راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «باشگاه خانگی با کمترین وسیله»

ورزش برای آدم‌های پرمشغله

میان‌وعده‌ی ورزشی، برنامه‌ی ۱۵ دقیقه‌ای، هوازی در خونه، سفر و آپارتمان



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؟ ۸

۱. باشگاه خونه برای بعد از ۵۰ ۹

۲. ۶ الگوی حرکتی ۱۰

۳. ایمنی قبل از شروع ۱۲

بخش ۲: اصول تمرین در خونه ۱۵

۴. شدت: چقدر سخت؟ ۱۶

۵. هوازی در خونه ۱۷

بخش ۳: برنامه‌ی سه‌سطحی ۲۰

۶. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۱

۷. برنامه‌ی ۱۵ دقیقه‌ای ۲۳

۸. میان‌وعده‌ی ورزشی: ۲ دقیقه، چند بار در روز ۲۵

۹. روزهای بد و سفر ۲۷

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۰

بخش ۵: زندگی و داستان‌ها ۴۶

۱۰. آپارتمان کوچک و همسایه‌ی پایینی ۴۷

کتاب کامل و ارتقا ۴۸

منابع علمی ۵۰

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **وقت** نداره.

در این راهنما

- باشگاه خونه برای بعد از ۵۰
- ۶ الگوی حرکتی
- ایمنی قبل از شروع
- شدت: چقدر سخت؟
- هوازی در خونه
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی ۱۵ دقیقه‌ای
- میان‌وعده‌ی ورزشی: ۲ دقیقه، چند بار در روز
- روزهای بد و سفر
- آپارتمان کوچک و همسایه‌ی پایینی
- ۱۵ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«باشگاه خانگی با کمترین وسیله»** 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

چرا باشگاه خانگی؟

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

فصل ۱

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.

فصل ۲

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 ۳۱ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۳۲ · شنای دیواری ← ص ۳۶ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۹ · حمل بار دو دستی ← ص ۴۰ · بالا رفتن از پله ← ص ۳۴

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.

فصل ۳

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.

بخش ۲

اصول تمرین در خونه

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

فصل ۴

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.

فصل ۵

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 ۴۳ · تمرین پله ← ص ۴۵ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۴۴ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۲

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 ۳

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.

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.

فصل ۷

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 ۳۱ · شنای روی میز ← ص ۳۷ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۹ · بالا رفتن از پله ← ص ۳۴ · حمل بار دو دستی ← ص ۴۰ · پرنده‌سگ ← ص ۳۸

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 ۳۱ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۵ · ایستادن روی یک پا ← ص ۴۱ · شنای روی میز ← ص ۳۷ · پل باسن ← ص ۳۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۹

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 ۹

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 ۴

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 ۳) 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



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 ۳ | سطح ۱ · 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 ۴ | 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.

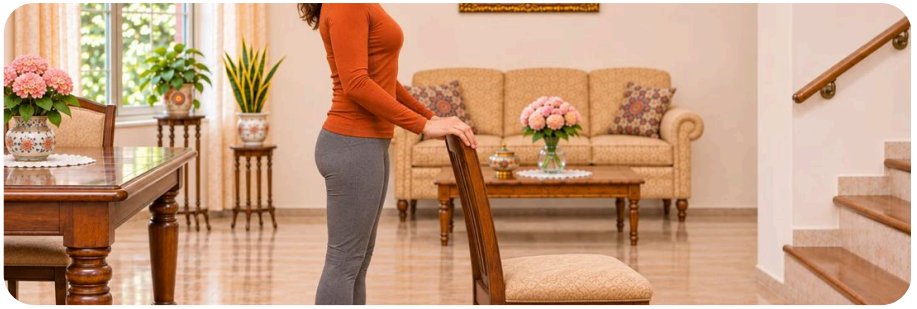
اجرا

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 ۵ | 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 ۶ | 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 ۷ | 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 ۸ | 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 ۹ | سطح ۱ · 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 ۱۰ | 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 ۱۱ | سطح ۱ · 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 ۱۲ | 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 در محدوده‌ی سبز 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 ۱۳ | 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 ۱۴ | 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 ۱۵ | 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.

بخش ۵

زندگی و داستان‌ها

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

فصل ۱۰

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.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«باشگاه خانگی با کمترین وسیله»** 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	چرا باشگاه خانگی؟	۶
۲	وسایل باشگاه خانگی	۴
۳	اصول تمرین در خونه	۷
۴	تمرین با شرایط خاص	۶
۵	برنامه‌ی سه‌سطحی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۰ تمرین
۷	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. 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

ورزش برای آدم‌های پرمشغله

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- هوازی در خونه
- ۱۵ دقیقه‌ای
- میان‌وعده‌ی ورزشی
- سفر
- آپارتمان

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