

KILOPACE

MƏŞQ JURNALI № 05

19 OKTYABR 2026

28 günlük divar Pilatesi jurnalınız

15 dəqiqəlik, sizə uyğunlaşdırılmış, divar ətrafında qurulmuş
məşqlər

20

28 GÜNDƏ MƏŞQ

15 min

MƏŞQ MÜDDƏTİ

Bütün bədən

FOKUS

BU JURNALIN SAHİBİ

BAŞLAMA TARİXİ



kilopace.com

Mündəricat

03

Rəqəmləriniz

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər üzərində qurulub.

05

Bu jurnaldan necə istifadə etməli

Yavaş və nəzarətli sürətlidən yaxşıdır; yanma hissi əzələdə olmalıdır, heç vaxt oynaqda yox.

Məşqçi qeydləri

06

07

Program

15 dəqiqəlik, sizə uyğunlaşdırılmış, divar ətrafında qurulmuş məşqlər

28 günlük təqviminiz

08

Hərəkətlər kitabxanası

10

Bu baş verərsə, belə edin

11

Lüğət

11

13

Həftəlik səhifələr

Hər məşqi bitirəndə işarələyin

18

Jurnallar

Qeydlər

20

Mənbələr

22

FƏSİL 01

Rəqəmləriniz

Cavablarınızdan hesablanıb. Bütün plan bu rəqəmlər
üzərində qurulub.

RƏQƏMLƏRİNİZ

15 dəqiqəlik, sizə uyğunlaşdırılmış, divar ətrafında qurulmuş məşqlər

20

28 GÜNDƏ MƏŞQ

15 min

MƏŞQ MÜDDƏTİ

Bütün bədən 17

FOKUS

HƏRƏKƏTLƏR

51 kcal

BİR MƏŞQDƏ ENERJİ

BAŞLAMAZDAN ƏVVƏL

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

CİB KARTI

KILOPACE

28 gündə məşq: 20

Məşq müddəti: 15 min

Fokus: Bütün bədən

Hərəkətlər: 17

Bir məşqdə enerji: ≈ 51 kcal

KƏSİN VƏ YANINIZDA SAXLAYIN

Bu jurnalдан necə istifadə etməli

Yavaş və nəzarətli sürətlidən yaxşıdır; yanma hissi əzələdə olmalıdır, heç vaxt oynaqda yox.

BU JURNALDAN NECƏ İSTİFADƏ ETMƏLİ

Bu jurnaldan necə istifadə etməli

- 01 Enerjinin az olduğu günlərdə də günün məşqini edin; 10 dəqiqə də sayılır.
- 02 Dairəni işarələyin, sonra ən çətin hərəkəti nə qədər saxladığınızı yazın.
- 03 Günü buraxmısınız? Növbəti ilə davam edin. İkiqat etməyin.
- 04 28-ci gündə planı növbəti səviyyədə və ya daha uzun məşqlərlə təkrarlayın.

“Qaldırarkən və ya basarkən nəfəs verin; geri qayıdarkən nəfəs alın.”

MƏŞQÇİ QEYDLƏRİ

- Yavaş və nəzarətli sürətlidən yaxşıdır; yanma hissi əzələdə olmalıdır, heç vaxt oynaqda yox.
- Uzanaraq edilən hərəkətlərdə belinizi yüngülcə döşəməyə toxundurun.
- Pilates güc və duruş qurur; ürək sağlamlığı və kalori sərfi üçün gəzinti ilə birləşdirin.
- Gündəlik həyatda özünüzü daha güclü hiss etmək işlədiyinin ən yaxşı əlamətidir.

FƏSİL 03

Program

15 dəqiqəlik, sizə uyğunlaşdırılmış, divar ətrafında qurulmuş məşqlər

01

Divarınızı hazırlayın

- Qarşısında təxminən 2 metr boş döşəmə olan təmiz, düz divar.
- Kürəyiniz və ombanız altında xalça və ya qatlanmış yorğan.
- Ayaqlarınız sürüşməsin dəyə corabsız və ya sürüşməyən corabla.
- Taymer: telefonunuzun interval taymeri və ya bu jurnalda yazılmış vaxtlar.

02

28 günlük təqviminiz

GÜN	FOKUS	HƏRƏKƏTLƏR	İŞ / İSTİRAHƏT
1	Bütün bədən	Divarda sağrı körpüsü · Divarda oturma · Yan üstə ayaq qaldırma · Divarda dead bug · Divarda clam · Divarda roll-down	3 dövrə · 25 san iş / 15 san istirahət
2	Bütün bədən	Yan üstə ayaq qaldırma · Divarda dead bug · Toe tap · Divardan şınav · Divarda roll-down · Divarda sinə açma	3 dövrə · 25 san iş / 15 san istirahət
3	Bütün bədən	Toe tap · Divardan şınav · Divar mələkləri · Divarda baldır qaldırma · Divarda sinə açma · Divarda arxa bud dartınması	3 dövrə · 25 san iş / 15 san istirahət
4	İstirahət və ya gəzinti	20 dəqiqəlik gəzinti və ya yüngül dartınma	
5	Bütün bədən	Divar mələkləri · Divarda baldır qaldırma · Divarda sağrı körpüsü · Divarda oturma · Divarda arxa bud dartınması · Divarda clam	3 dövrə · 25 san iş / 15 san istirahət
6	Bütün bədən	Divarda sağrı körpüsü · Divarda oturma · Yan üstə ayaq qaldırma · Divarda dead bug · Divarda clam · Divarda roll-down	3 dövrə · 25 san iş / 15 san istirahət
7	İstirahət və ya gəzinti	20 dəqiqəlik gəzinti və ya yüngül dartınma	
8	Bütün bədən	Yan üstə ayaq qaldırma · Divarda dead bug · Toe tap · Divardan şınav · Divarda roll-down · Divarda sinə açma	2 dövrə · 30 san iş / 15 san istirahət
9	Bütün bədən	Toe tap · Divardan şınav · Divar mələkləri · Divarda baldır qaldırma · Divarda sinə açma · Divarda arxa bud dartınması	2 dövrə · 30 san iş / 15 san istirahət
10	Bütün bədən	Divar mələkləri · Divarda baldır qaldırma · Divarda sağrı körpüsü · Divarda oturma · Divarda arxa bud dartınması · Divarda clam	2 dövrə · 30 san iş / 15 san istirahət

GÜN	FOKUS	HƏRƏKƏTLƏR	İŞ / İSTİRAHƏT
11	İstirahət və ya gəzinti	20 dəqiqəlik gəzinti və ya yüngül dartınma	
12	Bütün bədən	Divarda sağrı körpüsü · Divarda oturma · Yan üstə ayaq qaldırma · Divarda dead bug · Divarda clam · Divarda roll-down	2 dövrə · 30 san iş / 15 san istirahət
13	Bütün bədən	Yan üstə ayaq qaldırma · Divarda dead bug · Toe tap · Divardan şınav · Divarda roll-down · Divarda sinə açma	2 dövrə · 30 san iş / 15 san istirahət
14	İstirahət və ya gəzinti	20 dəqiqəlik gəzinti və ya yüngül dartınma	
15	Bütün bədən	Yan üstə ayaq qaldırma · Divarda dead bug · Toe tap · Divar plankı · Divarda roll-down · Yüzlük (ayaqlar divarda)	2 dövrə · 35 san iş / 15 san istirahət
16	Bütün bədən	Toe tap · Divar plankı · Divardan şınav · Divar mələkləri · Yüzlük (ayaqlar divarda) · Divarda sinə açma	2 dövrə · 35 san iş / 15 san istirahət
17	Bütün bədən	Divardan şınav · Divar mələkləri · Divarda baldır qaldırma · Divarda sağrı körpüsü · Divarda sinə açma · Divarda arxa bud dartınması	2 dövrə · 35 san iş / 15 san istirahət
18	İstirahət və ya gəzinti	20 dəqiqəlik gəzinti və ya yüngül dartınma	
19	Bütün bədən	Divarda baldır qaldırma · Divarda sağrı körpüsü · Körpüdə marş · Divarda oturma · Divarda arxa bud dartınması · Divarda clam	2 dövrə · 35 san iş / 15 san istirahət
20	Bütün bədən	Körpüdə marş · Divarda oturma · Divarda squat pulse · Yan üstə ayaq qaldırma · Divarda clam · Ayaqla dairələr	2 dövrə · 35 san iş / 15 san istirahət
21	İstirahət və ya gəzinti	20 dəqiqəlik gəzinti və ya yüngül dartınma	
22	Bütün bədən	Toe tap · Divar plankı · Divardan şınav · Divar mələkləri · Yüzlük (ayaqlar divarda) · Divarda sinə açma	2 dövrə · 40 san iş / 15 san istirahət
23	Bütün bədən	Divardan şınav · Divar mələkləri · Divarda baldır qaldırma · Divarda sağrı körpüsü · Divarda sinə açma · Divarda arxa bud dartınması	2 dövrə · 40 san iş / 15 san istirahət
24	Bütün bədən	Divarda baldır qaldırma · Divarda sağrı körpüsü · Körpüdə marş · Divarda oturma · Divarda arxa bud dartınması · Divarda clam	2 dövrə · 40 san iş / 15 san istirahət
25	İstirahət və ya gəzinti	20 dəqiqəlik gəzinti və ya yüngül dartınma	
26	Bütün bədən	Körpüdə marş · Divarda oturma · Divarda squat pulse · Yan üstə ayaq qaldırma · Divarda clam · Ayaqla dairələr	2 dövrə · 40 san iş / 15 san istirahət

GÜN	FOKUS	HƏRƏKƏTLƏR	İŞ / İSTİRAHƏT
27	Bütün bədən	Divarda squat pulse · Yan üstə ayaq qaldırma · Divarda dead bug · Toe tap · Ayaqla dairələr · Divarda roll-down	2 dövrə · 40 san iş / 15 san istirahət
28	İstirahət və ya gəzinti	20 dəqiqəlik gəzinti və ya yüngül dartınma	

03

Hərəkətlər kitabxanası

HƏRƏKƏT	NECƏ ETMƏLİ
Divarda sağrı körpüsü	Uzanın, ayaqlarınız divarda düz, dizlər 90°. Dabanlarla basın, ombanı qaldırın, sağrını sıxın, yavaşca endirin.
Divarda oturma	Kürəyiniz divarda düz, dizlər bükülənə qədər aşağı sürüşün (90°-dən aşağı yox). Sabit nəfəslə saxlayın.
Yan üstə ayaq qaldırma	Yan üstə uzanın, ayaq altları divara. Üst ayağı dabanı divar boyu sürüşdürərək qaldırın, yavaşca endirin.
Divarda dead bug	Arxası üstə uzanın, əllərinizlə başınızın üstündəki divara basın. Əks ayağı yavaşca endirin, belə yerdə saxlayın.
Divarda clam	Yan üstə uzanın, ayaqlar divarda, dizlər bükülü. Ayaqları birlikdə saxlayaraq üst dizi açın, yavaşca bağlayın.
Divarda roll-down	Kürəyiniz divarda durun. Fəqərə-fəqərə aşağı bükülün, sonra yenidən yuxarı açılın.
Toe tap	Dizlər 90° bükülü, ayaqlar divarda uzanın. Bir ayağı endirib döşəməyə toxundurun, qaytarın, dəyişin.
Divardan şınav	Əllər sinə hündürlüyündə divarda, bədən düz. Sinəni divara endirin və itələyin.
Divarda sinə açma	Bazu çiyin hündürlüyündə divarda, sinənizi yavaşca əks tərəfə çevirin. Hər tərəfdə 30 saniyə nəfəs alın.
Divar mələkləri	Kürək, baş və qollar divarda. Qolları qar mələyi kimi yuxarı-aşağı sürüşdürün.
Divarda baldır qaldırma	Əllər yüngülcə divarda, 2 saniyəyə barmaq ucuna qalxın, 2 saniyəyə enin.
Divarda arxa bud dartınması	Qapı ağzında və ya divar küncündə bir ayaq divar boyu yuxarıda uzanın. Rahatlayın və nəfəs alın.
Divar plankı	Əllər yerdə, ayaqlarla divar boyu omba hündürlüyünə qədər qalxın. Düz xətti saxlayın.
Yüzlük (ayaqlar divarda)	Ayaqlar divarda, baş və çiyinlər qalxıq, 5 saya nəfəs alıb 5 saya verərək qolları yuxarı-aşağı vurun.
Körpüdə marş	Divar körpüsünü saxlayın və omba bərabər qalaraq növbə ilə bir ayağı divardan ayırın.
Divarda squat pulse	Divarda oturma vəziyyətindən bir neçə santimetr yuxarı-aşağı yaylanın.

HƏRƏKƏT	NECƏ ETMƏLİ
Ayaqla dairələr	Arxası üstə, bir ayaq divarda, digəri yuxarıda. Hər istiqamətdə 5 kiçik dairə çəkin.

04

Bu baş verərsə, belə edin

Körpüdə və ya ayaq hərəkətlərində beliniz ağrıyarsa	Beli yüngülce yerə basın, amplitudanı qısaldın və qaldırmazdan əvvəl sağrını sıxın
Yüzlükdə və ya teaser-də boynunuz gərilsə	Başı xalçada saxlayın və ya bir əllə dəstəkləyin, çənədən yox, qarın əzələlərindən işləyin
Ayaqlarınız divardan sürüşürsə	Ayaqyalın və ya sürüşməyən corabla məşq edin və dizlər 90° olsun deyə xalçanın yerini dəyişin
Məşqlər çox asan gəlsə	Hər təkrarın enişini 3 saniyəyə qədər yavaşladın, fasilə əlavə edin, sonra tək ayaqla variantlara keçin
Bir neçə günü buraxmışınızsa	Bu gün ən qısa məşqlə yenidən başlayın; ardıcılıq mükəmməl seriyadan üstündür
Oynaqda səy yox, ağrı hiss edirsinizsə	Həmin hərəkəti buraxın, asan variantı seçin və davam edərsə, fizioterapevtə müraciət edin

05

Lüğət

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. İnterval: 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

Hərəkətləri öyrənin

01

Hər hərəkətə 25 saniyə · 3 dövrə

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- Gün 1: Divarda sağrı körpüsü · Divarda oturma · Yan üstə ayaq qaldırma · Divarda dead bug · Divarda clam · Divarda roll-down — 3 dövrə · 25 san iş / 15 san istirahət
- Gün 2: Yan üstə ayaq qaldırma · Divarda dead bug · Toe tap · Divardan şınav · Divarda roll-down · Divarda sinə açma — 3 dövrə · 25 san iş / 15 san istirahət
- Gün 3: Toe tap · Divardan şınav · Divar mələkləri · Divarda baldır qaldırma · Divarda sinə açma · Divarda arxa bud dartınması — 3 dövrə · 25 san iş / 15 san istirahət
- Gün 5: Divar mələkləri · Divarda baldır qaldırma · Divarda sağrı körpüsü · Divarda oturma · Divarda arxa bud dartınması · Divarda clam — 3 dövrə · 25 san iş / 15 san istirahət
- Gün 6: Divarda sağrı körpüsü · Divarda oturma · Yan üstə ayaq qaldırma · Divarda dead bug · Divarda clam · Divarda roll-down — 3 dövrə · 25 san iş / 15 san istirahət

	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

Daha uzun saxlayın

02

Hər hərəkətə 30 saniyə · 2 dövrə

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- Gün 8: Yan üstə ayaq qaldırma · Divarda dead bug · Toe tap · Divardan şınav · Divarda roll-down · Divarda sinə açma — 2 dövrə · 30 san iş / 15 san istirahət
- Gün 9: Toe tap · Divardan şınav · Divar mələkləri · Divarda baldır qaldırma · Divarda sinə açma · Divarda arxa bud dartınması — 2 dövrə · 30 san iş / 15 san istirahət
- Gün 10: Divar mələkləri · Divarda baldır qaldırma · Divarda sağrı körpüsü · Divarda oturma · Divarda arxa bud dartınması · Divarda clam — 2 dövrə · 30 san iş / 15 san istirahət
- Gün 12: Divarda sağrı körpüsü · Divarda oturma · Yan üstə ayaq qaldırma · Divarda dead bug · Divarda clam · Divarda roll-down — 2 dövrə · 30 san iş / 15 san istirahət
- Gün 13: Yan üstə ayaq qaldırma · Divarda dead bug · Toe tap · Divardan şınav · Divarda roll-down · Divarda sinə açma — 2 dövrə · 30 san iş / 15 san istirahət

	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

Çətinlik əlavə edin

03

Hər hərəkətə 35 saniyə · 2 dövrə

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- ☐ Gün 15: Yan üstə ayaq qaldırma · Divarda dead bug · Toe tap · Divar plankı · Divarda roll-down · Yüzlük (ayaqlar divarda) — 2 dövrə · 35 san iş / 15 san istirahət
- ☐ Gün 16: Toe tap · Divar plankı · Divardan şınav · Divar mələkləri · Yüzlük (ayaqlar divarda) · Divarda sinə açma — 2 dövrə · 35 san iş / 15 san istirahət
- ☐ Gün 17: Divardan şınav · Divar mələkləri · Divarda baldır qaldırma · Divarda sağrı körpüsü · Divarda sinə açma · Divarda arxa bud dartınması — 2 dövrə · 35 san iş / 15 san istirahət
- ☐ Gün 19: Divarda baldır qaldırma · Divarda sağrı körpüsü · Körpüdə marş · Divarda oturma · Divarda arxa bud dartınması · Divarda clam — 2 dövrə · 35 san iş / 15 san istirahət
- ☐ Gün 20: Körpüdə marş · Divarda oturma · Divarda squat pulse · Yan üstə ayaq qaldırma · Divarda clam · Ayaqla dairələr — 2 dövrə · 35 san iş / 15 san istirahət

	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

Tam mənimləyiniz

04

Hər hərəkətə 40 saniyə · 2 dövrə

HƏFTƏ BAŞLANGICI

- Gün 22: Toe tap · Divar plankı · Divardan şınav · Divar mələkləri · Yüzlük (ayaqlar divarda) · Divarda sinə açma — 2 dövrə · 40 san iş / 15 san istirahət
- Gün 23: Divardan şınav · Divar mələkləri · Divarda baldır qaldırma · Divarda sağrı körpüsü · Divarda sinə açma · Divarda arxa bud dartınması — 2 dövrə · 40 san iş / 15 san istirahət
- Gün 24: Divarda baldır qaldırma · Divarda sağrı körpüsü · Körpüdə marş · Divarda oturma · Divarda arxa bud dartınması · Divarda clam — 2 dövrə · 40 san iş / 15 san istirahət
- Gün 26: Körpüdə marş · Divarda oturma · Divarda squat pulse · Yan üstə ayaq qaldırma · Divarda clam · Ayaqla dairələr — 2 dövrə · 40 san iş / 15 san istirahət
- Gün 27: Divarda squat pulse · Yan üstə ayaq qaldırma · Divarda dead bug · Toe tap · Ayaqla dairələr · Divarda roll-down — 2 dövrə · 40 san iş / 15 san istirahət

	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

Jurnallar

JURNALLAR

28 günlük jurnal

QEYDLƏR

QEYDLƏR

MƏNBƏLƏR

1. WHO Guidelines on Physical Activity and Sedentary Behaviour (2020)

<https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

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

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

3. NHS: Strength and flexibility exercises

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

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