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

برنامه‌ی سه‌سطحی خانگی

تکرار و ست، پیشرفت بدون وزنه‌ی سنگین، سطح ۱ تا ۳، و برنامه‌ی ۱۵ دقیقه‌ای



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. تکرار، ست و استراحت ۱۷

۶. پیشرفت بدون وزنه‌ی سنگین ۱۹

۷. گرم کردن و سرد کردن ۲۱

بخش ۳: برنامه‌ی سه‌سطحی ۲۴

۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۵

۹. سطح ۱: صندلی و دیوار ۲۷

۱۰. سطح ۲: کش ۲۹

۱۱. سطح ۳: دمبل، بطری و کوله ۳۰

۱۲. برنامه‌ی ۱۵ دقیقه‌ای ۳۲

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۵

کتاب کامل و ارتقا ۶۷

منابع علمی ۶۹

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که می‌خواد در خونه **پیشرفت** کنه.

در این راهنما

- باشگاه خونه برای بعد از ۵۰
- ۶ الگوی حرکتی
- ایمنی قبل از شروع
- شدت: چقدر سخت؟
- تکرار، ست و استراحت
- پیشرفت بدون وزنه‌ی سنگین
- گرم کردن و سرد کردن
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- سطح ۱: صندلی و دیوار
- سطح ۲: کش
- سطح ۳: دمبل، بطری و کوله
- برنامه‌ی ۱۵ دقیقه‌ای
- ۳۲ 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 ۳۶ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۳۹ · شنای دیواری ← ص ۴۵ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۵۰ · حمل بار دو دستی ← ص ۵۸ · بالا رفتن از پله ← ص ۴۲

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

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 ۶

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 ۴۵ · شنای روی میز ← ص ۴۶ · پل باسن ← ص ۴۰ · پل باسن یک‌پا ← ص ۴۱

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

فصل ۷

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 ۶۳ · چرخش ملایم پشت (به پهلو) ← ص ۶۷ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۴۴

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 ۶۴ · کشش پشت ران ← ص ۶۵ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۶۶

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.

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.

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 ۳۶ · شنای دیواری ← ص ۴۵ · پل باسن ← ص ۴۰ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۴۴ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۴۳ · حشره‌ی مرده ← ص ۴۷ · جابه‌جایی وزن ← ص ۶۲ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۶۳

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 ۳۷ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۵۰ · شنای روی میز ← ص ۴۶ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۳۹ · راه رفتن پهلو با کش ← ص ۵۲ · باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۵۱ · فشار پالوف با کش ← ص ۵۳ · بالا رفتن از پله ← ص ۴۲ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۶۱

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 ۵۴ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۵۵ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۵۶ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۵۷ · اسکوات با پای جلو و عقب ← ص ۳۸ · پل باسن یک‌پا ← ص ۴۱ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۵۹ · پلانک پهلو کامل ← ص ۴۹ · بلند شدن سریع از صندلی ← ص ۶۰

نکته‌ی دکتر مکس

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

فصل ۱۲

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 ۳۶ · شنای روی میز ← ص ۴۶ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۵۰ · بالا رفتن از پله ← ص ۴۲ · حمل بار دو دستی ← ص ۵۸ · پرنده‌سگ ← ص ۴۸

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.

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



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 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 ۴ | 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 ۵ | 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 ۶ 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 ۷ | 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 ۸ | 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.

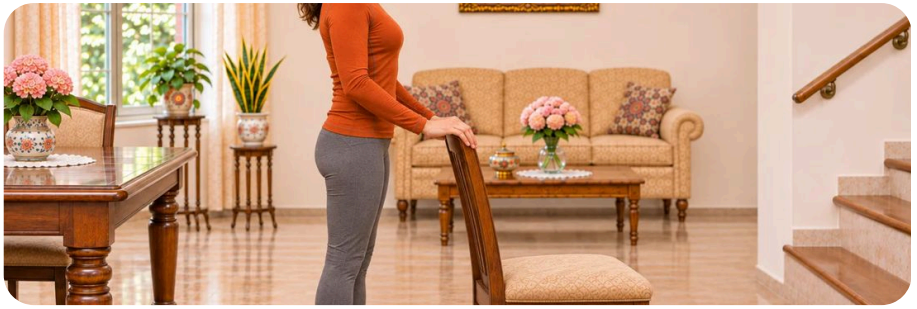
اجرا

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 ۹ | 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 ۱۰ | 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 ۱۱ | 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 ۱۲ | سطح ۱ · 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 ۱۳ | 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 ۱۴ | 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 ۱۵ | سطح ۱۰ آسان | کش مقاومتی



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

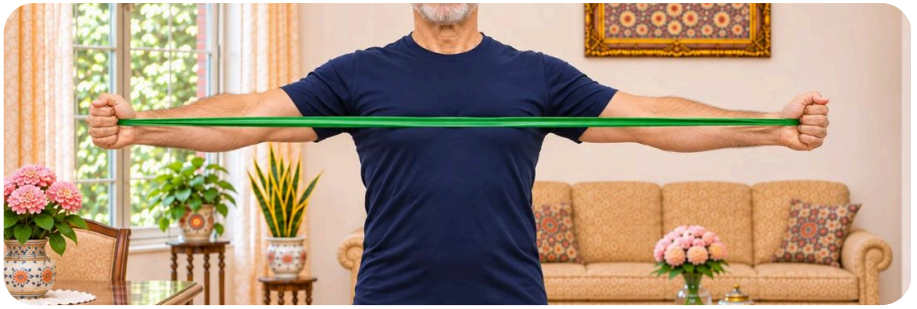
اجرا

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 ۱۶ | سطح ۲ · متوسط | کش مقاومتی



باز کردن کش جلوی سینه

شروع

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

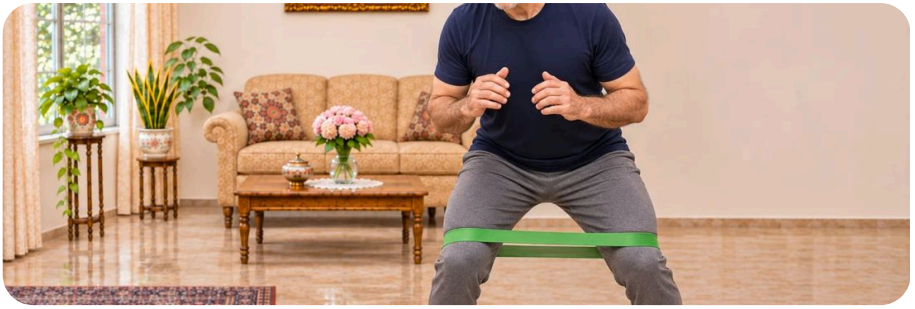
اجرا

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 ۱۷ 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).

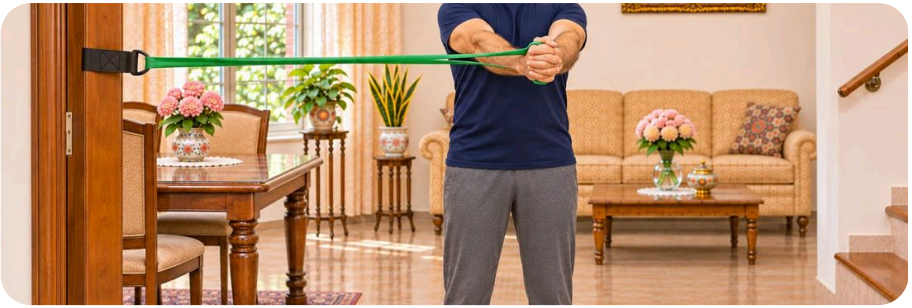
اجرا

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 ۱۸ | 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 ۱۹ | 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.

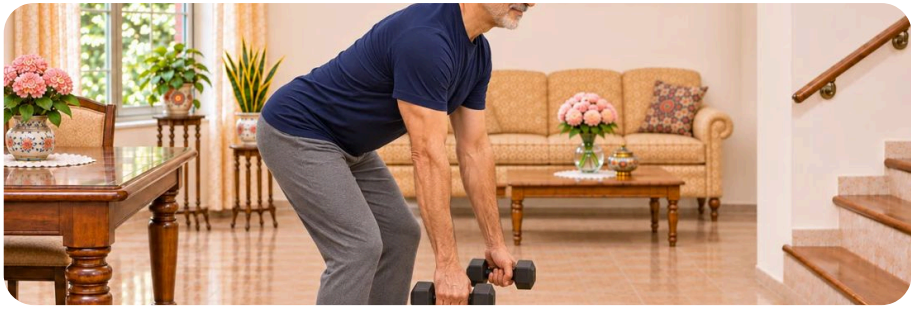
اجرا

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 ۲۰ | 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

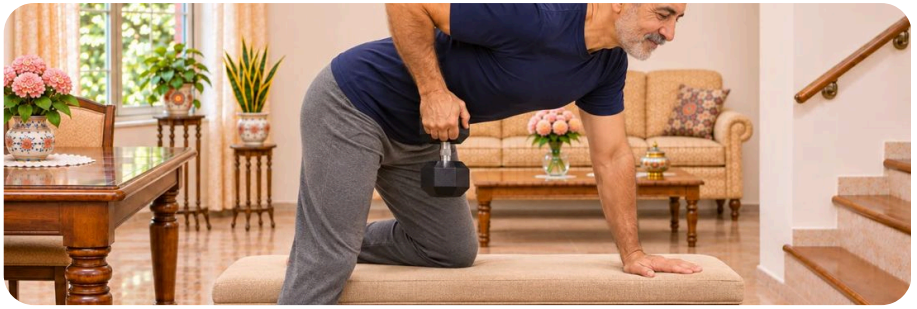
1. با لولای لگن و کمی خم کردن زانو پایین برو.
2. دمبل‌ها رو بگیر، شکم رو سفت کن.
3. با فشار پاها و باسن صاف بایست.
4. با همون الگو آهسته برگردون.

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 ۲۱ | 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 ۲۲ | 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 ۲۳ | 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 ۲۴ | 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 ۲۵ | 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 ۲۶ | سطح ۱ · 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 ۲۷ | 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 ۲۸ | سطح ۱۰ 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 ۲۹ | 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 ۳۰ | سطح ۱۰ 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 ۳۱ | 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 ۳۲ | 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.

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

برنامه‌ی سه‌سطحی خانگی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- تکرار و ست
- پیشرفت
- گرم کردن
- سطح ۱ تا ۳
- ۱۵ دقیقه‌ای

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