Egzersiz Başlangıç Planı

Haftalık hareket özeti.

Hedef	Öneri
Aerobik	Haftada 150 dk orta tempo
Güç	Haftada 2 gün
Oturma molası	Her 30–60 dk hareket

Notlar

• Kronik hastalığı olanlar hekime danışarak başlamalıdır.

Bu belge genel bilgilendirme amaçlıdır; teşhis ve tedavi yerine geçmez. Kişisel durumunuz için aile hekiminize danışın.