14	20–30 dakika yürü	—
15	Test günü	90/90 kalça geçişi · Couch stretch · Güvercin · Cossack squat · Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing — 50 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
16	Rutin	Güvercin · Cossack squat · Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing · Yarım spagat · Kedi-inek — 50 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
17	Rutin	Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing · Yarım spagat · Kedi-inek · Açık kitap · İğneye iplik geçirme — 50 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
18	20–30 dakika yürü	—
19	Rutin	Açık kitap · İğneye iplik geçirme · 90/90 kalça geçişi · Couch stretch · Güvercin · Cossack squat — 50 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
20	Rutin	90/90 kalça geçişi · Couch stretch · Güvercin · Cossack squat · Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing — 50 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
21	20–30 dakika yürü	—
22	Rutin	Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing · Yarım spagat · Kedi-inek · Açık kitap · İğneye iplik geçirme — 60 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
23	Rutin	Yarım spagat · Kedi-inek · Açık kitap · İğneye iplik geçirme · 90/90 kalça geçişi · Couch stretch — 60 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
24	Rutin	Açık kitap · İğneye iplik geçirme · 90/90 kalça geçişi · Couch stretch · Güvercin · Cossack squat — 60 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
25	20–30 dakika yürü	—
26	Rutin	Güvercin · Cossack squat · Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing · Yarım spagat · Kedi-inek — 60 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma

GÜN	ANTRENMAN	HAREKETLER
27	Rutin	Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing · Yarım spagat · Kedi-inek · Açık kitap · İğneye iplik geçirme — 60 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
28	20–30 dakika yürü	—
29	Rutin	Açık kitap · İğneye iplik geçirme · 90/90 kalça geçişi · Couch stretch · Güvercin · Cossack squat — 60 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
30	Test günü	90/90 kalça geçişi · Couch stretch · Güvercin · Cossack squat · Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing — 60 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma

03

Dril kütüphanesi

EGZERSİZ	NASIL YAPILIR
Güvercin	Ön kaval kemiği vücudun önünde çapraz, arka bacak uzun, kalça düz, yavaşça öne eğil.
Cossack squat	Geniş duruş, diğer bacak düz ve parmaklar yukarıdayken bir kalçanın üzerine otur.
Derin squatta bekleme	Topuklar yerde, dirseklerinle dizlerini dışa it, gerekirse kapı kasasına tutun.
Arka bacak flossing	Sırtüstü, uyluğunun arkasından tut, dizini yavaşça düzleştir ve bük.
Yarım spagat	Ön bacak düz, kalça arka dizin üzerinde, omurga uzun.
Kedi-inek	Dört ayak üstünde, omurganı segment segment yuvarla ve kavislendir.
Açık kitap	Yan yat, dizler bükülü; dizler yerde kalırken üstteki kolunu karşıya doğru aç.
İğneye iplik geçirme	Dört ayak üstünde, bir kolunu diğerinin altından kaydır ve üst sırtını döndür.
90/90 kalça geçişi	İki dizin de 90° bükülü otur, göğsünü dik tutarak bir yandan diğer yana dön.
Couch stretch	Arka diz yerde duvara dayalı, ön ayak önde, arka kalçanı sık.

04

Bu olursa, bunu yap

Bir esneme kalçanın önünde sıkışma yapıyorsa	Açıklığı azalt ve leğenini içe devir
Bacağında veya kolunda karıncalanma ya da yayılan ağrı hissediyorsan	O pozisyonu bırak; bir siniri tahriş ediyor
Testlerin 15. güne kadar iyileşmiyorsa	Bekleme sürelerini uzat ve ikinci bir kısa antrenman ekle
Ertesi gün çok ağrın varsa	Fazla derine indin; hafif gerginliğe geri dön
Birkaç gün ara verdikten sonra kazanımlarını kaybediyorsan	Başlarda bu normal; açıklığı kalıcı kılan istikrardır
Hipermobilsen ve eklemlerin dengesiz hissettiriyorsa	Uzun pasif beklemeler yerine son noktada kuvvet çalışmasını tercih et

05

Sözlük

RPE	Algılanan zorluk derecesi: bir setin 1–10 ölçeğinde ne kadar zor hissettirdiği. 10 tam efor, 7 yaklaşık üç tekrar daha yapılabileceği anlamına gelir.
Yedek tekrar (RIR)	Seti bitirdiğinde daha kaç düzgün tekrar yapabileceğin. RIR 2 ≈ RPE 8.
3 × 8–10	Her biri 8 ila 10 tekrardan oluşan üç set. Aralığa düzgün formla ulaşmanı sağlayan bir ağırlık seç.
Deload	Vücudun toparlanıp uyum sağlayabilmesi için genellikle 4–6 haftada bir yapılan, hacmi veya yükü daha düşük hafif bir hafta.
Kademeli yüklenme	Gelişmeye devam etmek için antrenmanı zamanla daha fazla ağırlık, tekrar veya setle yavaş yavaş zorlaştırmak.
Çift ilerleme	Önce tüm setler aralığın üst sınırına ulaşana kadar tekrar ekle, sonra ağırlık ekle ve yeniden alt sınırdan başla.
Bölge 2 / kolay tempo	Tam cümlelerle konuşabildiğin rahat bir efor. Aerobik temeli geliştirir ve toparlanmaya yardım eder.
Eşik	Yaklaşık bir saat sürdürebileceğin en zor tempo; rahat ama zorlayıcı hissettirir, ancak birkaç kelime konuşabilirsin.
Tempo / interval	Tempo: kesintisiz, sabit ve zorlu koşu. İnterval: aralarında toparlanma olan daha kısa, hızlı tekrarlar.
TDEE	Toplam günlük enerji harcaması: egzersiz ve günlük aktivite dahil bir günde yaktığın kalori.

Kilogram başına protein	Vücut ağırlığına göre günlük protein; örneğin 1,6 g/kg, 70 kg'lık bir kişi için 112 g demektir.
Lif hedefi	Sebze, meyve, tam tahıl ve baklagillerden günde yaklaşık 25–30 g lif hedefle.



BÖLÜM 04

Haftalık sayfalar

Her antrenmanı bitirince işaretle

HAFTA

01

Pozisyonları öğren · 30 sn bekleme

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Gün 1: Test günü + Güvercin · Cossack squat · Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing · Yarım spagat · Kedi-inek — Her taraf 30 sn, rahat nefes
- ☐ Gün 2: Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing · Yarım spagat · Kedi-inek · Açık kitap · İğneye iplik geçirme — Her taraf 30 sn, rahat nefes
- ☐ Gün 3: Yarım spagat · Kedi-inek · Açık kitap · İğneye iplik geçirme · 90/90 kalça geçişi · Couch stretch — Her taraf 30 sn, rahat nefes
- ☐ Gün 5: 90/90 kalça geçişi · Couch stretch · Güvercin · Cossack squat · Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing — Her taraf 30 sn, rahat nefes
- ☐ Gün 6: Güvercin · Cossack squat · Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing · Yarım spagat · Kedi-inek — Her taraf 30 sn, rahat nefes

	PZT	SAL	ÇAR	PER	CUM	CMT	PAZ
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

02

Son noktada aktif çalışmayla 40 sn bekleme

HAFTA BAŞLANGICI

- ☐ Gün 8: Yarım spagat · Kedi-inek · Açık kitap · İğneye iplik geçirme · 90/90 kalça geçişi · Couch stretch — 40 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
- ☐ Gün 9: Açık kitap · İğneye iplik geçirme · 90/90 kalça geçişi · Couch stretch · Güvercin · Cossack squat — 40 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
- ☐ Gün 10: 90/90 kalça geçişi · Couch stretch · Güvercin · Cossack squat · Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing — 40 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
- ☐ Gün 12: Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing · Yarım spagat · Kedi-inek · Açık kitap · İğneye iplik geçirme — 40 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
- ☐ Gün 13: Yarım spagat · Kedi-inek · Açık kitap · İğneye iplik geçirme · 90/90 kalça geçişi · Couch stretch — 40 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma

	PZT	SAL	ÇAR	PER	CUM	CMT	PAZ
TAMAM	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

Son noktada aktif çalışmayla 50 sn bekleme

03

HAFTA BAŞLANGICI

- Gün 15: Test günü + 90/90 kalça geçişi · Couch stretch · Güvercin · Cossack squat · Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing — 50 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
- Gün 16: Güvercin · Cossack squat · Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing · Yarım spagat · Kedi-inek — 50 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
- Gün 17: Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing · Yarım spagat · Kedi-inek · Açık kitap · İğneye iplik geçirme — 50 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
- Gün 19: Açık kitap · İğneye iplik geçirme · 90/90 kalça geçişi · Couch stretch · Güvercin · Cossack squat — 50 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
- Gün 20: 90/90 kalça geçişi · Couch stretch · Güvercin · Cossack squat · Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing — 50 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma

	PZT	SAL	ÇAR	PER	CUM	CMT	PAZ
TAMAM	○	○	○	○	○	○	○
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

HAFTA

04

Son noktada aktif
çalışmayla 60 sn bekleme

HAFTA BAŞLANGICI

- Gün 22: Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing · Yarım spagat · Kedi-inek · Açık kitap · İğneye iplik geçirme — 60 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
- Gün 23: Yarım spagat · Kedi-inek · Açık kitap · İğneye iplik geçirme · 90/90 kalça geçişi · Couch stretch — 60 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
- Gün 24: Açık kitap · İğneye iplik geçirme · 90/90 kalça geçişi · Couch stretch · Güvercin · Cossack squat — 60 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
- Gün 26: Güvercin · Cossack squat · Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing · Yarım spagat · Kedi-inek — 60 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
- Gün 27: Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing · Yarım spagat · Kedi-inek · Açık kitap · İğneye iplik geçirme — 60 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma

	PZT	SAL	ÇAR	PER	CUM	CMT	PAZ
TAMAM	○	○	○	○	○	○	○
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey

HAFTA

05

Son noktada aktif çalışmayla 60 sn bekleme

HAFTA BAŞLANGICI

- Gün 29: Açık kitap · İğneye iplik geçirme · 90/90 kalça geçişi · Couch stretch · Güvercin · Cossack squat — 60 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma
- Gün 30: Test günü + 90/90 kalça geçişi · Couch stretch · Güvercin · Cossack squat · Derin squatta bekleme · Arka bacak flossing — 60 sn bekle, ardından hareketin son noktasında 3 × 10 sn hafif aktif kasılma

	P Z T	S A L	Ç A R	P E R	C U M	C M T	P A Z
TAMAM	○	○	○	○	○	○	○
ENERJİ	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○
UYKU	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○	○○○○○

HAFTANIN DEĞERLENDİRMESİ

Bu hafta neler iyi gitti?

Seni ne engelledi?

Gelecek hafta farklı yapacağın bir şey



BÖLÜM 05

Kayıtlar

KAYITLAR

30 günlük kayıt

GÜN	EN GERGİN BÖLGE	NASIL HİSSETTİRDİ (1-5)	NOTLAR
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			

GÜN	EN GERGİN BÖLGE	NASIL HİSSETTİRDİ (1-5)	NOTLAR
24			
25			
26			
27			
28			
29			
30			

NOTLAR

NOTLAR

KAYNAKLAR

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/>

Küçük, tekrarlanan, dürüst
çabalar. Bütün sır bu.

19 Ekim 2026 tarihinde senin için hazırlandı

Bu günlük yalnızca satın alan kişiye özeldir. Lütfen başkalarıyla paylaşma.

Kilopace · kilopace.com