Sandalyeniz. Alanınız.

Ders öncesi kontrol listesi



İncelediğiniz maddeleri işaretleyin; bu bir test değildir.
Bu sayfa bir egzersiz programı veya tıbbi onay değildir.

- [ ] **Sandalyenin durumu**
  Hasar, gevşek parça veya tekerlek var mı? Üreticinin kullanım ve taşıma sınırlarına bakın.

- [ ] **Zemin ve alan**
  Zemini kontrol edin. Sandalyeye veya hareket alanınıza engel olabilecek eşyaları kaldırın.

- [ ] **Oturma yüzeyi**
  Sandalyede her zamanki gibi oturabiliyor musunuz? Emin değilseniz yardım isteyin.

- [ ] **Dersin biçimi**
  Tüm dersin oturarak yapıldığı açıkça belirtiliyor mu? Görselde sandalye olması yeterli değildir.

- [ ] **Ekran ve ses**
  Başlamadan önce anlatımı duyabildiğinizi, gösterimi ve altyazıları görebildiğinizi kontrol edin.

- [ ] **Duraklatma ve erişim**
  Duraklatma düğmesini bulun. Hesap, ödeme veya abonelik gerekip gerekmediğine bakın.

- [ ] **Kişisel destek**
  Etkinliğin size uygunluğundan emin değilseniz bakımınızı üstlenen sağlık uzmanına danışın.

Sormak istediğim bir soru

Kaynak: NHS, Sitting exercises (erişim: 4 Kasım 2026).
nhs.uk/live-well/exercise/sitting-exercises/