کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۲۵

ورزش روی صندلی

برای وقتی راه رفتن یا ایستادن سخته: قدرت، تعادل، انعطاف و نفس، با یک صندلی؛ سه سطح از کاملاً نشسته تا ایستاده با تکیه، و برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین معاینه، تشخیص و برنامه‌ی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه بیماری قلبی، فشار خون کنترل‌نشده، دیابت یا دارو یا بیماری دیگه‌ای داری، برنامه رو با پزشکت هماهنگ کن. اگه حین تمرین **درد یا فشار قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید، سرگیجه، تپش قلب نامنظم** یا **ضعف ناگهانی یک طرف بدن** پیدا کردی، توقف کن و با پزشک تماس بگیر (در درد قفسه‌ی سینه یا علائم سکته، فوراً ۱۱۵).

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است. هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: چرا ورزش روی صندلی؟ ۹

۱. ورزش روی صندلی برای کیه؟ ۱۰

۲. هیچ‌وقت دیر نیست ۱۱

۳. چهار جزء تمرین ۱۲

۴. صندلی مناسب و ایمنی ۱۳

۵. شدت: چقدر کافیه؟ ۱۵

۶. ۱۰ باور غلط ۱۷

بخش ۲: ایمنی، تست‌ها و سطح ۱۹

۷. علائم خطر: کی تمرین نکنم؟ ۲۰

۸. تست‌های شروع ۲۱

۹. انتخاب سطح ۲۲

۱۰. وسایل ساده ۲۳

بخش ۳: تمرین‌ها ۲۵

۱۱. گرم کردن نشسته ۲۶

۱۲. پاها: قدرت نشسته ۲۶

۱۳. بالاتنه: قدرت نشسته ۲۸

۱۴. تنه، صاف نشستن و نفس ۲۹
۱۵. بلند شدن از صندلی: مهم‌ترین تمرین ۳۰
۱۶. ایستاده با تکیه به صندلی (سطح ۳) ۳۲
۱۷. هوازی نشسته ۳۴

بخش ۴: شرایط خاص ۳۶

۱۸. زانودرد و آرتروز ۳۷
۱۹. کمردرد و گردن‌درد ۳۷
۲۰. بعد از بستری یا بیماری ۳۹
۲۱. ضعف شدید پا یا ویلچر ۴۰
۲۲. قلب، فشار خون و دیابت ۴۱
۲۳. حافظه و ورزش گروهی ۴۲

بخش ۵: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۴۵

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۶
۲۵. برنامه‌ی سطح ۱: کاملاً نشسته ۴۸
۲۶. برنامه‌ی سطح ۲: نشسته و بلند شدن ۵۰
۲۷. برنامه‌ی سطح ۳: ایستاده با تکیه ۵۲
۲۸. مدار ۱۵ دقیقه‌ای ۵۴
۲۹. حرکت در طول روز ۵۵

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۶

۳۱. روزهای بد ۵۹

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۲

بخش ۷: ورزش در زندگی روزمره ۱۲۳

۳۲. ورزش با خانواده و نوه‌ها ۱۲۴

۳۳. پشت میز و جلوی تلویزیون ۱۲۴

۳۴. ماه رمضان و سفر ۱۲۵

۳۵. وزن، تغذیه و عضله ۱۲۷

۳۶. راهنمای مراقب ۱۳۰

۳۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«من که نمی‌تونم ورزش کنم؛ زانوم درد می‌کنه.» «تعادلم خوب نیست، می‌ترسم بیفتم.» «بعد از بیمارستان خیلی ضعیف شدم.» اگه یکی از این جمله‌ها رو گفتی، این کتاب برای توئه.

ورزش روی صندلی یعنی تمرین **ایمن** برای کسایی که راه رفتن یا ایستادن طولانی براشون سخته: سالمندان، افراد با درد زانو و کمر، بعد از بستری یا بیماری، با تعادل ضعیف، یا هر کسی که می‌خواد **از جایی شروع کنه**.

پژوهش‌ها نشون دادن که حتی در **۹۰ سالگی** و در افراد خیلی ضعیف، تمرین قدرتی می‌تونه قدرت عضله رو **به‌طور قابل‌توجهی** بیشتر کنه. هیچ‌وقت دیر نیست.

- **بخش ۱** چرا، برای کی، صندلی مناسب و ایمنی.
- **بخش ۲** علائم خطر، تست‌ها، انتخاب سطح و وسایل.
- **بخش ۳** تمرین‌ها: گرم کردن، پاها، بالاتنه، تنه، بلند شدن، ایستاده با تکیه و هوازی نشسته.
- **بخش ۴** شرایط خاص: زانو و کمر، بعد از بستری، ضعف شدید پا، قلب و قند، و حافظه.
- **بخش ۵** برنامه‌های سه‌سطحی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.

- **بخش ۷** ورزش با خانواده، پشت میز، ماه رمضان و سفر، تغذیه، راهنمای مراقب و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

چرا ورزش روی صندلی؟

برای کی، هیچ‌وقت دیر نیست، چهار جزء تمرین، صندلی مناسب و ایمنی، شدت تمرین، و باورهای غلط.

ورزش روی صندلی برای کیه؟

اگه یکی از این‌ها درباره‌ی توئه

☐	
	راه رفتن یا **ایستادن طولانی** برات سخته
	زانودرد، کمردرد یا درد مفاصل داری
	تعادلت خوب نیست یا از زمین خوردن می‌ترسی
	تازه از **بیمارستان** اومدی یا بیمار بودی
	مدت‌هاست **ورزش نکردی**
	۷۵ سال یا بیشتر داری و می‌خوای مستقل بمونی
	بیشتر روز **نشسته‌ای**

صندلی، نقطه‌ی شروع؛ نه پایان

صندلی پله‌ی اوله، نه سقف.

هدف این کتاب اینه که از **صندلی شروع کنی** و کم‌کم به **بلند شدن، ایستادن با تکیه و راه رفتن** برسی؛ تا جایی که بدنت اجازه می‌ده.

داستان خانم بهرامی

خانم بهرامی، ۷۲ ساله، بعد از یک سرماخوردگی سخت دو هفته بیشتر روی مبل بود. بلند شدن از صندلی بدون کمک دست براش ممکن نبود. با تمرین روزانه‌ی روی صندلی، بعد از ۸ هفته ۸ بار در ۳۰ ثانیه بلند می‌شد و دوباره تا نونوایی محله پیاده می‌رفت.

هیچ‌وقت دیر نیست

شواهد

در کارآزمایی معروف **Fiatarone** و همکاران (NEJM، ۱۹۹۴)، سالمندان **خیلی ضعیف** ساکن خانه‌ی سالمندان با میانگین سنی حدود **۸۷ سال**، با ۱۰ هفته تمرین قدرتی پیشرونده‌ی پا، **قدرت عضله رو بیش از دو برابر** کردن و سرعت راه رفتن و بالا رفتن از پله‌شون بهتر شد.

در مرور کاکرین **Liu** و **Latham** (۲۰۰۹) با بیش از ۱۲۰ کارآزمایی، تمرین قدرتی پیشرونده در سالمندان **قدرت** و بعضی جنبه‌های **عملکرد** رو بهتر کرد.

عضله در هر سنی به تمرین جواب می‌ده.

سارکوپنی

کم شدن قدرت و توده‌ی عضله با سن رو **سارکوپنی** می‌نامن (Cruz-Jentoft، ۲۰۱۹). بی‌تحرکی، بیماری و بستری اون رو **سریع‌تر** می‌کنن؛ و تمرین قدرتی **مهم‌ترین** درمانشه.

فصل ۳

چهار جزء تمرین

رهنمود **سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۰)** و توصیه‌های بین‌المللی ورزش برای سالمندان (**Izquierdo**، ۲۰۲۱) برای افراد مسن، **تمرین چندجزئی** رو توصیه می‌کنن:

جزء	چرا	در این کتاب
قدرت	بلند شدن، پله، حمل خرید	پاها، بالاتنه، بلند شدن از صندلی
هوازی	قلب، ریه، انرژی	رژه‌ی نشسته، حرکت‌های ریتمیک
تعادل	پیشگیری از زمین خوردن	تعادل نشسته و ایستاده با تکیه
انعطاف	لباس پوشیدن، نگاه به پشت	کشش‌های نشسته

تعادل و زمین خوردن

در مرور کاکرین **Sherrington** و همکاران (۲۰۱۹)، تمرین‌هایی که **تعادل و حرکت‌های کاربردی** دارن، **تعداد زمین خوردن** رو در سالمندان ساکن جامعه حدود **۲۴ درصد** کم کردن.

نکته‌ی دکتر مکس

برای بیشترین اثر روی تعادل، باید **کم‌کم ایستاده** تمرین کرد (سطح ۳).

فصل ۴

صندلی مناسب و ایمنی

صندلی خوب

☐	
	محکم، بدون چرخ
	بدون تاب یا گهواره‌ای نباشه
	ارتفاع طوری که **کف پاها روی زمین** و زانوها حدود ۹۰ درجه
	پشتی صاف
	دسته‌دار برای سطح ۱ و ۲ بهتره
	صندلی رو **به دیوار** تکیه بده یا روی **فرش ضدلغزش** بذار

محیط

☐	
	فضای کافی دور صندلی
	کفش بسته یا پابرهنه روی فرش؛ دمپایی نه
	آب در دسترس
	تلفن نزدیک

☐	
	برای تمرین ایستاده: **پشت صندلی** یا **لبه‌ی کابینت**

صندلی محکم، پاها روی زمین، تلفن نزدیک.

شدت: چقدر کافیه؟

حس سختی (۰ تا ۱۰)

عدد	حس
۰ تا ۲	خیلی سبک
۳ تا ۴	سبک
۵ تا ۶	**متوسط**: می‌تونی صحبت کنی؛ آواز سخته
۷ تا ۸	سخت

قدرتی

۸ تا ۱۲ تکرار طوری که **۲ تا ۳ تکرار آخر سخت** باشن.

قانون دو تکرار اضافه

وقتی دو جلسه پشت‌سرهم **۲ تکرار بیشتر** از هدف تونستی، کمی سخت‌ترش کن (وزنه، کش سفت‌تر، یا سطح بعدی).

قانون درد

درد حین تمرین	
۰ تا ۳ از ۱۰	ادامه
۴ تا ۵، و تا فردا برگرده	قابل قبول
بیشتر	سبک‌تر یا دامنه‌ی کمتر

نکته‌ی دکتر مکس

جزئیات کامل در فصل ۲۴.

فصل ۶

۱۰ باور غلط

باور غلط	واقعیت
«دیگه برای ورزش پیرم.»	حتی در ۹۰ سالگی جواب می‌ده (فصل ۲).
«ورزش نشسته فایده نداره.»	قدرت، انعطاف و آمادگی رو بهتر می‌کنه؛ و پله‌ی اوله.
«باید استراحت کنم تا قوی بشم.»	**برعکس**؛ عضله با استراحت ضعیف‌تر می‌شه.
«زانوم درد می‌کنه؛ نباید ورزش کنم.»	تمرین **درمان** درد مفصله (فصل ۱۸).
«وزنه برای سالمندان خطرناکه.»	سبک و تدریجی، **ایمن و مؤثره**.
«یک‌بار در هفته کافیه.»	**۲ تا ۳ بار** قدرتی، و حرکت **هر روز**.
«باید عرق کنم تا فایده داشته باشه.»	نه لزوماً.
«تعادل با سن خراب می‌شه و کاریش نمیشه کرد.»	**قابل تمرینه** (فصل ۳).
«ورزش برای حافظه فایده نداره.»	حرکت برای مغز هم مفیده (فصل ۲۳).
«نشستن جلوی تلویزیون استراحته.»	نشستن طولانی رو **قطع کن** (فصل ۲۹).

بخش ۲

ایمنی، تست‌ها و سطح

علائم خطر، تست‌های شروع، انتخاب سطح، و وسایل ساده.

علائم خطر: کی تمرین نکنم؟

توقف کن و با پزشک تماس بگیر

- **درد یا فشار قفسه‌ی سینه** (فوراً ۱۱۵)
- **تنگی نفس** غیرعادی
- **سرگیجه** یا حس غش
- **تپش قلب نامنظم**
- **ضعف ناگهانی یک طرف بدن** یا اختلال گفتار (فوراً ۱۱۵)

امروز تمرین نکن اگه

☐	
	تب یا بیماری حاد داری
	فشار خونت **۱۸۰ روی ۱۱۰ یا بیشتره**
	قند خونت **خیلی پایین یا خیلی بالاست**
	درد تازه و شدید داری
	بعد از **زمین خوردن** هنوز بررسی نشدی

قبل از شروع با پزشک مشورت کن اگه

☐	
	بیماری قلبی یا ریوی داری
	تازه **جراحی** کردی
	پوکی استخوان شدید یا شکستگی مهره داری
	دیابت با انسولین داری

تست‌های شروع

این تست‌ها رو **قبل از شروع** و **هر ۴ هفته** انجام بده (جدول فصل ۳۹). همیشه یک نفر **کنارت** باشه.

تست	چطور
بلند شدن از صندلی ۳۰ ثانیه	دست‌ها ضربدری روی سینه؛ تعداد بلند شدن کامل. اگه نمی‌تونی، با دست؛ یادداشت کن
۲ دقیقه رژه‌ی نشسته	تعداد بالا آوردن زانوی راست
قدرت دست	چند ثانیه می‌تونی یک توپ نرم رو محکم فشار بدی؟ یا اگه دستگاه داری، عدد
رسیدن نشسته	لب صندلی، یک پا جلو صاف؛ دست‌ها تا کجای پا می‌رسن؟
ایستادن کنار صندلی	چند ثانیه بدون دست؟ (با تکیه‌گاه نزدیک)
بلند شدن و رفتن (TUG)	اگه راه می‌ری: بلند شو، ۳ متر برو، برگرد، بشین؛ زمان

نکته‌ی دکتر مکس

عدد اول هر چی باشه، مهم **پیشرفته**.

فصل ۹

انتخاب سطح

سطح	برای کی	تمرین‌ها
سطح ۱: کاملاً نشسته	بلند شدن از صندلی **بدون کمک** ممکن نیست؛ تعادل ایستاده خیلی ضعیفه؛ بعد از بستری	همه نشسته
سطح ۲: نشسته + بلند شدن	با کمک دست بلند می‌شی؛ ایستادن کوتاه ممکنه	نشسته + بلند شدن از صندلی + ایستادن کوتاه با تکیه
سطح ۳: ایستاده با تکیه	بدون دست بلند می‌شی؛ ایستادن چند دقیقه‌ای ممکنه	نشسته + ایستاده با تکیه به صندلی + تعادل

جدول انتخاب

تست بلند شدن ۳۰ ثانیه	سطح
صفر یا فقط با دست	**۱**
۱ تا ۷ (یا با کمک دست)	**۲**
۸ یا بیشتر	**۳**

اگه شک داری، یک سطح پایین‌تر شروع کن.

فصل ۱۰

وسایل ساده

وسیله	جایگزین ارزون
صندلی محکم	
کش ورزشی	
دمبل سبک (۰٫۵ تا ۲ کیلو)	**بطری آب** یا کیسه‌ی برنج
توپ نرم	حوله‌ی لوله‌شده یا جوراب لوله‌شده
وزنه‌ی مچ پا	کیسه‌ی کوچیک برنج با دستمال
حوله	
تایمر	گوشی

نکته‌ی دکتر مکس

برای شروع، **فقط یک صندلی** کافیه.

بخش ۳

تمرین‌ها

گرم کردن نشسته، پاها، بالاتنه، تنه و نفس، بلند شدن از صندلی، ایستاده با تکیه، و هوازی نشسته.

فصل ۱۱

گرم کردن نشسته

۵ دقیقه، قبل از هر جلسه:

حرکت	مقدار
تنفس آروم	۵ نفس
چرخوندن شونه‌ها	۱۰ بار
چرخش گردن	۵ بار هر طرف
حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها	۱۰ بار
پمپ مچ پا	۲۰ بار
رژه‌ی نشسته، آروم	۱ دقیقه

تنفس آرام ← ص ۶۳ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۶۴ · چرخش فعال گردن ← ص ۶۵ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۶۹ · پمپ مچ پا ← ص ۷۰ · رژه در حالت نشسته ← ص ۷۲

فصل ۱۲

پاها: قدرت نشسته

پاها **مهم‌ترین** عضلات برای بلند شدن، راه رفتن و پیشگیری از زمین خوردن‌ان.

تمرین	عضله	مقدار
صاف کردن زانوی نشسته	جلوی ران	۲ تا ۳ × ۱۰
صاف کردن زانو با کش	جلوی ران	۲ × ۱۲
خم کردن زانو با کش	پشت ران	۲ × ۱۲
فشار ایزومتریک زانو	جلوی ران	۴ × ۳۰ ثانیه
بالا آوردن پنجه‌ی پا	جلوی ساق	۲ × ۱۵
رژه‌ی نشسته	خم‌کننده‌های ران	۲ × ۱ دقیقه
چرخش ران نشسته	لگن	۱۰ هر جهت
تمرین کف لگن نشسته	کف لگن	۱۰ × ۵ ثانیه

صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۷۳ · صاف کردن زانو با کش (نشسته) ← ص ۷۴ · خم کردن زانو با کش (نشسته) ← ص ۷۵ · فشار ایزومتریک زانو به پایه‌ی صندلی ← ص ۷۶ · بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته ← ص ۷۷ · رژه در حالت نشسته ← ص ۷۲ · چرخش ران نشسته ← ص ۷۱ · تمرین کف لگن نشسته ← ص ۷۸

نکته‌ی دکتر مکس

برای سخت‌تر کردن: **وزنه‌ی مچ پا** یا **کش سفت‌تر**.

بالاتنه: قدرت نشسته

تمرین	عضله	مقدار
کشیدن کش (پارویی)	پشت و کتف	۳ تا ۱۲ × ۲
پارویی یک‌دست با دمبل	پشت	۱۰ × ۲ هر دست
فشار بالای سر	شونه	۱۰ × ۲
فشردن کتف‌ها	بین کتف‌ها	۱۰ × ۲
فشردن توپ یا حوله	دست	۱۰ × ۲ هر دست
سُر دادن دست روی میز	شونه	۱۰
فشار به دیوار (ایستاده کنار دیوار)	سینه و بازو	۱۰ × ۲

کشیدن کش (پارویی) ← ص ۷۹ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۸۰ ·
فشار بالای سر با دمبل ← ص ۸۱ · فشردن کتف‌ها ← ص ۸۲ ·
فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۸۳ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۸۴ ·
شنای دیواری ← ص ۸۵

اگه **درد شونه** داری، دست‌ها رو بالاتر از شونه نبر و کتاب «شانه» رو ببین.

فصل ۱۴

تنه، صاف نشستن و نفس

صاف نشستن

قوز کردن روی صندلی **نفس رو سخت‌تر** و گردن و کمر رو خسته‌تر می‌کنه.

تمرین	مقدار
عقب بردن چونه	۱۰ × ۳ ثانیه
صاف کردن پشت روی صندلی	۸ تا ۱۰
چرخش تنه نشسته	۸ هر طرف
کشش بزرگ مورب	۸ هر طرف
رسیدن نشسته به جلو و طرفین	۱۰ هر جهت
تنفس آروم	۵ دقیقه

عقب بردن چونه ← ص ۹۰ · صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۹۱ ·
چرخش تنه نشسته ← ص ۹۲ · کشش بزرگ مورب از نشسته ← ص ۹۳ ·
رسیدن در حالت نشسته ← ص ۹۴

صاف بشین، عمیق نفس بکش.

بلند شدن از صندلی: مهم‌ترین تمرین

چرا؟

بلند شدن از صندلی همون حرکتیه که برای **توالت، ماشین، مبل و مهمونی** لازم داری. اگه این حرکت **قوی** بمونه، **مستقل** می‌مونی.

پله‌پله

مرحله	
۱	صندلی **بلند** با دسته؛ با **کمک دست‌ها** بلند شو
۲	**تاب به جلو** (۲ تا ۳ بار) و بلند شو
۳	دست‌ها روی **ران‌ها**
۴	دست‌ها **ضربدری روی سینه**
۵	صندلی **کوتاه‌تر** یا **آهسته نشستن** (۳ ثانیه)
۶	**سریع بلند شو، آهسته بشین** (توان)

بلند شدن از صندلی ← ص ۹۵ · بلند شدن با تاب به جلو ← ص ۹۶ ·
بلند شدن سریع از صندلی ← ص ۹۷

نکته‌ها

☐	
	پاها کمی عقب، زیر زانوها
	بینی جلوتر از پنجه‌ها خم شو
	موقع بلند شدن **بازدم**
	آهسته بشین؛ ولو نشو

هر بلند شدن، یک قدم به استقلال.

ایستاده با تکیه به صندلی (سطح ۳)

پشت صندلی محکم بایست؛ یک یا دو دست روی پشتی.

تمرین	مقدار
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۰
بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه)	۲ × ۱۰
رژه‌ی ایستاده	۲ × ۱۰ هر پا
دور کردن پا	۲ × ۱۰ هر پا
صاف کردن ران به عقب	۲ × ۱۰ هر پا
خم کردن زانو ایستاده	۲ × ۱۰ هر پا
اسکوات کوتاه	۲ × ۱۰
جابه‌جایی وزن	۱ دقیقه
ایستادن روی یک پا	۳ × ۱۰ تا ۳۰ ثانیه

بالا رفتن روی پنجه ← ص ۹۸ · بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه) ← ص ۹۹ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۱۰۰ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۱۰۱ · صاف کردن ران به عقب (ایستاده) ← ص ۱۰۲ · خم کردن زانو در حالت ایستاده ← ص ۱۰۳ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۱۰۴ · جابه‌جایی وزن ← ص ۱۰۸ · ایستادن روی یک پا ← ص ۱۰۹

همیشه یک دست نزدیک تکیه‌گاه. برای تعادل، کم‌کم از **دو دست** به **یک دست** و بعد **یک انگشت** برس.

هوازی نشسته

هدف: ضربان کمی بالا، **حس سختی ۵ تا ۶**، کم‌کم تا **۱۰ تا ۲۰ دقیقه**.

حرکت	
رژه‌ی نشسته سریع با تاب دست‌ها	۱ دقیقه
مشت زدن به جلو و بالا (نشسته یا ایستاده)	۳۰ ثانیه
پا زدن به جلو به نوبت	۳۰ ثانیه
ضربه‌ی پاشنه و پنجه به زمین	۳۰ ثانیه
استراحت فعال: رژه‌ی آروم	۳۰ ثانیه

تکرار: ۳ تا ۵ دور.

رژه در حالت نشسته ← ص ۷۲ · مشت‌زنی سایه‌ای ← ص ۱۲۱

نکته‌ی دکتر مکس

با **موسیقی** شادتر و راحت‌تره. ضرب آهنگ رو دنبال کن.

اگه **بیماری قلبی** داری، شدت رو با پزشک هماهنگ کن.

بخش ۴

شرایط خاص

زانودرد و آرتروز، کمردرد و گردن‌درد، بعد از بستری، ضعف شدید پا، قلب و فشار و قند، و حافظه.

فصل ۱۸

زانودرد و آرتروز

ورزش روی صندلی برای **آرتروز زانو** عالیه: عضله قوی می‌شه بدون فشار وزن بدن.

☐	
	صاف کردن زانوی نشسته و **ایزومتریک**: پایه‌ی برنامه
	بلند شدن از صندلی: از صندلی **بلندتر** شروع کن
	درد تا **۵ از ۱۰** و تا فردا برگرده: قابل قبول
	روزهای پردرد: **دامنه‌ی کمتر**، نه تعطیلی

صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۷۳ · فشار ایزومتریک زانو به پایه‌ی صندلی ← ص ۷۶ · بلند شدن از صندلی ← ص ۹۵

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب‌های «زانو» و «آرتروز» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

فصل ۱۹

کمردرد و گردن‌درد

کمردرد

☐	
	صاف نشستن با حوله‌ی لوله‌شده پشت کمر
	چرخش تنه و **رسیدن نشسته** در دامنه‌ی راحت
	هر ۳۰ دقیقه بلند شو

گردن‌درد

☐	
	عقب بردن چونه
	کشش ذوزنقه و **بالابرنده‌ی کتف**
	فشردن کتف‌ها

کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۱۱۲ · کشش بالابرنده‌ی کتف ← ص ۱۱۳ · فشردن کتف‌ها ← ص ۸۲

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب‌های «کمر» و «گردن» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

فصل ۲۰

بعد از بستری یا بیماری

هر روز بستری در بیمارستان می‌تونه **قدرت عضله** رو، به‌خصوص در سالمندان، کم کنه.

برگشت تدریجی

هفته	
۱	سطح ۱، **۲ تا ۳ بار در روز**، هر بار ۵ تا ۱۰ دقیقه
۲ تا ۳	سطح ۱ کامل؛ اضافه کردن **بلند شدن با دست**
۴ به بعد	سطح ۲

☐	
	کوتاه و مکرر بهتر از طولانی و یک‌بار
	پروتئین کافی (فصل ۳۵)
	خستگی طبیعیه؛ ولی تنگی نفس یا درد قفسه‌ی سینه نه

اگه بعد از بیماری **تنگی نفس، تپش قلب یا درد قفسه‌ی سینه** با فعالیت سبک داری، اول با پزشک صحبت کن.

فصل ۲۱

ضعف شدید پا یا ویلچر

اگه پاها **خیلی ضعیفن** یا از ویلچر استفاده می‌کنی، هنوز **کلی کار** می‌شه کرد.

بخش	تمرین
بالاتنه	کشیدن کش، فشار بالای سر، فشردن توپ؛ برای جابه‌جایی و هل دادن ویلچر
تنه	صاف نشستن، رسیدن نشسته، چرخش تنه
پاها (هر چقدر ممکنه)	پمپ مچ، رژه‌ی نشسته، صاف کردن زانو؛ حتی **تلاش** برای حرکت مفیده
هوازی	مشت زدن و حرکت‌های دست با موسیقی
جابه‌جایی	با کمک همراه

کشیدن کش (پارویی) ← ص ۷۹ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۸۱ ·
فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۸۳ · رسیدن در حالت نشسته ← ص ۹۴ ·
پمپ مچ پا ← ص ۷۰

پوست رو روزانه چک کن (به‌خصوص باسن و پاشنه) و هر ۱۵ تا ۳۰ دقیقه **وزن رو جابه‌جا** کن تا زخم فشاری نگیری.

فصل ۲۲

قلب، فشار خون و دیابت

بیماری	نکته
بیماری قلبی	با اجازه‌ی پزشک؛ شدت **متوسط**؛ گرم و سرد کردن کامل
فشار خون	**نفس رو حبس نکن**؛ ایزومتریک با فشار متوسط
دیابت	**قند سریع** همراه؛ پاها رو چک کن؛ **ورزش بعد از غذا** برای قند عالیه
بیماری ریه	شروع آروم؛ **تنفس لب‌غنچه‌ای**؛ داروی استنشاقی در دسترس

نشستن رو قطع کن

در کارآزمایی **Dunstan** و همکاران (۲۰۱۲)، قطع کردن نشستن هر ۲۰ دقیقه با **۲ دقیقه حرکت سبک**، قند و انسولین بعد از غذا رو کمتر کرد.

هر ۳۰ دقیقه، ۲ دقیقه حرکت.

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب‌های «فشار خون»، «دیابت» و «مقاومت به انسولین» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

فصل ۲۳

حافظه و ورزش گروهی

حرکت برای مغز

فعالیت بدنی منظم با سلامت مغز و حافظه همراهه، و ورزش **گروهی** فایده‌ی **ارتباط اجتماعی** هم داره.

برای افراد با مشکل حافظه

☐	
	ساعت ثابت هر روز
	تمرین‌های **ساده و تکراری**
	همراه کنارش؛ با نشون دادن، نه فقط گفتن
	موسیقی آشنا
	جلسه‌های **کوتاه** (۱۰ تا ۱۵ دقیقه)

ورزش گروهی

ایده	
با **همسر یا خواهر و برادر**	
با **نوه‌ها** (فصل ۳۲)	

ایده	
گروه **همسایه‌ها یا مسجد**	
کلاس‌های **سرای محله**	

بخش ۵

برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، برنامه‌ی سطح ۱، ۲ و ۳، مدار ۱۵ دقیقه‌ای، حرکت در طول روز، نگهداری، و روزهای بد.

فصل ۲۴

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

برنامه‌ی سطح ۱: کاملاً نشسته

۳ روز در هفته قدرتی (روزهای غیرمتوالی) + **هر روز** گرم کردن و رژه‌ی نشسته.

تمرین	هفته‌ی ۱ تا ۴	هفته‌ی ۵ تا ۸	هفته‌ی ۹ تا ۱۲
رژه‌ی نشسته	۲ × ۳۰ ثانیه	۲ × ۱ دقیقه	۳ × ۱ دقیقه
صاف کردن زانوی نشسته	۱ × ۱۰	۲ × ۱۰	۲ × ۱۲ با وزنه‌ی سبک
بالا آوردن پنجه‌ی پا	۱ × ۱۰	۲ × ۱۲	۲ × ۱۵
فشار ایزومتریک زانو	۲ × ۲۰ ثانیه	۳ × ۳۰ ثانیه	۴ × ۳۰ ثانیه
کشیدن کش	۱ × ۱۰	۲ × ۱۰	۲ × ۱۲
فشار بالای سر (سبک)	۱ × ۸	۲ × ۱۰	۲ × ۱۰
فشردن توپ	۱ × ۱۰	۲ × ۱۰	۲ × ۱۲
رسیدن نشسته	۵ هر جهت	۸	۱۰
بلند شدن با کمک دست (اگه ممکنه)	۳ بار	۵ بار	۲ × ۵

رژه در حالت نشسته ← ص ۷۲ · صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۷۳ ·
بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته ← ص ۷۷ ·
فشار ایزومتریک زانو به پایه‌ی صندلی ← ص ۷۶ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۷۹ ·
فشار بالای سر با دمبل ← ص ۸۱ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۸۳ ·
رسیدن در حالت نشسته ← ص ۹۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۹۵

وقتی **بدون دست** چند بار بلند شدی، برو **سطح ۲**.

برنامه‌ی سطح ۲: نشسته و بلند شدن

۳ روز در هفته قدرتی + هر روز رژه و حرکت.

تمرین	هفته‌ی ۱ تا ۴	هفته‌ی ۵ تا ۸	هفته‌ی ۹ تا ۱۲
بلند شدن از صندلی	۲ × ۵	۲ × ۸	۳ × ۸ تا ۱۰
بلند شدن با تاب	۵	۸	۱۰
صاف کردن زانو با کش	۲ × ۱۰	۲ × ۱۲	۳ × ۱۲
خم کردن زانو با کش	۲ × ۱۰	۲ × ۱۲	۳ × ۱۲
کشیدن کش	۲ × ۱۰	۲ × ۱۲	۳ × ۱۲
پارویی یک‌دست	۲ × ۸	۲ × ۱۰	۳ × ۱۰
فشار به دیوار	۲ × ۸	۲ × ۱۰	۳ × ۱۰
ایستادن کنار صندلی	۳ × ۱۰ ثانیه	۳ × ۲۰ ثانیه	۳ × ۳۰ ثانیه
بالا رفتن روی پنجه (با تکیه)	۱ × ۸	۲ × ۱۰	۲ × ۱۲

بلند شدن از صندلی ← ص ۹۵ · بلند شدن با تاب به جلو ← ص ۹۶ · صاف کردن زانو با کش (نشسته) ← ص ۷۴ · خم کردن زانو با کش (نشسته) ← ص ۷۵ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۷۹ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۸۰ · شنای دیواری ← ص ۸۵ · جابه‌جایی وزن ← ص ۱۰۸ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۹۸

وقتی **۸ بار در ۳۰ ثانیه** بدون دست بلند شدی، برو **سطح ۳**.

برنامه‌ی سطح ۳: ایستاده با تکیه

۳ روز در هفته قدرتی و تعادل + هر روز حرکت یا پیاده‌روی کوتاه.

تمرین	ست × تکرار
بلند شدن از صندلی (دست‌ها روی سینه)	۳ × ۱۰
بلند شدن سریع، نشستن آهسته	۲ × ۸
اسکوات کوتاه با تکیه	۲ × ۱۰
بالا رفتن روی پنجه	۳ × ۱۲
بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه)	۲ × ۱۰
دور کردن پا	۲ × ۱۲ هر پا
صاف کردن ران به عقب	۲ × ۱۲ هر پا
رژه‌ی ایستاده	۲ × ۱۰ هر پا
ایستادن روی یک پا	۳ × ۱۰ تا ۳۰ ثانیه
رسیدن ستاره‌ای	۲ دور
کشیدن کش و فشار بالای سر	۲ × ۱۲

بلند شدن از صندلی ← ص ۹۵ · بلند شدن سریع از صندلی ← ص ۹۷ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۱۰۴ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۹۸ ·

بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه) ← ص ۹۹ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۱۰۱ · صاف کردن ران به عقب (ایستاده) ← ص ۱۰۲ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۱۰۰ · ایستادن روی یک پا ← ص ۱۰۹ · رسیدن ستاره‌ای ← ص ۱۱۱

نکته‌ی دکتر مکس

وقتی سطح ۳ راحت شد، کتاب‌های «قدرتی بعد از ۵۰» و «تعادل و زمین خوردن» قدم بعدی‌ان.

فصل ۲۸

مدار ۱۵ دقیقه‌ای

برای روزهای شلوغ یا وقتی حوصله‌ی برنامه‌ی کامل نیست. هر حرکت **۴۰ ثانیه**، **۲۰ ثانیه** استراحت؛ **۲ دور**.

ترتیب	حرکت
۱	رژه‌ی نشسته
۲	بلند شدن از صندلی
۳	کشیدن کش
۴	صاف کردن زانوی نشسته (یک پا، بعد پای دیگه)
۵	فشار بالای سر
۶	چرخش تنه
۷	بالا آوردن پنجه‌ی پا

رژه در حالت نشسته ← ص ۷۲ · بلند شدن از صندلی ← ص ۹۵ ·
کشیدن کش (پارویی) ← ص ۷۹ · صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۷۳ ·
فشار بالای سر با دمبل ← ص ۸۱ · چرخش تنه نشسته ← ص ۹۲ ·
بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته ← ص ۷۷

هر روز کمی، بهتر از گاهی زیاد.

فصل ۲۹

حرکت در طول روز

تمرین چند دقیقه از روزه؛ **بقیه‌ی روز** هم مهمه.

☐	
	هر ۳۰ دقیقه نشستن: بلند شو یا ۲ دقیقه رژه‌ی نشسته
	موقع **تبلیغ تلویزیون**: ۵ بار بلند شدن یا پمپ مچ
	موقع **تلفن**: رژه‌ی نشسته یا ایستادن
	بعد از **هر وعده**: چند دقیقه حرکت
	آب رو **کمی دور** بذار
	کارهای سبک خونه رو **خودت** انجام بده

پمپ مچ پا ← ص ۷۰ · رژه در حالت نشسته ← ص ۷۲

فصل ۳۰

برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی

۱۲ هفته تموم شد. حالا چی؟ اثر تمرین با قطعش کم‌کم از بین می‌ره؛ ولی برای نگه داشتن، به اندازه‌ی ساختن وقت لازم نیست.

برنامه‌ی نگهداری

بخش	مقدار
تمرین قدرتی	**۲ جلسه در هفته**، ۶ تا ۸ تمرین از سطح فعلی‌ات
پیاده‌روی یا هوازی	۱۵۰ دقیقه در هفته
تعادل	چند دقیقه در روز
تحرک و کشش	چند بار در هفته
تست‌ها	هر ۳ ماه

برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای

شدت طوری باشه که بتونی **حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه**.

هفته	هر نوبت	روز در هفته	جمع هفتگی
۱	۱۰ دقیقه	۳	۳۰ دقیقه

هفته	هر نوبت	روز در هفته	جمع هفتگی
۲	۱۰ دقیقه	۴	۴۰ دقیقه
۳	۱۵ دقیقه	۴	۶۰ دقیقه
۴	۱۵ دقیقه	۵	۷۵ دقیقه
۵	۲۰ دقیقه	۴	۸۰ دقیقه
۶	۲۰ دقیقه	۵	۱۰۰ دقیقه
۷	۲۵ دقیقه	۴	۱۰۰ دقیقه
۸	۲۵ دقیقه	۵	۱۲۵ دقیقه
۹	۳۰ دقیقه	۴	۱۲۰ دقیقه
۱۰	۳۰ دقیقه	۵	۱۵۰ دقیقه
۱۱	۳۰ دقیقه با بخش‌های تندتر	۵	۱۵۰ دقیقه
۱۲	۳۰ تا ۴۰ دقیقه	۵	۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه

اگه درد بیشتر شد، **یک هفته به عقب برگرد**. می‌تونی نوبت‌ها رو تقسیم کنی (مثلاً ۳ نوبت ۱۰ دقیقه‌ای).

گزینه‌های هوازی دیگه

فعالیت	مزیت
دوچرخه‌ی ثابت	فشار کم، در خونه

فعالیت	مزیت
ورزش در آب	وزن کمتر روی مفاصل
تای‌چی	تعادل، قدرت و آرامش
رقص ملایم	لذت‌بخش و اجتماعی

نکته‌ی دکتر مکس

پیاده‌روی رو اجتماعی کن: با همسر، دوست یا همسایه. کسانی که با هم تمرین می‌کنن، احتمال بیشتری داره که ادامه بدن.

فصل ۳۱

روزهای بد

روزهایی هست که خسته‌ای، درد بیشتره یا حال نداری. **کامل تعطیل نکن؛ کم کن.**

روز معمولی	روز بد
۳ ست	**۱ ست**
۲۰ دقیقه	**۵ تا ۱۰ دقیقه**
سطح ۳	**یک سطح پایین‌تر**

فقط این‌ها

☐	
	گرم کردن نشسته
	۵ بار بلند شدن از صندلی
	تنفس آروم

تنفس آرام ← ص ۶۳ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۶۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۹۵

اگه **تب، درد قفسه‌ی سینه، تنگی نفس** یا **ضعف ناگهانی** داری، این روز بد معمولی نیست؛ با پزشک تماس بگیر.

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: گرم کردن و تحرک نشسته، پاها نشسته، بالاتنه و تنه، بلند شدن و ایستاده با تکیه، و کشش و هوازی. **سطح هر تمرین رو از برنامه‌ی سطح خودت (بخش ۵) بگیر.**

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | گرم کردن و تحرک نشسته



تنفس آرام

شروع

به پشت یا نشسته، یک دست روی شکم.

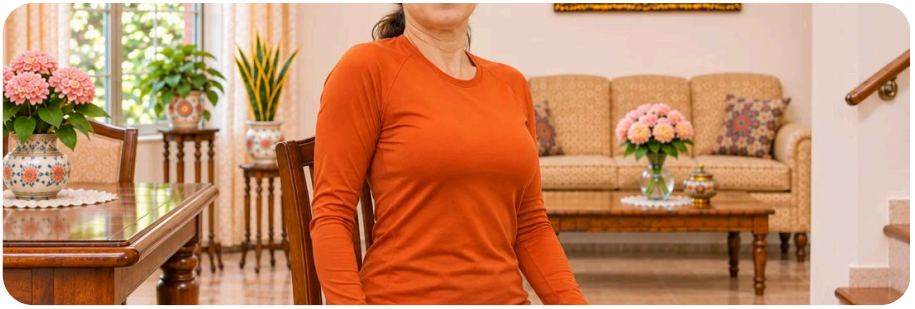
اجرا

1. از بینی ۴ ثانیه نفس بکش تا شکم بالا بیاد.
2. از دهان ۶ ثانیه بیرون بده.
3. شونه‌ها شل.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	کم کردن تنش عضلات گردن و شونه که در استرس سفت می‌شن.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | گرم کردن و تحرک نشسته



چرخوندن شونه‌ها

شروع

صاف بشین یا بایست.

اجرا

1. شونه‌ها رو بالا، عقب و پایین بچرخون.
2. حرکت آهسته و دایره‌ای.
3. ۱۰ بار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه و گردن
چرا این تمرین؟	شل کردن عضلات بالای شونه؛ مناسب برای وقفه‌های کاری.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

تمرین ۳ | سطح ۰۱ آسان | گرم کردن و تحرک نشسته



چرخش فعال گردن

شروع

صاف روی صندلی بشین، شونه‌ها شل.

اجرا

1. سر رو آهسته به یک طرف بچرخون تا جایی که راحتی، نگاه افقی.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. به وسط و بعد طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات و مفاصل گردن
چرا این تمرین؟	حفظ و بازگرداندن چرخش گردن؛ لازم برای رانندگی و عبور از خیابون.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم کنار گردن.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	در انتهای دامنه با دست فشار خیلی ملایم بده.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه؛ حرکت سریع.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | گرم کردن و تحرک نشسته



خم کردن گردن به پهلو

شروع

صاف بشین.

اجرا

1. گوش رو به سمت شونه ببر (شونه رو بالا نیار).
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	کنار گردن
چرا این تمرین؟	تحرک کنار گردن.
کجا باید حس کنی	کشش طرف مقابل.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن سر؛ بالا آوردن شونه.

تمرین ۵ | سطح ۱ · آسان | گرم کردن و تحرک نشسته



نگاه به سقف (صاف شدن گردن)

شروع

صاف بشین، اول چونه رو کمی عقب ببر.

اجرا

1. آهسته سر رو به عقب ببر و به سقف نگاه کن.
2. فقط تا جایی که راحتی.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	پشت گردن
چرا این تمرین؟	حفظ توانایی نگاه به بالا.
کجا باید حس کنی	پشت گردن؛ نه درد تیرکشنده به دست.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.

اشتباه‌های رایج: پرت کردن سر به عقب.

احتیاط: اگه سرگیجه یا درد تیرکشنده به دست ایجاد کرد، انجام نده.

تمرین ۶ | سطح ۲ · متوسط | گرم کردن و تحرک نشسته



ثابت نگه داشتن نگاه

شروع

بشین. یک کارت با یک حرف بزرگ رو جلوی چشم، در فاصله‌ی دست بگیر.

اجرا

1. به حرف خیره شو.
2. سر رو آهسته به چپ و راست بچرخون؛ حرف واضح بمونه.
3. ۳۰ ثانیه.

عضله‌ی هدف	سیستم تعادل
چرا این تمرین؟	تمرین هماهنگی چشم و سر؛ برای تعادل و ثبات نگاه موقع حرکت سر.
کجا باید حس کنی	ممکنه سرگیجه‌ی خفیف و گذرا ایجاد کنه.
مقدار	۳ بار، ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	حرکت آهسته‌تر.
سخت‌ترش کن	ایستاده، یا سریع‌تر.

اشتباه‌های رایج: از دست دادن تمرکز روی حرف.

احتیاط: اگه سرگیجه داری، اول با پزشک یا فیزیوتراپیست؛ نشسته و آهسته.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | گرم کردن و تحرک نشسته



حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها

شروع

صاف روی صندلی بشین، بازوها کنار بدن.

اجرا

1. آرنج رو آهسته خم و صاف کن (با کمک دست دیگه اگه لازمه).
2. مچ رو بالا و پایین ببر و بچرخون.
3. مشت کن و باز کن؛ یک توپ نرم رو فشار بده.

عضله‌ی هدف	دست و ساعد
چرا این تمرین؟	حفظ حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها و کمک به گردش خون دست‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار هر حرکت، ۳ تا ۴ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ قوز کردن.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | گرم کردن و تحرک نشسته



پمپ مچ پا

شروع

به پشت دراز بکش یا بشین، پاها صاف و پاشنه‌ها روی تخت.

اجرا

1. پنجه‌ی پا رو تا جایی که می‌تونی به سمت خودت بکش.
2. بعد پنجه رو مثل پدال گاز به سمت پایین فشار بده.
3. حرکت رو آهسته و در تمام دامنه انجام بده.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق و جلوی ساق
چرا این تمرین؟	کمک به برگشت خون از پا و کم کردن ورم؛ برای نشستن طولانی و بعد از بستری.
کجا باید حس کنی	پشت و جلوی ساق، گاهی کمی در پشت زانو.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ بار، هر ساعت بیداری (بعد از عمل)؛ در بقیه‌ی موارد ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر یا یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته با کش دور پنجه (فقط برای فشار به پایین).

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع و ضربه‌ای؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | گرم کردن و تحرک نشسته



چرخش ران نشسته

شروع

روی صندلی محکم بشین، زانوها ۹۰ درجه و کمی از هم باز.

اجرا

1. زانو رو ثابت نگه دار و پنجه‌ی پا رو آهسته به بیرون ببر (ران به داخل می‌چرخه).
2. برگرد و پنجه رو به داخل ببر (ران به بیرون می‌چرخه).
3. فقط تا لبه‌ی درد ملایم.

عضله‌ی هدف	کپسول مفصل ران، چرخاننده‌ها
چرا این تمرین؟	حفظ چرخش ران به داخل و بیرون؛ حرکتی که در آرتروز لگن زودتر از همه محدود می‌شه.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم در کشاله یا کنار لگن.
مقدار	۱۰ تکرار هر جهت، ۱ تا ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	۵ ثانیه نگه داشتن در انتهای دامنه.

اشتباه‌های رایج: جابه‌جا شدن ران روی صندلی؛ فشار دادن به درد تیز.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل ران، چرخش به داخل رو فقط با اجازه‌ی جراح انجام بده.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | پاها نشسته



رژه در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

اجرا

1. یک زانو رو ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر بالا بیار.
2. ۲ ثانیه نگه دار و پایین بیار.
3. پاها رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که پا رو برای قدم برداشتن و پله بالا میارن.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ ست.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا انجام در حالت ایستاده با گرفتن صندلی.

اشتباه‌های رایج: عقب رفتن تنه.

تمرین ۱۱ | سطح ۱ · آسان | پاها نشسته



صاف کردن زانو در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشتت صاف و به پشتی تکیه بده. کف پاها روی زمین.

اجرا

1. پنجه رو به سمت خودت بکش و زانو رو آهسته صاف کن.
2. در بالا ۲ تا ۳ ثانیه عضله‌ی ران رو سفت نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت مستقیم عضله‌ی چهارسر، قابل‌انجام در هر جایی؛ حتی جلوی تلویزیون.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر (فقط تا نیمه).
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ (از ۰.۵ کیلو شروع کن) یا کش مقاومتی که دور پایه‌ی صندلی بسته شده.

اشتباه‌های رایج: تاب دادن پا؛ قوز کردن یا عقب رفتن تنه؛ صاف نکردن کامل زانو.

احتیاط: آهسته و کنترل‌شده؛ وزنه رو تدریجی اضافه کن.

تمرین ۱۲ | سطح ۲ · متوسط | پاها نشسته



صاف کردن زانو با کش (نشسته)

شروع

روی صندلی بشین. یک سر کش رو به پایه‌ی عقبی صندلی ببند و سر دیگه رو دور مچ پا.

اجرا

1. زانو رو در برابر کش صاف کن.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	چهارسر
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی تمرین صاف کردن زانوی نشسته با مقاومت قابل تنظیم.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: رها کردن ناگهانی کش؛ عقب رفتن تنه.

تمرین ۱۳ | سطح ۲ · متوسط | پاها نشسته



خم کردن زانو با کش (نشسته)

شروع

روی صندلی بشین. کش رو به یک نقطه‌ی محکم جلوی خودت ببند و دور مچ پا بنداز.

اجرا

1. زانو رو در برابر کش به عقب خم کن و پاشنه رو زیر صندلی بکش.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت پشت ران با مقاومت.
کجا باید حس کنی	پشت ران.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: رها کردن ناگهانی کش.

تمرین ۱۴ | سطح ۰۱ آسان | پاها نشسته



فشار ایزومتریک زانو به پایه‌ی صندلی

شروع

روی صندلی بشین، پشت مچ پا رو جلوی پایه‌ی یک میز یا مبل سنگین بذار؛ زانو حدود ۶۰ درجه خم.

اجرا

1. مچ پا رو به پایه فشار بده، انگار می‌خوای زانو رو صاف کنی (پا حرکت نمی‌کنه).
2. با حدود ۵۰ تا ۷۰ درصد توانت فشار بده.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت ران بدون حرکت مفصل؛ برای زانودرد و شروع تمرین.
کجا باید حس کنی	جلوی ران. درد زانو نباید بیشتر بشه.
مقدار	۳۰ تا ۴۵ ثانیه × ۵ ست، ۱ تا ۲ دقیقه استراحت.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر یا زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	فشار بیشتر یا زاویه‌های مختلف.

اشتباه‌های رایج: نگه داشتن نفس؛ فشار ۱۰۰ درصد در شروع.

احتیاط: فشار متوسط و نفس آزاد.

تمرین ۱۵ | سطح ۰۱ آسان | پاها نشسته



بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، دو پا صاف روی زمین، زانوها ۹۰ درجه.

اجرا

1. پاشنه‌ها روی زمین بمونن.
2. پنجه‌ها رو تا جای ممکن بالا بیار.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آروم پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضله‌ی جلوی ساق (درشت‌نئی قدامی)
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات جلوی ساق که پنجه رو موقع راه رفتن بالا نگه می‌دارن و از گیر کردن پا جلوگیری می‌کنن.
کجا باید حس کنی	جلوی ساق.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ بار، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	با کش سبک دور پنجه، یا ایستاده (تمرین «بالا آوردن پنجه»).

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ حرکت سریع.

تمرین ۱۶ | سطح ۲ · متوسط | پاها نشسته



تمرین کف لگن نشسته

شروع

روی نیمه‌ی جلویی یک صندلی محکم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، کمر صاف، کمی به جلو خم.

اجرا

1. با بازدم، کف لگن رو **از روی صندلی** به داخل و بالا بکش.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. کامل شل کن؛ حس کن کف لگن دوباره روی صندلی می‌شینه.

عضله‌ی هدف	عضلات کف لگن
چرا این تمرین؟	وضعیت روزمره؛ قابل انجام هر جا: سر کار، در ماشین، جلوی تلویزیون.
کجا باید حس کنی	بالا رفتن کف لگن از روی صندلی؛ نشیمنگاه کمی سبک‌تر می‌شه.
مقدار	آهسته: ۸ تا ۱۰ × تا ۱۰ ثانیه؛ سریع: ۱۰ × ۱ ثانیه؛ ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	برگشت به درازکش.
سخت‌ترش کن	ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ زور زدن به پایین؛ سفت کردن باسن و ران؛ شل نکردن کامل.

تمرین ۱۷ | سطح ۱ · آسان | بالاتنه و تنه



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی بشین، پاها صاف، کش دور کف پاها.

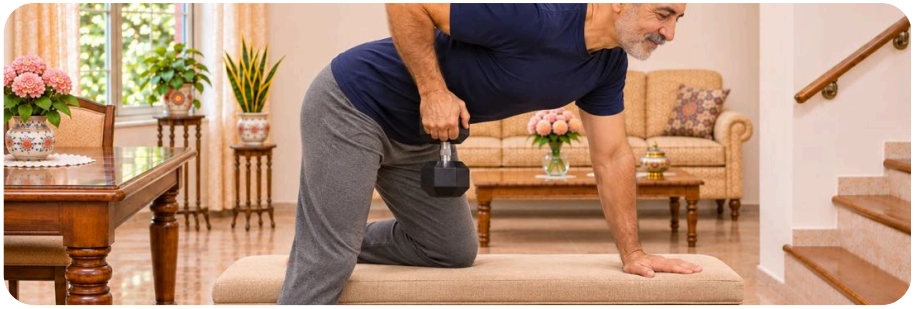
اجرا

1. سینه رو باز کن و آرنج‌ها رو به سمت عقب بکش.
2. کتف‌ها رو به هم نزدیک کن.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات بین کتف‌ها و پشت
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پشتی که قوز رو کم و وضعیت بدن رو بهتر می‌کنن.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ عقب رفتن تنه.

تمرین ۱۸ | سطح ۲ · متوسط | بالاتنه و تنه



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

یک دست و یک زانو روی صندلی یا نیمکت، کمر صاف، دمبل در دست دیگه.

اجرا

1. دمبل رو به سمت لگن بکش.
2. آرنج نزدیک بدن.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت
چرا این تمرین؟	تقویت پشت با حمایت دست دیگه.
کجا باید حس کنی	پشت و بین کتف.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دمبل سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	دمبل سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۱۹ | سطح ۳ · پیشرفته | بالاتنه و تنه



فشار بالای سر با دمبل

شروع

نشسته یا ایستاده، دمبل‌ها کنار شونه.

اجرا

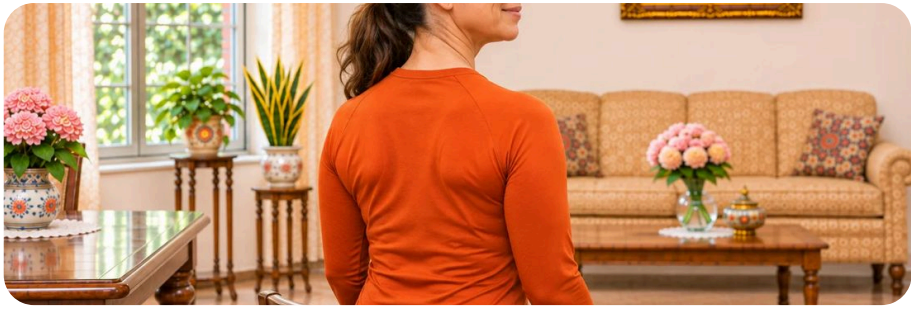
1. دمبل‌ها رو به بالا فشار بده.
2. کمر قوس نگیره.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه
چرا این تمرین؟	تقویت شونه برای کارهای بالای سر.
کجا باید حس کنی	شونه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر یا یک‌دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه داری، دست‌ها رو بالاتر از شونه نبر.

تمرین ۲۰ | سطح ۱ · آسان | بالاتنه و تنه



فشردن کتف‌ها

شروع

صاف بشین، دست‌ها روی ران.

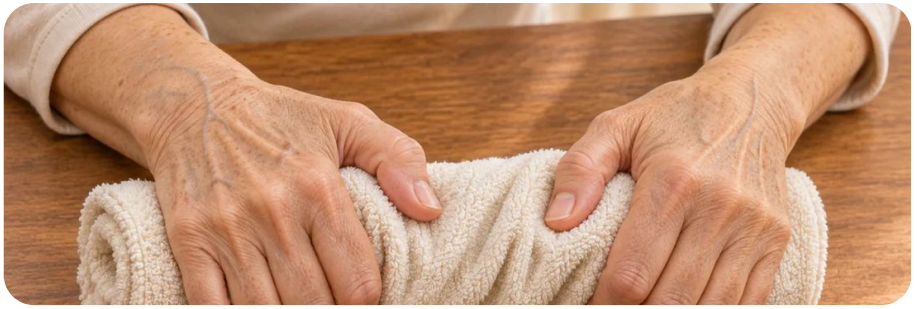
اجرا

1. کتف‌ها رو به عقب و کمی پایین به هم نزدیک کن.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات بین کتف
چرا این تمرین؟	فعال کردن عضلات بین کتف و کم کردن قوز.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
سخت‌ترش کن	با کش.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ قوس دادن کمر.

تمرین ۲۱ سطح ۰۱ آسان بالاتنه و تنه



فشردن حوله یا توپ (قدرت دست)

شروع

پشت میز بشین، ساعد روی میز. یک حوله‌ی لوله‌شده یا توپ نرم رو در دست بگیر.

اجرا

1. حوله یا توپ رو تا جایی که می‌تونی محکم فشار بده.
2. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دار.
3. کاملاً شل کن و تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات ساعد و دست
چرا این تمرین؟	قدرت گرفتن دست برای باز کردن در شیشه، حمل خرید و گرفتن نرده مهمه؛ و یکی از نشونه‌های سلامت کلی عضلات بدنه.
کجا باید حس کنی	ساعد و کف دست.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر دست، روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	توپ سفت‌تر یا فنر دستی.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بالا انداختن شونه.

احتیاط: در آرتروز شدید انگشت‌ها یا بعد از شکستگی مچ، فشار ملایم و با نظر درمانگر.

تمرین ۲۲ | سطح ۱۰ آسان | بالاتنه و تنه



سُر دادن دست روی میز

شروع

پشت میز بشین، ساعد و دست روی یک حوله روی میز.

اجرا

1. حوله رو با دست به جلو سُر بده و هم‌زمان تنه رو کمی به جلو خم کن.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	افزایش ملایم دامنه‌ی بالا بردن دست با کمک وزن بدن.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم زیر بغل و شانه.
مقدار	۱۰ تکرار، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	سُر دادن روی دیوار.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش.

تمرین ۲۳ | سطح ۲ · متوسط | بالاتنه و تنه



شنای دیواری

شروع

رو به دیوار، دست‌ها روی دیوار کمی بازتر از شانه.

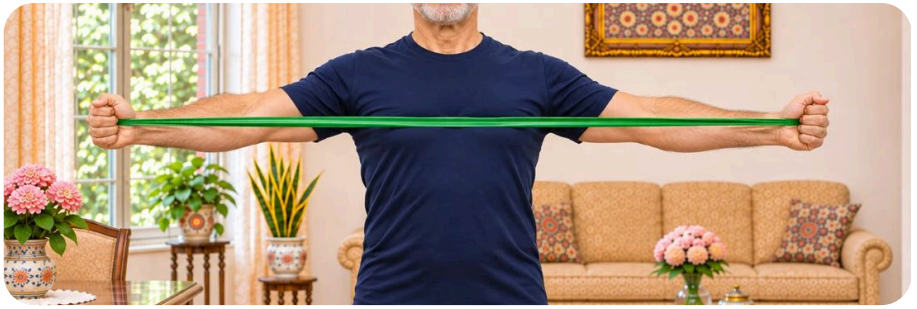
اجرا

1. آرنج‌ها رو خم کن و سینه رو به دیوار نزدیک کن.
2. به عقب هل بده و در انتها کتف‌ها رو کمی از هم باز کن (پلاس).
3. بدن صاف.

عضله‌ی هدف	سینه، دندانه‌ای قدامی، بازو
چرا این تمرین؟	تقویت شانه و کتف با وزن بدن.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	نزدیک‌تر به دیوار.
سخت‌ترش کن	روی میز یا لبه‌ی کابینت.

اشتباه‌های رایج: افتادن شکم؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲۴ | سطح ۲ · متوسط | بالاتنه و تنه



باز کردن کش جلوی سینه

شروع

بایست، کش رو با دو دست جلوی سینه، آرنج‌ها صاف.

اجرا

1. کش رو با باز کردن دست‌ها به طرفین بکش تا به سینه برسه.
2. کتف‌ها به هم نزدیک.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت شونه و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت پشت شونه‌ها.
کجا باید حس کنی	پشت شونه و بین کتف.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ قوس کمر.

تمرین ۲۵ | سطح ۲ · متوسط | بالاتنه و تنه



بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف

شروع

بایست، دست‌ها کنار بدن، شست رو به بالا.

اجرا

1. دست رو صاف، حدود ۳۰ درجه جلوتر از کنار، بالا ببر.
2. اول تا ارتفاع شانه؛ در سطح ۳ تا بالای سر.
3. در ۳ ثانیه پایین بیار.

عضله‌ی هدف	فوق‌خاری، دلتوئید
چرا این تمرین؟	تقویت بالا بردن دست در مسیری که برای شانه طبیعی‌تره.
کجا باید حس کنی	بالای شانه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون وزنه یا دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل ۰.۵ تا ۲ کیلو.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش؛ قوس دادن کمر.

تمرین ۲۶ | سطح ۱ · آسان | بالاتنه و تنه



چرخش به بیرون با عصا

شروع

صاف روی صندلی بشین، آرنج‌ها کنار بدن و ۹۰ درجه خم؛ یک چوب یا عصا رو با دو دست بگیر.

اجرا

1. با دست سالم، چوب رو هل بده تا ساعد دست دردناک به بیرون بچرخه.
2. آرنج کنار بدن بمونه.
3. نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	کپسول قدامی شانه
چرا این تمرین؟	حفظ چرخش شونه به بیرون؛ برای شونه زدن و دست بردن پشت سر.
کجا باید حس کنی	کشش جلوی شانه.
مقدار	۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن طولانی‌تر.

اشتباه‌های رایج: دور شدن آرنج از بدن.

احتیاط: اگه جراحی شونه کردی، فقط تا حد مجاز جراح.

تمرین ۲۷ | سطح ۰۱ آسان | بالاتنه و تنه



تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت)

شروع

صاف بشین.

اجرا

1. کف دست رو روی پیشونی بذار و سر رو به دست فشار بده بدون اینکه سر حرکت کنه.
2. ۵ تا ۱۰ ثانیه، با ۳۰ تا ۵۰ درصد توان.
3. همین کار رو برای پشت سر و دو طرف تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات گردن
چرا این تمرین؟	تقویت گردن بدون حرکت؛ ایمن حتی در دوره‌های دردناک.
کجا باید حس کنی	عضلات گردن.
مقدار	۵ تکرار در هر جهت.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر.
سخت‌ترش کن	فشار بیشتر یا کش.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن سر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۲۸ | سطح ۰۱ آسان | بالاتنه و تنه



عقب بردن چونه

شروع

صاف بشین یا بایست، نگاه افقی.

اجرا

1. چونه رو بدون پایین آوردن سر، مستقیم به عقب ببر (دو غبغب!).
2. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های عمقی گردن
چرا این تمرین؟	پایه‌ی بیشتر برنامه‌ها: فعال کردن عضلات عمقی گردن و کم کردن جلو آمدن سر.
کجا باید حس کنی	پشت گردن کمی کشیده؛ جلوی گردن کمی فعال.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	درازکش یا بلند کردن سر.

اشتباه‌های رایج: پایین انداختن سر و نگاه به زمین؛ سفت کردن فک.

تمرین ۲۹ | سطح ۱ · آسان | بالاتنه و تنه



صاف کردن پشت روی صندلی

شروع

روی صندلی با پشتی کوتاه (لبه‌ی پشتی زیر کتف‌ها)، دست‌ها پشت سر به‌صورت ضربدری روی سینه.

اجرا

1. آهسته روی لبه‌ی پشتی به عقب خم شو.
2. سر رو حمایت کن.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	مقابله با قوز و سفتی بالای پشت.
کجا باید حس کنی	بالای پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر به‌جای پشت.

تمرین ۳۰ | سطح ۱ · آسان | بالاتنه و تنه



چرخش تنه نشسته

شروع

صاف روی صندلی، دست‌ها ضربدری روی سینه، کف پاها روی زمین.

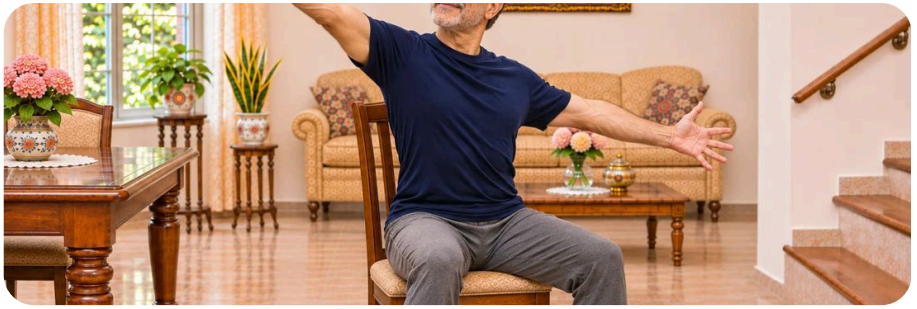
اجرا

1. تنه و سر رو آروم و کامل به یک طرف بچرخون و از روی شونه نگاه کن.
2. ۳ ثانیه نگه دار.
3. برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات چرخشی تنه
چرا این تمرین؟	حفظ چرخش تنه؛ برای راه رفتن، چرخیدن در تخت و نگاه کردن به پشت.
کجا باید حس کنی	کشش در کمر و پهلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دست‌ها باز، چرخش بیشتر.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن باسن؛ حرکت سریع.

تمرین ۳۱ | سطح ۱ · آسان | بالاتنه و تنه



کشش بزرگ مورب از نشسته

شروع

لبه‌ی صندلی محکم، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. دست‌ها رو به هم نزدیک، پایین کنار یک پا.
2. با یک حرکت **بزرگ**، دست‌ها رو به بالا و طرف مقابل ببر؛ تنه بچرخه و نگاه دنبال دست‌ها.
3. برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	تنه، شونه‌ها، ستون فقرات
چرا این تمرین؟	مقابله با خمیدگی و سفتی تنه؛ چرخش و باز شدن قفسه‌ی سینه.
کجا باید حس کنی	کشش در پهلو و پشت.
مقدار	۸ بار هر طرف؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حرکت کوچیک؛ حبس نفس.

تمرین ۳۲ | سطح ۱ · آسان | بالاتنه و تنه



رسیدن در حالت نشسته

شروع

لب صندلی محکم، کف پاها روی زمین؛ اول بار یک همراه کنارت باشه.

اجرا

1. دست‌ها رو در هم کن.
2. به جلو و به دو طرف، به یک هدف برس (مثلاً لیوان روی چهارپایه).
3. به حالت صاف برگرد.
4. کم‌کم هدف رو دورتر و پایین‌تر بذار.

عضله‌ی هدف	تعادل نشسته، تنه
چرا این تمرین؟	تعادل نشسته؛ پایه‌ی لباس پوشیدن، برداشتن اشیا و ایستادن.
کجا باید حس کنی	کار عضلات کمر، پهلو و شکم برای حفظ تعادل.
مقدار	۱۰ بار در هر جهت، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	هدف نزدیک‌تر؛ یک دست روی صندلی.
سخت‌ترش کن	هدف دورتر و نزدیک‌تر به زمین.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بلند شدن پاها از زمین؛ عجله.

تمرین ۳۳ | سطح ۰۱ آسان | بلند شدن و ایستاده با تکیه



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

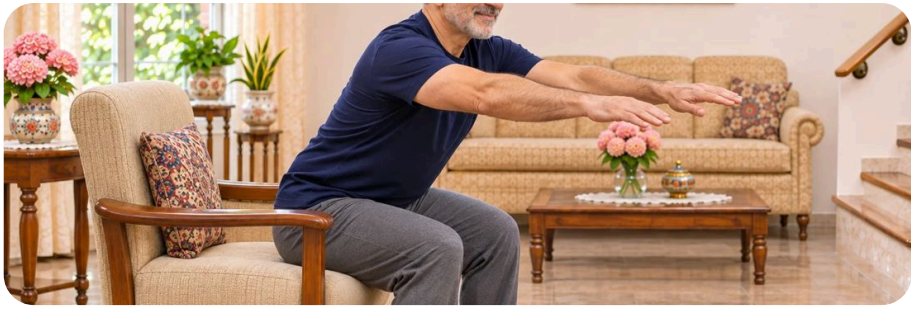
اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین کاربردی؛ همون حرکتی که در توالت، ماشین و مهمونی انجام می‌دی. در بیشتر برنامه‌ها حضور داره.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

تمرین ۳۴ سطح ۲ · متوسط بلند شدن و ایستاده با تکیه



بلند شدن با تاب به جلو

شروع

لبه‌ی صندلی محکم با دسته؛ پاها کمی عقب.

اجرا

1. ۲ تا ۳ بار تنه رو به جلو و عقب **تاب بده**.
2. با شمارش **«سه»**، بینی جلوتر از پنجه و **قوی** بلند شو.
3. صاف بایست؛ بعد آروم بشین.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، تنه
چرا این تمرین؟	تاب خوردن به جلو، بلند شدن از صندلی رو وقتی پاها هنوز قوی نیستن راحت‌تر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کار ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر، با دسته.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، بدون دست.

اشتباه‌های رایج: پاها جلو؛ به عقب افتادن؛ ولو شدن موقع نشستن.

احتیاط: صندلی محکم؛ یک دست نزدیک تکیه‌گاه.

تمرین ۳۵ سطح ۲ · متوسط بلند شدن و ایستاده با تکیه



بلند شدن سریع از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن؛ دست‌ها روی سینه.

اجرا

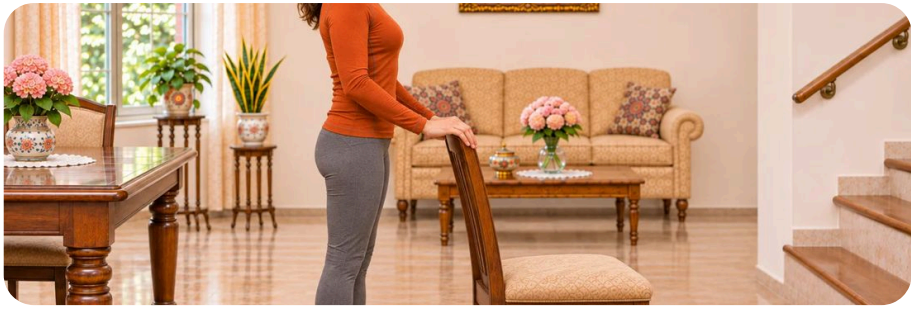
1. با کمر صاف کمی به جلو خم شو.
2. تا جای ممکن **سریع ولی کنترل‌شده** کامل بایست.
3. در ۳ ثانیه، آهسته بشین.

عضله‌ی هدف	ران و باسن (توان)
چرا این تمرین؟	تمرین توان: بلند شدن سریع و کنترل‌شده، همون توانی که برای بلند شدن از جای پایین و گرفتن تعادل لازمه.
کجا باید حس کنی	ران و باسن؛ کمی تند شدن نفس.
مقدار	۳ ست × ۵ تا ۶ تکرار؛ ۱ تا ۲ دقیقه استراحت.
ساده‌ترش کن	با کمک دست یا صندلی بلندتر.
سخت‌ترش کن	با دمبل سبک جلوی سینه.

اشتباه‌های رایج: افتادن روی صندلی؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ سریع انجام دادن قبل از یاد گرفتن فرم درست.

احتیاط: فقط بعد از چند هفته تمرین قدرتی و با تعادل خوب.

تمرین ۳۶ | سطح ۰۱ آسان | بلند شدن و ایستاده با تکیه



بالا رفتن روی پنجه

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. روی پنجه‌ها تا جای ممکن بالا برو.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	ساق قوی بخشی از ضربه‌ی هر قدم رو قبل از رسیدن به زانو جذب می‌کنه؛ برای تعادل هم مهمه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۱۵ تا ۲۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	در حالت نشسته.
سخت‌ترش کن	روی یک پا، یا روی لبه‌ی پله با پایین رفتن پاشنه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن مچ به بیرون؛ پایین افتادن سریع.

تمرین ۳۷ | سطح ۱۰ آسان | بلند شدن و ایستاده با تکیه



بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه)

شروع

پشت یک صندلی محکم یا کابینت بایست و با دو دست بگیر؛ پاها به عرض لگن.

اجرا

1. پنجه‌ها رو تا جایی که می‌تونی از زمین بلند کن و روی پاشنه‌ها بمون.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات جلوی ساق
چرا این تمرین؟	عضلات جلوی ساق، پنجه رو موقع راه رفتن بالا نگه می‌دارن؛ ضعفشون باعث گیر کردن پنجه به لبه‌ی فرش و پله می‌شه.
کجا باید حس کنی	جلوی ساق پا.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	نشسته روی صندلی.
سخت‌ترش کن	با یک دست تکیه، یا چند قدم راه رفتن روی پاشنه کنار کابینت.

اشتباه‌های رایج: خم شدن باسن به عقب؛ رها کردن تکیه‌گاه.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۳۸ | سطح ۱ · آسان | بلند شدن و ایستاده با تکیه



رژه‌ی ایستاده با تکیه

شروع

پشت صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

1. زانو رو آهسته تا ارتفاع راحت (کمتر از ۹۰ درجه) بالا بیار.
2. پایین بذار و پای دیگه رو بالا بیار.
3. تنه صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران، عضلات کناری لگن پای ایستاده
چرا این تمرین؟	تمرین آماده‌سازی راه رفتن: بالا آوردن پا و ایستادن کوتاه روی پای دیگه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای در حال بالا اومدن؛ کنار لگن پای ایستاده.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر پا.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه روی یک پا، یا با یک دست.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به عقب یا کنار؛ بالا آوردن پا با تاب دادن تنه.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۳۹ | سطح ۲ · متوسط | بلند شدن و ایستاده با تکیه



دور کردن پا با کش (ایستاده)

شروع

کش حلقه‌ای رو دور مچ‌ها یا بالای زانوها بذار. پشت صندلی بایست و بگیرش.

اجرا

1. پا رو صاف و کمی رو به عقب، به پهلو باز کن.
2. تنه صاف بمونه و به طرف دیگه خم نشه.
3. آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنار لگن در حالت ایستاده؛ هم پای حرکت‌کننده و هم پای ایستاده کار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن هر دو پا.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون کش.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به طرف مقابل؛ چرخیدن پنجه به بیرون.

تمرین ۴۰ | سطح ۱ · آسان | بلند شدن و ایستاده با تکیه



صاف کردن ران به عقب (ایستاده)

شروع

پشت یک صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و پای صاف رو آهسته به عقب ببر.
2. تنه صاف بمونه؛ به جلو خم نشو.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، پشت ران
چرا این تمرین؟	تقویت سرینی بزرگ و حفظ صاف شدن کامل ران؛ برای راه رفتن صاف و قدم بلندتر.
کجا باید حس کنی	باسن پای در حال حرکت.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور مچ‌ها.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ خم شدن تنه به جلو؛ چرخیدن لگن.

احتیاط: صندلی محکم؛ یک دست نزدیک تکیه‌گاه.

تمرین ۴۱ | سطح ۰۱ آسان | بلند شدن و ایستاده با تکیه



خم کردن زانو در حالت ایستاده

شروع

پشت یک صندلی بایست و پشتی رو بگیر.

اجرا

1. زانو رو خم کن و پاشنه رو به سمت باسن ببر. ران‌ها کنار هم بمونن.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت پشت ران؛ مهم برای ثبات زانو و راه رفتن.
کجا باید حس کنی	پشت ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ.

اشتباه‌های رایج: جلو بردن ران؛ خم شدن تنه به جلو؛ تاب دادن.

تمرین ۴۲ | سطح ۲ · متوسط | بلند شدن و ایستاده با تکیه



اسکوات کوتاه با تکیه

شروع

پشت صندلی یا جلوی میز بایست و با دو دست سبک بگیرش. پاها کمی بازتر از عرض لگن.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست، انگار می‌خوای روی صندلی بشینی.
2. تا حدود ۴۵ تا ۶۰ درجه خم شدن زانو پایین برو.
3. از طریق پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	پل ارتباطی بین بلند شدن از صندلی و اسکوات کامل.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	عمق کمتر.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، عمق بیشتر، یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: رفتن وزن روی پنجه‌ها؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۴۳ | سطح ۲ · متوسط | بلند شدن و ایستاده با تکیه



صاف کردن انتهایی زانو با کش

شروع

یک کش رو به پایه‌ی محکم میز یا در ببند و حلقه‌اش رو پشت زانو بذار. رو به نقطه‌ی بستن کش بایست.

اجرا

1. زانو رو کمی خم کن تا کش زانو رو به جلو بکشه.
2. زانو رو کاملاً صاف کن و عضله‌ی ران رو سفت کن.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته رها کن.

عضله‌ی هدف	چهارسر (به‌خصوص پهن داخلی)
چرا این تمرین؟	تقویت صاف شدن کامل زانو در حالت ایستاده؛ برای راه رفتن صاف‌تر.
کجا باید حس کنی	جلوی ران، بالا و داخل کشکک.
مقدار	۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا ایستادن روی یک پا.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن شدید و پرتابی زانو به عقب؛ خم شدن تنه.

تمرین ۴۴ | سطح ۲ · متوسط | بلند شدن و ایستاده با تکیه



بالا رفتن از پله

شروع

جلوی پله‌ی اول یا سکوی ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متری بایست؛ نرده یا دیوار در دسترس.

اجرا

1. کل پای جلو رو روی پله بذار.
2. با فشار همون پا (نه هل دادن پای عقب) بالا برو و بایست.
3. با همون پا آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای پله، کوه و سوار شدن به اتوبوس.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر و گرفتن نرده با دو دست.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر، دمبل در دست، یا پایین اومدن ۳ ثانیه‌ای.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ هل دادن با پای پایین؛ خم شدن زیاد به جلو.

احتیاط: پله‌ی کوتاه؛ دست روی نرده یا دیوار.

تمرین ۴۵ | سطح ۲ · متوسط | بلند شدن و ایستاده با تکیه



راه رفتن پهلو

شروع

رو به کابینت آشپزخونه بایست و با دست‌ها لبه‌اش رو بگیر.

اجرا

1. با پای راست یک قدم به پهلو بردار، پای چپ رو کنارش بیار.
2. ۱۰ قدم به راست، بعد ۱۰ قدم به چپ.
3. پنجه‌ها رو به جلو و تنه صاف.

عضله‌ی هدف	عضلات کناری لگن، تعادل جانبی
چرا این تمرین؟	بیشتر زمین خوردن‌های خطرناک (و شکستگی لگن) با افتادن به **پهلو** اتفاق می‌افتن؛ این تمرین تعادل جانبی رو تقویت می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۲ تا ۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر، با دو دست.
سخت‌ترش کن	قدم بلندتر، با کش حلقه‌ای دور مچ‌ها، یا بدون تکیه با تکیه‌گاه در دسترس.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن پنجه‌ها به بیرون؛ خم شدن تنه به کنار؛ عجله.

احتیاط: کنار کابینت یا میز؛ دست روی لبه.

تمرین ۴۶ | سطح ۱ · آسان | بلند شدن و ایستاده با تکیه



جابه‌جایی وزن

شروع

پشت صندلی بایست و بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. وزن رو آهسته به پای راست منتقل کن، بعد به پای چپ.
2. بعد یک پا رو جلو بذار و وزن رو جلو و عقب منتقل کن.
3. حرکت آهسته و کنترل‌شده.

عضله‌ی هدف	کنترل تعادل
چرا این تمرین؟	شروع تمرین تعادل، به‌خصوص بعد از عمل و در افراد با ترس از زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	هر دو پا.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاها.

تمرین ۴۷ | سطح ۱۰ آسان | بلند شدن و ایستاده با تکیه



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار بایست و با یک یا دو انگشت سبک بگیرش.

اجرا

1. یک پا رو کمی از زمین بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم (نه قفل).
3. تعادلت رو نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات مچ، زانو و لگن؛ حس عمقی
چرا این تمرین؟	بازگرداندن حس عمقی و کاهش خطر زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	کل پای ایستاده، به‌خصوص کنار لگن و مچ.
مقدار	۳ تا ۵ بار × تا ۳۰ ثانیه برای هر پا.
ساده‌ترش کن	گرفتن با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، با چشم بسته (فقط کنار دیوار و با همراه) یا روی بالش.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو؛ خم شدن تنه به یک طرف؛ نگاه کردن به پاها.

احتیاط: همیشه یک تکیه‌گاه محکم در دسترس باشه.

تمرین ۴۸ | سطح ۰۱ آسان | بلند شدن و ایستاده با تکیه



ایستادن پشت‌سرهم

شروع

کنار دیوار یا پشت میز بایست.

اجرا

1. پاشنه‌ی یک پا رو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای دیگه بذار.
2. تعادلت رو نگه دار، نگاه رو به روبه‌رو.
3. پاها رو جابه‌جا کن.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	تمرین تعادل در قاعده‌ی باریک؛ همون چیزی که در تست تعادل سنجیدی.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ بار × ۳۰ ثانیه برای هر حالت.
ساده‌ترش کن	پای جلو کمی کنارتر (نیمه‌پشت‌سرهم).
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، یا چرخاندن سر به چپ و راست.

اشتباه‌های رایج: گرفتن محکم و دائمی تکیه‌گاه.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۴۹ | سطح ۳ · پیشرفته | بلند شدن و ایستاده با تکیه



رسیدن ستاره‌ای

شروع

روی یک پا کنار صندلی بایست.

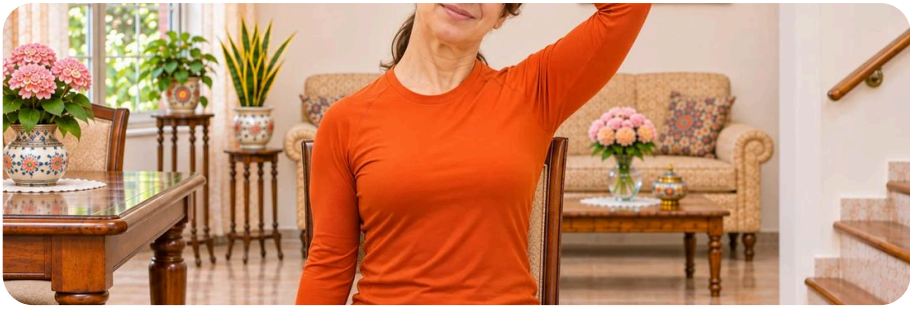
اجرا

1. پای آزاد رو به جلو ببر و با پنجه زمین رو لمس کن، برگرد.
2. همین کار رو به پهلو و پشت هم انجام بده.
3. زانوی ایستاده کمی خم و هم‌راستای پنجه.

عضله‌ی هدف	کنترل زانو و لگن، تعادل
چرا این تمرین؟	کنترل زانو در جهت‌های مختلف؛ پیشرفته برای برگشت به فعالیت.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۵ دور (هر دور ۳ جهت) برای هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ تکیه دادن وزن به پای آزاد.

تمرین ۵۰ | سطح ۱ · آسان | کشش و هوازی



کشش ذوزنقه‌ی بالایی

شروع

صاف بشین، یک دست زیر ران یا لبه‌ی صندلی رو بگیره.

اجرا

1. سر رو به طرف مقابل خم کن (گوش به شونه).
2. با دست دیگه فشار خیلی ملایم بده.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی بالایی
چرا این تمرین؟	کشش عضله‌ی بالای شونه که در گردن‌درد سفت می‌شه.
کجا باید حس کنی	بالای شونه و کنار گردن.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید؛ چرخیدن سر.

تمرین ۵۱ | سطح ۱۰ آسان | کشش و هوازی



کشش بالابرنده‌ی کتف

شروع

صاف بشین.

اجرا

1. سر رو ۴۵ درجه به یک طرف بچرخون و نگاه رو به جیب پیراهن ببر.
2. با دست همون طرف، فشار ملایم روی پشت سر.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	بالابرنده‌ی کتف
چرا این تمرین؟	کشش عضله‌ی پشت و کنار گردن.
کجا باید حس کنی	پشت و کنار گردن.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	بدون فشار دست.

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید.

تمرین ۵۲ | سطح ۱۰ آسان | کشش و هوازی



کشش بردن دست جلوی بدن

شروع

بایست یا بشین.

اجرا

1. بازوی دردناک رو جلوی بدن به طرف شانه‌ی دیگه بیار.
2. با دست دیگه آرنج رو آهسته نزدیک‌تر کن.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	پشت شانه
چرا این تمرین؟	کشش پشت شانه.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه.

احتیاط: در درد مفصل AC ممکنه دردناک باشه.

تمرین ۵۳ | سطح ۰۱ آسان | کشش و هوازی



کشش پشت ران

شروع

روی لبه‌ی صندلی بشین، یک پا صاف جلو و پاشنه روی زمین.

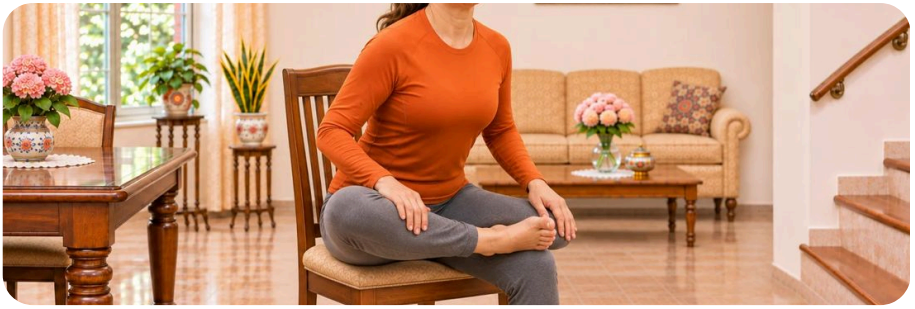
اجرا

1. کمر رو صاف نگه دار و از لگن به جلو خم شو.
2. وقتی کشش رو پشت ران حس کردی، نگه دار.
3. نفس عمیق بکش.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	همسترینگ سفت جلوی صاف شدن کامل زانو رو می‌گیره.
کجا باید حس کنی	پشت ران (نه پشت زانو یا ساق).
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: گرد کردن کمر؛ خم کردن زانو.

تمرین ۵۴ | سطح ۰۱ آسان | کشش و هوازی



کشش باسن (عدد ۴)

شروع

روی صندلی بشین.

اجرا

1. مچ یک پا رو روی زانوی پای دیگه بذار (شکل عدد ۴).
2. با کمر صاف به جلو خم شو.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات باسن و چرخاننده‌ها
چرا این تمرین؟	باسن سفت روی راستای ران و زانو اثر می‌ذاره.
کجا باید حس کنی	باسن پای روی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر طرف.
ساده‌ترش کن	فقط پا رو روی پا بذار و خم نشو.

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو با دست به پایین.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل ران یا اگه این حالت به زانو فشار میاره، انجام نده.

تمرین ۵۵ | سطح ۱ · آسان | کشش و هوازی



کشش ساق

شروع

رو به دیوار بایست، دست‌ها روی دیوار. یک پا جلو، یک پا عقب.

اجرا

1. پاشنه‌ی پای عقب رو روی زمین نگه دار و زانوش صاف.
2. به جلو تکیه بده تا کشش رو حس کنی.
3. بعد زانوی عقب رو کمی خم کن تا قسمت پایین‌تر ساق کشیده بشه.

عضله‌ی هدف	عضلات دوقلو و نعلی
چرا این تمرین؟	ساق سفت، صاف شدن زانو و راه رفتن رو محدود می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر از دیوار.
سخت‌ترش کن	پنجه روی لبه‌ی پله.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ چرخیدن پا به بیرون.

تمرین ۵۶ | سطح ۲ · متوسط | کشش و هوازی



کشش جلوی لگن

شروع

پشت صندلی بایست، یک پا جلو و یک پا عقب مثل قدم بلند.

اجرا

1. زانوی جلو رو کمی خم کن.
2. باسن پای عقب رو سفت کن و لگن رو کمی به جلو ببر.
3. تنه صاف؛ قوس به کمر نده.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	خم‌کننده‌های ران سفت، صاف ایستادن و صاف شدن کامل زانو رو سخت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و بالای ران پای عقب.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	دست هم‌طرف رو بالای سر ببر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: کنار صندلی یا کابینت؛ دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۵۷ | سطح ۲ · متوسط | کشش و هوازی



کشش جلوی ران

شروع

به پهلو دراز بکش (ایمن‌تر)، یا ایستاده پشت صندلی.

اجرا

1. زانوی بالایی رو خم کن و مچ پا رو با دست یا یک ملحفه بگیر.
2. پاشنه رو به سمت باسن بکش؛ ران‌ها کنار هم.
3. باسن رو کمی به جلو فشار بده.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	کشش جلوی ران برای راحتی زانو و راه رفتن.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	از ملحفه یا کمربند کمک بگیر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ دور شدن زانو به بیرون.

احتیاط: کنار صندلی یا کابینت؛ دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۵۸ | سطح ۱ · آسان | کشش و هوازی



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

در چهارچوب در بایست، ساعدها روی چهارچوب، آرنج‌ها هم‌سطح شونه.

اجرا

1. یک قدم به جلو بردار تا کشش رو حس کنی.
2. نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات سینه
چرا این تمرین؟	عضلات سینه‌ی سفت شونه‌ها رو به جلو می‌کشن.
کجا باید حس کنی	جلوی سینه و شونه.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه یا گزگز دست ایجاد کرد، آرنج‌ها رو پایین‌تر بیار.

تمرین ۵۹ | سطح ۲ · متوسط | کشش و هوازی



مشت‌زنی سایه‌ای

شروع

نشسته لب صندلی محکم، یا ایستاده کنار تکیه‌گاه؛ دست‌ها جلوی صورت.

اجرا

1. با یک دست مشت **کامل و سریع** به جلو بزن و تنه رو بچرخون.
2. دست رو برگردون جلوی صورت.
3. دست دیگه.
4. مشت به بالا و به طرفین هم بزن؛ بلند بشمار.

عضله‌ی هدف	شونه‌ها، تنه، پاها
چرا این تمرین؟	حرکت‌های سریع و چندجهتی دست با چرخش تنه؛ هوازی و قدرتی با هم.
کجا باید حس کنی	ضربان قلب بالا؛ کار شونه و تنه.
مقدار	۳ تا ۵ × ۳۰ ثانیه، ۳۰ ثانیه استراحت.
ساده‌ترش کن	نشسته و آهسته‌تر.
سخت‌ترش کن	با جابه‌جایی پا و سرعت بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ مشت‌های کوتاه و ناقص.

احتیاط: نشسته شروع کن؛ ایستاده فقط کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۶۰ | سطح ۱ · آسان | کشش و هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد کم و قابل‌تحمل بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	پیاده‌روی منظم برای زانو، وزن، قلب، قند خون، خلق و خواب مفیده.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته؛ از ۱۰ دقیقه شروع کن و هر هفته کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

بخش ۷

ورزش در زندگی روزمره

ورزش با خانواده و نوه‌ها، پشت میز و جلوی تلویزیون، ماه رمضان و سفر، تغذیه، راهنمای مراقب، و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.

فصل ۳۲

ورزش با خانواده و نوه‌ها

ایده	
با همسر: هر روز یک ساعت ثابت	
با نوه‌ها: بازی پرتاب توپ نشسته، شمردن تکرارها	
بچه‌ها یادآور تمرین باشن	
موسیقی خانوادگی و حرکت	
تماس تصویری با فرزند دور و تمرین با هم	

ورزش با هم، ادامه‌ی بیشتر.

نکته‌ی دکتر مکس

بچه‌ها و نوه‌ها با دیدن ورزش پدربزرگ و مادربزرگ، **یاد می‌گیرن** که حرکت بخشی از زندگیه.

فصل ۳۳

پشت میز و جلوی تلویزیون

پشت میز

حرکت	
عقب بردن چونه	۱۰ بار
فشردن کتف‌ها	۱۰ بار
رژه‌ی نشسته	۱ دقیقه
صاف کردن زانو	۱۰ هر پا
بلند شدن	۵ بار

جلوی تلویزیون

زمان	حرکت
هر تبلیغ	۵ بلند شدن یا ۱ دقیقه رژه
هر سریال	یک دور از مدار ۱۵ دقیقه‌ای (فصل ۲۸)

عقب بردن چونه ← ص ۹۰ · فشردن کتف‌ها ← ص ۸۲ · رژه در حالت نشسته ← ص ۷۲

فصل ۳۴

ماه رمضان و سفر

ماه رمضان

☐	
	تمرین **سبک** حدود **۱ تا ۲ ساعت بعد از افطار**
	آب کافی بین افطار و سحر
	سحری با **پروتئین**
	در روز: فقط حرکت‌های **سبک** نشسته

اگه دیابت با دارو، بیماری قلب یا کلیه داری، روزه و ورزش رو **با پزشک** هماهنگ کن.

سفر

☐	
	در ماشین یا هواپیما: **پمپ مچ پا** و رژه‌ی نشسته هر ساعت
	در هتل: **مدار ۱۵ دقیقه‌ای** روی صندلی
	کش ورزشی سبکه و جا نمی‌گیره

پمپ مچ پا ← ص ۷۰

فصل ۳۵

وزن، تغذیه و عضله

بشقاب ساده

بخش بشقاب	چی	مثال‌های ایرانی
نصف	سبزی و سالاد	سبزی خوردن، سالاد شیرازی، سبزی‌های پخته
یک‌چهارم	پروتئین	مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، عدس، لوبیا، نخود، ماست، پنیر
یک‌چهارم	نشاسته	برنج (یک کفگیر)، نون سبوس‌دار، سیب‌زمینی پخته

پروتئین: سوخت عضله

گروه تخصصی PROT-AGE برای افراد بالای ۶۵ سال، روزانه **۱ تا ۱.۲ گرم پروتئین به ازای هر کیلو وزن** پیشنهاد کرده؛ و برای کسانی که بیماری حاد یا مزمن دارن (به جز بیماری شدید کلیه)، **۱.۲ تا ۱.۵ گرم**. برای کسی با ۷۰ کیلو وزن، یعنی حدود **۷۰ تا ۸۵ گرم در روز**.

غذا	پروتئین تقریبی
۱ عدد تخم‌مرغ	۶ گرم
۱ لیوان شیر	۸ گرم

غذا	پروتئین تقریبی
۱ کاسه ماست (۲۰۰ گرم)	۷ تا ۱۰ گرم
۳۰ گرم پنیر	۶ تا ۷ گرم
۱۰۰ گرم سینه‌ی مرغ پخته	حدود ۳۰ گرم
۱۰۰ گرم ماهی پخته	حدود ۲۰ تا ۲۵ گرم
۱ کاسه عدسی (حدود ۲۰۰ گرم پخته)	حدود ۱۵ تا ۱۸ گرم

پروتئین رو بین **سه وعده** پخش کن. صبحانه‌ی ایرانی معمولاً پروتئین کمی داره؛ یک تخم‌مرغ یا یک کاسه ماست اضافه کن.

اگه بیماری کلیه، دیابت یا هر رژیم خاص پزشکی داری، تغییرات غذایی رو با پزشک یا متخصص تغذیه هماهنگ کن. کاهش وزن سریع در سالمندان می‌تونه عضله رو کم کنه؛ تمرین قدرتی و پروتئین کافی همراهش ضروریه.

ویتامین D، کلسیم و آب

- کمبود ویتامین D در ایران شایعه. **مقدار مکمل رو با آزمایش و نظر پزشک** تعیین کن.
- حس تشنگی در سالمندان کمتر می‌شه؛ مگر اینکه پزشک محدودیت گذاشته، در طول روز آب بخور.

- هیچ غذا یا مکمل خاصی درد مفصل یا ستون فقرات رو «درمان» نمی‌کنه. مراقب ادعاهای اغراق‌آمیز باش.

فصل ۳۶

راهنمای مراقب

این فصل برای همسر، فرزند یا مراقبیه که کنار فرد ورزش می‌کنه.

☐	
	صندلی و محیط رو ایمن کن (فصل ۴)
	کنار فرد باش؛ به‌خصوص موقع **بلند شدن و ایستادن**
	تمرین رو **نشون بده**، فقط نگو
	تشویق کن؛ پیشرفت رو یادآوری کن
	همه‌ی کارها رو به‌جاش انجام نده؛ کمک کن خودش انجام بده
	علائم **خطر** رو بشناس (فصل ۷)
	نتیجه‌ی تست‌ها رو در **جدول** بنویس

کمک به بلند شدن

☐	
	جلو یا کنار فرد بایست
	فرد **پاها رو عقب** بیاره و **به جلو خم** بشه
	با شمارش «یک، دو، سه» با هم

	زیر بغل رو نکش؛ از **کمر** یا کمربند حمایت کن

کمک کن، جای او انجام نده.

نکته‌ی دکتر مکس

مراقبت از **خودت** هم مهمه؛ استراحت کن و از دیگران کمک بگیر.

فصل ۳۷

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

برای **هر روز**:

تمرین	مدت
تنفس آروم و چرخوندن شونه‌ها	۱ دقیقه
رژه‌ی نشسته	۲ دقیقه
صاف کردن زانوی نشسته	۱ دقیقه
کشیدن کش	۱ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۱ دقیقه
فشردن توپ	۱ دقیقه
چرخش تنه	۱ دقیقه
بالا رفتن روی پنجه (با تکیه یا نشسته)	۱ دقیقه
کشش ذوزنقه	۱ دقیقه

تنفس آرام ← ص ۶۳ · رژه در حالت نشسته ← ص ۷۲ ·
صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۷۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۷۹ ·
بلند شدن از صندلی ← ص ۹۵ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۸۳ ·
چرخش تنه نشسته ← ص ۹۲ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۹۸ ·
کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۱۱۲

هر روز، کمی قوی‌تر.

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

۵۰ سؤال رایج

1. ورزش روی صندلی برای کیه؟

برای کسی که راه رفتن یا ایستادن براش سخته (فصل ۱).

2. دیگه برای ورزش پیرم؟

نه؛ حتی در ۹۰ سالگی جواب می‌ده (فصل ۲).

3. ورزش نشسته فایده داره؟

بله؛ و پله‌ی اوله (فصل ۱).

4. چه نوع تمرین‌هایی؟

قدرت، هوازی، تعادل، انعطاف (فصل ۳).

5. چه صندلی‌ای؟

محکم، بدون چرخ، پاها روی زمین (فصل ۴).

6. چقدر سخت؟

متوسط؛ ۲ تا ۳ تکرار آخر سخت (فصل ۵).

7. کی تمرین نکنم؟

تب، درد قفسه‌ی سینه، فشار خیلی بالا (فصل ۷).

8. از کدوم سطح شروع کنم؟

با تست بلند شدن ۳۰ ثانیه (فصل ۹).

9. وسیله ندارم.

فقط صندلی کافیه؛ بطری آب به‌جای دمبل (فصل ۱۰).

10. گرم کردن لازمه؟

بله، ۵ دقیقه (فصل ۱۱).

11. مهم‌ترین تمرین؟

بلند شدن از صندلی (فصل ۱۵).

12. بدون دست نمی‌تونم بلند شم.

با دست شروع کن؛ پله‌پله (فصل ۱۵).

13. تعادلم ضعیفه.

سطح ۳ کنار صندلی؛ همیشه دست نزدیک تکیه‌گاه (فصل ۱۶).

14. هوازی نشسته؟

رژه‌ی سریع و مشت زدن با موسیقی (فصل ۱۷).

15. زانودرد دارم.

صاف کردن زانو و ایزومتریک (فصل ۱۸).

16. کمردرد دارم.

صاف نشستن و هر ۳۰ دقیقه بلند شدن (فصل ۱۹).

17. گردن‌درد دارم.

عقب بردن چونه و کشش‌ها (فصل ۱۹).

18. تازه از بیمارستان اومدم.

کوتاه و مکرر، سطح ۱ (فصل ۲۰).

19. پاهام خیلی ضعیفن.

بالاتنه، تنه و هر حرکت ممکن پا (فصل ۲۱).

20. ویلچر دارم.

فصل ۲۱؛ و جابه‌جایی وزن برای پوست.

21. بیماری قلبی دارم.

با اجازه‌ی پزشک؛ شدت متوسط (فصل ۲۲).

22. فشار خون دارم.

نفس رو حبس نکن (فصل ۲۲).

23. دیابت دارم.

قند سریع همراه؛ ورزش بعد از غذا (فصل ۲۲).

24. حافظه‌ی مادرم ضعیف شده.

ساعت ثابت، ساده، با همراه (فصل ۲۳).

25. چند بار در هفته؟

قدرتی ۳ بار؛ حرکت هر روز (فصل ۲۵).

26. کی سطح رو عوض کنم؟

وقتی معیار سطح بعدی رو داشتی (فصل ۲۵ و ۲۶).

27. وقت ندارم.

مدار ۱۵ دقیقه‌ای یا ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۲۸ و ۳۷).

28. جلوی تلویزیون چی؟

هر تبلیغ ۵ بار بلند شو (فصل ۲۹).

29. بعد از ۱۲ هفته؟

برنامه‌ی نگهداری (فصل ۳۰).

30. امروز حال ندارم.

فقط گرم کردن و ۵ بلند شدن (فصل ۳۱).

31. درد بعد از تمرین طبیعیه؟

کمی کوفتگی طبیعیه؛ درد تیز نه (فصل ۵).

32. وزنه‌ی مچ پا بخرم؟

مفیده؛ کیسه‌ی برنج هم کار می‌کنه (فصل ۱۰).

33. کش ورزشی کدوم؟

از سبک‌ترین شروع کن (فصل ۱۰).

34. نوه‌م می‌خواد کمک کنه.

فصل ۳۲.

35. کار پشت میز دارم.

فصل ۳۳.

36. ماه رمضان؟

سبک، بعد از افطار (فصل ۳۴).

37. چی بخورم؟

پروتئین کافی (فصل ۳۵).

38. مراقب چه کار کنه؟

فصل ۳۶.

39. چطور کمک کنم بلند شه؟

از کمر حمایت کن؛ زیر بغل رو نکش (فصل ۳۶).

40. کف لگن؟

تمرین کف لگن نشسته (فصل ۱۲).

41. پاهام ورم می‌کنه.

پمپ مچ و رژه؛ اگه ادامه داشت با پزشک.

42. سرگیجه موقع بلند شدن.

آهسته بلند شو؛ چند لحظه بشین؛ به پزشک بگو.

43. زمین خوردم.

اول به پزشک خبر بده؛ بعد از سطح پایین‌تر.

44. پوکی استخوان دارم.

خم شدن شدید با بار نه؛ بقیه بله.

45. آرتروز دست دارم.

توپ نرم‌تر.

46. تنها زندگی می‌کنم.

تلفن نزدیک؛ تمرین ایستاده کنار کابینت.

47. انگیزه ندارم.

با موسیقی و با کسی دیگه (فصل ۳۲).

48. چقدر طول می‌کشه قوی‌تر بشم؟

معمولاً چند هفته؛ تست‌ها رو هر ۴ هفته تکرار کن.

49. بعد از سطح ۳ چی؟

کتاب‌های «قدرتی بعد از ۵۰» و «تعادل».

50. مهم‌ترین توصیه؟

هر روز حرکت، ۳ بار در هفته قدرتی، و بلند شدن از صندلی.

فصل ۳۹

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تست‌ها

تست	شروع	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه
تاریخ					
بلند شدن از صندلی ۳۰ ثانیه					
۲ دقیقه رژه‌ی نشسته					
قدرت دست					
رسیدن نشسته					
ایستادن کنار صندلی (ثانیه)					
TUG (ثانیه)					
سطح					

جدول ۲: پیگیری هفتگی

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۳: تمرین‌ها و حال

هفته	سطح	جلسه‌ی قدرتی	دقیقه‌ی حرکت روزانه	بلند شدن (تعداد)	حال (۰ تا ۱۰)	یادداشت

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
سارکوپنی	کم شدن قدرت و توده‌ی عضله با سن
ایزومتریک	انقباض عضله بدون حرکت
تمرین چندجزئی	ترکیب قدرت، هوازی، تعادل و انعطاف
حس سختی	نمره‌ی ۰ تا ۱۰ برای شدت تمرین
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
تکرار	یک بار انجام کامل حرکت
TUG	تست بلند شدن، ۳ متر رفتن و برگشتن
کش ورزشی	نوار کشی برای تمرین مقاومتی
توان	قدرت سریع؛ مثل بلند شدن سریع
زخم فشاری	زخم پوست به‌خاطر فشار طولانی

منابع علمی

1. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955
2. Izquierdo M, Merchant RA, Morley JE, et al. International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): expert consensus guidelines. J Nutr Health Aging. 2021;25(7):824-853. doi:10.1007/s12603-021-1665-8
3. Fiatarone MA, O'Neill EF, Ryan ND, et al. Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people. N Engl J Med. 1994;330(25):1769-1775. doi:10.1056/NEJM199406233302501
4. Liu CJ, Latham NK. Progressive resistance strength training for improving physical function in older adults. Cochrane Database Syst Rev. 2009; (3):CD002759. doi:10.1002/14651858.CD002759.pub2
5. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1:CD012424. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2
6. Cruz-Jentoft AJ, Bahat G, Bauer J, et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. Age Ageing. 2019;48(1):16-31. doi:10.1093/ageing/afy169
7. Dunstan DW, Kingwell BA, Larsen R, et al. Breaking up prolonged sitting reduces postprandial glucose and insulin responses. Diabetes Care. 2012;35(5):976-983. doi:10.2337/dc11-1931

ورزش روی صندلی

راهنمای کامل ورزش روی صندلی برای وقتی راه رفتن یا ایستادن سخته.

- هیچ‌وقت برای قوی شدن دیر نیست
- صندلی مناسب و ایمنی
- سه سطح: کاملاً نشسته، نشسته و بلند شدن، ایستاده با تکیه
- قدرت، تعادل، انعطاف و نفس
- برای زانودرد، کمردرد، بعد از بستری و ضعف شدید پا
- برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

بر پایه‌ی رهنمود سازمان جهانی بهداشت و توصیه‌های بین‌المللی ورزش برای سالمندان.