راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «پدربزرگ و مادربزرگ قوی»

تمرین برای نوه‌داری

بلند کردن، حمل، بالاتنه، هوازی و برنامه



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 **پزشک** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. اگه **بیماری قلب**، **پوکی استخوان** شدید، **کمردرد** با درد تیرکشنده به پا یا **جراحی** اخیر داری، قبل از تمرین با وزنه با پزشک صحبت کن. هیچ **دارویی** رو خودسرانه قطع نکن. **به پزشک**: کمردرد که به **پا** تیر می‌کشه؛ درد **شونه** یا **مچ** که بهتر نمی‌شه؛ **سرگیجه** هنگام بلند شدن از زمین؛ خستگی شدید و طولانی. **فوراً ۱۱۵**: **درد قفسه‌ی سینه** یا **تنگی نفس شدید**؛ **زمین خوردن** با درد شدید یا **ضربه به سر**؛ کمردرد با **بی‌حسی ناحیه‌ی تناسلی** یا **بی‌اختیاری** ادرار و مدفوع. اگه **غم شدید، بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **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: نوه‌داری و بدن ۸

۱. چرا قدرت؟ ۹

۲. بدن بعد از ۵۰ ۹

۳. علائم خطر ۱۰

۴. باورهای غلط ۱۱

بخش ۲: شواهد ۱۳

۵. رهنمود سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۰) ۱۴

۶. تمرین کاربردی ۱۴

بخش ۳: تمرین ۱۶

۷. بلند کردن درست ۱۷

۸. حمل ۱۷

۹. بالاتنه ۱۸

۱۰. هوازی ۱۹

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۱

۱۱. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۲

۱۲. فاز ۱: الگوی درست (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۲۴

۱۳. فاز ۲: قدرت (هفته‌ی ۴ تا ۸) ۲۵

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۷

کتاب کامل و ارتقا ۴۴

منابع علمی ۴۶

پیش‌گفتار

این راهنما برای **ورزشه**.

در این راهنما

- چرا قدرت؟
- بدن بعد از ۵۰
- علائم خطر
- باورهای غلط
- رهنمود سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۰)
- تمرین کاربردی
- بلند کردن درست
- حمل
- بالاتنه
- هوازی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۱: الگوی درست (هفته‌ی ۱ تا ۳)
- فاز ۲: قدرت (هفته‌ی ۴ تا ۸)
- ۱۷ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«پدربزرگ و مادربزرگ قوی»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

نوه‌داری و بدن

چرا قدرت، بدن بعد از ۵۰، کمر و بلند کردن بچه، زانو و نشستن روی زمین، علائم خطر، و باورهای غلط.

چرا قدرت؟

کار با نوه	چی لازمه
بلند کردن بچه از زمین یا تخت	قدرت **پا** و **باسن**، کمر صاف
بغل کردن طولانی	قدرت **تنه** و **بازو**
نشستن روی زمین و بلند شدن	قدرت و **تحرک** زانو و لگن
کالسکه و **پله**	قدرت پا و **قلب**
دنبالش دویدن	**چابکی** و **تعادل**

نوه‌داری، ورزش واقعیه.

فصل ۲

بدن بعد از ۵۰

قدرت هر دهه کمی کم می‌شه، اگه تمرین نکنی	
تعادل و **سرعت واکنش** کمتر	
کمر و **زانو** حساس‌تر	
استخوان ضعیف‌تر، به‌خصوص در زن‌ها	

نکته‌ی دکتر مکس

خبر خوب: **قدرت** و **تعادل** با تمرین در **هر سنی** برمی‌گردن.

بدن تمرین‌پذیره، در هر سنی.

فصل ۳

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	درد قفسه‌ی سینه یا **تنگی نفس شدید**
	زمین خوردن با درد شدید یا **ضربه به سر**
	کمردرد با **بی‌حسی** ناحیه‌ی تناسلی یا **بی‌اختیاری**

به پزشک

☐	
	کمردرد که به **پا** تیر می‌کشه
	درد **شونه** یا **مچ** که بهتر نمی‌شه
	سرگیجه هنگام بلند شدن از زمین

کمردرد با بی‌حسی ناحیه‌ی تناسلی؟ ۱۱۵.

باورهای غلط

باور	واقعیت
«با زانوها بلند کن» **یعنی چمباتمه**	یعنی **باسن عقب** و کمر صاف؛ عمقش به اندازه‌ی **توانت**
«من دیگه **قوی** نمی‌شم»	قدرت در **هر سنی** با تمرین بیشتر می‌شه
«نوه‌داری خودش **ورزشه**؛ تمرین لازم نیست»	کار **تکراری** بدون **آمادگی**، درد میاره
«کمرم **ضعیفه**، هیچ‌وقت بچه رو بلند نکنم»	با **آموزش** و **تمرین**، معمولاً ممکنه
«**نه** گفتن به مراقبت زیاد، بی‌محبتیه»	**استراحت** لازمه تا مدت طولانی‌تری کمک کنی

اسکوات جامی ← ص ۴۱ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۴۳

قوی، برای سال‌ها نوه‌داری.

بخش ۲

شواهد

رهنمود سازمان جهانی بهداشت، ورزش و زمین خوردن، تمرین قدرتی، و تمرین کاربردی.

رهنمود سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۰)

هوازی	۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه متوسط در هفته
قدرت	۲ روز یا بیشتر، همه‌ی عضله‌های اصلی
بالای ۶۵	تمرین **ترکیبی** تعادل و قدرت، **۳ روز**
همه	هر حرکتی **بهتر از هیچیه**

قدرت دو روز، تعادل سه روز.

فصل ۶

تمرین کاربردی

تمرین کاربردی یعنی حرکت‌هایی رو تمرین کنی که در زندگی انجام می‌دی:

کار با نوه	تمرین
بلند کردن از زمین	**لولای لگن**، **بلند کردن جعبه**
بغل کردن روی یک دست	**حمل چمدون** یک‌طرفه
نشستن و بلند شدن از زمین	**بلند شدن از زمین**، **لانج**
دنبالش دویدن	**قدم سریع** به جهت‌ها
کالسکه در سربالایی	**پله**، **اسکوات**

همون حرکت‌ها رو تمرین کن.

بخش ۳

تمرین

بلند کردن درست، زمین و بلند شدن، حمل، بالاتنه، تعادل و چابکی، هوازی، و قانون درد.

فصل ۷

بلند کردن درست

تمرین	مقدار
لولای لگن	۳ × ۱۰
تمرین برداشتن جسم از زمین	۳ × ۸
اسکوات با وزنه (کتل‌بل یا بطری آب)	۳ × ۸ تا ۱۰
بلند کردن جعبه	۳ × ۸
پل باسن	۳ × ۱۲

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۳۴ · تمرین تدریجی بلند کردن از زمین ← ص ۴۴ · اسکوات جامی ← ص ۴۱ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۴۲ · پل باسن ← ص ۳۲

نکته‌ی دکتر مکس

وزنه رو کم‌کم به وزن **نوه‌ت** نزدیک کن: از ۳ تا ۵ کیلو شروع، کم‌کم بیشتر.

وزنه‌ای به اندازه‌ی نوه.

حمل

تمرین	مقدار
حمل چمدون یک‌طرفه	۲ × ۳۰ قدم هر طرف
حمل دو کیسه	۲ × ۳۰ قدم
بالا رفتن از پله با کیسه‌ی سبک	۲ × ۸

حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۴۳ · حمل بار دو دستی ← ص ۳۹ · بالا رفتن از پله ← ص ۳۳

بغل کردن روی یک دست، تنه صاف.

فصل ۹

بالاتنه

تمرین	مقدار
شنای دیواری	۳ × ۱۰
کشیدن کش	۳ × ۱۲
فشار بالای سر	۲ × ۱۰
باز کردن کش جلوی سینه	۲ × ۱۲

شنای دیواری ← ص ۳۷ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۵ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۳۸ · باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۳۶

بازوی قوی، بغل طولانی.

فصل ۱۰

هوازی

ورزش	مقدار
پیاده‌روی تند	۳۰ دقیقه، ۵ روز (با کالسکه هم حسابه)
پله	کم‌کم
دوچرخه	

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۸ · تمرین پله ← ص ۳۰ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۲۹

کالسکه هم ورزشه.

بخش ۴

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (الگوی درست)، فاز ۲ (قدرت)، فاز ۳ (زمین، حمل و چابکی)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

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.

فاز ۱: الگوی درست (هفته‌ی ۱ تا ۳)

کار	مقدار
لولای لگن	۳ × ۱۰
بلند شدن از صندلی	۳ × ۱۰
پل باسن	۳ × ۱۰
روی یک پا	۳ × ۱۰ ثانیه
پیاده‌روی	۲۰ دقیقه

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۳۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۱ · پل باسن ← ص ۳۲ · ایستادن روی یک پا ← ص ۴۰ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۸

اول الگو، بعد وزنه.

فاز ۲: قدرت (هفته‌ی ۴ تا ۸)

۲ تا ۳ روز در هفته:

تمرین	مقدار
اسکوات با وزنه	۳ × ۸
بلند کردن جعبه	۳ × ۸
کشیدن کش	۳ × ۱۲
شنای دیواری	۳ × ۱۰
حمل چمدون	۲ × ۳۰ قدم

اسکوات جامی ← ص ۴۱ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۴۲ ·
کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۵ · شنای دیواری ← ص ۳۷ ·
حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۴۳

وزنه کم‌کم به وزن نوه.

بخش ۵

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

قانون تمرین: اول الگوی درست، بعد وزنه. کمر صاف، باسن عقب، با پا بلند کن و نچرخ. نفس رو حبس نکن. تمرین‌های تعادل رو کنار تکیه‌گاه انجام بده. با درد تیز کمر یا زانو، سبک‌تر کن.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | 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 تند؛ برای پا به پای نوه رفتن در پارک.
مقدار	از ۵ دقیقه تا ۳۰ دقیقه، در چند هفته.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

احتیاط: با درد سینه، تنگی نفس غیرعادی یا سرگیجه توقف کن (فصل ۵).

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | هوازی



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

ارتفاع زین رو طوری تنظیم کن که وقتی پدال پایینه، زانو کمی خم بمونه (حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه).

اجرا

1. با مقاومت کم شروع کن.
2. اگه دور کامل سخته، اول پدال رو جلو و عقب تاب بده تا بتونی دور کامل بزنی.
3. سرعت راحت؛ باید بتونی حرف بزنی.

عضله‌ی هدف	کل پا؛ قلب و ریه
چرا این تمرین؟	هوازی کنترل‌شده در خونه؛ شدت رو راحت می‌شه تنظیم کرد.
کجا باید حس کنی	ران‌ها؛ کمی گرما در زانو طبیعیه.
مقدار	۱۰ دقیقه؛ هر هفته ۲ تا ۵ دقیقه اضافه کن تا ۳۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	زین بالاتر.
سخت‌ترش کن	مقاومت بیشتر یا فاصله‌ای (۱ دقیقه تند، ۲ دقیقه آروم).

اشتباه‌های رایج: زین خیلی پایین (فشار پشت کشکک زیاد می‌شه)؛ مقاومت خیلی زیاد در شروع.

احتیاط: شدت سبک تا متوسط؛ تست صحبت.

تمرین ۳ | سطح ۱۰ آسان | هوازی



تمرین پله

شروع

جلوی پله بایست و نرده رو با دست سمت پای سالم بگیر (یا با هر دو دست).

اجرا

1. **بالا رفتن:** اول پای سالم، بعد پای دردناک، بعد عصا (اگه داری).
2. **پایین اومدن:** اول عصا، بعد پای دردناک، بعد پای سالم.
3. یادآور: «خوب‌ها می‌رن بالا، بدها میان پایین».
4. وقتی قوی‌تر شدی، به الگوی یک‌پا در هر پله برگرد.

عضله‌ی هدف	کاربردی
چرا این تمرین؟	هوازی شدیدتر و تقویت پا؛ پله‌های روزمره رو به تمرین تبدیل کن.
مقدار	۵ تا ۱۰ پله رفت‌وبرگشت، ۱ تا ۲ بار در روز.
سخت‌ترش کن	پله‌ی یک‌پا در هر پله بدون نرده (فقط وقتی کاملاً ایمنه).

اشتباه‌های رایج: رها کردن نرده؛ عجله.

احتیاط: وقتی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی راحت شد؛ آهسته، با نرده، و با توقف در پاگرد.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی سبک



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 ۵ | سطح ۱ · آسان | قدرتی سبک



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، دست‌ها کنار بدن.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و لگن رو بالا ببر تا شونه، لگن و زانو در یک خط باشن.
2. ۲ تا ۳ ثانیه نگه دار.
3. مهره‌به‌مهره پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و پشت ران که فشار رو از روی زانو برمی‌دارن.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران. نه کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	پل یک‌پا یا کش دور ران.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن زیاد کمر؛ باز شدن زانوها از هم یا جمع شدنشون به داخل؛ فشار روی گردن.

تمرین ۶ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



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.

تمرین ۷ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



خم شدن از لگن (لولا)

شروع

صاف بایست، پاها به عرض لگن، زانوها کمی خم، دست‌ها روی ران.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست و تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن.
2. وقتی کشش پشت ران رو حس کردی، باسن رو سفت کن و برگرد.
3. کمر در تمام مدت صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، عضلات پشت
چرا این تمرین؟	الگوی درست خم شدن برای برداشتن بچه یا اسباب‌بازی از زمین: باسن عقب، کمر صاف.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا با یک چوب پشت سر برای بازخورد.
سخت‌ترش کن	بطری آب یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ تبدیل شدن به اسکوات.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | قدرتی سبک



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

اجرا

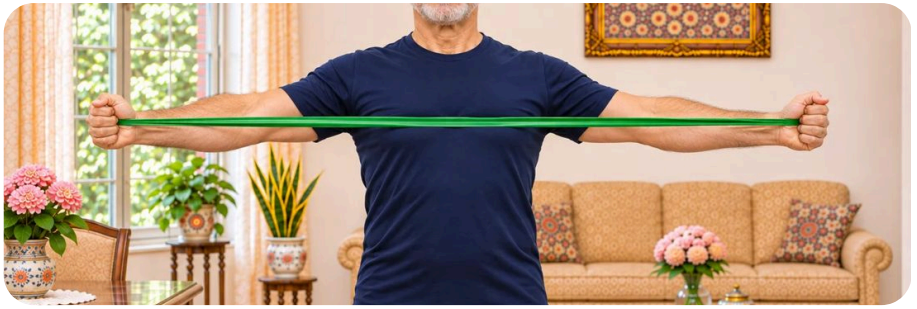
1. آرنج‌ها رو به عقب بکش و کتف‌ها رو به هم نزدیک کن.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که سر و شونه‌ها رو در وضعیت بهتر نگه می‌دارن.
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.

احتیاط: نفس رو حبس نکن؛ وزنه رو کم‌کم سنگین کن.

تمرین ۹ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



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.

احتیاط: نفس رو حبس نکن؛ وزنه رو کم‌کم سنگین کن.

تمرین ۱۰ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



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.

احتیاط: نفس رو حبس نکن؛ وزنه رو کم‌کم سنگین کن.

تمرین ۱۱ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی سبک



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: نفس رو حبس نکن؛ وزنه رو کم‌کم سنگین کن.

تمرین ۱۲ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



حمل بار دو دستی

شروع

دو کیسه‌ی مساوی در دو دست.

اجرا

1. صاف بایست، شونه‌ها پایین و عقب، چونه کمی عقب.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.

عضله‌ی هدف	کل بدن، شونه و گردن
چرا این تمرین؟	تمرین واقعی برای حمل ساک بچه و خرید، هر دو دست.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوز کردن؛ بالا بردن شونه‌ها.

احتیاط: نفس رو حبس نکن؛ وزنه رو کم‌کم سنگین کن.

تمرین ۱۳ | سطح ۱ · آسان | تعادل



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار.

اجرا

1. یک پا رو کمی بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم.
3. تعادلت رو نگه دار.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	کاهش خطر زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۳ × تا ۳۰ ثانیه هر پا.
ساده‌ترش کن	گرفتن با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن یا روی بالش.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۱۴ سطح ۳ · پیشرفته قدرت



اسکوات جامی

شروع

یک دمبل یا کتری پر رو جلوی سینه با دو دست نگه دار، پاها کمی بازتر از لگن.

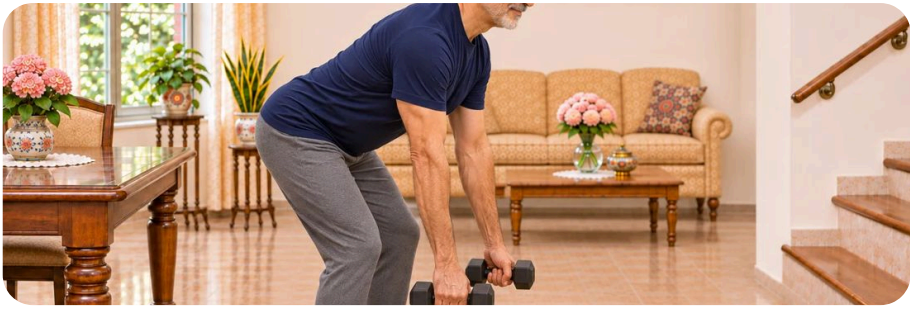
اجرا

1. لگن رو عقب و پایین ببر.
2. تنه نسبتاً صاف و زانوها هم‌راستای پنجه.
3. با فشار پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، تنه
چرا این تمرین؟	تقویت پا و تنه با بار جلوی بدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	تا روی صندلی بشین.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی سنگین‌تر یا مکث در پایین.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ بلند شدن پاشنه.

تمرین ۱۵ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



ددلیفت با دمبل از روی جعبه

شروع

دو دمبل (یا کیسه) روی یک جعبه یا پله‌ی ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متری جلوی پاها.

اجرا

1. با لولای لگن و کمی خم کردن زانو پایین برو.
2. دمبل‌ها رو بگیر، شکم رو سفت کن.
3. با فشار پاها و باسن صاف بایست.
4. با همون الگو آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، پشت
چرا این تمرین؟	تمرین بلند کردن بار به‌صورت کنترل‌شده و تدریجی؛ آماده کردن کمر برای زندگی واقعی.
کجا باید حس کنی	باسن، پشت ران و پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	جعبه‌ی بلندتر یا وزنه‌ی سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	جعبه‌ی کوتاه‌تر، وزنه‌ی سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: کشیدن با دست‌ها؛ بار دور از بدن.

احتیاط: در پوکی استخوان، کمر رو صاف نگه دار و بار رو آهسته بالا ببر.

تمرین ۱۶ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



حمل بار یک‌طرفه (چمدونی)

شروع

یک دمبل یا کیسه‌ی سنگین در یک دست.

اجرا

1. صاف بایست؛ اجازه نده بار بدنت رو به یک طرف خم کنه.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.
3. دست رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه
چرا این تمرین؟	تمرین واقعی برای حمل کیسه‌ی خرید و چمدون.
کجا باید حس کنی	کنار تنه مخالف بار.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت هر طرف.
ساده‌ترش کن	بار سبک‌تر یا دو دستی.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن به طرف بار.

تمرین ۱۷ سطح ۳ · پیشرفته قدرت



تمرین تدریجی بلند کردن از زمین

شروع

یک جعبه یا کیسه‌ی سبک روی یک سطح بلند (مثلاً پله‌ی دوم)، بعد به‌تدریج پایین‌تر.

اجرا

1. با روشی که برات راحت‌تره (لولا یا اسکوات) بار رو بردار.
2. بار رو نزدیک بدن نگه دار.
3. هر هفته سطح رو کمی پایین‌تر یا بار رو کمی سنگین‌تر کن.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	برگشت تدریجی و بی‌ترس به برداشتن اشیا از زمین.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	سطح بالاتر یا بار سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	از زمین، با بار سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: جهش ناگهانی به بار سنگین.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«پدربزرگ و مادربزرگ قوی»** رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	نوه‌داری و بدن	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی با نوه	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۸۱ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

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. 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(1):CD012424. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2
3. Momma H, Kawakami R, Honda T, Sawada SS. Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. Br J Sports Med. 2022;56(13):755-763. doi:10.1136/bjsports-2021-105061

تمرین برای نوه‌داری

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- قدرت
- حمل
- بالاتنه
- هوازی
- برنامه

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.