

Evdə Pulmoner Reabilitasiya

Həftəlik Məşq Cədvəli

Həftə 1 - 4

Başlanğıc Səviyyəsi

Hədəf: Hərəkətə alışmaq, nəfəs texnikasını öyrənmək · Borg 2-3 · SpO₂ > 92%

Gün	Növ	Məşq	Müddət	Təkrar / Set	Borg	Qeyd
Bazar ertəsi	Nəfəs	Diafraqma nəfəsi	10 dəq	10 nəfəs × 3	1-2	Uzanmış vəziyyətdə
	Nəfəs	Dodaqları büzərək nəfəs	5 dəq	Davamlı	1-2	Hər məşqdən əvvəl
	Hərəkət	Oturaq ayaq qaldırma	10 dəq	10 × 2 set	2-3	Hər iki ayaq növbə ilə
Çərşənbə ax.		İstirahət günü	—	—		Tam istirahət günü
Çərşənbə	Nəfəs	Huffing texnikası	5 dəq	3-5 dəfə	1-2	Səhər yeməyindən əvvəl
	Hərəkət	Yavaş ev gəzintisi	10 dəq	Davamlı	2-3	Dincəlmə ilə
Cümə ax.	Hərəkət	Oturaq qol məşqləri	8 dəq	8 × 2 set	2-3	Yüngül çəki və ya çantasız
	Nəfəs	Diafraqma nəfəsi	5 dəq	10 nəfəs × 2	1-2	Oturaq vəziyyətdə
Cümə	Hərəkət	Gəzinti (həyət / dəhliz)	12 dəq	Davamlı	2-3	Lazım olsa oturun
Şənbə	Hərəkət	Balans məşqi — bir ayaq üstə	8 dəq	5 × 2 set	1-2	Divara söykənərək
	Nəfəs	Dodaqları büzərək nəfəs	5 dəq	Davamlı	1-2	Məşq sonrası
Bazar		İstirahət günü	—	—		Tam istirahət

Rəng açıqlaması:

Nəfəs

Hərəkət

Güc

İstirahət

Borg şkalası: 0 = heç bir çətinlik yoxdur · 3-4 = ideal hədəf · 5+ = dayandırın

⚠ **Dərhal dayandırın:** SpO₂ < 88% | Borg > 5 | Döş ağrısı | Başgicəllənmə | Ürək döyüntüsü > 120/dəq

Evdə Pulmoner Reabilitasiya

Həftəlik Məşq Cədvəli

Həftə 5 - 8

Orta Səviyyə

Hədəf: Dözümlülüüyü artırmaq, məşq müddətini uzatmaq · Borg 3-4 · SpO₂ > 90%

Gün	Növ	Məşq	Müddət	Təkrar / Set	Borg	Qeyd
Bazar ertəsi	Nəfəs	Diafraqma + büzülmüş dodaqlar	10 dəq	Kombinə	2-3	Ardıcıl tətbiq
	Hərəkət	Sürətli ev gəzintisi	15 dəq	Davamlı	3-4	2 dəfə gündə mümkündür
Çərşənbə ax.	Hərəkət	Pilləkən məşqi (2-3 pillə)	10 dəq	3 x 2 set	3-4	Tutunma dəstəyi ilə
	Güc	Oturaq qol + ayaq məşqləri	12 dəq	10 x 3 set	3	Yüngül rezin lent
Çərşənbə		İstirahət günü	—	—		Yalnız nəfəs məşqi
Cümə ax.	Hərəkət	Açıq hava gəzintisi	20 dəq	Davamlı	3-4	Yavaş temp, fasilə ilə
	Güc	Divara söykənərək oturub durmaq	10 dəq	8 x 3 set	3-4	Ayaqlar çiyin enindədir
Cümə	Nəfəs	Huffing + öskürək texnikası	8 dəq	5 x 2	1-2	Axşam yeməyindən əvvəl
Şənbə	Hərəkət	Davamlı yeriş	25 dəq	Davamlı	3-4	Mümkündür istirahətsiz
	Güc	Oturaq kürək məşqi	10 dəq	10 x 2 set	2-3	Rezin lent
Bazar		İstirahət günü	—	—		Tam istirahət

Rəng açıqlaması:

Nəfəs

Hərəkət

Güc

İstirahət

Borg şkalası: 0 = heç bir çətinlik yoxdur · 3-4 = ideal hədəf · 5+ = dayandırın

⚠ **Dərhal dayandırın:** SpO₂ < 88% | Borg > 5 | Döş ağrısı | Başgicəllənmə | Ürək döyüntüsü > 120/dəq

Evdə Pulmoner Reabilitasiya

Həftəlik Məşq Cədvəli

Həftə 9 - 12

İrəli Səviyyə

Hədəf: Müstəqil fəaliyyəti gücləndirmək, həyat keyfiyyətini artırmaq · Borg 4-5 · SpO₂ > 90%

Gün	Növ	Məşq	Müddət	Təkrar / Set	Borg	Qeyd
Bazar ertəsi	Hərəkət	Sürətli gəzinti / yüngül nordik	30 dəq	Davamlı	4-5	Həftədə 5 günə qədər
	Güc	Ayaq yüksəltmə + lent ilə	15 dəq	12 × 3 set	3-4	Orta müqavimət
Çərşənbə ax.	Güc	Mətbəx tərpənişi məşqləri	15 dəq	10 × 3 set	3-4	Gündəlik hərəkətlərə integrasiya
	Nəfəs	Tam nəfəs kompleksi	15 dəq	Ardıcıl	2-3	Diafraqma + huffing + büzülmüş
Çərşənbə		İstirahət günü	—	Yüngül gəzinti		İstəyə görə 10 dəq
Cümə ax.	Hərəkət	Pilləkən + dəhliz gəzintisi	25 dəq	Davamlı	4	Fasiləsiz hədəf
	Güc	Tam bədən rezin lent məşqi	20 dəq	10 × 3 set	3-4	Qol, ayaq, kürək
Cümə	Hərəkət	Açıq hava gəzintisi	35 dəq	Davamlı	4-5	Fərqli marşrut
Şənbə	Güc	Funksional ev məşqləri	20 dəq	Serbest	3-4	Daşımaq, əymək, uzanmaq
	Nəfəs	Meditasiya + nəfəs	10 dəq	Davamlı	1	Gün sonunda rahatlama
Bazar		İstirahət günü	—	—		Tam istirahət

Rəng açıqlaması:

Nəfəs

Hərəkət

Güc

İstirahət

Borg şkalası: 0 = heç bir çətinlik yoxdur · 3-4 = ideal hədəf · 5+ = dayandırın

⚠ Dərhal dayandırın: SpO₂ < 88% | Borg > 5 | Döş ağrısı | Başgicəllənmə | Ürək döyüntüsü > 120/dəq