کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۴۳

باشگاه خانگی با کمترین وسیله

یک صندلی، یک کش، دو بطری آب: برنامه‌ی کامل قدرتی، تعادل و هوازی در خونه برای بعد از ۵۰، با ۷۰ تمرین تصویری



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 و برنامه‌ی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه **بیماری قلبی**، **فشار خون کنترل‌نشده**، **دیابت**، **پوکی استخوان شدید**، **جراحی اخیر** یا **درد شدید** داری، یا سال‌هاست ورزش نکردی، قبل از شروع با پزشک یا فیزیوتراپیست صحبت کن. **فوراً ۱۱۵**: درد یا فشار قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید، غش، تپش قلب شدید با سرگیجه، علائم سکته. 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: چرا باشگاه خانگی؟ ۹

۱. باشگاه خونه برای بعد از ۵۰ ۱۰

۲. شواهد: کش و وزنه‌ی سبک هم کار می‌کنن ۱۱

۳. ۶ الگوی حرکتی ۱۳

۴. ایمنی قبل از شروع ۱۵

۵. کی، کجا، چقدر؟ ۱۷

۶. باورهای غلط ۱۹

بخش ۲: وسایل باشگاه خانگی ۲۱

۷. کیت رایگان: صندلی، دیوار، پله، حوله ۲۲

۸. کش مقاومتی: ارزون‌ترین باشگاه ۲۳

۹. دمبل خونگی: بطری، کوله، کیسه‌ی برنج ۲۶

۱۰. فضا و چیدمان ۲۸

بخش ۳: اصول تمرین در خونه ۳۱

۱۱. شدت: چقدر سخت؟ ۳۲

۱۲. تکرار، ست و استراحت ۳۳

۱۳. پیشرفت بدون وزنه‌ی سنگین ۳۵

۱۴. گرم کردن و سرد کردن ۳۷
۱۵. توان: قدرت سریع ۳۹
۱۶. تعادل در خونه ۴۱
۱۷. هوازی در خونه ۴۳

بخش ۴: تمرین با شرایط خاص ۴۶

۱۸. با درد زانو ۴۷
۱۹. با درد کمر ۴۸
۲۰. با درد شونه ۵۰
۲۱. با پوکی استخوان ۵۲
۲۲. با فشار خون و بیماری قلبی ۵۴
۲۳. با دیابت ۵۶

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌سطحی ۵۹

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۶۰
۲۵. سطح ۱: صندلی و دیوار ۶۲
۲۶. سطح ۲: کش ۶۴
۲۷. سطح ۳: دمبل، بطری و کوله ۶۵
۲۸. برنامه‌ی ۱۵ دقیقه‌ای ۶۷
۲۹. میان‌وعده‌ی ورزشی: ۲ دقیقه، چند بار در روز ۶۹

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۷۱

۳۱. روزهای بد و سفر ۷۴

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۷۷

بخش ۷: زندگی و داستان‌ها ۱۴۸

۳۲. آپارتمان کوچک و همسایه‌ی پایینی ۱۴۹

۳۳. تمرین با خانواده ۱۵۰

۳۴. ماه رمضان و فصل‌ها ۱۵۲

۳۵. داستان مریم ۱۵۴

۳۶. داستان رضا ۱۵۵

۳۷. داستان خانم بهرامی ۱۵۶

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۵۸

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۵۹

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۶۶

۴۰. واژه‌نامه ۱۷۱

منابع علمی ۱۷۲

پیش‌گفتار

«باشگاه گرونه.» «راهش دوره.» «خجالت می‌کشم جلوی جوون‌ها وزنه بزنم.» «زانوم درد می‌کنه، دستگاه‌ها رو بلد نیستم.» این‌ها رایج‌ترین دلیل‌هایی‌ان که آدم‌های بالای ۵۰ سال **ورزش قدرتی** رو شروع نمی‌کنن؛ در حالی که بعد از ۵۰ سالگی، **عضله** یکی از مهم‌ترین سرمایه‌های سلامته.

خبر خوب اینه که برای قوی شدن **باشگاه لازم نیست**. پژوهش‌ها نشون دادن **کش مقاومتی** تقریباً به‌اندازه‌ی **دمبل و دستگاه** قدرت رو بالا می‌بره، و حتی **وزنه‌ی سبک** هم اگه تمرین تا نزدیک خستگی ادامه پیدا کنه، **قدرت** و **حجم عضله** رو زیاد می‌کنه.

این کتاب یک **باشگاه کامل** رو با وسایل خونه می‌سازه: **صندلی**، **دیوار**، **پله**، **حوله**، **یک کش**، **بطری آب** و **کوله‌پشتی**.

- **بخش ۱** چرا باشگاه خانگی؟ شواهد، ۶ الگوی حرکتی، ایمنی.
- **بخش ۲** وسایل: رایگان، کش، دمبل خونگی، و چیدمان فضا.
- **بخش ۳** اصول: شدت، تکرار، پیشرفت بدون وزنه‌ی سنگین، گرم کردن، توان، تعادل، هوازی.
- **بخش ۴** تمرین با درد زانو، کمر، شونه، پوکی استخوان، فشار خون و دیابت.
- **بخش ۵** برنامه‌ی سه‌سطحی، برنامه‌ی ۱۵ دقیقه‌ای و «میان‌وعده‌ی ورزشی».

- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری ۷۰ تمرین، بر اساس وسیله.
- **بخش ۷** آپارتمان کوچک، خانواده، رمضان و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

چرا باشگاه خانگی؟

فایده‌ی تمرین قدرتی بعد از ۵۰، شواهد کش و وزنه‌ی سبک، ۶ الگوی حرکتی، ایمنی قبل از شروع، و باورهای غلط.

باشگاه خونه برای بعد از ۵۰

بعد از حدود **۴۰ سالگی**، اگه تمرین نکنیم، هر دهه مقداری از **عضله** و بیشتر از اون، **قدرت** کم می‌شه. این کاهش آهسته‌ست، ولی یه روز خودش رو نشون می‌ده: بلند شدن از مبل **سخت** می‌شه، **پله** نفس رو می‌گیره، **کیسه‌ی خرید** سنگین به نظر می‌رسه.

بدون تمرین	با تمرین قدرتی منظم
عضله و قدرت **کمتر**	عضله و قدرت **حفظ** یا **بیشتر**
تعادل **ضعیف‌تر**	خطر **زمین خوردن** کمتر
قند و فشار **بالاتر**	**قند** و **فشار** بهتر
استخوان **ضعیف‌تر**	کمک به **تراکم استخوان**
وابستگی به دیگران	**استقلال** طولانی‌تر

چرا خونه؟

مزیت	
رایگان یا خیلی ارزون	یک کش و دو بطری آب
بدون رفت‌وآمد	ترافیک، سرما، گرما
بدون خجالت	کسی نگاهت نمی‌کنه

مزیت	
هر ساعت	صبح زود یا شب
با خانواده	همسر، نوه
کوتاه	۱۵ دقیقه هم حسابه

قوی شدن، باشگاه نمی‌خواد؛ برنامه می‌خواد.

شواهد: کش و وزنه‌ی سبک هم کار می‌کنن

خیلی‌ها فکر می‌کنن بدون **وزنه‌ی سنگین** و **دستگاه**، عضله ساخته نمی‌شه. پژوهش‌ها چیز دیگه‌ای می‌گن.

کش در برابر دمبل و دستگاه

مرور سیستماتیک و متاآنالیز **Lopes** و همکاران (SAGE Open Medicine، ۲۰۱۹) مطالعه‌هایی رو مقایسه کرد که در اون‌ها افراد یا با **کش مقاومتی** تمرین کردن یا با **دمبل و دستگاه**. نتیجه: افزایش **قدرت** در دو روش **مشابه** بود.

وزنه‌ی سبک در برابر سنگین

متاآنالیز **Schoenfeld** و همکاران (J Strength Cond Res، ۲۰۱۷) نشون داد **وزنه‌ی سبک** (حدود ۳۰ تا ۶۰ درصد بیشترین توان) و **وزنه‌ی سنگین**، هر دو **حجم عضله** رو به‌طور **مشابه** زیاد می‌کنن، به شرطی که تمرین تا **نزدیک خستگی** ادامه پیدا کنه. برای بیشترین **قدرت حداکثری**، وزنه‌ی سنگین‌تر کمی **برتری** داشت.

یعنی چی؟

☐	
	کش و **بطری آب** برای ساختن عضله **کافی‌ان**
	راز، **تلاش کافیه**: آخرین تکرارها باید **سخت** باشن
	لازم نیست **وزنه‌ی خطرناک** بلند کنی

نکته‌ی دکتر مکس

این مطالعه‌ها بیشتر روی بزرگسالان سالم انجام شدن؛ ولی اصل **«تلاش کافی، نه وزنه‌ی سنگین»** با توصیه‌ی انجمن‌های ورزشی برای سالمندان هم‌خوانی داره.

عضله وزنه رو نمی‌شناسه؛ فقط تلاش رو می‌فهمه.

فصل ۳

۶ الگوی حرکتی

بدن ما در زندگی روزمره **۶ حرکت اصلی** انجام می‌ده. اگه این ۶ تا رو تمرین کنی، **همه‌ی** عضله‌های مهم رو پوشش دادی.

الگو	در زندگی	تمرین خونگی
۱. نشستن و بلند شدن (اسکوات)	صندلی، توالت، ماشین	بلند شدن از صندلی
۲. خم شدن از لگن (لولا)	برداشتن چیزی از زمین	لولای لگن، پل باسن
۳. هل دادن (فشار)	بلند شدن از زمین، هل دادن در	شنا روی دیوار
۴. کشیدن	باز کردن در، بالا کشیدن	کشیدن کش (پارویی)
۵. حمل بار	کیسه‌ی خرید، نوه	حمل دو بطری یا کیسه
۶. قدم و تک‌پا	پله، راه رفتن، تعادل	بالا رفتن از پله، لانج

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۸ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۸۳ · شنای دیواری ← ص ۹۷ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۸ · حمل بار دو دستی ← ص ۱۲۳ · بالا رفتن از پله ← ص ۸۹

به‌علاوه

مرکز بدن	محافظ کمر
تعادل	پیشگیری از زمین خوردن
هوازی	قلب و ریه

۶ الگو، ۲ تا ۳ روز در هفته؛ کل بدن پوشش داده می‌شه.

ایمنی قبل از شروع

بیشتر آدم‌ها می‌تونن تمرین **سبک تا متوسط** رو بدون مشکل شروع کنن. ولی بعضی شرایط **اول** مشورت با پزشک می‌خوان.

قبل از شروع با پزشک حرف بزن، اگه

☐	
	بیماری قلبی، **نارسایی قلب** یا **درد قفسه‌ی سینه** داری
	فشار خون بالای ۱۸۰ روی ۱۱۰ یا کنترل‌نشده داری
	دیابت با انسولین یا افت قند مکرر
	جراحی در ۳ ماه اخیر
	پوکی استخوان شدید یا **شکستگی** قبلی
	سرگیجه یا **غش**
	درد شدید مفصل یا کمر

حین تمرین فوراً متوقف شو

☐	
	درد، **فشار** یا **سنگینی** قفسه‌ی سینه

☐	
	تنگی نفس غیرعادی
	سرگیجه شدید یا **تاری دید**
	تپش قلب نامنظم
	درد تیز مفصل

درد قفسه‌ی سینه که با استراحت بهتر نمی‌شه: **فوراً ۱۱۵**.

قانون درد

درد حین تمرین (۰ تا ۱۰)	
۰ تا ۳	قابل قبول
۴ تا ۵	سبک‌تر کن
بیشتر از ۵ یا **تیز**	قطع کن؛ جایگزین
فردا صبح بدتر از معمول	دفعه‌ی بعد کمتر

درد خفیف قابل قبوله؛ درد تیز، پیام توقفه.

فصل ۵

کی، کجا، چقدر؟

توصیه‌ی سازمان جهانی بهداشت برای بالای ۶۵ سال

نوع	مقدار
قدرتی	حداقل **۲ روز** در هفته، همه‌ی عضله‌های اصلی
هوازی متوسط	**۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه** در هفته
تعادل	**۳ روز** یا بیشتر
کمتر نشستن	هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بلند شو

در خونه یعنی

روز	
شنبه	قدرتی کل بدن (۳۰ دقیقه)
یکشنبه	پیاده‌روی یا رژه‌ی درجا
دوشنبه	قدرتی کل بدن
سه‌شنبه	پیاده‌روی + تعادل
چهارشنبه	قدرتی کل بدن
پنجشنبه	پیاده‌روی + کشش

روز	
جمعه	استراحت فعال

بهترین ساعت؟

ساعتی که **واقعاً** انجامش می‌دی. ولی:

☐	
	دیابت: بعد از غذا (۳۰ تا ۶۰ دقیقه) برای کنترل قند خوبه
	مفاصل سفت صبح‌ها: ظهر یا عصر
	بی‌خوابی: ورزش شدید نزدیک خواب نه

بهترین ساعت ورزش، ساعتیه که انجامش می‌دی.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«بعد از ۶۰، عضله ساخته نمی‌شه.»	در **هر سنی** ساخته می‌شه؛ حتی بالای ۹۰
«بدون باشگاه فایده نداره.»	کش و وزن بدن **مؤثرن**
«وزنه زدن برای زن‌ها مردونه می‌کنه.»	زن‌ها **عضله‌ی حجیم** پیدا نمی‌کنن؛ **قوی** و **خوش‌فرم** می‌شن
«با زانودرد نباید اسکوات کرد.»	اسکوات **کم‌عمق** و **درست**، زانو رو **قوی‌تر** می‌کنه
«پیاده‌روی کافیه.»	پیاده‌روی **قلب** رو قوی می‌کنه؛ برای **عضله** کافی نیست
«باید هر روز تمرین کنم.»	**۲ تا ۳ روز** قدرتی کافیه؛ عضله در **استراحت** رشد می‌کنه
«درد یعنی فایده.»	درد تیز یعنی **آسیب**؛ فقط **خستگی** عضله هدفه
«باید تعریق زیاد کنم.»	تعریق معیار نیست؛ **تلاش** معیاره
«کش برای مبتدی‌هاست.»	با کش **سفت‌تر**، ورزشکارها هم تمرین می‌کنن

پیاده‌روی برای قلب؛ تمرین قدرتی برای عضله. هر دو لازمه.

بخش ۲

وسایل باشگاه خانگی

وسایل رایگان خونه، کش مقاومتی، دمبل خونگی، و چیدمان فضای تمرین.

فصل ۷

کیت رایگان: صندلی، دیوار، پله، حوله

قبل از خرید هر وسیله‌ای، خونه‌ات همین الان **نصف باشگاه** رو داره.

وسیله	برای	نکته‌ی ایمنی
صندلی محکم بدون چرخ	بلند شدن، تکیه برای تعادل، شنای روی صندلی	به **دیوار** تکیه بده تا عقب نره
دیوار	شنای دیواری، اسکوات دیواری، فرشته‌ی دیواری	کف **لیز** نباشه
پله‌ی خونه یا **یک پله‌ی محکم**	بالا رفتن، پایین اومدن، پنجه	**نرده** یا دیوار کنارش
کابینت آشپزخونه	تکیه برای تعادل	لبه‌ی محکم
میز یا **کانتر**	شنای روی میز	میز **سنگین** و ثابت
حوله	کشش، سُر دادن روی زمین	
تشک یا **پتوی** تاشده	تمرین‌های روی زمین	**لیز** نخوره

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۸ · شنای دیواری ← ص ۹۷ · بالا رفتن از پله ← ص ۸۹ · شنای روی میز ← ص ۹۸

نکته‌ی دکتر مکس

صندلی دسته‌دار برای شروع بهتره؛ کم‌کم بدون دسته.

صندلی، دیوار و پله؛ نصف باشگاه همین‌جاست.

فصل ۸

کش مقاومتی: ارزون‌ترین باشگاه

کش مقاومتی (باند یا تیوب) سبکه، جای کمی می‌گیره، ارزونه، و در سفر هم همراهته.

انواع

نوع	شکل	برای
باند تخت (تراباند)	نوار پهن	توان‌بخشی، شونه، پا؛ برای شروع **بهترین**
تیوب با دسته	لوله با دو دستگیره	پارویی، فشار سینه، بازو
لوپ کوچک (مینی‌باند)	حلقه‌ی کوچک	دور زانو: راه رفتن پهلو، صدفی
لوپ بزرگ	حلقه‌ی بلند	کمک به بارفیکس، اسکوات

رنگ‌ها

رنگ‌ها در برندهای مختلف **فرق دارن**؛ ولی معمولاً **روشن‌تر سبک‌تره**:

سطح	رنگ رایج
خیلی سبک	زرد یا کرم

سطح	رنگ رایج
سبک	قرمز
متوسط	سبز
سنگین	آبی
خیلی سنگین	مشکی یا نقره‌ای

شروع: یک کش **سبک** و یک کش **متوسط**.

ایمنی کش

	☐
قبل از هر جلسه **ترک** یا **سوراخ** رو چک کن؛ کش ترک‌خورده **پاره** می‌شه	
دور از **آفتاب** و **گرما** نگهش دار	
برای بستن به در، از **قلاب در** استفاده کن و در رو **قفل** کن، طرف **باز شدن** در نایست	
کش رو هیچ‌وقت سمت **صورت** نکش	
آهسته **برگرد**؛ نذار کش دستت رو بکشه	

کش **پاره** می‌تونه به **چشم** آسیب بزنه. کش کهنه و ترک‌خورده رو **دور بنداز**.

کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۸ · باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۱۰۹ ·
راه رفتن پهلو با کش ← ص ۱۱۳

یک کش سبک، یک کش متوسط؛ این کل خرید باشگاه توئه.

فصل ۹

دمبل خونگی: بطری، کوله، کیسه‌ی برنج

اگه **دمبل** نداری، این‌ها جایگزین خوبی‌ان:

وسیله	وزن تقریبی
بطری آب نیم‌لیتری پر	نیم کیلو
بطری ۱٫۵ لیتری پر	یک‌ونیم کیلو
گالن ۴ لیتری آب	۴ کیلو
کیسه‌ی برنج	۲ تا ۱۰ کیلو
کوله‌پشتی با کتاب	قابل تنظیم؛ ۲ تا ۱۰ کیلو
کیسه‌ی خرید با بطری	قابل تنظیم
قابلمه‌ی دسته‌دار با آب	۲ تا ۵ کیلو

اگه می‌خوای بخری

☐	
	یک جفت دمبل **۱ تا ۳ کیلو** (زن‌ها)، **۳ تا ۵ کیلو** (مردها) برای شروع
	بعدها یک **کتل‌بل** یا دمبل **سنگین‌تر** برای اسکوات و ددلیفت
	دمبل **قابل تنظیم** جا کمتر می‌گیره

ایمنی

☐	
	بطری **درش محکم** باشه
	کوله رو **محکم** ببند تا وسایل تکون نخورن
	کیسه‌ی پلاستیکی نازک ممکنه **پاره** بشه
	هیچ‌وقت وزنه رو **بالای سر** نگه ندار وقتی خسته‌ای

اسکوات جامی ← ص ۱۱۷ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۱۱۹ · حمل بار دو دستی ← ص ۱۲۳

بطری آب، کوله‌پشتی، کیسه‌ی برنج؛ دمبل‌های خونه‌ی ایرانی.

فصل ۱۰

فضا و چیدمان

چقدر جا لازمه؟

حدود ۲ متر در ۲ متر؛ اندازه‌ی یک **فرش کوچک**.

☐	
	کف صاف و **غیرلیز**؛ اگه سرامیکه، **تشک لاستیکی**
	فرش‌های کوچک لیز رو جمع کن
	نور کافی
	صندلی و **دیوار** نزدیک
	آب کنار دست
	هوا: پنجره یا پنکه
	گوشی نزدیک برای تماس اضطراری

کفش و لباس

☐	
	کفش ورزشی با کف لاستیکی؛ یا **پابرهنه** روی تشک (اگه مشکل پا نداری)
	جوراب روی سرامیک **نه**؛ لیز می‌خوره

☐	
	لباس **راحت** که حرکت رو محدود نکنه
	دمپایی هیچ‌وقت

«گوشه‌ی ورزش»

یک گوشه‌ی **ثابت** با کش، تشک و بطری‌ها، **یادآوری دیداریه**. وقتی وسایل جلوی چشمه، احتمال ورزش **بیشتره**.

نکته‌ی دکتر مکس

برنامه‌ی هفته رو روی **در یخچال** بچسبون.

وسایل جلوی چشم، ورزش در برنامه.

بخش ۳

اصول تمرین در خونه

شدت، تکرار و ست، پیشرفت بدون وزنه‌ی سنگین، گرم کردن، توان، تعادل، و هوازی در خونه.

شدت: چقدر سخت؟

با وزنه‌ی سبک، **شدت** از کجا معلوم می‌شه؟ از **حسِ تلاش**.

مقیاس تلاش (۰ تا ۱۰)

عدد	حس
۰ تا ۲	خیلی آسون؛ می‌تونم تا فردا ادامه بدم
۳ تا ۴	آسون
۵ تا ۶	متوسط؛ گرم شدم
۷ تا ۸	**سخت**؛ فقط **۲ تا ۳ تکرار** دیگه می‌تونم
۹	خیلی سخت؛ یک تکرار دیگه
۱۰	نمی‌تونم حتی یکی دیگه

هدف

سطح	تلاش آخرین تکرار
هفته‌ی ۱ تا ۲	**۵ تا ۶** (یادگیری حرکت)
بعد از اون	**۷ تا ۸**: «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»
هرگز	۱۰ با فرم خراب

«تکرار در ذخیره»

در آخر ست از خودت بپرس: **«چند تا دیگه می‌تونستم با فرم درست؟»**

جواب	یعنی
۵ یا بیشتر	خیلی سبک؛ کش سفت‌تر یا تکرار بیشتر
۲ تا ۳	**عالی**
صفر	خیلی سنگین؛ سبک‌تر کن

آخرین تکرارها باید سخت باشن؛ نه دردناک.

تکرار، ست و استراحت

	شروع	بعد از ۴ هفته
تکرار	۱۰ تا ۱۵	۸ تا ۱۵
ست	۱ تا ۲	۲ تا ۳
استراحت بین ست‌ها	۱ تا ۲ دقیقه	۱ تا ۲ دقیقه
تعداد تمرین	۶ تا ۸	۸ تا ۱۰
روز در هفته	۲	۲ تا ۳
فاصله	حداقل **یک روز** بین دو جلسه برای همون عضله	

سرعت حرکت

مرحله	زمان
بالا (مثلاً بلند شدن)	**۱ تا ۲ ثانیه**؛ با کنترل
مکث	۱ ثانیه
پایین	**۲ تا ۳ ثانیه**؛ آهسته

نفس

☐	
	موقع **سخت‌ترین** قسمت، **بازدم**
	نفس رو **حبس نکن**؛ به‌خصوص با **فشار خون** بالا
	اگه شک داری، **شمردن بلند** کمک می‌کنه نفس حبس نشه

نفس رو حبس نکن؛ موقع زور زدن، بازدم.

فصل ۱۳

پیشرفت بدون وزنه‌ی سنگین

در باشگاه، پیشرفت یعنی **وزنه‌ی سنگین‌تر**. در خونه **راه‌های دیگه** هم هست:

روش	مثال
۱. تکرار بیشتر	۱۰ ← ۱۵
۲. ست بیشتر	۲ ← ۳
۳. آهسته‌تر پایین اومدن	۲ ثانیه ← ۴ ثانیه
۴. مکث در سخت‌ترین نقطه	۲ ثانیه مکث در پایین اسکوات
۵. دامنه‌ی بیشتر	صندلی کوتاه‌تر
۶. حذف کمک دست‌ها	بلند شدن بدون دست
۷. تک‌پا	پل باسن یک‌پا
۸. کش سفت‌تر یا **کوتاه‌تر گرفتن** کش	
۹. بطری سنگین‌تر یا **کوله‌ی پرتر**	
۱۰. شیب کمتر	شنا: دیوار ← میز ← صندلی

قانون ۲ برای ۲

اگه **دو جلسه‌ی پشت سر هم** تونستی **۲ تکرار بیشتر** از هدف رو با فرم درست انجام بدی، **سخت‌تر** کن.

مثال: شنا

مرحله	
۱	شنا روی **دیوار**
۲	شنا روی **کانتر آشپزخونه**
۳	شنا روی **میز**
۴	شنا روی **صندلی** (به دیوار تکیه داده)
۵	شنا روی **زانو** روی زمین

شنای دیواری ← ص ۹۷ · شنای روی میز ← ص ۹۸ · پل باسن ← ص ۸۴ · پل باسن یک‌پا ← ص ۸۵

۲ تکرار بیشتر، ۲ جلسه پشت سر هم؛ وقت سخت‌تر کردنه.

فصل ۱۴

گرم کردن و سرد کردن

گرم کردن (۵ دقیقه)

حرکت	مدت
رژه‌ی درجا	۱ دقیقه
چرخش شونه‌ها	۱۰ بار
چرخش تنه	۱۰ بار
بلند شدن از صندلی آهسته	۵ بار
بالا رفتن روی پنجه	۱۰ بار
باز کردن کش جلوی سینه سبک	۱۰ بار
ست اول هر تمرین	با نصف تلاش

رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۱۳۶ · چرخش ملایم پشت (به پهلو) ← ص ۱۴۵ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۹۵

سرد کردن (۳ تا ۵ دقیقه)

حرکت	مدت
راه رفتن آهسته	۱ دقیقه

حرکت	مدت
کشش ساق	۳۰ ثانیه هر پا
کشش پشت ران	۳۰ ثانیه هر پا
کشش جلوی لگن	۳۰ ثانیه هر طرف
کشش سینه در چارچوب در	۳۰ ثانیه

کشش ساق ← ص ۱۳۹ · کشش پشت ران ← ص ۱۴۰ ·
کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۱۴۴

نکته‌ی دکتر مکس

کشش **قبل** از تمرین لازم نیست؛ **حرکت ملایم** بهتره. کشش **بعد** از تمرین یا در روز جدا.

پنج دقیقه گرم کردن، پیشگیری از نصف آسیب‌ها.

فصل ۱۵

توان: قدرت سریع

توان یعنی **قدرت** × **سرعت**. برای **گرفتن تعادل** وقتی پات لیز می‌خوره، **رسیدن به اتوبوس**، و **بلند شدن سریع** لازمه.

توان بعد از ۵۰ **سریع‌تر** از قدرت کم می‌شه؛ و با زمین خوردن **ارتباط** نزدیک‌تری داره.

چطور در خونه؟

تمرین	چطور
بلند شدن سریع از صندلی	بالا **سریع** (کمتر از یک ثانیه)، پایین **آهسته** (۳ ثانیه)
شنای دیواری سریع	فشار **سریع**، برگشت آهسته
پله‌ی سریع	بالا رفتن **تند**، با نرده
بوکس سایه	مشت‌های **تند**، ۲۰ ثانیه
قدم چندجهتی	قدم سریع جلو، پهلو، عقب

بلند شدن سریع از صندلی ← ص ۱۲۶ · مشت‌زنی سایه‌ای ← ص ۱۳۴ · قدم‌برداری چندجهتی ← ص ۱۳۲

قوانین

☐	
	اول ۴ تا ۶ هفته **قدرت** پایه
	۳ تا ۶ تکرار؛ نه بیشتر
	سریع، نه پرشی: پریدن برای همه مناسب نیست
	با **درد مفصل** یا **پوکی شدید**: فقط بالا رفتن سریع، بدون پرش

بالا سریع، پایین آهسته؛ این تمرین توانه.

فصل ۱۶

تعادل در خونه

زمین خوردن از علت‌های اصلی **شکستگی** و **از دست دادن استقلال** بعد از ۶۵ ساله. مرور کاکرین (۲۰۱۹) **Sherrington** نشون داد ورزش‌هایی که **تعادل** و **عملکرد** رو تمرین می‌دن، تعداد زمین خوردن رو حدود **یک چهارم کم** می‌کنن.

اصل تمرین تعادل

☐	
	همیشه کنار **کابینت** یا **صندلی محکم**
	کمی سخت باشه؛ ولی **ایمن**
	روزانه یا حداقل **۳ روز** در هفته
	۱۰ تا ۱۵ دقیقه

پله‌های سختی

سطح	تمرین
۱	ایستادن با **پاهای جفت**
۲	**نیمه‌پشت‌سرهم** (پاشنه کنار انگشت‌ها)

سطح	تمرین
۳	**پشت‌سرهم** (پاشنه جلوی انگشت‌ها)
۴	**تک‌پا**
۵	تک‌پا با **چرخش سر**
۶	تک‌پا با **چشم بسته** (فقط کنار کابینت)

جابه‌جایی وزن ← ص ۱۳۱ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۱۲۸ · ایستادن روی یک پا ← ص ۱۲۷ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۱۲۹ · رسیدن ستاره‌ای ← ص ۱۳۰ · راه رفتن به عقب ← ص ۱۳۳

اگه **سرگیجه**، **زمین خوردن** در سال گذشته، یا **ترس شدید** از زمین خوردن داری، اول با فیزیوتراپیست برنامه بگیر.

تعادل، مثل عضله، با تمرین قوی می‌شه.

فصل ۱۷

هوازی در خونه

وقتی هوا **آلوده**، **سرد** یا **گرمه**، یا بیرون رفتن سخته، هوازی رو **در خونه** انجام بده.

روش	نکته
رژه‌ی درجا	دست‌ها رو هم تکون بده
راه رفتن در خونه	راهرو، دور میز ناهارخوری
پله	بالا و پایین؛ با نرده
دوچرخه‌ی ثابت	برای زانودرد عالیه
رقص	با موسیقی محبوبت
بوکس سایه	تند و شاد
ویدیوی ورزشی	سطح مبتدی

رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۱۳۶ · تمرین پله ← ص ۱۳۸ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۳۷ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۳۵

چقدر؟

شدت	**تست صحبت**: می‌تونی حرف بزنی، ولی **آواز** نه

مدت	**۱۰ دقیقه** هم حسابه؛ ۳ بار ۱۰ دقیقه = ۳۰ دقیقه
هفته	**۱۵۰ دقیقه** متوسط

«میان‌وعده‌ی ورزشی»

مطالعه‌ی **Stamatakis** و همکاران (Nature Medicine، ۲۰۲۲) روی حدود **۲۵ هزار** نفر بدون ورزش منظم در بیوبانک بریتانیا نشون داد **فعالیت‌های کوتاه تند روزمره** (مثلاً **۱ دقیقه** بالا رفتن تند از پله، چند بار در روز) با **مرگ کمتر** همراه بود. این مطالعه‌ی **مشاهده‌ایه** و علت‌ومعلول رو ثابت نمی‌کنه، ولی پیامش روشنه: **هر حرکت تند کوتاه، حسابه.**

هر دقیقه حسابه؛ ۱۰ دقیقه، سه بار در روز.

بخش ۴

تمرین با شرایط خاص

درد زانو، درد کمر، درد شونه، پوکی استخوان، فشار خون و قلب، و دیابت.

فصل ۱۸

با درد زانو

آرتروز یا **درد جلوی زانو** دلیل خوبی برای **ورزش کردنه**؛ نه دلیل برای کنار گذاشتنش. عضله‌ی **ران** و **باسن** قوی، فشار روی زانو رو **کم** می‌کنه.

بهتره	فعلاً سبک‌تر یا جایگزین
اسکوات **کم‌عمق** (صندلی بلند)	اسکوات **عمیق**
دیوار اسکوات با زاویه‌ی کم	**زانو زدن** طولانی
پل باسن	**پرش**
باز کردن زانو نشسته	**لانج عمیق**
دوچرخه‌ی ثابت	**دویدن** روی سطح سخت
صدفی و **راه رفتن پهلو** با کش (باسن)	**پله‌ی بلند**

اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۷۹ · نشستن کنار دیوار (ایزومتریک) ← ص ۸۰ · صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۸۲ · صدفی ← ص ۹۴ · راه رفتن پهلو با کش ← ص ۱۱۳ · صاف کردن انتهایی زانو با کش ← ص ۱۱۴

قانون

درد حین تمرین	
تا ۳ از ۱۰ و تا **صبح فردا** برمی‌گرده	ادامه بده

درد حین تمرین	
بیشتر یا **ورم** بیشتر	سبک‌تر کن

نکته‌ی دکتر مکس

برای جزئیات بیشتر کتاب **زانو** و **آرتروز** رو ببین.

زانوی دردناک، ران قوی‌تر می‌خواد؛ نه استراحت مطلق.

فصل ۱۹

با درد کمر

بیشتر **کمردردهای** شایع **خطرناک نیستن** و **حرکت** به بهبودشون کمک می‌کنه.

بهتره	فعلاً سبک‌تر
لولای لگن با کمر صاف	خم شدن با **کمر گرد** و وزنه
پل باسن	**دراز و نشست**
پرنده‌سگ	**چرخش ناگهانی** با وزنه
حشره‌ی مرده	بلند کردن وزنه‌ی **سنگین** از زمین
پلانک پهلو روی زانو	
حمل بار دو دستی	
پیاده‌روی	**نشستن طولانی**

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۸۳ · پرنده‌سگ ← ص ۱۰۵ · حشره‌ی مرده ← ص ۱۰۴ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۱۰۶ · گربه‌شتر ← ص ۱۴۶

درد کمر با **بی‌حسی ناحیه‌ی تناسلی**، **اختلال کنترل ادرار یا مدفوع**، یا **ضعف پیشرونده‌ی پا**: **فوراً اورژانس**.

کمردرد معمولی، با حرکت بهتر می‌شه.

فصل ۲۰

با درد شونه

بهتره	فعلاً سبک‌تر
پارویی با کش	فشار **بالای سر** با درد
چرخش به بیرون با کش	**شنای کامل** روی زمین
باز کردن کش جلوی سینه	بالا بردن دست **از پهلو** با وزنه
بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف تا زیر شونه	حرکت‌های **پشت سر**
شنای دیواری	

کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۸ · چرخش به بیرون با کش ← ص ۱۱۰ ·
چرخش به داخل با کش ← ص ۱۱۱ · بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف ← ص ۱۲۱ ·
باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۱۰۹

قانون شونه

☐	
	دامنه‌ی بدون درد
	دست‌ها **جلوی بدن** و **کمی پایین‌تر** از شونه
	کتف‌ها رو آروم به **عقب و پایین**

☐	
	درد **شبانه** یا **ضعف ناگهانی** بعد از زمین خوردن: **پزشک**

شونه‌ی دردناک، کتف قوی می‌خواد.

فصل ۲۱

با پوکی استخوان

تمرین قدرتی و **تعادل** از مهم‌ترین کارها برای **استخوان**ـه؛ ولی بعضی حرکت‌ها با پوکی **خطر شکستگی مهره** رو بیشتر می‌کنن.

بهتره	پرهیز
بلند شدن از صندلی، اسکوات	**خم شدن رو به جلو** با کمر گرد (دست زدن به انگشت پا)
لولای لگن با کمر **صاف**	**دراز و نشست**
صاف کردن پشت (دمر)	**چرخش شدید** تنه با وزنه
پارویی	بلند کردن بار با **کمر گرد**
حمل بار سبک	**پرش** (با پوکی شدید یا شکستگی قبلی)
پله	
تعادل روزانه	

صاف کردن پشت دمر ← ص ۱۰۳ · Y و T دمر ← ص ۱۰۰ · فرشته‌ی دیواری ← ص ۱۰۲ · بلند شدن از صندلی ← ص ۷۸ · بالا رفتن از پله ← ص ۸۹

نکته‌ی دکتر مکس

اگه **شکستگی مهره** داشتی یا **قدت کوتاه** شده، اول برنامه‌ی **فیزیوتراپیست**. کتاب **پوکی استخوان** جزئیات بیشتر داره.

با پوکی: صاف و قوی؛ نه گرد و خم.

فصل ۲۲

با فشار خون و بیماری قلبی

تمرین **قدرتی** و **هوازی**، هر دو **فشار خون** رو **پایین** میارن. ولی:

☐	
	نفس حبس نکن؛ موقع زور زدن **بازدم**
	تلاش **متوسط** (۵ تا ۷ از ۱۰)، نه حداکثر
	تکرار بیشتر، وزنه‌ی سبک‌تر
	ایزومتریک‌های طولانی (مثل دیوار اسکوات **۲ دقیقه**) نه؛ **۲۰ تا ۳۰ ثانیه** کافیه
	دست‌ها **بالای سر** برای مدت طولانی نه
	داروها رو طبق دستور مصرف کن
	بعد از تمرین **یکدفعه** نایست؛ آهسته **سرد کن**

کی تمرین نکن

☐	
	فشار **بالای ۱۸۰ روی ۱۱۰** امروز
	درد قفسه‌ی سینه تازه
	تنگی نفس بیشتر از معمول، **ورم** تازه‌ی پا

☐	
	سرگیجه

درد قفسه‌ی سینه حین تمرین: **توقف**، و اگه با استراحت بهتر نشد، ۱۱۵.

نکته‌ی دکتر مکس

با **نارسایی قلب** یا **بعد از حمله‌ی قلبی**، برنامه رو از **بازتوانی قلبی** شروع کن (کتاب‌های **بازتوانی قلب** و **نارسایی قلب**).

با فشار خون: سبک‌تر، تکرار بیشتر، نفس آزاد.

فصل ۲۳

با دیابت

عضله بزرگ‌ترین **مصرف‌کننده‌ی قند** بدنه؛ هر جلسه‌ی قدرتی **حساسیت به انسولین** رو بهتر می‌کنه.

قبل از تمرین

قند خون	
کمتر از ۱۰۰ (با انسولین یا قرص‌های پایین‌آورنده‌ی قند)	یک **میان‌وعده‌ی کوچک** (مثلاً یک میوه)
۱۰۰ تا ۲۵۰	تمرین کن
بالای ۲۵۰ با **حال بد** یا **کتون**	**تمرین نکن**؛ با پزشک

حین و بعد

☐	
	قند یا **آب‌میوه** کنار دست
	علائم **افت قند**: لرزش، تعریق، گیجی، ضعف ← **توقف** و **قند**
	پاها رو بعد از تمرین **نگاه کن**؛ با **نوروپاتی**، کفش مناسب
	بهترین زمان: **۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد از غذا**

	رتینوپاتی پیشرفته: بدون **زور زدن شدید** و **سر پایین**

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب‌های **دیابت** و **مقاومت به انسولین** برنامه‌ی کامل دارن.

عضله، داروی رایگان قند.

بخش ۵

برنامه‌ی سه‌سطحی

دوز تمرین، سطح ۱ با صندلی و دیوار، سطح ۲ با کش، سطح ۳ با دمبل و کوله، برنامه‌ی ۱۵ دقیقه‌ای، میان‌وعده‌ی ورزشی، نگهداری، و روزهای بد و سفر.

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.

سطح ۱: صندلی و دیوار

برای: شروع بعد از سال‌ها بی‌تحرکی، یا وقتی هیچ وسیله‌ای نداری. **۴ تا ۶ هفته**.

قدرتی ۲ روز (مثلاً شنبه و سه‌شنبه)؛ **پیاده‌روی یا رژه‌ی درجا** بقیه‌ی روزها.

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۲ × ۱۰
شنا روی دیوار	۲ × ۱۰
پل باسن	۲ × ۱۰
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۲
باز کردن پا به پهلو (ایستاده)	۲ × ۱۰ هر پا
حشره‌ی مرده	۲ × ۶ هر طرف
انتقال وزن (تعادل)	۲ × ۱۰
رژه‌ی درجا	۵ تا ۱۰ دقیقه

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۸ · شنای دیواری ← ص ۹۷ · پل باسن ← ص ۸۴ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۹۵ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۹۳ · حشره‌ی مرده ← ص ۱۰۴ · جابه‌جایی وزن ← ص ۱۳۱ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۱۳۶

وقتی همه با ۱۵ تکرار راحت شد، برو سطح ۲.

سطح ۲: کش

قدرتی ۲ تا ۳ روز؛ هوازی ۱۵۰ دقیقه در هفته؛ **تعادل ۳ روز**.

تمرین	مقدار
اسکوات کم‌عمق	۳ × ۱۰ تا ۱۲
کشیدن کش (پارویی)	۳ × ۱۲
شنا روی میز	۳ × ۸ تا ۱۲
لولای لگن	۲ × ۱۰
راه رفتن پهلو با کش	۲ × ۱۰ قدم هر طرف
باز کردن کش جلوی سینه	۲ × ۱۵
فشار پالوف با کش	۲ × ۱۰ هر طرف
بالا رفتن از پله	۲ × ۱۰ هر پا
ایستادن پشت‌سرهم	۳ × ۳۰ ثانیه

اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۷۹ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۸ · شنای روی میز ← ص ۹۸ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۸۳ · راه رفتن پهلو با کش ← ص ۱۱۳ · باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۱۰۹ · فشار پالوف با کش ← ص ۱۱۵ · بالا رفتن از پله ← ص ۸۹ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۱۲۸

سطح ۳: دمبل، بطری و کوله

قدرتی ۳ روز؛ توان ۲ روز؛ هوازی با کمی **تند**.

تمرین	مقدار
اسکوات جامی (کوله یا گالن)	۳ × ۸ تا ۱۲
ددلیفت از روی جعبه (کوله یا کیسه‌ی برنج)	۳ × ۸ تا ۱۲
پارویی یک‌دست	۳ × ۱۰ هر دست
فشار بالای سر	۲ × ۱۰
اسکوات با پای جلو و عقب	۲ × ۸ هر پا
پل باسن یک‌پا	۲ × ۱۰ هر پا
حمل بار یک‌طرفه	۳ × ۲۰ متر هر دست
پلانک پهلو	۳ × ۲۰ ثانیه هر طرف
بلند شدن سریع از صندلی	۳ × ۵

اسکوات جامی ← ص ۱۱۷ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۱۱۸ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۱۱۹ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۱۲۰ · اسکوات با پای جلو و عقب ← ص ۸۱ · پل باسن یک‌پا ← ص ۸۵ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۱۲۴ · پلانک پهلو کامل ← ص ۱۰۷ · بلند شدن سریع از صندلی ← ص ۱۲۶

نکته‌ی دکتر مکس

۸ تا ۱۲ تکرار با تلاش **۷ تا ۸**. وقتی ۱۲ راحت شد، کوله رو **پرتر** کن.

فصل ۲۸

برنامه‌ی ۱۵ دقیقه‌ای

برای روزهای **شلوغ**: **دوره‌ای**؛ یعنی تمرین‌ها **پشت سر هم**، بدون استراحت؛ **۱ دقیقه استراحت** بین دورها؛ **۳ دور**.

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۱۰
شنا روی میز	۱۰
کشیدن کش (پارویی)	۱۲
بالا رفتن از پله	۸ هر پا
حمل بار دو دستی	۳۰ متر
پرنده‌سگ	۶ هر طرف

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۸ · شنای روی میز ← ص ۹۸ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۸ · بالا رفتن از پله ← ص ۸۹ · حمل بار دو دستی ← ص ۱۲۳ · پرنده‌سگ ← ص ۱۰۵

نکته‌ی دکتر مکس

۳ بار در هفته، این برنامه به‌تنهایی **نیاز قدرتی** هفته رو پوشش می‌ده.

پونزده دقیقه، سه بار در هفته؛ بهونه‌ی وقت تموم شد.

میان‌وعده‌ی ورزشی: ۲ دقیقه، چند بار در روز

اگه **۱۵ دقیقه** هم سخته، ورزش رو در روز **پخش** کن. هر بار **۱ تا ۲ دقیقه**.

وقت	تمرین
صبح، بعد از مسواک	۱۰ بلند شدن از صندلی
منتظر جوش اومدن کتری	۱۵ بالا رفتن روی پنجه + ۳۰ ثانیه تک‌پا کنار کابینت
قبل از ناهار	۱۰ شنا روی کانتر
بعد از ناهار	۱۰ دقیقه پیاده‌روی
وسط سریال (تبلیغ)	۱۰ پل باسن
هر بار پله	تند بالا برو (با نرده)
عصر	۱۵ کشیدن کش
قبل از خواب	کشش‌ها

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۸ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۹۵ · ایستادن روی یک پا ← ص ۱۲۷ · شنای روی میز ← ص ۹۸ · پل باسن ← ص ۸۴ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۸

چرا کار می‌کنه؟

☐	
	نشستن طولانی رو می‌شکنه
	قند **بعد از غذا** رو پایین میاره
	عادت با نشونه‌ی ثابت (کتری، مسواک) راحت‌تر ساخته می‌شه
	جمعش در روز **۱۵ تا ۲۰ دقیقه** می‌شه

ورزش رو به کارهای هرروزه گره بزن: کتری، مسواک، تبلیغ.

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 و سفر

وضعیت	
خستگی	**نصف** برنامه؛ نه صفر
سرماخوردگی بدون تب	فقط رژه‌ی درجا و کشش
تب یا **عفونت**	استراحت؛ ۲ تا ۳ روز بعد از خوب شدن، **سبک** شروع کن
درد مفصل بیشتر از ۵ از ۱۰	همون تمرین رو **سبک‌تر** یا **جایگزین** کن
کوفتگی بعد از جلسه‌ی اول	طبیعیه؛ **۲ تا ۳ روز**؛ حرکت ملایم کمک می‌کنه
دو هفته وقفه	از **یک سطح پایین‌تر** شروع کن
بستری یا **جراحی**	با اجازه‌ی پزشک، از **سطح ۱**

در سفر

☐	
	کش رو در چمدون بذار؛ وزنی نداره
	صندلی هتل یا **تخت**: بلند شدن، شنا روی لبه‌ی تخت
	پله‌های هتل

	☐
پیاده‌روی برای دیدن شهر	
برنامه‌ی ۱۵ دقیقه‌ای، بدون وسیله	

روز بد = نصف برنامه؛ نه صفر.

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 **وسیله** مرتب شدن: بدون وسیله برای پایین‌تنه، بدون وسیله برای بالاتنه و مرکز بدن، کش مقاومتی، دمبل و بطری و کوله، تعادل و توان، و هوازی و کشش. **هر تمرین رو از سطح خودت (بخش ۵) شروع کن.**

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | بدون وسیله: پایین‌تنه



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؟	پادشاه تمرین‌های خونگی؛ ران و باسن، با یک صندلی.
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 ۲ | سطح ۲ · متوسط | بدون وسیله: پایین‌تنه



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 ۳ | سطح ۲ · متوسط | بدون وسیله: پایین‌تنه



نشستن کنار دیوار (ایزومتریک)

شروع

پشتت رو به دیوار بده و پاها رو حدود ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر جلوتر از دیوار، به عرض لگن بذار.

اجرا

1. پشتت رو روی دیوار پایین بکش تا زانوها حدود ۳۰ تا ۴۵ درجه خم بشن (کم‌عمق).
2. زانوها هم‌راستای انگشت دوم پا بمونن.
3. نگه دار و نفس بکش. بعد با فشار پاها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضله بدون حرکت مفصل؛ اغلب در زانوی دردناک و تاندینوپاتی، درد رو موقتاً کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران. درد زانو باید کم یا بی‌تغییر باشه.
مقدار	۳۰ تا ۴۵ ثانیه × ۴ تا ۵ ست، ۱ دقیقه استراحت بین ست‌ها.
ساده‌ترش کن	زاویه‌ی کمتر (تقریباً ایستاده) یا زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	زاویه‌ی بیشتر (تا ۶۰ درجه) یا زمان بیشتر.

اشتباه‌های رایج: رفتن زانوها جلوتر از پنجه با زاویه‌ی عمیق؛ نگه داشتن نفس؛ جمع شدن زانوها به داخل.

احتیاط: اگه فشار خون کنترل‌نشده داری، نفس رو نگه ندار و زمان رو کوتاه کن.

تمرین ۴ سطح ۳ · پیشرفته بدون وسیله: پایین‌تنه



اسکوات با پای جلو و عقب

شروع

یک قدم بلند جلو بردار، پاشنه‌ی پای عقب بلند. کنار دیوار یا صندلی برای حفظ تعادل.

اجرا

1. بدن رو مستقیم به پایین ببر، زانوی عقب به سمت زمین.
2. تا جایی که بدون درد ممکنه پایین برو.
3. با فشار پای جلو بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت هر پا جداگانه؛ نزدیک به حرکت نشستن روی زمین و بلند شدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی خیلی کم و گرفتن تکیه‌گاه با دو دست.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست یا عمق بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جلو رفتن زیاد زانو و بلند شدن پاشنه‌ی جلو؛ جمع شدن زانوی جلو به داخل.

احتیاط: اگه زانوی عقب به زمین می‌رسه، یک بالش زیرش بذار.

تمرین ۵ | سطح ۱۰ آسان | بدون وسیله: پایین‌تنه



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: در درد کشککی‌رانی، اگه دامنه‌ی کامل درد داره، فقط ۳۰ درجه‌ی آخر رو انجام بده.

تمرین ۶ | سطح ۲ · متوسط | بدون وسیله: پایین‌تنه



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؟	یاد گرفتن خم شدن با کمک لگن؛ پایه‌ی بلند کردن بار.
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 ۷ | سطح ۰۱ آسان | بدون وسیله: پایین‌تنه



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 ۸ | سطح ۳ · پیشرفته | بدون وسیله: پایین‌تنه



پل باسن یک‌پا

شروع

مثل پل باسن دراز بکش. یک زانو رو صاف کن یا به سمت سینه بیار.

اجرا

1. با فشار پای روی زمین، لگن رو بالا ببر.
2. لگن صاف بمونه و به یک طرف نیفته.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ و میانی، همسترینگ
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی پل؛ هر طرف جداگانه قوی می‌شه.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران پای روی زمین.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پل معمولی.
سخت‌ترش کن	پاشنه روی پله.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن؛ قوس کمر.

تمرین ۹ | سطح ۱۰ آسان | بدون وسیله: پایین‌تنه



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 ۱۰ | سطح ۱ · آسان | بدون وسیله: پایین‌تنه



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 ۱۱ | سطح ۲ · متوسط | بدون وسیله: پایین‌تنه



بالا کشیدن لگن روی پله

شروع

روی پله‌ی پایین یا یک جعبه‌ی محکم بایست، کنار نرده یا دیوار. پای دردناک روی پله، پای دیگه آزاد کنار پله آویزون.

اجرا

1. بدون خم کردن زانوها، لگن طرف پای آزاد رو آهسته پایین بنداز.
2. با سفت کردن کنار لگن پای ایستاده، لگن رو بالا بکش تا صاف بشه.
3. تنه صاف و بی‌حرکت بمونه.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی پای ایستاده
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کناری لگن در وضعیت عملکردی (مثل راه رفتن)؛ یکی از تمرین‌های کلیدی درد کنار لگن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و باسن **پای ایستاده**.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۸ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر، روی زمین.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه در بالا.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به کنار؛ خم کردن زانوی پای ایستاده؛ پایین انداختن زیاد لگن.

احتیاط: حتماً کنار نرده یا دیوار برای ایمنی.

تمرین ۱۲ | سطح ۲ · متوسط | بدون وسیله: پایین‌تنه



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؟	بالا رفتن از پله‌ی خونه؛ ران، باسن و تعادل با هم.
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 ۱۳ | سطح ۲ · متوسط | بدون وسیله: پایین‌تنه



بالا رفتن از پله از پهلو

شروع

کنار پله بایست، پهلو به پله.

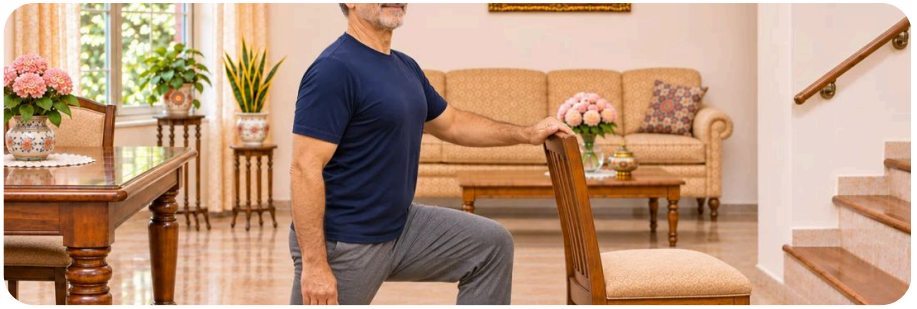
اجرا

1. پای نزدیک به پله رو روی پله بذار.
2. با فشار اون پا بالا برو تا پای دیگه از زمین جدا بشه.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی، چهارسر
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و ران در صفحه‌ای که در زندگی روزمره کمتر تمرین می‌شه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر یا دمبل.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ جمع شدن زانو به داخل.

تمرین ۱۴ | سطح ۳ · پیشرفته | بدون وسیله: پایین‌تنه



لانج به عقب

شروع

کنار صندلی یا دیوار بایست.

اجرا

1. یک قدم به عقب بردار و زانوی عقب رو به سمت زمین پایین ببر.
2. بیشتر وزن روی پای جلو بمونه.
3. با فشار پای جلو برگرد به ایستاده.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی کاربردی و نسبتاً کم‌فشار لانج برای زانو.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوی جلو به داخل؛ قدم خیلی کوتاه.

تمرین ۱۵ | سطح ۳ · پیشرفته | بدون وسیله: پایین‌تنه



پایین اومدن آهسته از پله

شروع

روی پله‌ی اول بایست، نرده رو بگیر.

اجرا

1. پای آزاد رو آهسته از لبه‌ی پله به پایین ببر و با پاشنه به زمین ضربه‌ی آرومی بزن.
2. زانوی پای ایستاده هم‌راستای انگشت دوم پا بمونه.
3. با همون پای ایستاده برگرد بالا.

عضله‌ی هدف	چهارسر (اکسنتریک)، باسن
چرا این تمرین؟	تمرین دقیق همون مهارتی که پایین اومدن از پله رو سخت کرده.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای ایستاده.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست؛ پایین رفتن در ۳ ثانیه.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر (۵ تا ۱۰ سانتی‌متر).
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر، یا پایین رفتن ۵ ثانیه‌ای.

اشتباه‌های رایج: زانوی ایستاده به داخل می‌چرخه؛ لگن پایین می‌افته؛ پایین رفتن سریع.

احتیاط: در درد کشککی‌رانی، ارتفاع رو طوری انتخاب کن که درد کم و قابل‌تحمل بمونه.

تمرین ۱۶ | سطح ۲ · متوسط | بدون وسیله: پایین‌تنه



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 ۱۷ | سطح ۱ · آسان | بدون وسیله: پایین‌تنه



صدفی

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها حدود ۴۵ درجه خم و پاها روی هم.

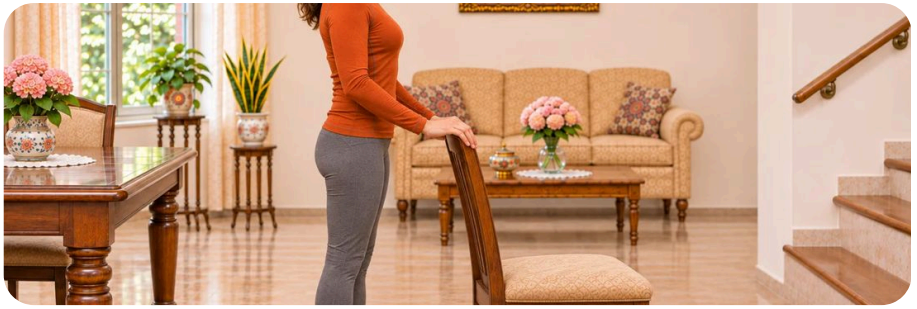
اجرا

1. پاها رو به هم چسبیده نگه دار و زانوی بالایی رو مثل باز شدن صدف بالا ببر.
2. لگن نباید به عقب بچرخه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته ببند.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی و چرخاننده‌های ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنترل‌کننده‌ی چرخش ران.
کجا باید حس کنی	پشت و کنار باسن.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور ران، بالای زانو.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن و تنه به عقب؛ حرکت سریع.

تمرین ۱۸ | سطح ۱ · آسان | بدون وسیله: پایین‌تنه



بالا رفتن روی پنجه

شروع

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

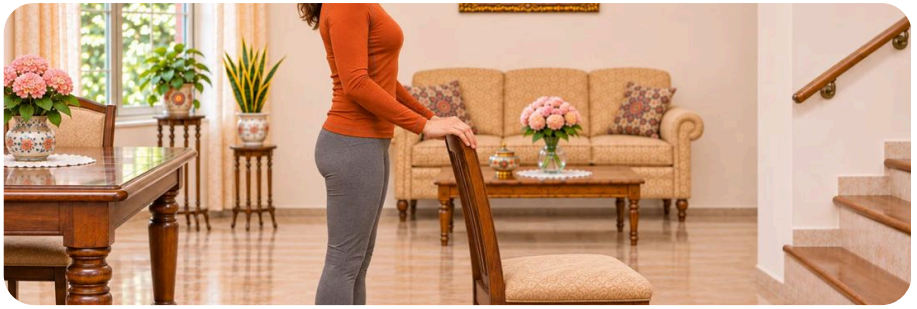
اجرا

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 ۱۹ | سطح ۱ · آسان | بدون وسیله: پایین‌تنه



بالا رفتن روی پنجه با یک پا

شروع

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

اجرا

1. کنار دیوار، روی **یک پا** بایست.
2. روی پنجه تا جای ممکن **بالا** برو (۲ ثانیه).
3. **۳ ثانیه** آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	تقویت ساق با بار بیشتر؛ وقتی دوپا راحت شد. ساق سالم باید بتونه حدود ۲۰ تا ۲۵ بار یک‌پا بالا بره.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۳ × ۸ تا ۱۵، یک روز در میون.
ساده‌ترش کن	دو پا بالا، یک پا پایین.
سخت‌ترش کن	روی لبه‌ی پله، یا با کوله‌ی سبک.

اشتباه‌های رایج: خم شدن زانو؛ تکیه‌ی زیاد به دست؛ حرکت سریع.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۲۰ | سطح ۲ · متوسط | بدون وسیله: بالاتنه و مرکز بدن



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 ۲۱ | سطح ۳ · پیشرفته | بدون وسیله: بالاتنه و مرکز بدن



شنای روی میز

شروع

دست‌ها روی لبه‌ی یک میز محکم یا کابینت.

اجرا

1. بدن صاف، سینه رو به لبه نزدیک کن.
2. به عقب هل بده.

عضله‌ی هدف	سینه، شانه، بازو
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی سخت‌تر شنای دیواری.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	شنای دیواری.
سخت‌ترش کن	سطح پایین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوس کمر.

احتیاط: مطمئن شو میز حرکت نمی‌کنه.

تمرین ۲۲ | سطح ۲ · متوسط | بدون وسیله: بالاتنه و مرکز بدن



سُر دادن ساعد روی دیوار (دندانه‌ای)

شروع

رو به دیوار، ساعدها روی دیوار به عرض شانه، یک حوله زیر ساعدها.

اجرا

1. ساعدها رو به دیوار فشار بده و آهسته به بالا سُر بده.
2. کتف‌ها رو کمی از هم باز نگه دار.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	دندانه‌ای قدامی، ذوزنقه‌ی پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت چرخش بالای کتف؛ کمک به بالا بردن دست بدون درد.
کجا باید حس کنی	زیر بغل و کنار دنده‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور مچ‌ها.

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

تمرین ۲۳ | سطح ۳ · پیشرفته | بدون وسیله: بالاتنه و مرکز بدن



Y و T دمر

شروع

روی شکم روی تشک، پیشونی روی یک حوله‌ی لوله‌شده.

اجرا

1. دست‌ها رو به شکل Y (بالای سر) با شست رو به بالا کمی از زمین بلند کن.
2. ۲ ثانیه نگه دار، پایین بیار.
3. بعد همین کار با دست‌ها به شکل T.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی میانی و پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پایین و میانی پشت که شونه‌ها رو عقب نگه می‌دارن.
کجا باید حس کنی	بین و زیر کتف‌ها.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر شکل × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	روی یک نیمکت یا روی شکم روی تخت با دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	دمبل سبک.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن سر؛ بالا بردن شونه‌ها به سمت گوش.

تمرین ۲۴ | سطح ۳ · پیشرفته | بدون وسیله: بالاتنه و مرکز بدن



Y و T دمر

شروع

روی شکم، پیشونی روی حوله.

اجرا

1. دست‌ها به شکل Y کمی بالا.
2. پایین بیار.
3. همین کار به شکل T.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی میانی و پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پایین و میانی کتف.
کجا باید حس کنی	زیر و بین کتف‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار هر شکل × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	روی لبه‌ی تخت با دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	دمبل سبک.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن سر.

تمرین ۲۵ | سطح ۱ · آسان | بدون وسیله: بالاتنه و مرکز بدن



فرشته‌ی دیواری

شروع

پشت به دیوار بایست، پاشنه‌ها کمی جلوتر از دیوار، پشت سر و کمر نزدیک دیوار.

اجرا

1. دست‌ها رو به شکل W کنار دیوار بذار.
2. آهسته به سمت بالا (Y) سُر بده تا جایی که راحتی.
3. برگردون.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و شونه
چرا این تمرین؟	باز کردن قفسه‌ی سینه و تقویت عضلات صاف‌کننده؛ مقابله با قوز.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر، دور از دیوار.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن در بالا.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲۶ | سطح ۱ · آسان | بدون وسیله: بالاتنه و مرکز بدن



صاف کردن پشت دمر

شروع

روی شکم دراز بکش، یک بالش زیر شکم، دست‌ها کنار بدن.

اجرا

1. سر و سینه رو کمی از زمین بلند کن؛ نگاه به زمین.
2. ۳ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات صاف‌کننده‌ی ستون
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات صاف‌کننده‌ی پشت؛ یکی از مهم‌ترین تمرین‌ها برای قوز و ستون فقرات در پوکی استخوان.
کجا باید حس کنی	عضلات پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط سر و شونه‌ها، کم.
سخت‌ترش کن	دست‌ها کنار سر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن زیاد و قوس شدید؛ بالا آوردن سر و نگاه به بالا.

احتیاط: اگه دمر خوابیدن سخته، یک بالش زیر شکم بذار. بعد از شکستگی مهره، با دامنه‌ی خیلی کم شروع کن.

تمرین ۲۷ | سطح ۱۰ آسان | بدون وسیله: بالاتنه و مرکز بدن



حشره‌ی مرده

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم و پاها روی زمین (نسخه‌ی ساده).

اجرا

1. شکم رو ملایم سفت کن طوری که پایین کمر بی‌حرکت بمونه.
2. یک پا رو آهسته صاف کن و روی زمین سُر بده.
3. برگردون و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات عمقی شکم
چرا این تمرین؟	کنترل تنه در حالی که دست و پا حرکت می‌کنن؛ پایه‌ی پایداری کمر.
کجا باید حس کنی	عضلات شکم.
مقدار	۶ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط یک پاشنه رو کمی بلند کن.
سخت‌ترش کن	پاها در هوا با زانوی ۹۰ درجه؛ هم‌زمان دست و پای مخالف.

اشتباه‌های رایج: قوس گرفتن کمر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۲۸ | سطح ۲ · متوسط | بدون وسیله: بالاتنه و مرکز بدن



پرنده‌سگ

شروع

روی چهار دست‌وپا، دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن، کمر صاف.

اجرا

1. یک دست رو جلو و پای مخالف رو عقب ببر تا با بدن یک خط بسازن.
2. لگن نچرخه و کمر قوس نگیره.
3. ۲ تا ۵ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت، باسن، شکم
چرا این تمرین؟	پایداری ستون فقرات در حالی که دست و پا حرکت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	پشت، باسن و شونه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط پا یا فقط دست.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۱۰ ثانیه یا کش دور مچ.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن زیاد پا و قوس کمر؛ چرخیدن لگن.

تمرین ۲۹ | سطح ۲ · متوسط | بدون وسیله: بالاتنه و مرکز بدن



پلانک پهلو روی زانو

شروع

به پهلو دراز بکش، آرنج زیر شونه، زانوها خم.

اجرا

1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا زانو صاف بشه.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. پایین بیا و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه و باسن
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که کمر رو از کنار پایدار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار تنه و لگن.
مقدار	۳ × ۱۵ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	پلانک پهلو کامل (روی پا).

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ چرخیدن بدن به جلو یا عقب.

احتیاط: اگه درد شونه داری، به‌جاش به دیوار تکیه کن (پلانک پهلو ایستاده).

تمرین ۳۰ | سطح ۳ · پیشرفته | بدون وسیله: بالاتنه و مرکز بدن



پلانک پهلو کامل

شروع

به پهلو، آرنج زیر شونه، پاها صاف روی هم.

اجرا

1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا پا صاف بشه.
2. نگه دار.
3. پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی پلانک پهلو.
کجا باید حس کنی	کنار تنه.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۴۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	روی زانو.
سخت‌ترش کن	پای بالایی رو کمی بالا ببر.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن.

تمرین ۳۱ | سطح ۱۰ آسان | کش مقاومتی



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

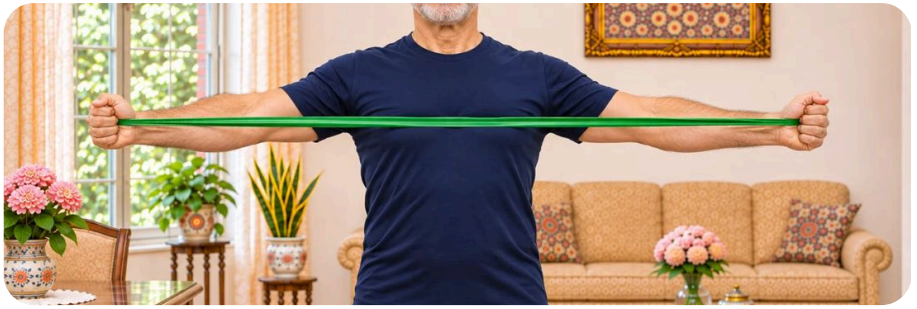
اجرا

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؟	مهم‌ترین تمرین کش؛ پشت و شونه، در مقابل ساعت‌ها نشستن جلوی گوشی.
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.

تمرین ۳۲ | سطح ۲ · متوسط | کش مقاومتی



باز کردن کش جلوی سینه

شروع

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

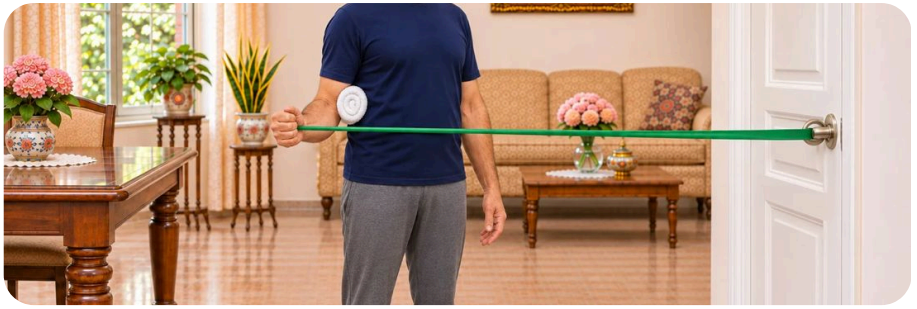
اجرا

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 ۳۳ سطح ۲ · متوسط کش مقاومتی



چرخش به بیرون با کش

شروع

کش رو به دستگیره‌ی در، هم‌ارتفاع آرنج ببند. پهلو بایست، آرنج ۹۰ درجه کنار بدن با حوله.

اجرا

1. ساعد رو در برابر کش به بیرون بچرخون.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	روتاتور کاف
چرا این تمرین؟	تقویت پیشرونده‌ی چرخاننده‌های خارجی.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: دور شدن آرنج از بدن.

تمرین ۳۴ | سطح ۲ · متوسط | کش مقاومتی



چرخش به داخل با کش

شروع

کش به دستگیره‌ی در، پهلو بایست (طرف دیگه)، آرنج ۹۰ درجه کنار بدن.

اجرا

1. ساعد رو در برابر کش به سمت شکم بچرخون.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	تحت‌کتفی
چرا این تمرین؟	تقویت جلوی روتاتور کاف.
کجا باید حس کنی	جلوی شانه.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه.

تمرین ۳۵ سطح ۲ · متوسط کش مقاومتی



خم کردن زانو با کش (نشسته)

شروع

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

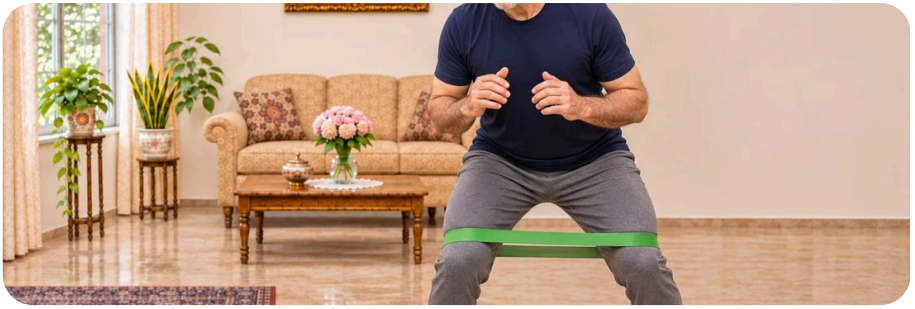
اجرا

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 ۳۶ | سطح ۳ · پیشرفته | کش مقاومتی



راه رفتن پهلو با کش

شروع

کش حلقه‌ای رو بالای زانوها یا دور مچ بذار. کمی زانوها رو خم کن (نیمه‌اسکوات).

اجرا

1. یک قدم به پهلو بردار و کش رو کشیده نگه دار.
2. پای دیگه رو نزدیک بیار، ولی نه کامل؛ کش همیشه کشیده بمونه.
3. ۱۰ قدم به یک طرف و ۱۰ قدم برگرد.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت باسن به شکل کاربردی و پویا.
کجا باید حس کنی	کنار لگن.
مقدار	۲ تا ۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	بدون کش، کنار دیوار.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا پایین‌تر بودن.

اشتباه‌های رایج: بالا و پایین رفتن بدن؛ جمع شدن زانوها به داخل.

تمرین ۳۷ | سطح ۲ · متوسط | کش مقاومتی



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.

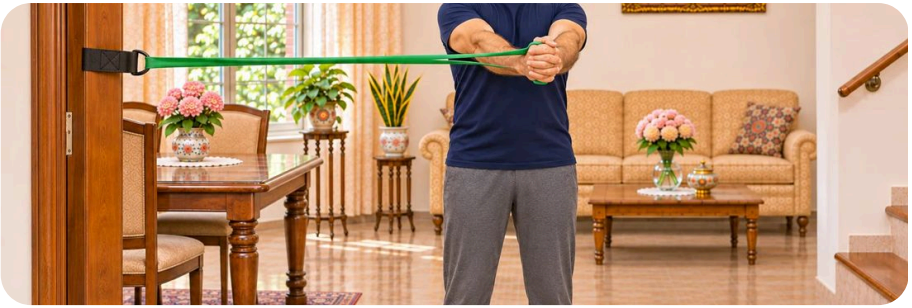
اجرا

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 ۲۰ درجه‌ی آخر صاف شدن زانو در حالت ایستاده؛ برای راه رفتن طبیعی بعد از عمل و آسیب رباط.
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 ۳۸ | سطح ۳ · پیشرفته | کش مقاومتی



فشار پالوف با کش

شروع

کش رو به یک نقطه‌ی محکم هم‌ارتفاع سینه ببند. پهلو به نقطه‌ی اتصال بایست و کش رو با دو دست جلوی سینه بگیر.

اجرا

1. دست‌ها رو مستقیم جلو ببر.
2. اجازه نده کش بدنت رو بچرخونه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات تنه (ضدچرخش)
چرا این تمرین؟	تقویت توانایی تنه برای مقاومت در برابر چرخش؛ کاربردی برای حمل بار.
کجا باید حس کنی	شکم و کنار تنه.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا ایستادن با پاهای نزدیک‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۳۹ | سطح ۲ · متوسط | کش مقاومتی



اسکوات اسپانیایی با کش

شروع

کش محکم یا ملحفه‌ی لوله‌شده رو به یک پایه‌ی خیلی محکم ببند، حلقه‌اش پشت هر دو زانو. عقب برو تا کش کشیده بشه.

اجرا

1. ساق‌ها تقریباً عمود بر زمین بمونن؛ کش زانوها رو عقب نگه می‌داره.
2. لگن رو عقب بفرست و تا حدود ۶۰ تا ۹۰ درجه خم شدن زانو پایین برو.
3. نگه دار (ایزومتریک) یا آهسته بالا و پایین برو.

عضله‌ی هدف	چهارسر و تاندون کشکک
چرا این تمرین؟	بار زیاد روی چهارسر و تاندون کشکک با فشار نسبتاً کم روی مفصل؛ مفید در تاندینوپاتی کشکک و درد جلوی زانو.
کجا باید حس کنی	جلوی ران؛ گاهی کمی کشش زیر کشکک (قابل‌قبول).
مقدار	ایزومتریک: ۴۵ ثانیه × ۵ ست؛ یا ۸ تا ۱۰ تکرار آهسته × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	عمق کمتر.
سخت‌ترش کن	عمق بیشتر یا زمان بیشتر.

اشتباه‌های رایج: محکم نبودن نقطه‌ی بستن کش (خطر افتادن)؛ رفتن زانوها به جلو.

احتیاط: قبل از شروع، محکم بودن نقطه‌ی اتصال کش رو با دقت امتحان کن.

تمرین ۴۰ | سطح ۳ · پیشرفته | دمبل، بطری و کوله



اسکوات جامی

شروع

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

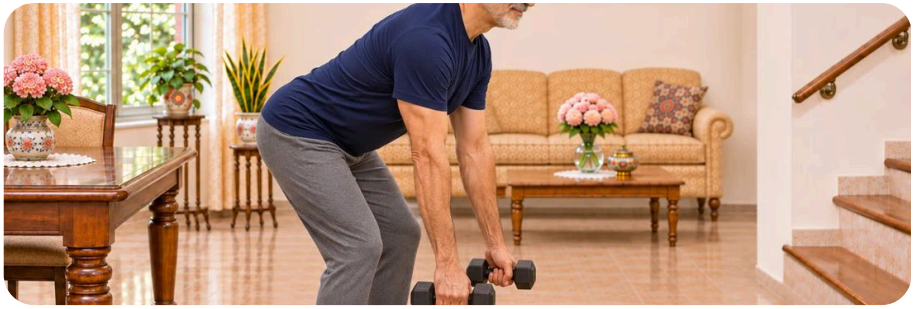
اجرا

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	بدون وزنه، یا با یک بطری آب ۱٫۵ لیتری.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی سنگین‌تر یا مکث در پایین.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ بلند شدن پاشنه.

تمرین ۴۱ | سطح ۳ · پیشرفته | دمبل، بطری و کوله



ددلیفت با دمبل از روی جعبه

شروع

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

اجرا

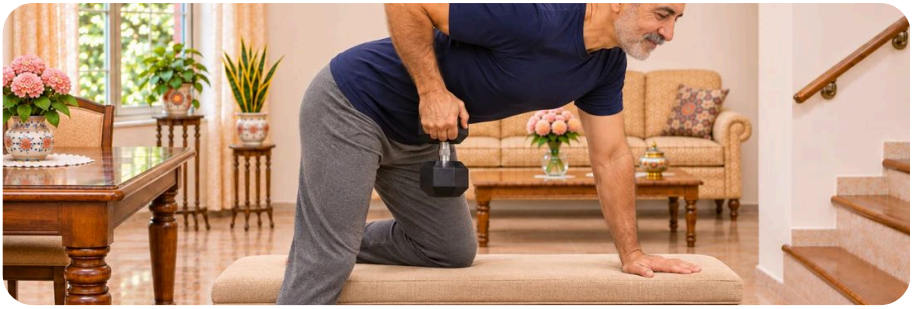
1. با لولای لگن و کمی خم کردن زانو پایین برو.
2. دمبل‌ها رو بگیر، شکم رو سفت کن.
3. با فشار پاها و باسن صاف بایست.
4. با همون الگو آهسته برگردون.

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	کوله‌پشتی با چند کتاب، یا کیسه‌ی برنج ۵ کیلویی.
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 ۴۲ | سطح ۲ · متوسط | دمبل، بطری و کوله



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	بطری آب یا کیسه‌ی خرید.
سخت‌ترش کن	دمبل سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۴۳ | سطح ۳ · پیشرفته | دمبل، بطری و کوله



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	بطری آب نیم‌لیتری؛ نشسته.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه داری، انجام نده.

تمرین ۴۴ | سطح ۲ · متوسط | دمبل، بطری و کوله



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 ۴۵ | سطح ۳ · پیشرفته | دمبل، بطری و کوله



شراگ با دمبل

شروع

صاف بایست، یک دمبل در هر دست.

اجرا

1. شونه‌ها رو مستقیم به سمت گوش بالا ببر.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی بالایی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات بالای شونه؛ در بعضی گردن‌دردها کمک می‌کنه.
کجا باید حس کنی	بالای شونه.
مقدار	۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون وزنه.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخوندن شونه‌ها با وزنه؛ جلو بردن سر.

تمرین ۴۶ | سطح ۲ · متوسط | دمبل، بطری و کوله



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؟	تقویت کاربردی برای حمل کیسه‌ی خرید.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت.
ساده‌ترش کن	دو کیسه‌ی خرید سبک.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوز کردن؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۴۷ | سطح ۳ · پیشرفته | دمبل، بطری و کوله



حمل بار یک‌طرفه (چمدونی)

شروع

یک دمبل یا کیسه‌ی سنگین در یک دست.

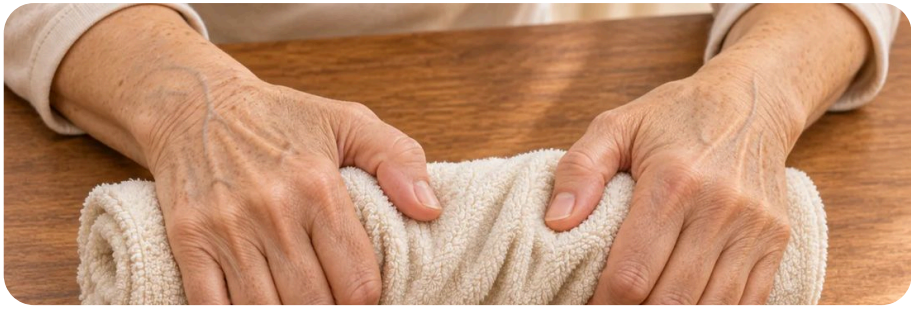
اجرا

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 ۴۸ | سطح ۰۱ آسان | دمبل، بطری و کوله



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 ۴۹ | سطح ۲ · متوسط | تعادل و توان



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 ۵۰ | سطح ۱۰ آسان | تعادل و توان



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 ۵۱ | سطح ۱۰ آسان | تعادل و توان



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 ۵۲ | سطح ۲ · متوسط | تعادل و توان



راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه

شروع

کنار یک دیوار یا راهروی باریک بایست.

اجرا

1. قدم بردار طوری که پاشنه‌ی پای جلو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای عقب قرار بگیره.
2. ۱۰ تا ۱۵ قدم برو.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا
چرا این تمرین؟	تعادل در حین حرکت.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ تا ۴ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	یک دست روی دیوار.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، یا با نگه داشتن یک لیوان آب.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پاها؛ عجله کردن.

احتیاط: کنار دیوار و با همراه.

تمرین ۵۳ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل و توان



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 ۵۴ | سطح ۰۱ آسان | تعادل و توان



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 ۵۵ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل و توان



قدم‌برداری چندجهتی

شروع

کنار یک میز یا کابینت محکم بایست؛ چند نقطه‌ی فرضی روی زمین در جلو، کنار و عقب در نظر بگیر.

اجرا

1. با یک پا یک قدم بلند به جلو بردار و برگرد.
2. همین کار رو به کنار و به عقب (با احتیاط) انجام بده.
3. به‌تدریج سریع‌تر، با کنترل کامل.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، واکنش، عضلات پا
چرا این تمرین؟	تمرین قدم برداشتن سریع و درست در جهت‌های مختلف؛ همون واکنشی که موقع لیز خوردن یا گیر کردن پا، جلوی زمین خوردن رو می‌گیره.
کجا باید حس کنی	تمرکز و کمی خستگی پاها.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه، هر پا.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و آهسته‌تر، با دو دست تکیه.
سخت‌ترش کن	قدم بلندتر، سریع‌تر، یا با نگاه به اطراف.

اشتباه‌های رایج: قدم برداشتن بدون کنترل؛ دور شدن از تکیه‌گاه؛ عجله.

احتیاط: حتماً کنار تکیه‌گاه؛ قدم به عقب رو با احتیاط بیشتر.

تمرین ۵۶ | سطح ۲ · متوسط | تعادل و توان



راه رفتن به عقب

شروع

کنار کابینت آشپزخونه بایست، یک دست روی لبه‌ش؛ مسیر پشت سرت خالی و بدون مانع.

اجرا

1. با پنجه‌ی پا اول زمین رو لمس کن و آهسته قدم به عقب بردار.
2. ۱۰ قدم به عقب، بعد برگرد و ۱۰ قدم به جلو.
3. تنه صاف؛ نگاه رو به جلو.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، عضلات پشت ران و باسن
چرا این تمرین؟	عقب رفتن (مثلاً برای باز کردن در یا کنار رفتن از جلوی کسی) یکی از موقعیت‌های رایج زمین خوردنه؛ این تمرین مهارتش رو بهتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن؛ تمرکز.
مقدار	۳ × ۱۰ قدم.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و آهسته‌تر با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه (کنار تکیه‌گاه) یا سریع‌تر.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پشت و چرخیدن تنه؛ قدم‌های خیلی بلند؛ مسیر پر از مانع.

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

تمرین ۵۷ | سطح ۲ · متوسط | تعادل و توان



مشت‌زنی سایه‌ای

شروع

ایستاده با پاهای باز، زانوها نرم، 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؟	هوازی تند با دست‌ها و چرخش تنه؛ وسط پذیرایی.
کجا باید حس کنی	ضربان قلب بالا؛ کار شونه و تنه.
مقدار	۳ تا ۵ × ۳۰ ثانیه، ۳۰ ثانیه استراحت.
ساده‌ترش کن	نشسته.
سخت‌ترش کن	با جابه‌جایی پا و سرعت بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ مشت‌های کوتاه و ناقص.

احتیاط: گرم کن؛ با شدت متوسط شروع کن.

تمرین ۵۸ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



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.

تمرین ۵۹ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



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؟	هوازی درجا در خونه؛ وقتی هوا بده یا بیرون رفتن سخته.
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 ۶۰ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



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؟	حرکت تکراری کم‌فشار که هم دامنه‌ی زانو و هم آمادگی قلبی رو بهتر می‌کنه.
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.

تمرین ۶۱ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



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؟	یاد گرفتن الگوی ایمن پله و بعد برگشت به الگوی طبیعی.
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: در روزهای اول بعد از جراحی، با همراه.

تمرین ۶۲ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



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 ۶۳ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و کشش



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 ۶۴ سطح ۲ · متوسط هوازی و کشش



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.

تمرین ۶۵ | سطح ۲ · متوسط | هوازی و کشش



کشش جلوی ران

شروع

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

اجرا

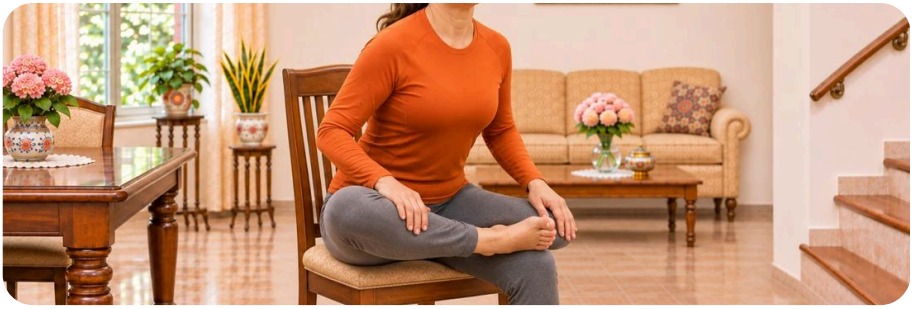
1. زانوی بالایی رو خم کن و مچ پا رو با دست یا یک ملحفه بگیر.
2. پاشنه رو به سمت باسن بکش؛ ران‌ها کنار هم.
3. باسن رو کمی به جلو فشار بده.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	چهارسر سفت، فشار پشت کشکک رو بیشتر می‌کنه.
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: بعد از تعویض مفصل، فقط وقتی خم شدن زانو به بیش از ۱۱۰ درجه رسید و با اجازه‌ی درمانگر.

تمرین ۶۶ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



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 ۶۷ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



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 ۶۸ | سطح ۲ · متوسط | هوازی و کشش



چرخش ملایم پشت (به پهلو)

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها خم و روی هم، دست‌ها جلو روی هم.

اجرا

1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب به سمت دیگه باز کن.
2. سر هم با دست بچرخه؛ زانوها روی هم بمونن.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	حفظ تحرک بخش پشتی ستون فقرات.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

احتیاط: در پوکی استخوان شدید یا شکستگی مهره، فقط دامنه‌ی خیلی کم و با نظر درمانگر.

تمرین ۶۹ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



گربه‌شتر

شروع

روی چهار دست‌وپا روی تشک: دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن.

اجرا

1. پشت رو آهسته گرد کن و سر رو پایین بیار.
2. بعد پشت رو آهسته گود کن و نگاه رو کمی بالا ببر.
3. فقط در دامنه‌ی راحت.

عضله‌ی هدف	کل ستون فقرات
چرا این تمرین؟	حرکت دادن مهره‌به‌مهره‌ی ستون فقرات در دامنه‌ی راحت.
کجا باید حس کنی	حرکت در کل پشت، بدون درد تیز.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار، ۲ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا نسخه‌ی نشسته.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ خم کردن آرنج‌ها.

احتیاط: اگه زانو زدن دردناکه، زیر زانوها بالش بذار یا نسخه‌ی نشسته رو انجام بده.

تمرین ۷۰ | سطح ۳ · پیشرفته | هوازی و کشش



نشستن روی زمین و بلند شدن

شروع

کنار یک مبل یا صندلی محکم، روی یک تشک.

اجرا

1. **پایین رفتن:** دست‌ها روی صندلی، اول زانوی قوی‌تر (روی بالش)، بعد زانوی دیگه، بعد به پهلو بشین.
2. **بلند شدن:** چهار دست‌وپا رو به صندلی، دست‌ها روی صندلی، پای قوی‌تر جلو.
3. با فشار پای جلو و دست‌ها بلند شو.

عضله‌ی هدف	کل پا و تنه
چرا این تمرین؟	مهارت حیاتی برای زندگی ایرانی (سفره، نماز، بازی با نوه) و برای بلند شدن بعد از زمین خوردن.
مقدار	۳ تا ۵ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	استفاده از دو صندلی و بالش بیشتر.
سخت‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: عجله؛ نداشتن تکیه‌گاه.

احتیاط: اول با همراه تمرین کن. بعد از تعویض مفصل، فقط با اجازه‌ی جراح.

بخش ۷

زندگی و داستان‌ها

آپارتمان کوچک، تمرین با خانواده، ماه رمضان و فصل‌ها، و داستان مریم، رضا و خانم بهرامی.

فصل ۳۲

آپارتمان کوچک و همسایه‌ی پایینی

بیشتر ایرانی‌ها در **آپارتمان** زندگی می‌کنن. این‌طوری ورزش کن که نه **جات** کم بیاد، نه **همسایه** ناراحت بشه.

☐	
	پرش نه؛ همه‌ی تمرین‌های این کتاب **بدون پرشن**
	تشک یا **فرش** زیر پا؛ صدا رو کم می‌کنه
	دمبل رو روی زمین **پرت** نکن؛ آروم بذار
	پله‌ی ساختمون: ساعت‌های خلوت
	رژه‌ی درجا با کفش نرم یا پابرهنه روی تشک
	موسیقی با **هندزفری**

باشگاه در ۴ متر مربع

وسیله	جا
کش‌ها	یک **کشو**
بطری‌ها	زیر **کابینت**
تشک	پشت **در**

وسیله	جا
کوله‌پشتی	جالباسی

بدون پرش، با تشک؛ همسایه هم راضیه.

فصل ۳۳

تمرین با خانواده

ورزش **با هم**، احتمال ادامه دادن رو **بیشتر** می‌کنه.

با کی	چطور
همسر	برنامه‌ی سطح ۲ با هم؛ یکی کش رو نگه داره، دیگری بکشه
فرزند	**تماس تصویری** هفته‌ای یک بار؛ «امروز چند تا اسکوات زدی؟»
نوه	**مسابقه‌ی تعادل**: کی بیشتر روی یک پا می‌ایسته؟
دوست یا همسایه	**پیاده‌روی** صبح؛ قدرتی **دو نفری** در پارک
گروه واتساپ	گزارش روزانه با **تیک**

برای فرزندان

بهتره	نه
«بیا با هم ده تا اسکوات بزنیم.»	«باید ورزش کنی.»
کش یا **کفش ورزشی** هدیه بده	**غر**
از **پیشرفت** بپرس	از **وزن** حرف بزن

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۸ · ایستادن روی یک پا ← ص ۱۲۷ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۸

ورزش با هم، ادامه پیدا می‌کنه.

فصل ۳۴

ماه رمضان و فصل‌ها

ماه رمضان

☐	
	قدرتی سبک‌تر؛ ۱ تا ۲ ساعت بعد از افطار
	پیاده‌روی سبک قبل از افطار یا بعد از اون
	پروتئین در افطار و سحر
	آب کافی بین افطار و سحر
	با **دیابت** یا **فشار**: تنظیم دارو با پزشک

تابستون

☐	
	ورزش **صبح زود** یا **عصر دیر**
	کولر یا پنکه
	آب قبل، حین و بعد

زمستون و آلودگی هوا

☐	
	هوازی داخل خونه (فصل ۱۷)
	روزهای **آلوده**: ورزش **بیرون** نه، به‌خصوص با **بیماری قلب** یا **ریه**
	گرم کردن **طولانی‌تر**

هوا بده؟ پذیرایی باشگاهه.

فصل ۳۵

داستان مریم

مریم، ۵۵ ساله، معلم، **دو سال** بود که هر سال اسم باشگاه رو می‌نوشت و بعد از دو هفته ول می‌کرد. «راهش دوره، وقت ندارم، جوون‌ها نگاهم می‌کنن.» بعد از **یائسگی**، **کمرش** و **زانوش** درد می‌کرد و پزشک گفته بود **تراکم استخوانش** پایین‌تر از سنشه.

یک **کش سبز** و یک **کش قرمز** خرید. **گوشه‌ی ورزش** رو کنار پنجره‌ی پذیرایی درست کرد و برنامه رو روی یخچال چسبوند. **صبح‌ها قبل از مدرسه**، ۱۵ دقیقه: بلند شدن از صندلی، کشیدن کش، شنا روی کانتر، پل باسن.

بعد از **۸ هفته**، از **سطح ۱** به **سطح ۲** رسید. **کمردردش** کمتر شد، **پله‌های مدرسه** دیگه نفسش رو نمی‌گرفت، و به دخترش گفت: «اولین ورزشیه که ول نکردم.»

ورزشی که ول نمی‌کنی، بهترین ورزشه.

فصل ۳۶

داستان رضا

رضا، ۶۲ ساله، بازنشسته، می‌گفت: «من مرد باشگاهم؛ ورزش با کش مسخره‌ست.» ولی باشگاه محله **بسته** شد و رضا **سه ماه** هیچ کاری نکرد. کم‌کم **کمرش** سفت شد و **شکمش** بزرگ‌تر.

پسرش یک **کوله‌پشتی** پر از **کتاب** و یک **گالن آب** گذاشت جلوش: «بابا، این دمبل‌های جدیدته.» رضا **اسکوات جامی** با کوله، **ددلیفت** با کیسه‌ی برنج، **پارویی** با گالن، و **حمل بار** دور حیاط رو شروع کرد.

بعد از **۱۲ هفته**، کوله از **۶ کیلو** به **۱۲ کیلو** رسید، **کمرش** راحت‌تر شد، و **دور کمرش** کمتر. وقتی باشگاه دوباره باز شد، گفت: «دیگه لازم ندارم؛ باشگاه من تو حیاطه.»

وزنه‌ی سنگین لازم نبود؛ ادامه دادن لازم بود.

فصل ۳۷

داستان خانم بهرامی

خانم بهرامی، ۷۲ ساله، بعد از یک **زمین خوردن** در حموم، **می‌ترسید** از خونه بیرون بره. دخترش نگران بود که مادرش **روز به روز ضعیف‌تر** می‌شه.

فیزیوتراپیست یک برنامه‌ی **سطح ۱** داد: **بلند شدن از صندلی** دسته‌دار، **شنا روی دیوار**، **رژه‌ی درجا**، و تمرین **تعادل** کنار **کابینت آشپزخونه**. خانم بهرامی هر روز **موقع جوش اومدن کتری** روی پنجه بالا می‌رفت و کنار کابینت **روی یک پا** می‌ایستاد. نوه‌اش هر جمعه باهاش **مسابقه‌ی تعادل** می‌داد.

بعد از **۱۰ هفته**، زمان **بلند شدن ۵ بار از صندلی** از **۱۸ ثانیه** به **۱۲ ثانیه** رسید. حالا با دخترش تا **نونوایی** پیاده می‌ره.

کابینت آشپزخونه، اولین وسیله‌ی باشگاه خانم بهرامی بود.

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

۵۰ سؤال رایج

1. واقعاً بدون باشگاه می‌شه قوی شد؟

بله؛ کش و وزنه‌ی سبک، اگه تا نزدیک خستگی بری، کار می‌کنن (فصل ۲).

2. چند سالگی دیره؟

هیچ‌وقت؛ عضله در هر سنی ساخته می‌شه (فصل ۱).

3. چه وسایلی بخرم؟

یک کش سبک و یک کش متوسط؛ بقیه در خونه هست (فصل ۷ و ۸).

4. کدوم رنگ کش؟

رنگ‌ها در برندها فرق دارن؛ معمولاً روشن‌تر سبک‌تره (فصل ۸).

5. کش پاره شد؟

کش ترک‌خورده رو دور بنداز؛ کش رو سمت صورت نکش (فصل ۸).

6. دمبل ندارم.

بطری آب، کوله‌پشتی با کتاب، کیسه‌ی برنج (فصل ۹).

7. چقدر جا لازمه؟

حدود ۲ در ۲ متر (فصل ۱۰).

8. با جوراب تمرین کنم؟

روی سرامیک نه؛ کفش یا پابرهنه روی تشک (فصل ۱۰).

9. از کجا بفهمم کافیه؟

آخرین تکرارها سخت باشن؛ ۲ تا ۳ تکرار در ذخیره (فصل ۱۱).

10. چند تکرار؟

۸ تا ۱۵ (فصل ۱۲).

11. چند ست؟

شروع ۱ تا ۲؛ بعد ۲ تا ۳ (فصل ۱۲).

12. استراحت بین ست‌ها؟

۱ تا ۲ دقیقه (فصل ۱۲).

13. هر روز تمرین قدرتی کنم؟

۲ تا ۳ روز کافیه؛ یک روز بین جلسه‌ها (فصل ۱۲).

14. کی سخت‌ترش کنم؟

قانون ۲ برای ۲ (فصل ۱۳).

15. وزنه‌ی سنگین‌تر ندارم.

آهسته‌تر، مکث، تک‌پا، کش سفت‌تر (فصل ۱۳).

16. نفسم رو حبس می‌کنم.

موقع زور زدن بازدم؛ بلند بشمار (فصل ۱۲).

17. گرم کردن لازمه؟

بله؛ ۵ دقیقه (فصل ۱۴).

18. کشش قبل از تمرین؟

حرکت ملایم بهتره؛ کشش بعد (فصل ۱۴).

19. توان چیه؟

قدرت سریع؛ بالا سریع، پایین آهسته (فصل ۱۵).

20. بپرم؟

لازم نیست؛ سریع، نه پرشی (فصل ۱۵).

21. تمرین تعادل کجا؟

همیشه کنار کابینت یا صندلی محکم (فصل ۱۶).

22. هوا آلوده‌ست.

هوازی در خونه: رژه، پله، رقص (فصل ۱۷ و ۳۴).

23. ۱۰ دقیقه فایده داره؟

بله؛ هر دقیقه حسابه (فصل ۱۷).

24. زانوم درد می‌کنه.

اسکوات کم‌عمق، دوچرخه، باسن قوی (فصل ۱۸).

25. کمرم درد می‌کنه.

لولای درست، پل، پرنده‌سگ؛ بدون دراز و نشست (فصل ۱۹).

26. بی‌حسی ناحیه‌ی تناسلی با کمردرد؟

فوراً اورژانس (فصل ۱۹).

27. شونه‌ام درد می‌کنه.

پارویی و چرخش با کش، دامنه‌ی بدون درد (فصل ۲۰).

28. پوکی استخوان دارم.

قدرتی و تعادل؛ بدون خم شدن با کمر گرد (فصل ۲۱).

29. فشار خون دارم.

سبک‌تر، تکرار بیشتر، نفس آزاد (فصل ۲۲).

30. درد قفسه‌ی سینه حین تمرین؟

توقف؛ اگه بهتر نشد، ۱۱۵ (فصل ۴ و ۲۲).

31. دیابت دارم.

قند قبل از تمرین؛ قند کنار دست (فصل ۲۳).

32. از کدوم سطح شروع کنم؟

اگه سال‌هاست ورزش نکردی، سطح ۱ (فصل ۲۵).

33. کی برم سطح بعد؟

وقتی همه‌ی تمرین‌ها با تعداد هدف راحت شد (فصل ۲۵ تا ۲۷).

34. وقت ندارم.

برنامه‌ی ۱۵ دقیقه‌ای یا میان‌وعده‌ی ورزشی (فصل ۲۸ و ۲۹).

35. میان‌وعده‌ی ورزشی چیه؟

۱ تا ۲ دقیقه، چند بار در روز (فصل ۲۹).

36. بعد از جلسه‌ی اول کوفته‌ام.

طبیعیه؛ ۲ تا ۳ روز (فصل ۳۱).

37. دو هفته ورزش نکردم.

یک سطح پایین‌تر شروع کن (فصل ۳۱).

38. در سفر چی کار کنم؟

کش در چمدون؛ برنامه‌ی بدون وسیله (فصل ۳۱).

39. همسایه از صدا ناراحته.

بدون پرش، با تشک (فصل ۳۲).

40. با همسرم تمرین کنم؟

عالیه؛ ادامه دادن بیشتر می‌شه (فصل ۳۳).

41. ماه رمضان؟

سبک‌تر، ۱ تا ۲ ساعت بعد از افطار (فصل ۳۴).

42. زن‌ها وزنه بزنن؟

بله؛ قوی می‌شن، حجیم نه (فصل ۶).

43. فقط پیاده‌روی کافی نیست؟

برای عضله نه؛ قدرتی هم لازمه (فصل ۶).

44. پروتئین چقدر؟

حدود ۱ تا ۱٫۲ گرم به ازای هر کیلو وزن در روز، مگر پزشک چیز دیگه‌ای گفته باشه؛ با بیماری کلیه، با پزشک.

45. مکمل لازمه؟

اول غذای کافی؛ مکمل فقط با مشورت.

46. ورزش کنم یا رژیم بگیرم؟

برای کاهش وزن هر دو؛ برای حفظ عضله، تمرین قدرتی.

47. کی نتیجه می‌بینم؟

قدرت معمولاً در ۴ تا ۸ هفته؛ عضله کمی دیرتر.

48. چطور پیشرفتم رو بسنجم؟

تست بلند شدن ۵ بار از صندلی و جدول‌ها (فصل ۳۹).

49. درد تیز دارم.

قطع کن؛ اگه ادامه داشت، پزشک یا فیزیوتراپیست (فصل ۴).

50. مهم‌ترین توصیه؟

۶ الگو، ۲ تا ۳ روز، کمی سخت‌تر هر هفته؛ و هر روز کمی راه برو.

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تمرین هفتگی

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۲: پیشرفت تمرین‌ها

تمرین	هفته‌ی ۱	هفته‌ی ۴	هفته‌ی ۸	هفته‌ی ۱۲	۶ ماه
بلند شدن از صندلی (تکرار)					
شنا (دیوار / میز / صندلی)					
پارویی (رنگ کش)					
اسکوات جامی (کیلو)					
حمل بار (کیلو × متر)					
پلانک پهلو (ثانیه)					

جدول ۳: تست‌های عملکرد

تست	شروع	۳ ماه	۶ ماه	۹ ماه	۱۲ ماه
تاریخ					
بلند شدن ۵ بار از صندلی (ثانیه)					
ایستادن تک‌پا کنار کابینت (ثانیه)					
شنا روی دیوار در ۳۰ ثانیه					
پیاده‌روی ۶ دقیقه (متر یا قدم)					
دور کمر (سانتی‌متر)					
فشار خون					

جدول ۴: هوازی و میان‌وعده‌ی ورزشی

هفته	دقیقه هوازی	تعداد میان‌وعده‌ی ورزشی	روزهای تعادل	انرژی (۰ تا ۱۰)	درد (۰ تا ۱۰)	

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
الگوی حرکتی	نوع اصلی حرکت مثل اسکوات و لولا
لولای لگن	خم شدن از لگن با کمر صاف
تکرار در ذخیره	تعداد تکراری که هنوز می‌تونستی انجام بدی
ست	یک دسته تکرار پشت سر هم
اضافه‌بار تدریجی	سخت‌تر کردن کم‌کم تمرین
توان	قدرت سریع
کش مقاومتی	باند یا تیوب لاستیکی برای تمرین قدرتی
ایزومتریک	انقباض بدون حرکت مفصل
تمرین دوره‌ای	تمرین‌ها پشت سر هم با استراحت کم
میان‌وعده‌ی ورزشی	فعالیت کوتاه ۱ تا ۲ دقیقه‌ای در طول روز
تست صحبت	سنجش شدت هوازی با توانایی صحبت
اسکوات جامی	اسکوات با وزنه جلوی سینه

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. Fragala MS, Cadore EL, Dorgo S, et al. Resistance training for older adults: position statement from the National Strength and Conditioning Association. J Strength Cond Res. 2019;33(8):2019-2052. doi:10.1519/JSC.0000000000003230
3. Lopes JSS, Machado AF, Micheletti JK, de Almeida AC, Cavina AP, Pastre CM. Effects of training with elastic resistance versus conventional resistance on muscular strength: a systematic review and meta-analysis. SAGE Open Med. 2019;7:2050312119831116. doi:10.1177/2050312119831116
4. Schoenfeld BJ, Grgic J, Ogborn D, Krieger JW. Strength and hypertrophy adaptations between low- vs. high-load resistance training: a systematic review and meta-analysis. J Strength Cond Res. 2017;31(12):3508-3523. PMID: 28834797
5. 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
6. Stamatakis E, Ahmadi MN, Gill JMR, et al. Association of wearable device-measured vigorous intermittent lifestyle physical activity with mortality. Nat Med. 2022;28(12):2521-2529. doi:10.1038/s41591-022-02100-x
7. 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
8. Bauer J, Biolo G, Cederholm T, et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. J Am Med Dir Assoc. 2013;14(8):542-559. doi:10.1016/j.jamda.2013.05.021

باشگاه خانگی با کمترین وسیله

باشگاه کامل در خونه؛ بدون هزینه‌ی باشگاه.

- یک صندلی، یک کش، دو بطری آب
- ۶ الگوی حرکتی که بدن بعد از ۵۰ لازم داره
- پیشرفت بدون وزنه‌ی سنگین
- تمرین ایمن با درد زانو، کمر و شونه
- برنامه‌ی سه‌سطحی و برنامه‌ی ۱۵ دقیقه‌ای
- ۷۰ تمرین تصویری بر اساس وسیله

بر پایه‌ی رهنمودهای سازمان جهانی بهداشت، انجمن ملی قدرت و آمادگی جسمانی آمریکا، و پژوهش‌های تمرین با کش و وزنه‌ی سبک.