

Ses Kaydı Temelinde Yapılan Sağlamaştırma Egzersizleri Kontrol Listesi		GÜN 1:				GÜN 2:				GÜN 3:			
		 Sabah	 Gündüz	 Akşam	 Gece	 Sabah	 Gündüz	 Akşam	 Gece	 Sabah	 Gündüz	 Akşam	 Gece
Kaç defa yaptın? 0x/1x/2x/3x													
Hangi egzersizler?	Teneffüs	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Bodyscan	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Güvenli Yer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tüm Egzersizler	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Egzersiz yardım etti mi?		😊 Evet 😐 Orta 😞 Hayır	😊 Evet 😐 Orta 😞 Hayır	😊 Evet 😐 Orta 😞 Hayır	😊 Evet 😐 Orta 😞 Hayır	😊 Evet 😐 Orta 😞 Hayır	😊 Evet 😐 Orta 😞 Hayır	😊 Evet 😐 Orta 😞 Hayır	😊 Evet 😐 Orta 😞 Hayır	😊 Evet 😐 Orta 😞 Hayır	😊 Evet 😐 Orta 😞 Hayır	😊 Evet 😐 Orta 😞 Hayır	😊 Evet 😐 Orta 😞 Hayır

Ses Kaydı Temelinde Yapılan Sağlamaştırma Egzersizleri Kontrol Listesi		GÜN 4:				GÜN 5:				GÜN 6:			
		 Sabah	 Gündüz	 Akşam	 Gece	 Sabah	 Gündüz	 Akşam	 Gece	 Sabah	 Gündüz	 Akşam	 Gece
Kaç defa yaptın? 0x/1x/2x/3x													
Hangi egzersizler?	Teneffüs	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Bodyscan	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Güvenli Yer	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
	Tüm Egzersizler	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Egzersiz yardım etti mi?		😊 Evet 😐 Orta 😞 Hayır	😊 Evet 😐 Orta 😞 Hayır	😊 Evet 😐 Orta 😞 Hayır	😊 Evet 😐 Orta 😞 Hayır	😊 Evet 😐 Orta 😞 Hayır	😊 Evet 😐 Orta 😞 Hayır	😊 Evet 😐 Orta 😞 Hayır	😊 Evet 😐 Orta 😞 Hayır	😊 Evet 😐 Orta 😞 Hayır	😊 Evet 😐 Orta 😞 Hayır	😊 Evet 😐 Orta 😞 Hayır	😊 Evet 😐 Orta 😞 Hayır