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

شروع باشگاه خانگی

وسایل رایگان، کش، دمبل خونگی، چیدمان، و برنامه‌ی سطح ۱



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. شواهد: کش و وزنه‌ی سبک هم کار می‌کنن ۱۰

۳. ۶ الگوی حرکتی ۱۲

۴. ایمنی قبل از شروع ۱۴

بخش ۲: وسایل باشگاه خانگی ۱۷

۵. کیت رایگان: صندلی، دیوار، پله، حوله ۱۸

۶. کش مقاومتی: ارزون‌ترین باشگاه ۱۹

۷. دمبل خونگی: بطری، کوله، کیسه‌ی برنج ۲۲

۸. فضا و چیدمان ۲۴

بخش ۳: اصول تمرین در خونه ۲۷

۹. شدت: چقدر سخت؟ ۲۸

بخش ۴: برنامه‌ی سه‌سطحی ۳۰

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۳۱

۱۱. سطح ۱: صندلی و دیوار ۳۳

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۶

کتاب کامل و ارتقا ۵۳

منابع علمی ۵۵

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که می‌خواد **امروز** در خونه تمرین قدرتی رو **شروع** کنه.

در این راهنما

- باشگاه خونه برای بعد از ۵۰
- شواهد: کش و وزنه‌ی سبک هم کار می‌کنن
- ۶ الگوی حرکتی
- ایمنی قبل از شروع
- کیت رایگان: صندلی، دیوار، پله، حوله
- کش مقاومتی: ارزون‌ترین باشگاه
- دمبل خونگی: بطری، کوله، کیسه‌ی برنج
- فضا و چیدمان
- شدت: چقدر سخت؟
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- سطح ۱: صندلی و دیوار
- ۱۷ 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.

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 ۳۷ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۳۸ · شنای دیواری ← ص ۴۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۴۶ · حمل بار دو دستی ← ص ۵۱ · بالا رفتن از پله ← ص ۴۰

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.

بخش ۲

وسایل باشگاه خانگی

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

فصل ۵

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 ۳۷ · شنای دیواری ← ص ۴۳ · بالا رفتن از پله ← ص ۴۰ · شنای روی میز ← ص ۴۴

نکته‌ی دکتر مکس

صندلی دسته‌دار برای شروع بهتره؛ کم‌کم بدون دسته.

صندلی، دیوار و پله؛ نصف باشگاه همین‌جاست.

فصل ۶

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 ۴۶ · باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۴۷ ·
راه رفتن پهلو با کش ← ص ۴۸

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

فصل ۷

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 ۴۹ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۵۰ · حمل بار دو دستی ← ص ۵۱

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

فصل ۸

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.

فصل ۹

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.

بخش ۴

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 ۳۷ · شنای دیواری ← ص ۴۳ · پل باسن ← ص ۳۹ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۴۲ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۴۱ · حشره‌ی مرده ← ص ۴۵ · جابه‌جایی وزن ← ص ۵۲ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۵۳

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

بخش ۵

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 ۴) 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 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.

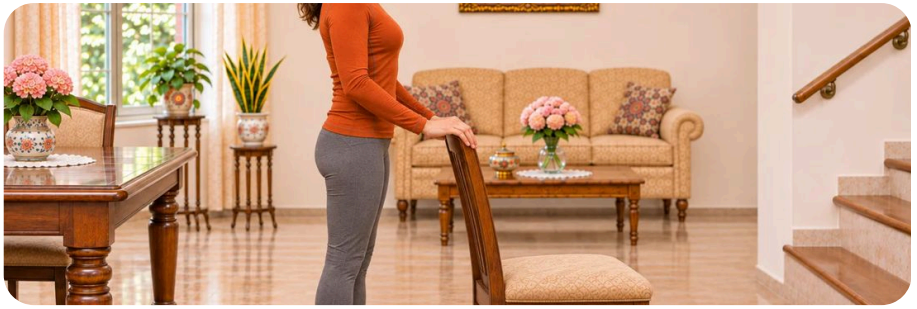
اجرا

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 ۶ | 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 ۷ | 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 ۸ | 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 ۹ | 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 ۱۰ | سطح ۱ · آسان | کش مقاومتی



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

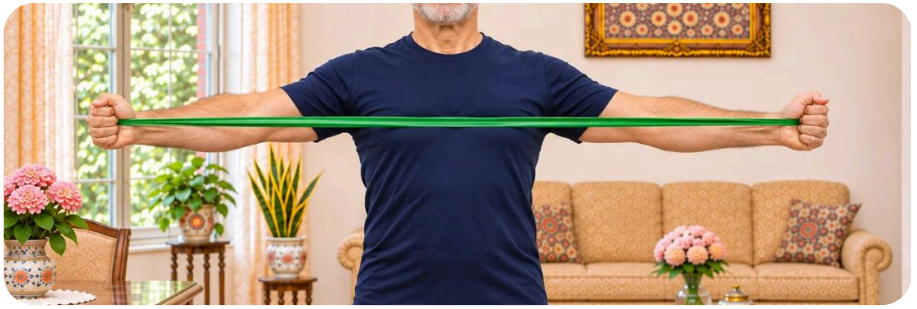
اجرا

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 ۱۱ | سطح ۲ · متوسط | کش مقاومتی



باز کردن کش جلوی سینه

شروع

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

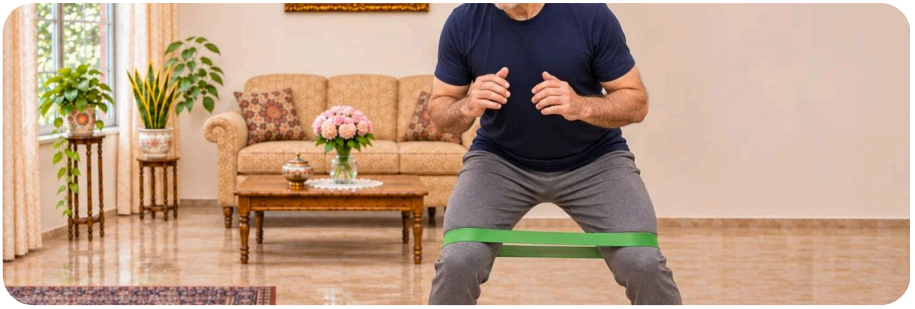
اجرا

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 ۱۲ | 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 ۱۳ | 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.

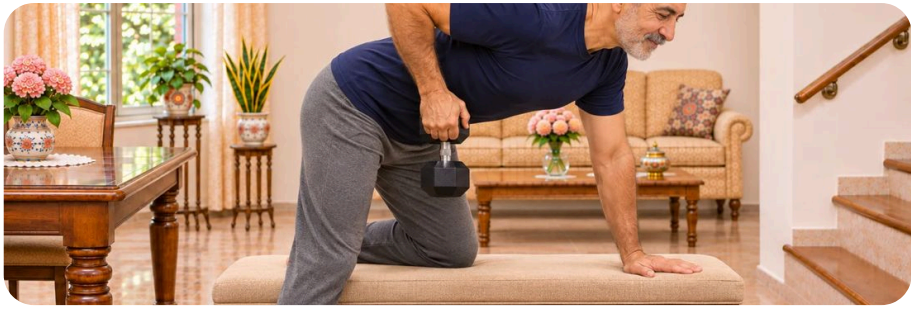
اجرا

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 ۱۴ | 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 ۱۵ | 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 ۱۶ سطح ۱ · 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 ۱۷ | 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.

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

شروع باشگاه خانگی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- شواهد
- کیت رایگان
- کش
- دمبل خونگی
- سطح ۱

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