کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۲۳

فشار خون بالا؛ ورزش به‌عنوان دارو

اندازه‌گیری درست در خونه، ورزش هوازی، ایزومتریک و قدرتی، نمک و سفره‌ی ایرانی، خواب و استرس، و برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای برای پایین آوردن فشار



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، تشخیص و درمان پزشک نیست. **داروهای فشار خون رو هرگز خودت قطع یا کم نکن.** ورزش و سبک زندگی **کنار** دارو کار می‌کنن. اگه فشار خونت **۱۸۰ روی ۱۱۰ یا بیشتره**، یا **درد قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید، سردرد ناگهانی و شدید، تاری دید، ضعف یک طرف بدن یا اختلال گفتار** داری، ورزش نکن و فوراً با اورژانس (۱۱۵) تماس بگیر.

© 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: فشار خون رو بشناس ۹

۱. فشار خون چیه؟ عددها ۱۰

۲. چرا مهمه؟ قاتل خاموش ۱۱

۳. اندازه‌گیری درست در خونه ۱۳

۴. علت‌ها و عوامل خطر ۱۵

۵. داروها: کنار ورزش، نه جایگزین ۱۷

۶. ۱۰ باور غلط ۱۹

بخش ۲: ایمنی و شروع ۲۱

۷. کی ورزش نکنم؟ ۲۲

۸. تست‌های شروع ۲۳

۹. ورزش و داروهای فشار ۲۴

۱۰. علائم توقف و قانون نفس ۲۶

بخش ۳: ورزش به‌عنوان دارو ۲۹

۱۱. شواهد: ورزش چقدر فشار رو پایین میاره؟ ۳۰

۱۲. ورزش هوازی ۳۱

۱۳. ایزومتریک: کوتاه و پراثر ۳۲

۱۴. قدرتی دینامیک ۳۴
۱۵. پیاده‌روی تناوبی ژاپنی ۳۶
۱۶. اثر همون روز ۳۷
۱۷. ترکیب‌ها: کدوم برای من؟ ۳۸

بخش ۴: سبک زندگی ۴۰

۱۸. نمک ۴۱
۱۹. سفره‌ی DASH ایرانی ۴۲
۲۰. وزن و دور کمر ۴۳
۲۱. خواب و آپنه‌ی خواب ۴۴
۲۲. استرس و تنفس آروم ۴۶
۲۳. سیگار، قلیون، الکل و قهوه ۴۸

بخش ۵: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۵۰

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۱
۲۵. انتخاب برنامه ۵۳
۲۶. برنامه‌ی الف: شروع از صفر ۵۵
۲۷. برنامه‌ی ب: هوازی + ایزومتریک ۵۷
۲۸. برنامه‌ی پ: فشار، قند و وزن ۵۹
۲۹. برنامه‌ی ت: کم‌فشار برای مفاصل ۶۰

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۶۲

۳۱. روزهایی که فشار بالاست ۶۵

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۸

بخش ۷: زندگی با فشار خون ۱۲۶

۳۲. دفترچه‌ی فشار و عادت‌سازی ۱۲۷

۳۳. ماه رمضان و سفر ۱۲۸

۳۴. گرما، سرما و فشار ۱۳۰

۳۵. سفره‌ی کم‌نمک خانواده ۱۳۱

۳۶. زنان: یائسگی و فشار خون ۱۳۳

۳۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۴

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۶

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۷

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۴

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۸

منابع علمی ۱۴۹

پیش‌گفتار

فشار خون بالا رو **«قاتل خاموش»** می‌نامن؛ چون معمولاً هیچ علامتی نداره، ولی سال‌به‌سال به قلب، مغز، کلیه و چشم آسیب می‌زنه. بعد از ۵۰ سالگی، بخش بزرگی از مردم فشار خون بالا دارن و خیلی‌ها خبر ندارن.

خبر خوب اینه که **ورزش یکی از مؤثرترین درمان‌های غیردارویی فشار خونه.** پژوهش‌ها نشون دادن ورزش منظم، به‌خصوص در کسانی که فشار بالا دارن، می‌تونه فشار رو به‌اندازه‌ای پایین بیاره که با اثر بعضی داروها قابل مقایسه‌ست. ترکیب ورزش با **نمک کمتر، وزن مناسب، خواب خوب و مدیریت استرس**، اثر رو چند برابر می‌کنه.

- **بخش ۱** فشار خون چیه، چرا مهمه و چطور درست اندازه بگیرم.
- **بخش ۲** ایمنی: کی ورزش نکنم، داروها و علائم توقف.
- **بخش ۳** ورزش به‌عنوان دارو: هوازی، ایزومتریک، قدرتی و تناوبی.
- **بخش ۴** نمک، سفره‌ی ایرانی، وزن، خواب و استرس.
- **بخش ۵** برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** دفترچه‌ی فشار، ماه رمضان، گرما و سرما، خانواده و یائسگی.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

فشار خون رو بشناس

عددها، چرا مهمه، اندازه‌گیری درست در خونه، علت‌ها، داروها، و باورهای غلط.

فشار خون چیه؟ عددها

دو عدد

عدد	یعنی
عدد بالا (سیستولیک)	فشار رگ‌ها وقتی قلب **می‌زنه**
عدد پایین (دیاستولیک)	فشار رگ‌ها وقتی قلب **استراحت** می‌کنه

مثلاً **۱۲۰ روی ۸۰** (در ایران معمولاً «۱۲ روی ۸» گفته می‌شه).

دسته‌بندی (رهنمود اروپایی ۲۰۲۴، فشار در مطب)

دسته	فشار
طبیعی	کمتر از ۱۲۰ روی ۷۰
بالاتر از طبیعی	۱۲۰ تا ۱۳۹ روی ۷۰ تا ۸۹
فشار خون بالا	**۱۴۰ روی ۹۰ یا بیشتر**

رهنمود آمریکایی (۲۰۱۷) از **۱۳۰ روی ۸۰** به بالا رو فشار خون بالا می‌دونه. هدف درمان رو **پزشکت** برای تو تعیین می‌کنه.

نکته‌ی دکتر مکس

در **اندازه‌گیری خونگی**، معمولاً **۱۳۵ روی ۸۵ یا بیشتر** بالا حساب می‌شه.

چرا مهمه؟ قاتل خاموش

بی‌علامت، ولی خطرناک

بیشتر افراد با فشار خون بالا **هیچ علامتی ندارن**. سردرد، سرگیجه یا خون‌دماغ نشونه‌ی قابل اعتمادی نیستن.

تنها راه فهمیدن، اندازه گرفتنه.

فشار بالا به چی آسیب می‌زنه؟

عضو	
قلب	حمله‌ی قلبی، نارسایی قلب
مغز	**سکته‌ی مغزی**، کاهش حافظه
کلیه	نارسایی کلیه
چشم	آسیب شبکیه
رگ‌های پا	تنگی رگ

خبر خوب

پایین آوردن فشار، خطر این عوارض رو **به‌طور قابل‌توجهی** کم می‌کنه. حتی چند میلی‌متر جیوه کاهش، در سطح جامعه **تفاوت بزرگی** می‌سازه.

فصل ۳

اندازه‌گیری درست در خونه

دستگاه

☐
دستگاه **بازویی** خودکار و معتبر؛ مچی کمتر دقیقه
اندازه‌ی کاف مناسب دور بازو

روش درست

☐
۳۰ دقیقه قبل: بدون قهوه، چای، سیگار و ورزش
مثانه خالی
۵ دقیقه آروم نشستن
پشت به صندلی، **پاها روی زمین**، پا روی پا نه
بازو روی میز، **هم‌سطح قلب**
کاف روی **پوست**، نه روی لباس
حین اندازه‌گیری **صحبت نکن**
۲ بار با فاصله‌ی ۱ دقیقه؛ میانگین

برنامه‌ی اندازه‌گیری

زمان	
۷ روز قبل از ویزیت	صبح (قبل از دارو و صبحونه) و شب
بعد از کنترل	چند بار در هفته یا طبق نظر پزشک

نکته‌ی دکتر مکس

عددها رو در **جدول فصل ۳۹** بنویس و برای پزشک ببر.

تنفس شکمی ← ص ۱۲۵

فصل ۴

علت‌ها و عوامل خطر

قابل تغییر

عامل	
نمک زیاد	(فصل ۱۸)
کم‌تحرکی	(بخش ۳)
اضافه‌وزن و چربی شکمی	(فصل ۲۰)
خواب کم یا آپنه‌ی خواب	(فصل ۲۱)
استرس طولانی	(فصل ۲۲)
سیگار، قلیون و الکل	(فصل ۲۳)
میوه و سبزی کم	(فصل ۱۹)

غیرقابل تغییر

عامل	
سن	رگ‌ها سفت‌تر می‌شن
سابقه‌ی خانوادگی	
یائسگی	(فصل ۳۶)

گاهی علت دیگه‌ای داره

بیماری کلیه، بعضی بیماری‌های هورمونی، آپنه‌ی خواب و بعضی داروها (مثل مصرف زیاد مسکن‌های ضدالتهاب یا داروهای سرماخوردگی دارای ضداحتقان) می‌تونن فشار رو بالا ببرن. **با پزشک** بررسی کن.

فصل ۵

داروها: کنار ورزش، نه جایگزین

قانون اول

هرگز داروی فشار رو خودت قطع یا کم نکن؛ حتی اگه فشارت خوب شده. **خوب شدن فشار معمولاً به‌خاطر خود داروئه.**

ورزش و دارو با هم

ورزش **اثر دارو رو کامل می‌کنه**	
گاهی با ورزش و سبک زندگی، پزشک **دوز** رو کم می‌کنه	فقط **پزشک**
در فشار خون **بالاتر از طبیعی**، سبک زندگی ممکنه درمان اول باشه	تصمیم با پزشک

داروهای رایج و نکته‌ی ورزشی

دارو (گروه)	نکته
بتابلاکرها (مثل پروپرانولول، متوپرولول)	ضربان کمتر بالا می‌ره؛ شدت رو با **تست صحبت** بسنج، نه ضربان
ادرارآورها	آب کافی؛ مراقب کم‌آبی در گرما

دارو (گروه)	نکته
آلفابلاکرها، بعضی داروهای دیگه	**سرگیجه** موقع بلند شدن؛ آهسته بلند شو و آهسته تموم کن
مهارکننده‌های ACE و ARBها	معمولاً نکته‌ی خاصی ندارن؛ با **جایگزین نمک پتاسیم‌دار** مراقب باش (فصل ۱۸)

نکته‌ی دکتر مکس

لیست داروهات رو همراه داشته باش.

فصل ۶

۱۰ باور غلط

باور غلط	واقعیت
«فشارم بالاست ولی حالم خوبه؛ پس مشکلی نیست.»	فشار بالا معمولاً **بی‌علامته** (فصل ۲).
«سردرد ندارم؛ پس فشارم بالا نیست.»	فقط **اندازه‌گیری** نشون می‌ده (فصل ۳).
«فشارم خوب شد؛ دارو رو قطع می‌کنم.»	**هرگز** بدون پزشک (فصل ۵).
«با فشار بالا ورزش خطرناکه.»	ورزش **درمانه**؛ فقط در فشار خیلی بالا نه (فصل ۷).
«وزنه زدن فشار رو بالا می‌بره.»	با **نفس درست**، قدرتی هم فشار رو پایین میاره (فصل ۱۴).
«فقط پیاده‌روی طولانی اثر داره.»	**ایزومتریک** کوتاه هم اثر قوی داره (فصل ۱۳).
«نمک دریا یا نمک صورتی بی‌خطره.»	همه‌ی نمک‌ها **سدیم** دارن (فصل ۱۸).
«کم‌نمک یعنی بی‌مزه.»	سبزی، لیمو، سیر و ادویه (فصل ۱۹).
«سرکه و سیر فشار رو درمان می‌کنن.»	جای درمان رو نمی‌گیرن.
«فشار پایین (دیاستولیک) مهم‌تره.»	**بعد از ۵۰**، عدد بالا معمولاً مهم‌تره.

بخش ۲

ایمنی و شروع

کی ورزش نکنم، تست‌های شروع، ورزش با داروهای فشار، و علائم توقف.

کی ورزش نکنم؟

امروز ورزش نکن و با پزشک تماس بگیر اگه

- فشار ۱۸۰ روی ۱۱۰ **یا بیشتره**
- **درد یا فشار قفسه‌ی سینه** داری (فوراً ۱۱۵)
- **سردرد ناگهانی و شدید**، تاری دید، گیجی
- **ضعف یک طرف بدن** یا اختلال گفتار (فوراً ۱۱۵)
- تنگی نفس شدید یا ورم تازه‌ی پاها

قبل از شروع با پزشک مشورت کن اگه

☐	
	فشارت **کنترل‌نشده‌ست** (معمولاً ۱۶۰ روی ۱۰۰ یا بیشتر)
	بیماری **قلبی**، سکته یا بیماری **کلیه** داری
	دیابت داری
	تازه **داروی جدید** شروع کردی
	مدت‌هاست ورزش نکردی و می‌خوای **ورزش شدید** کنی

فشار خیلی بالا اول دارو می‌خواد؛ بعد ورزش.

فصل ۸

تست‌های شروع

قبل از شروع و **هر ۴ هفته** (جدول فصل ۳۹):

تست	چطور
میانگین فشار خونگی ۷ روزه	صبح و شب، ۲ بار هر نوبت (فصل ۳)
ضربان استراحت	صبح، قبل از بلند شدن
دور کمر	بالای استخوان لگن
وزن	
میانگین قدم روزانه	
۲ دقیقه بالا آوردن زانو	ایستاده، تعداد زانوی راست
بلند شدن از صندلی ۳۰ ثانیه	

نکته‌ی دکتر مکس

میانگین هفتگی مهم‌تر از یک عدد تکیه. فشار در طول روز **طبیعتاً** بالا و پایین می‌ره.

ورزش و داروهای فشار

دارو	نکته‌ی ورزشی
بتابلاکرها	ضربان کمتر بالا می‌ره؛ شدت رو با **تست صحبت** یا **حس سختی** بسنج
ادرارآورها	**آب** کافی؛ در گرما بیشتر مراقب باش
داروهایی که سرگیجه‌ی ایستادن میارن	**سرد کردن** ۵ تا ۱۰ دقیقه؛ آهسته بلند شو
داروهای قند (اگه دیابت هم داری)	مراقب **افت قند**

حس سختی (۰ تا ۱۰)

عدد	حس	
۰ تا ۲	خیلی سبک	
۳ تا ۴	سبک	
۵ تا ۶	**متوسط**: می‌تونی صحبت کنی، آواز سخته	**هدف اصلی**
۷ تا ۸	سخت	فقط در تناوبی
۹ تا ۱۰	خیلی سخت	نه

اگه بعد از ورزش موقع ایستادن **سرگیجه** داری، بشین یا دراز بکش و پاها رو بالا ببر؛ به پزشک بگو.

فصل ۱۰

علائم توقف و قانون نفس

حین ورزش، توقف کن اگه

- **درد، فشار یا سنگینی قفسه‌ی سینه**، بازو، فک یا پشت
- **تنگی نفس** غیرعادی
- **سرگیجه** یا حس غش
- **تپش قلب نامنظم**
- **سردرد شدید** ناگهانی

قانون نفس

هرگز نفس رو حبس نکن.

حبس کردن نفس موقع زور زدن (مثل بلند کردن وزنه یا هل دادن) فشار رو **ناگهانی** بالا می‌بره.

☐	
	موقع **زور زدن: بازدم** (فوت کن)
	موقع برگشت: دم

	☐
اگه نمی‌تونی صحبت کنی، **سبک‌ترش کن**	
در توالت هم **زور شدید نزن**؛ یبوست رو درمان کن	

تنفس شکمی ← ص ۱۲۵

بخش ۳

ورزش به‌عنوان دارو

شواهد، ورزش هوازی، ایزومتریک، قدرتی، پیاده‌روی تناوبی، اثر همون روز، و ترکیب‌ها.

شواهد: ورزش چقدر فشار رو پایین میاره؟

متاآنالیز ۲۰۱۳

در متاآنالیز **Cornelissen** و (۲۰۱۳) **Smart** از کارآزمایی‌های تصادفی:

نوع ورزش	کاهش تقریبی فشار (بالا / پایین)
هوازی (همه‌ی افراد)	حدود ۳٫۵ / ۲٫۵ میلی‌متر جیوه
هوازی در افراد با فشار بالا	**حدود ۸ / ۵** میلی‌متر جیوه
قدرتی دینامیک	حدود ۲ / ۳
ایزومتریک	حدود ۱۱ / ۶ (تعداد مطالعه‌ها کمتر)

متاآنالیز شبکه‌ای ۲۰۲۳

در متاآنالیز بزرگ **Edwards** و همکاران (BJSM، ۲۰۲۳) با حدود ۲۷۰ کارآزمایی، **همه‌ی انواع ورزش** فشار استراحت رو کم کردن و **تمرین ایزومتریک** (مثل نشستن کنار دیوار و فشار دادن دست) **بیشترین اثر** رو نشون داد.

ورزش در افرادی که فشار بالا دارن، بیشترین اثر رو داره.

نکته‌ی دکتر مکس

این‌ها میانگین‌ان؛ پاسخ هر فرد فرق می‌کنه. ترکیب ورزش با نمک کمتر و کاهش وزن، اثر رو بیشتر می‌کنه.

فصل ۱۲

ورزش هوازی

نسخه

جزء	هدف
دفعات	**۵ تا ۷ روز** در هفته
مدت	**۳۰ دقیقه** یا بیشتر در روز (می‌تونه ۳ × ۱۰ دقیقه باشه)
شدت	**متوسط** (حس سختی ۵ تا ۶)
نوع	پیاده‌روی تند، دوچرخه، شنا، ورزش در آب، رقص

چرا هر روز؟

اثر هر جلسه روی فشار، **چند ساعت** طول می‌کشه (فصل ۱۶). پس **هر روز کمی** بهتر از هفته‌ای یک بار زیاده.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۶۹ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۷۰ · ورزش در آب ← ص ۷۲ · تمرین پله ← ص ۷۱ · رژه در حالت نشسته ← ص ۷۳

نکته‌ی دکتر مکس

با زانودرد یا وزن زیاد: **دوچرخه و آب** (برنامه‌ی ت، فصل ۲۹).

فصل ۱۳

ایزومتریک: کوتاه و پراثر

چیه؟

ایزومتریک یعنی انقباض عضله **بدون حرکت**؛ مثل **نشستن کنار دیوار** یا **فشار دادن یک توپ یا دستگیره** با دست.

پروتکل رایج در پژوهش‌ها

تمرین	مقدار
نشستن کنار دیوار	**۴ × ۲ دقیقه**، ۱ تا ۲ دقیقه استراحت
فشار دادن دست (توپ نرم یا دستگیره، حدود ۳۰ درصد حداکثر قدرت)	**۴ × ۲ دقیقه**، دست‌ها به نوبت
دفعات	**۳ روز در هفته**

شروع تدریجی

هفته	نشستن کنار دیوار
۱ تا ۲	۴ × ۳۰ ثانیه، زاویه‌ی کم
۳ تا ۴	۴ × ۶۰ ثانیه

هفته	نشستن کنار دیوار
۵ تا ۸	۴ × ۹۰ ثانیه
۹ به بعد	**۴ × ۲ دقیقه**

سخت، ولی بدون حبس نفس.

نشستن کنار دیوار (ایزومتریک) ← ص ۷۶ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۷۷ · فشار ایزومتریک زانو به پایه‌ی صندلی ← ص ۷۸

نفس رو حبس نکن. اگه فشارت **کنترل‌نشده‌ست**، اول با پزشک صحبت کن. در زانودرد، زاویه رو کمتر کن.

فصل ۱۴

قدرتی دینامیک

چرا؟

تمرین قدرتی هم فشار رو کمی پایین میاره، و **عضله، قند خون، استخوان و تعادل** رو بهتر می‌کنه.

نسخه

جزء	
دفعات	**۲ تا ۳ روز** در هفته
تمرین‌ها	۶ تا ۸ تمرین برای کل بدن
شدت	**متوسط**: ۱۰ تا ۱۵ تکرار که ۲ تا ۳ تای آخر سخت باشه
نفس	موقع زور **بازدم**
استراحت	۱ تا ۲ دقیقه

نکته‌ها

☐	
	تکرار بیشتر، وزنه‌ی سبک‌تر بهتر از وزنه‌ی خیلی سنگین
	حرکت‌های **بالای سر** رو سبک‌تر انجام بده

	خم شدن با سر پایین رو کم کن اگه سرگیجه داری

بلند شدن از صندلی ← ص ۸۱ · شنای دیواری ← ص ۱۰۱ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۵ · پل باسن ← ص ۹۲ · بالا رفتن از پله ← ص ۸۵ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۱۰۳ · حمل بار دو دستی ← ص ۱۰۹

پیاده‌روی تناوبی ژاپنی

در کارآزمایی **Nemoto** و همکاران (۲۰۰۷) در افراد میانسال و سالمند، **پیاده‌روی تناوبی** (۳ دقیقه تند + ۳ دقیقه آروم، ۵ بار، ۴ روز یا بیشتر در هفته) فشار خون رو **بیشتر** از پیاده‌روی پیوسته با شدت متوسط کم کرد.

هفته	الگو
۱ تا ۲	۱ دقیقه تند + ۳ آروم × ۴
۳ تا ۴	۲ دقیقه تند + ۳ آروم × ۴
۵ به بعد	**۳ دقیقه تند + ۳ آروم × ۵**

«تند» یعنی **حس سختی ۷**؛ فقط چند کلمه می‌تونی بگی.

تناوبی فقط وقتی فشارت **کنترل‌شده‌ست** و پزشک مانعی ندیده. اگه بیماری قلبی داری، اول با پزشک صحبت کن.

فصل ۱۶

اثر همون روز

پایین اومدن فشار بعد از ورزش

بعد از یک جلسه ورزش، فشار خون برای **چند ساعت** پایین‌تر از قبل می‌مونه.
به این پدیده **افت فشار بعد از ورزش** می‌گن.

هر جلسه ورزش، یک دوز دارو.

یعنی چی برای تو؟

☐	
	هر روز ورزش کن؛ اثرها روی هم جمع می‌شن
	اگه فشار صبح‌ها بالاتره، **ورزش صبح** رو امتحان کن
	بعد از ورزش، **آهسته** بایست؛ اگه سرگیجه داری، بیشتر سرد کن
	فشار رو **بلافاصله بعد از ورزش** اندازه نگیر؛ عدد واقعی نیست

فصل ۱۷

ترکیب‌ها: کدوم برای من؟

وضعیت	ترکیب پیشنهادی
تازه شروع می‌کنم	هوازی سبک هر روز + قدرتی ۲ روز (برنامه‌ی الف)
وقت کم دارم	**ایزومتریک ۳ روز** (هر جلسه حدود ۱۵ دقیقه) + پیاده‌روی کوتاه بعد از غذا
می‌خوام بیشترین اثر	هوازی ۵ روز + ایزومتریک ۳ روز (برنامه‌ی ب)
قند و وزن هم دارم	هوازی + قدرتی + تناوبی (برنامه‌ی پ)
زانودرد یا وزن زیاد	دوچرخه، آب، ایزومتریک (برنامه‌ی ت)

نکته‌ی دکتر مکس

انتخاب کامل برنامه در فصل ۲۵.

بخش ۴

سبک زندگی

نمک، سفره‌ی DASH ایرانی، وزن و دور کمر، خواب و آپنه، استرس، و سیگار و قلیون و قهوه.

فصل ۱۸

نمک

چقدر؟

سازمان جهانی بهداشت توصیه می‌کنه **کمتر از ۵ گرم نمک در روز** (حدود **یک قاشق چای‌خوری**) مصرف کنیم؛ و این شامل نمک **پنهان** در غذاهاست.

شواهد

در کارآزمایی (Sacks، NEJM، ۲۰۰۱) **DASH-Sodium**، کم کردن نمک فشار رو پایین آورد و ترکیبش با **رژیم DASH** بیشترین اثر رو داشت.

نمک پنهان در سفره‌ی ایرانی

غذا	
نون (به‌خصوص نون‌های صنعتی و سنگک و بربری پرنمک)	
پنیر و **دوغ**	
ترشی و شور	
سوسیس، کالباس، کنسرو	
چیپس، پفک، تخمه‌ی شور	
سس‌ها و **پودرهای عصاره**	

ترفندها

☐	
	نمکدون رو از سر سفره بردار
	کم‌کم کم کن؛ ذائقه در چند هفته عادت می‌کنه
	لیمو، سیر، پیاز، سبزی معطر، زعفرون و ادویه
	پنیر **کم‌نمک**؛ دوغ رو رقیق کن
	برچسب غذاها رو بخون

جایگزین نمک

در کارآزمایی بزرگ SSaSS (Neal، NEJM، ۲۰۲۱)، **جایگزین نمک** حاوی پتاسیم، سکته و حوادث قلبی رو در افراد پرخطر کم کرد.

جایگزین‌های نمک **پتاسیم** دارن. اگه **بیماری کلیه** داری یا داروهایی مثل **ACE، ARB یا ادرارآورهای نگه‌دارنده‌ی پتاسیم** مصرف می‌کنی، **اول با پزشک** صحبت کن.

فصل ۱۹

سفره‌ی DASH ایرانی

DASH چیه؟

رژیم **DASH** در کارآزمایی **Appel** و همکاران (NEJM، ۱۹۹۷) فشار خون رو به‌طور قابل‌توجهی پایین آورد: **میوه، سبزی، لبنیات کم‌چرب، غلات کامل، حبوبات، مغزها**؛ و **گوشت قرمز، شیرینی و نوشیدنی‌های شیرین کمتر**.

نسخه‌ی ایرانی

گروه	مثال
سبزی	سبزی خوردن، سالاد شیرازی، خورش‌های سبزی‌دار
میوه	۲ تا ۳ واحد در روز
لبنیات کم‌چرب	ماست و شیر کم‌چرب
حبوبات	عدس، لوبیا، نخود
غلات کامل	نون سبوس‌دار، برنج کمتر
مغزها	یک مشت گردو، بادوم، پسته‌ی **بی‌نمک**
ماهی و مرغ	به‌جای گوشت قرمز در بیشتر وعده‌ها

نمک کمتر + سبزی بیشتر = فشار پایین‌تر.

فصل ۲۰

وزن و دور کمر

کاهش وزن، فشار رو پایین میاره

در کسانی که اضافه‌وزن دارن، کاهش وزن از مؤثرترین کارها برای پایین آوردن فشاره. رهنمودها **دور کمر** رو هم مهم می‌دونن.

☐	
	هدف اول: **۵ تا ۱۰ درصد** وزن فعلی
	آهسته: حدود نیم کیلو در هفته
	قدرتی برای حفظ عضله
	پروتئین کافی
	نوشیدنی‌های شیرین رو حذف کن

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «کبد چرب» و «مقاومت به انسولین» در کتابخانه‌ی دکتر مکس، برنامه‌های کامل کاهش وزن رو دارن.

فصل ۲۱

خواب و آپنه‌ی خواب

خواب کم، فشار بالا

خواب کم و بد با فشار خون بالاتر همراهه.

☐	
	۷ ساعت یا بیشتر
	ساعت ثابت بیدار شدن
	کافئین تا اوایل بعدازظهر

آپنه‌ی خواب

آپنه‌ی خواب یکی از علت‌های **فشار خون مقاوم** به داروئه.

☐	**نشونه‌ها**
	خروپف بلند
	قطع تنفس در خواب
	خواب‌آلودگی روز
	فشار بالا با وجود چند دارو

اگه چند نشونه داری، با پزشک درباره‌ی **تست خواب** صحبت کن.

فصل ۲۲

استرس و تنفس آروم

استرس

استرس **لحظه‌ای** فشار رو بالا می‌بره. استرس **طولانی** با خواب بد، غذای ناسالم و کم‌تحرکی هم همراهه.

تنفس آروم

☐	
	۴ ثانیه دم از بینی
	۶ ثانیه بازدم آهسته از دهن
	۵ دقیقه، ۱ تا ۲ بار در روز
	قبل از اندازه‌گیری فشار هم کمک می‌کنه

تنفس شکمی ← ص ۱۲۵ · گربه‌شتر ← ص ۱۲۳

کارهای دیگه

☐	
	پیاده‌روی در **طبیعت**

☐	
	ارتباط با دوستان و خانواده
	عبادت و آرام‌سازی
	اخبار و شبکه‌های اجتماعی کمتر قبل از خواب

فصل ۲۳

سیگار، قلیون، الکل و قهوه

مورد	اثر	توصیه
سیگار	فشار رو **لحظه‌ای** بالا می‌بره و رگ‌ها رو آسیب می‌زنه	**ترک**؛ با کمک پزشک
قلیون	همین؛ یک جلسه‌ی قلیون دود زیادی داره	ترک
الکل	فشار رو بالا می‌بره	نه یا خیلی کم
قهوه	افزایش **کوتاه** فشار؛ در مصرف معمولی معمولاً مشکل جدی نیست	معتدل؛ ۳۰ دقیقه قبل از اندازه‌گیری نه
نوشیدنی انرژی‌زا	کافئین و قند زیاد	نه
شیرین‌بیان (زیاد)	می‌تونه فشار رو بالا ببره	مراقب باش

ترک سیگار و قلیون، بزرگ‌ترین هدیه به رگ‌ها.

بخش ۵

برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، انتخاب برنامه، چهار برنامه، نگهداری، و روزهایی که فشار بالاست.

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.

فصل ۲۵

انتخاب برنامه

نسخه‌ی کلی برای فشار خون

جزء	هدف هفتگی
هوازی	**۱۵۰ دقیقه** یا بیشتر؛ ترجیحاً **بیشتر روزهای هفته**
ایزومتریک	**۳ جلسه**
قدرتی	**۲ جلسه**
نمک	کمتر از ۵ گرم در روز
خواب	۷ ساعت یا بیشتر

کدوم برنامه؟

وضعیت	برنامه
مدت‌هاست ورزش نکردی	**الف** (فصل ۲۶)
راه می‌ری و می‌خوای بیشترین اثر روی فشار	**ب** (فصل ۲۷)
فشار + قند یا وزن	**پ** (فصل ۲۸)
فشار + زانودرد یا وزن زیاد	**ت** (فصل ۲۹)

اگه فشارت **۱۶۰ روی ۱۰۰ یا بیشتره**، قبل از شروع با پزشک صحبت کن.

فصل ۲۶

برنامه‌ی الف: شروع از صفر

هفته	پیاده‌روی	قدرتی (۲ روز)
۱ تا ۲	۱۰ دقیقه، ۵ روز	۱ × ۱۰
۳ تا ۴	۱۵ دقیقه، ۵ روز	۲ × ۱۰
۵ تا ۸	۲۰ تا ۲۵ دقیقه، ۵ روز	۲ × ۱۲
۹ تا ۱۲	**۳۰ دقیقه، ۵ روز**	۳ × ۱۲

از هفته‌ی ۵: ایزومتریک ۲ روز در هفته (فصل ۱۳).

تمرین‌های قدرتی

تمرین	
بلند شدن از صندلی	
فشار به دیوار	
کشیدن کش	
پل باسن	
بالا رفتن روی پنجه	
رژه‌ی نشسته	

بلند شدن از صندلی ← ص ۸۱ · شنای دیواری ← ص ۱۰۱ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۵ · پل باسن ← ص ۹۲ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۹۴ · رژه در حالت نشسته ← ص ۷۳ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۶۹

نکته‌ی دکتر مکس

گرم کردن و سرد کردن ۵ دقیقه‌ای رو فراموش نکن؛ به‌خصوص با داروهای فشار.

برنامه‌ی ب: هوازی + ایزومتریک

برای بیشترین اثر روی فشار.

روز	
شنبه، دوشنبه، چهارشنبه	پیاده‌روی ۳۰ دقیقه + **ایزومتریک**
یکشنبه، سه‌شنبه	پیاده‌روی ۳۰ تا ۴۰ دقیقه + **قدرتی**
پنجشنبه	پیاده‌روی، دوچرخه یا آب
جمعه	پیاده‌روی سبک یا استراحت

ایزومتریک

هفته	نشستن کنار دیوار	فشار دادن دست
۱ تا ۲	۴ × ۳۰ ثانیه	۴ × ۳۰ ثانیه هر دست
۳ تا ۴	۴ × ۶۰ ثانیه	۴ × ۶۰ ثانیه
۵ تا ۸	۴ × ۹۰ ثانیه	۴ × ۹۰ ثانیه
۹ تا ۱۲	**۴ × ۲ دقیقه**	**۴ × ۲ دقیقه**

نشستن کنار دیوار (ایزومتریک) ← ص ۷۶ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۷۷ · فشار ایزومتریک زانو به پایه‌ی صندلی ← ص ۷۸

قدرتی

اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۸۳ · بالا رفتن از پله ← ص ۸۵ ·
پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۱۰۶ · شنای روی میز ← ص ۱۰۲ ·
باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۱۰۷ · حشره‌ی مرده ← ص ۱۱۱

فصل ۲۸

برنامه‌ی پ: فشار، قند و وزن

هوازی + قدرتی + تناوبی.

هفته	هوازی	قدرتی	تناوبی
۱ تا ۴	۳۰ دقیقه، ۵ روز	۲ روز، ۲ × ۱۲	—
۵ تا ۸	۳۰ دقیقه، ۴ روز	۲ تا ۳ روز، ۳ × ۱۲	۱ روز
۹ تا ۱۲	۳۰ تا ۴۰ دقیقه، ۴ روز	۳ روز، ۳ × ۱۲	۲ روز

+ ۱۰ دقیقه پیاده‌روی بعد از هر وعده

تمرین‌ها

اسکوات جامی ← ص ۸۴ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۹۰ · بالا رفتن از پله ← ص ۸۵ · لانج به عقب ← ص ۸۸ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۵ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۱۰۳ · حمل بار دو دستی ← ص ۱۰۹ · تمرین پله ← ص ۷۱

تناوبی فقط وقتی فشار **کنترل‌شده‌ست**. اگه دیابت با انسولین یا قرص‌های قند داری، مراقب **افت قند** باش.

فصل ۲۹

برنامه‌ی ت: کم‌فشار برای مفاصل

برای زانودرد، کمردرد یا وزن زیاد.

روز	
۳ روز	**دوچرخه‌ی ثابت** ۲۰ تا ۳۰ دقیقه + ایزومتریک
۲ روز	**ورزش در آب** یا پیاده‌روی کوتاه + قدرتی نشسته
بقیه	پیاده‌روی کوتاه بعد از غذا

تمرین‌ها

تمرین	
رژه‌ی نشسته	۲ × ۱ دقیقه
صاف کردن زانوی نشسته	۳ × ۱۲
فشار ایزومتریک زانو به پایه‌ی صندلی	۴ × ۳۰ تا ۴۵ ثانیه
فشار دادن دست	۴ × ۲ دقیقه
کشیدن کش نشسته	۳ × ۱۲
فشار به دیوار	۳ × ۱۰

دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۷۰ · ورزش در آب ← ص ۷۲ · رژه در حالت نشسته ← ص ۷۳ ·

صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۱۰۰ ·

فشار ایزومتریک زانو به پایه‌ی صندلی ← ص ۷۸ ·

فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۷۷ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۵ ·

شنای دیواری ← ص ۱۰۱

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

روزهایی که فشار بالاست

فشار امروز (خونگی، بعد از ۵ دقیقه نشستن)	چه کار کنم
کمتر از ۱۶۰ روی ۱۰۰	برنامه‌ی معمولی
۱۶۰ تا ۱۷۹ روی ۱۰۰ تا ۱۰۹	فقط **پیاده‌روی سبک** و تنفس آروم؛ **ایزومتریک و تناوبی نه**؛ اگه چند روز تکرار شد، با پزشک صحبت کن
۱۸۰ روی ۱۱۰ یا بیشتر	**ورزش نکن**؛ ۵ دقیقه آروم بشین و دوباره اندازه بگیر؛ اگه هنوز بالاست یا علامت داری، **فوراً** با پزشک یا اورژانس

چرا امروز بالاست؟

☐	
	داروی امروز رو خوردی؟
	خواب دیشب؟
	غذای **شور** دیروز؟
	استرس؟ درد؟
	قهوه یا سیگار قبل از اندازه‌گیری؟
	داروی سرماخوردگی یا مسکن؟

تنفس شکمی ← ص ۱۲۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۶۹

سردرد شدید ناگهانی، درد قفسه‌ی سینه، تاری دید، ضعف یک طرف بدن یا اختلال گفتار همراه با فشار بالا: **فوراً ۱۱۵**.

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 دسته مرتب شدن: هوازی، ایزومتریک، قدرتی، تعادل، و کشش و آرام‌سازی. **در همه‌ی تمرین‌ها نفس رو حبس نکن.**

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد کم و قابل‌تحمل بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	پایه‌ی ورزش برای فشار خون: هر جلسه، فشار رو برای چند ساعت پایین میاره و با تکرار، فشار استراحت هم کمتر می‌شه.
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 ۲ | سطح ۰۱ آسان | هوازی



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

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

اجرا

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

عضله‌ی هدف	کل پا؛ قلب و ریه
چرا این تمرین؟	هوازی بدون فشار به زانو؛ مناسب وزن زیاد و تمرین تناوبی.
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 ۳ | سطح ۱۰ آسان | هوازی



تمرین پله

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: رها کردن نرده؛ عجله.

احتیاط: همیشه با نرده؛ آهسته شروع کن.

تمرین ۴ | سطح ۱۰ آسان | هوازی



ورزش در آب

شروع

استخر با آب تا سطح کمر یا سینه.

اجرا

1. راه رفتن رو به جلو، عقب و پهلو در آب.
2. بالا آوردن زانوها.
3. اسکوات کوتاه با گرفتن لبه‌ی استخر.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	ورزش در آب وزن رو کم می‌کنه؛ برای درد مفاصل و وزن زیاد عالیه.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

اشتباه‌های رایج: لیز خوردن کنار استخر (دمپایی مناسب بپوش).

احتیاط: اگه زخم باز داری، وارد استخر نشو.

تمرین ۵ | سطح ۰۱ آسان | هوازی



رژه در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

اجرا

1. یک زانو رو ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر بالا بیار.
2. ۲ ثانیه نگه دار و پایین بیار.
3. پاها رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	شروع حرکت برای کسی که ایستادن طولانی براش سخته؛ گردش خون و فعال کردن پاها.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ ست.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا انجام در حالت ایستاده با گرفتن صندلی.

اشتباه‌های رایج: عقب رفتن تنه.

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | هوازی



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؟	رژه‌ی ایستاده با تکیه؛ گرم کردن، تعادل و شروع هوازی برای کسی که تازه شروع کرده.
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 ۷ | سطح ۳ · پیشرفته | هوازی



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؟	بالا بردن ضربان قلب با قدم‌های سریع در جهت‌های مختلف؛ برای تناوبی در خونه.
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 ۸ | سطح ۲ · متوسط | ایزومتریک



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

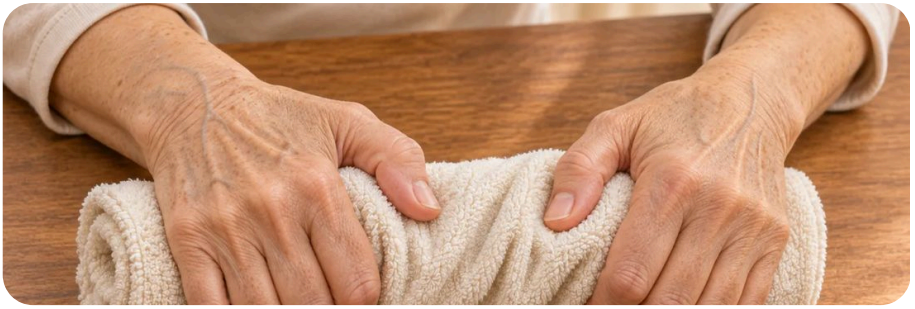
1. پشتت رو روی دیوار پایین بکش تا زانوها حدود ۳۰ تا ۴۵ درجه خم بشن (کم‌عمق).
2. زانوها هم‌راستای انگشت دوم پا بمونن.
3. نگه دار و نفس بکش. بعد با فشار پاها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	از مؤثرترین تمرین‌ها برای پایین آوردن فشار استراحت.
کجا باید حس کنی	جلوی ران. درد زانو باید کم یا بی‌تغییر باشه.
مقدار	۴ × ۳۰ ثانیه، به‌تدریج تا ۴ × ۲ دقیقه؛ ۳ روز در هفته.
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: نفس رو حبس نکن.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | ایزومتریک



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؟	ایزومتریک دست؛ در پژوهش‌ها با کاهش فشار استراحت همراه بوده و در هر جایی قابل انجامه.
کجا باید حس کنی	ساعد و کف دست.
مقدار	حدود ۳۰ درصد حداکثر زور: ۴ × ۲ دقیقه، دست‌ها به نوبت، ۱ تا ۳ دقیقه استراحت؛ ۳ روز در هفته.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	توپ سفت‌تر یا فنر دستی.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بالا انداختن شونه.

احتیاط: نفس رو حبس نکن. در آرتروز شدید انگشت‌ها، توپ نرم‌تر.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | ایزومتریک



فشار ایزومتریک زانو به پایه‌ی صندلی

شروع

روی صندلی بشین، پشت مچ پا رو جلوی پایه‌ی یک میز یا مبل سنگین بذار؛ زانو حدود ۶۰ درجه خم.

اجرا

1. مچ پا رو به پایه فشار بده، انگار می‌خوای زانو رو صاف کنی (پا حرکت نمی‌کنه).
2. با حدود ۳۰ تا ۵۰ درصد توانت فشار بده.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	ایزومتریک ران در حالت نشسته؛ جایگزین نشستن کنار دیوار برای زانودرد.
کجا باید حس کنی	جلوی ران. درد زانو نباید بیشتر بشه.
مقدار	۳۰ تا ۴۵ ثانیه × ۵ ست، ۱ تا ۲ دقیقه استراحت.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر یا زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	فشار بیشتر یا زاویه‌های مختلف.

اشتباه‌های رایج: نگه داشتن نفس؛ فشار ۱۰۰ درصد در شروع.

احتیاط: فشار متوسط و نفس آزاد.

تمرین ۱۱ | سطح ۱ · آسان | ایزومتریک



سفت کردن عضله‌ی ران

شروع

به پشت دراز بکش یا روی زمین بشین، پا صاف. یک حوله‌ی کوچک لوله‌شده زیر زانو بذار.

اجرا

1. عضله‌ی جلوی ران رو سفت کن و پشت زانو رو به سمت حوله فشار بده.
2. پنجه رو به سمت خودت بکش.
3. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار، بعد کاملاً شل کن.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	ایزومتریک سبک ران؛ برای شروع یا روزهای کم‌انرژی.
کجا باید حس کنی	جلوی ران، بالای کشکک. باید ببینی کشکک کمی به سمت بالا کشیده می‌شه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ نوبت در روز.
ساده‌ترش کن	زمان نگه داشتن رو ۳ ثانیه کن.
سخت‌ترش کن	حوله رو بردار و پاشنه رو روی حوله بذار تا زانو صاف‌تر بشه.

اشتباه‌های رایج: سفت کردن باسن به‌جای ران؛ نگه داشتن نفس؛ فشار کم و بی‌دقت.

تمرین ۱۲ | سطح ۰۱ آسان | ایزومتریک



سفت کردن باسن

شروع

به پشت دراز بکش، پاها صاف یا زانوها کمی خم.

اجرا

1. دو طرف باسن رو به هم فشار بده، انگار می‌خوای یک سکه رو بینشون نگه داری.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ
چرا این تمرین؟	ایزومتریک سبک باسن؛ برای شروع یا روزهای کم‌انرژی.
کجا باید حس کنی	عضلات باسن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ نوبت در روز.
ساده‌ترش کن	زمان نگه داشتن کمتر.
سخت‌ترش کن	به تمرین پل باسن پیشرفت کن.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن کمر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۱۳ | سطح ۱۰ آسان | قدرتی



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین کاربردی؛ همون حرکتی که در توالت، ماشین و مهمونی انجام می‌دی. در بیشتر برنامه‌ها حضور داره.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

تمرین ۱۴ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



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 ۱۵ سطح ۲ · متوسط قدرتی



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 ۱۶ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی



اسکوات جامی

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ بلند شدن پاشنه.

احتیاط: نفس رو حبس نکن؛ موقع زور زدن بازدم.

تمرین ۱۷ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



بالا رفتن از پله

شروع

جلوی پله‌ی اول یا سکوی ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متری بایست؛ نرده یا دیوار در دسترس.

اجرا

1. کل پای جلو رو روی پله بذار.
2. با فشار همون پا (نه هل دادن پای عقب) بالا برو و بایست.
3. با همون پا آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای پله، کوه و سوار شدن به اتوبوس.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر و گرفتن نرده با دو دست.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر، دمبل در دست، یا پایین اومدن ۳ ثانیه‌ای.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ هل دادن با پای پایین؛ خم شدن زیاد به جلو.

تمرین ۱۸ سطح ۲ · متوسط قدرتی



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 ۱۹ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی



پایین اومدن آهسته از پله

شروع

روی پله‌ی اول بایست، نرده رو بگیر.

اجرا

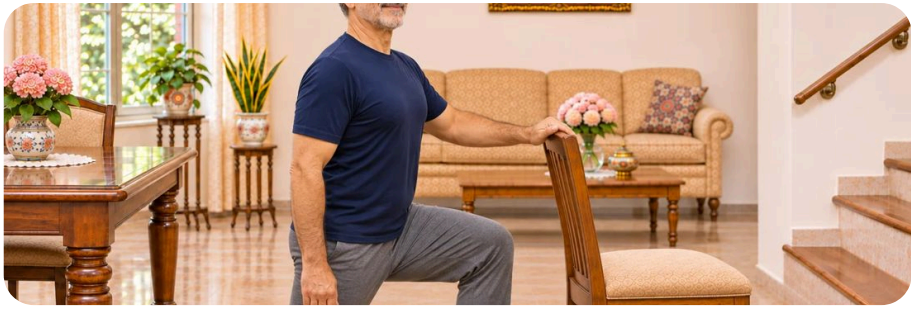
1. پای آزاد رو آهسته از لبه‌ی پله به پایین ببر و با پاشنه به زمین ضربه‌ی آرومی بزن.
2. زانوی پای ایستاده هم‌راستای انگشت دوم پا بمونه.
3. با همون پای ایستاده برگرد بالا.

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: اگه زانو درد می‌کنه، ارتفاع پله رو کمتر کن.

تمرین ۲۰ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی



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 ۲۱ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی



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 ۲۲ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



خم شدن از لگن (لولا)

شروع

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

اجرا

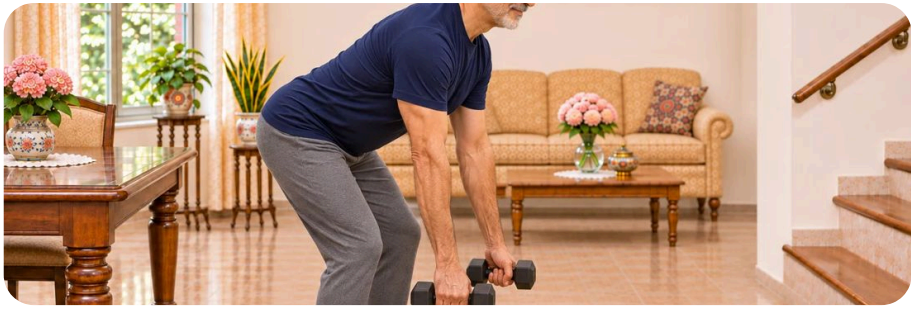
1. لگن رو به عقب بفرست و تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن.
2. وقتی کشش پشت ران رو حس کردی، باسن رو سفت کن و برگرد.
3. کمر در تمام مدت صاف بمونه.

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.

احتیاط: نفس رو حبس نکن؛ موقع زور زدن بازدم.

تمرین ۲۳ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی



ددلیفت با دمبل از روی جعبه

شروع

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

اجرا

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

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

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

احتیاط: نفس رو حبس نکن؛ موقع زور زدن بازدم.

تمرین ۲۴ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی



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 ۲۵ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی



پل باسن یک‌پا

شروع

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

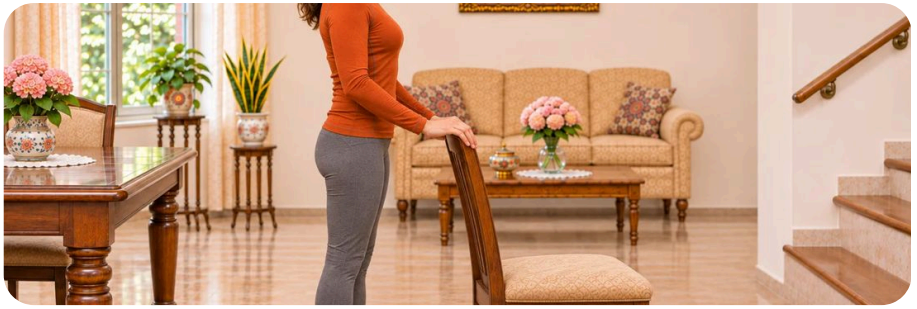
اجرا

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 ۲۶ | سطح ۱ · آسان | قدرتی



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 ۲۷ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



دور کردن پا با کش (ایستاده)

شروع

کش حلقه‌ای رو دور مچ‌ها یا بالای زانوها بذار. پشت صندلی بایست و بگیرش.

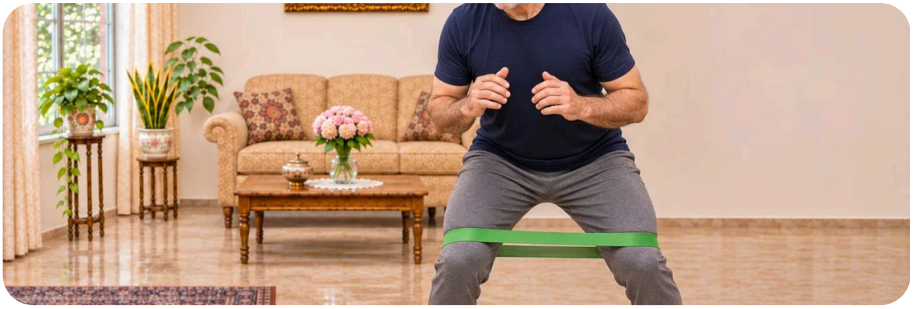
اجرا

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 ۲۸ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی



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 ۲۹ | سطح ۱ · آسان | قدرتی



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 ۳۰ | سطح ۱۰ آسان | قدرتی



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 ۳۱ سطح ۲ · متوسط قدرتی



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 ۳۲ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی



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: آهسته و کنترل‌شده؛ وزنه رو تدریجی اضافه کن.

تمرین ۳۳ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



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 ۳۴ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی



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 ۳۵ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی



فشار بالای سر با دمبل

شروع

نشسته یا ایستاده، دمبل‌ها کنار شونه.

اجرا

1. دمبل‌ها رو به بالا فشار بده.
2. کمر قوس نگیره.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه
چرا این تمرین؟	تقویت شونه برای کارهای بالای سر.
کجا باید حس کنی	شونه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر یا یک‌دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: سبک‌تر از بقیه‌ی تمرین‌ها؛ نفس رو حبس نکن؛ موقع زور زدن بازدم.

تمرین ۳۶ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



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 ۳۷ سطح ۱ · آسان قدرتی



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

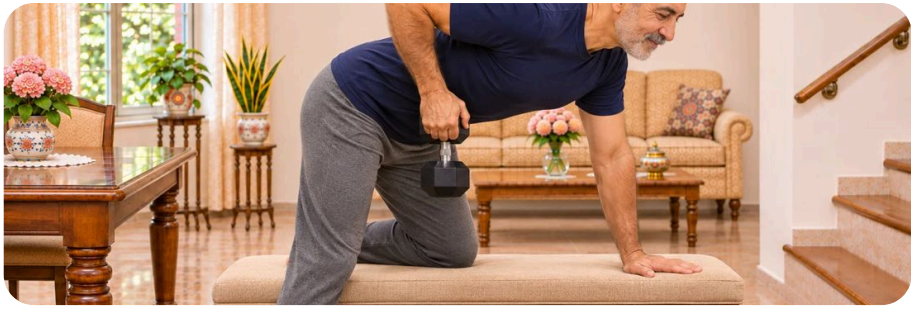
اجرا

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

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که سر و شونه‌ها رو در وضعیت بهتر نگه می‌دارن.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۳۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

یک دست و یک زانو روی صندلی یا نیمکت، کمر صاف، دمبل در دست دیگه.

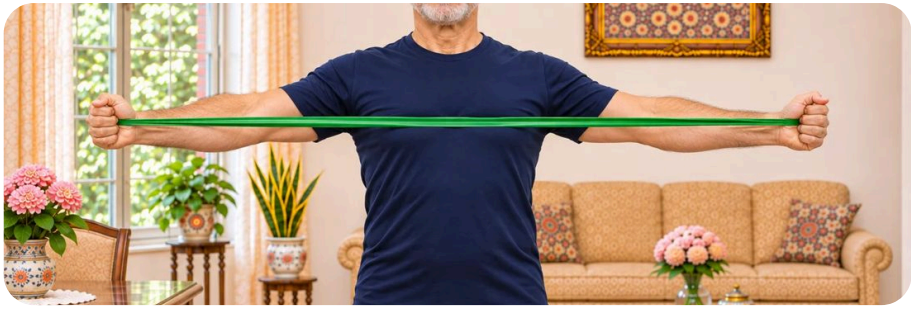
اجرا

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	دمبل سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	دمبل سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۳۹ سطح ۲ · متوسط قدرتی



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 ۴۰ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی



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 ۴۱ سطح ۲ · متوسط قدرتی



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	سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوز کردن؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۴۲ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی



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 ۴۳ | سطح ۱۰ آسان | قدرتی



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 ۴۴ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



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 ۴۵ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی



پلانک پهلو روی زانو

شروع

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

اجرا

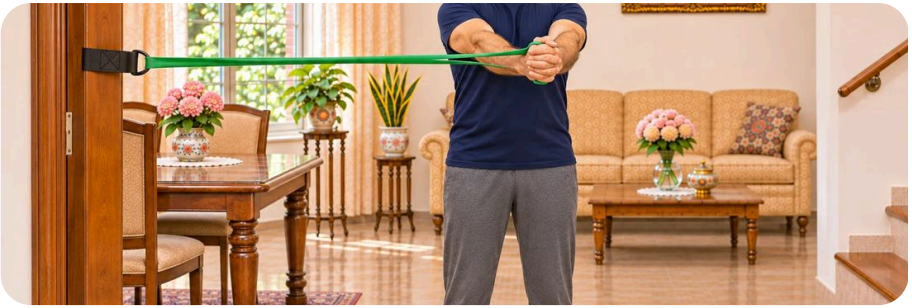
1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا زانو صاف بشه.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. پایین بیا و طرف دیگه.

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: نفس رو حبس نکن؛ موقع زور زدن بازدم.

تمرین ۴۶ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی



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 ۴۷ | سطح ۰۱ آسان | تعادل



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 ۴۸ | سطح ۱ · آسان | تعادل



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۴۹ | سطح ۲ · متوسط | تعادل



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 ۵۰ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل



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 ۵۱ | سطح ۱ · آسان | کشش و آرام‌سازی



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 ۵۲ | سطح ۰۱ آسان | کشش و آرام‌سازی



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 ۵۳ | سطح ۲ · متوسط | کشش و آرام‌سازی



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 ۵۴ | سطح ۰۱ آسان | کشش و آرام‌سازی



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 ۵۵ | سطح ۱ · آسان | کشش و آرام‌سازی



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 ۵۶ | سطح ۲ · متوسط | کشش و آرام‌سازی



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 ۵۷ | سطح ۱ · آسان | کشش و آرام‌سازی



تنفس شکمی

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، یک دست روی سینه و یک دست روی شکم.

اجرا

1. از بینی آهسته نفس بکش تا دست روی شکم بالا بیاد (۴ ثانیه).
2. از دهان آهسته بیرون بده (۶ ثانیه).
3. دست روی سینه کمتر حرکت کنه.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس آروم با بازدم طولانی، سیستم عصبی رو آروم می‌کنه؛ قبل از اندازه‌گیری فشار و قبل از خواب مفیده.
کجا باید حس کنی	بالا و پایین رفتن شکم.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.

اشتباه‌های رایج: نفس‌های سریع و سطحی؛ بالا بردن شونه‌ها.

بخش ۷

زندگی با فشار خون

دفترچه‌ی فشار و عادت‌سازی، ماه رمضان و سفر، گرما و سرما، سفره‌ی خانواده، زنان و یائسگی، و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.

فصل ۳۲

دفترچه‌ی فشار و عادت‌سازی

دفترچه

☐	
	فشار صبح و شب، **۲ بار هر نوبت**
	ساعت و اینکه **دارو رو خوردی یا نه**
	ورزش امروز
	یادداشت: خواب، استرس، غذای شور

نکته‌ی دکتر مکس

جدول آماده در فصل ۳۹. برای ویزیت پزشک، **میانگین ۷ روز** رو ببر.

عادت‌سازی

ابزار	مثال
گره زدن	فشار رو بعد از مسواک صبح اندازه بگیر
دارو کنار مسواک	فراموش نشه
ورزش ساعت ثابت	بعد از صبحونه یا شام

ابزار	مثال
همراه	پیاده‌روی با همسر

داستان رضا

رضا، ۶۲ ساله، با دو دارو هنوز فشارش حدود ۱۴۵ بود. با پیاده‌روی روزانه، ایزومتریک ۳ بار در هفته، کم کردن نون و پنیر شور و ترک قلیون، بعد از سه ماه میانگین فشار خونگیش به حدود ۱۳۰ رسید. **داروهاش رو قطع نکرد**؛ پزشکش تصمیم گرفت.

فصل ۳۳

ماه رمضان و سفر

ماه رمضان

☐	
	قبل از ماه رمضان با پزشک درباره‌ی **زمان مصرف داروها** صحبت کن
	سحری و افطار **کم‌نمک**؛ ترشی، پنیر شور و سوپ‌های پرنمک کمتر
	آب کافی بین افطار و سحر
	پیاده‌روی سبک **۱ تا ۲ ساعت بعد از افطار**
	فشار رو در ماه رمضان **بیشتر** اندازه بگیر

اگه فشار کنترل‌نشده، بیماری قلب یا کلیه داری، روزه رو **با پزشک** هماهنگ کن.

سفر

☐	
	داروها در **کیف دستی**، به‌اندازه‌ی کافی
	دستگاه فشار سبک

	☐
غذای رستوران و فست‌فود **پرنمکه**	
پیاده‌روی در شهر	

فصل ۳۴

گرما، سرما و فشار

گرما

☐	
	فشار در گرما ممکنه **پایین‌تر** بیاد؛ مراقب **سرگیجه** باش
	با **ادرارآورها**، آب کافی
	ورزش **صبح زود یا عصر**
	اگه فشار مدام پایینه یا سرگیجه داری، **با پزشک** درباره‌ی دوز داروها صحبت کن

سرما

☐	
	فشار در سرما معمولاً **بالاتر** می‌ره
	لباس گرم؛ کلاه و دستکش
	گرم کردن طولانی‌تر
	در هوای خیلی سرد، ورزش **داخل خونه**
	فشار رو در زمستون **بیشتر** چک کن

فصل ۳۵

سفره‌ی کم‌نمک خانواده

کل خانواده

فشار خون بالا معمولاً **خانوادگی‌ست**. سفره‌ی کم‌نمک برای **همه** خوبه.

☐	
	نمک غذا رو **هر هفته کمی** کم کن
	نمکدون سر سفره نباشه
	سبزی خوردن، سالاد و ماست کنار غذا
	نون **سبوس‌دار و کم‌نمک**
	میوه به‌جای تنقلات شور
	آشپز خانواده رو هم درگیر کن

مهمونی

☐	
	ترشی و شور **کمتر**
	سالاد و سبزی **بیشتر**
	یک مهمونی برنامه رو خراب نمی‌کنه؛ **عادت هر روز** مهمه

نکته‌ی دکتر مکس

بچه‌ها و نوه‌ها هم اگه از کودکی **کم‌نمک** عادت کنن، در آینده فشار پایین‌تری خواهند داشت.

فصل ۳۶

زنان: یائسگی و فشار خون

بعد از یائسگی

بعد از یائسگی، فشار خون در زنان **بیشتر** بالا می‌ره و خطر قلبی‌عروقی **افزایش** پیدا می‌کنه.

☐	
	فشار رو **منظم** اندازه بگیر
	ورزش **هوازی** + **قدرتی**؛ قدرتی برای **استخوان** هم لازمه
	وزن و دور کمر
	خواب؛ گرگرفتگی شبانه رو با پزشک درمان کن
	درباره‌ی **درمان هورمونی** و فشار خون، با پزشک صحبت کن

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «یائسگی» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

فصل ۳۷

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

برای روزهای شلوغ یا آلوده:

تمرین	مدت
رژه‌ی ایستاده یا راه رفتن در خونه	۳ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۱ دقیقه
فشار به دیوار	۱ دقیقه
نشستن کنار دیوار	۲ × ۳۰ تا ۶۰ ثانیه
فشار دادن دست	۱ دقیقه هر دست
تنفس آروم	۱ دقیقه

رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۷۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۸۱ · شنای دیواری ← ص ۱۰۱ · نشستن کنار دیوار (ایزومتریک) ← ص ۷۶ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۷۷ · تنفس شکمی ← ص ۱۲۵

هر روز کمی، فشار کمتر.

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۳۸

۵۰ سؤال رایج

1. فشار طبیعی چنده؟

کمتر از ۱۲۰ روی ۷۰ طبیعیه؛ ۱۴۰ روی ۹۰ یا بیشتر فشار بالاست (فصل ۱).

2. ۱۳ روی ۸ بالاست؟

بالاتر از طبیعیه؛ سبک زندگی مهمه (فصل ۱).

3. علامت نداره؟

معمولاً نه (فصل ۲).

4. سردرد یعنی فشارم بالاست؟

نه لزوماً؛ اندازه بگیر (فصل ۲).

5. دستگاه مچی خوبه؟

بازویی دقیق‌تره (فصل ۳).

6. چطور درست اندازه بگیرم؟

۵ دقیقه نشستن، بازو هم‌سطح قلب، ۲ بار (فصل ۳).

7. دو دستم فرق داره.

به پزشک بگو؛ دستی که بالاتره رو مبنا بگیر.

8. فشارم در مطب بالاتره.

شایعه؛ اندازه‌گیری خونگی کمک می‌کنه (فصل ۳).

9. چرا فشارم بالا رفته؟

نمک، وزن، کم‌تحرکی، خواب، استرس، سن (فصل ۴).

10. دارو رو قطع کنم؟

هرگز بدون پزشک (فصل ۵).

11. بتابلاکر می‌خورم.

شدت رو با تست صحبت بسنج (فصل ۹).

12. کی ورزش نکنم؟

۱۸۰ روی ۱۱۰ یا بیشتر، یا علائم خطر (فصل ۷).

13. با فشار ۱۶۰ ورزش کنم؟

فقط سبک؛ با پزشک صحبت کن (فصل ۳۱).

14. ورزش چقدر فشار رو کم می‌کنه؟

در افراد با فشار بالا، هوازی حدود ۸ روی ۵ (فصل ۱۱).

15. بهترین ورزش؟

ترکیب هوازی، ایزومتریک و قدرتی (فصل ۱۷).

16. ایزومتریک چیه؟

انقباض بدون حرکت؛ مثل نشستن کنار دیوار (فصل ۱۳).

17. ایزومتریک خطرناک نیست؟

با نفس آزاد و فشار کنترل‌شده، نه (فصل ۱۳).

18. وزنه بزنم؟

بله، متوسط و با نفس درست (فصل ۱۴).

19. نفس رو چطور بکشم؟

موقع زور بازدم؛ هرگز حبس نکن (فصل ۱۰).

20. هر روز ورزش کنم؟

هوازی بله؛ اثر هر جلسه چند ساعته (فصل ۱۶).

21. صبح ورزش کنم یا عصر؟

هر وقت ادامه می‌دی؛ اگه صبح فشار بالاتره، صبح.

22. تناوبی؟

وقتی فشار کنترل‌شده‌ست (فصل ۱۵).

23. بعد از ورزش سرگیجه دارم.

سرد کردن طولانی‌تر؛ به پزشک بگو (فصل ۹).

24. فشار رو بعد از ورزش اندازه بگیرم؟

نه بلافاصله (فصل ۱۶).

25. چقدر نمک؟

کمتر از ۵ گرم در روز (فصل ۱۸).

26. نمک دریا بهتره؟

نه؛ همه سدیم دارن.

27. جایگزین نمک؟

مفیده؛ با بیماری کلیه یا داروهای خاص اول با پزشک (فصل ۱۸).

28. نون و پنیر شوره؟

بله؛ نمک پنهان (فصل ۱۸).

29. DASH چیه؟

سبزی، میوه، لبنیات کم‌چرب، حبوبات، مغزها (فصل ۱۹).

30. چقدر وزن کم کنم؟

هدف اول ۵ تا ۱۰ درصد (فصل ۲۰).

31. خروپف می‌کنم.

آپنه رو بررسی کن (فصل ۲۱).

32. استرس دارم.

تنفس آروم و حرکت (فصل ۲۲).

33. قلیون؟

ترک (فصل ۲۳).

34. قهوه بخورم؟

معتدل؛ قبل از اندازه‌گیری نه (فصل ۲۳).

35. از کجا شروع کنم؟

فصل ۲۵.

36. زانودرد دارم.

برنامه‌ی ت (فصل ۲۹).

37. دیابت هم دارم.

برنامه‌ی پ (فصل ۲۸).

38. بعد از ۱۲ هفته؟

برنامه‌ی نگهداری (فصل ۳۰).

39. امروز فشارم بالاست.

فصل ۳۱.

40. ماه رمضان؟

زمان داروها رو با پزشک تنظیم کن (فصل ۳۳).

41. در تابستون فشارم پایینه.

به پزشک بگو (فصل ۳۴).

42. در زمستون فشارم بالاست.

شایعه؛ بیشتر اندازه بگیر (فصل ۳۴).

43. یائسگی؟

فشار بیشتر بالا می‌ره؛ منظم اندازه بگیر (فصل ۳۶).

44. وقت ندارم.

۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۳۷).

45. سیر و سرکه؟

جای درمان رو نمی‌گیرن.

46. مسکن بخورم؟

مسکن‌های ضدالتهاب ممکنه فشار رو بالا ببرن؛ با پزشک (فصل ۴).

47. داروی سرماخوردگی؟

بعضی‌ها فشار رو بالا می‌برن؛ از داروساز بپرس.

48. فشار پایین (دوم) بالاست.

با پزشک بررسی کن.

49. کی پزشک دارو رو کم می‌کنه؟

فقط خودش، بر اساس دفترچه.

50. مهم‌ترین توصیه؟

هر روز ورزش، نمک کمتر، دارو سر وقت، و اندازه‌گیری منظم.

فصل ۳۹

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تست‌ها

تست	شروع	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه
تاریخ					
میانگین فشار خونگی ۷ روزه					
ضربان استراحت					
وزن					
دور کمر					
میانگین قدم روزانه					
بلند شدن از صندلی ۳۰ ثانیه					

جدول ۲: دفترچه‌ی فشار

تاریخ	صبح ۱	صبح ۲	شب ۱	شب ۲	دارو خوردم؟	یادداشت

جدول ۳: ورزش هفتگی

هفته	هوازی (دقیقه)	ایزومتریک (جلسه)	قدرتی (جلسه)	قدم روزانه	نمک کمتر (روز)	میانگین فشار

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
فشار سیستولیک	عدد بالا؛ فشار وقتی قلب می‌زنه
فشار دیاستولیک	عدد پایین؛ فشار وقتی قلب استراحت می‌کنه
میلی‌متر جیوه	واحد فشار خون
ایزومتریک	انقباض عضله بدون حرکت
DASH	الگوی غذایی پرسبزی و کم‌نمک برای فشار
سدیم	بخش اصلی نمک که فشار رو بالا می‌بره
بتابلاکر	گروهی از داروهای فشار که ضربان رو کم می‌کنن
ادرارآور	دارویی که دفع آب و نمک رو بیشتر می‌کنه
افت فشار بعد از ورزش	پایین موندن فشار تا چند ساعت بعد از ورزش
آپنه‌ی خواب	قطع مکرر تنفس در خواب

منابع علمی

1. McEvoy JW, McCarthy CP, Bruno RM, et al. 2024 ESC Guidelines for the management of elevated blood pressure and hypertension. Eur Heart J. 2024;45(38):3912-4018. doi:10.1093/eurheartj/ehae178
2. Whelton PK, Carey RM, Aronow WS, et al. 2017 ACC/AHA/AAPA/ABC/ACPM/AGS/APhA/ASH/ASPC/NMA/PCNA Guideline for the prevention, detection, evaluation, and management of high blood pressure in adults. Hypertension. 2018;71(6):e13-e115. doi:10.1161/HYP.0000000000000065
3. Cornelissen VA, Smart NA. Exercise training for blood pressure: a systematic review and meta-analysis. J Am Heart Assoc. 2013;2(1):e004473. doi:10.1161/JAHA.112.004473
4. Edwards JJ, Deenmamode AHP, Griffiths M, et al. Exercise training and resting blood pressure: a large-scale pairwise and network meta-analysis of randomised controlled trials. Br J Sports Med. 2023;57(20):1317-1326. doi:10.1136/bjsports-2022-106503
5. Appel LJ, Moore TJ, Obarzanek E, et al. A clinical trial of the effects of dietary patterns on blood pressure. N Engl J Med. 1997;336(16):1117-1124. doi:10.1056/NEJM199704173361601
6. Sacks FM, Svetkey LP, Vollmer WM, et al. Effects on blood pressure of reduced dietary sodium and the Dietary Approaches to Stop Hypertension (DASH) diet. N Engl J Med. 2001;344(1):3-10. doi:10.1056/NEJM200101043440101
7. Neal B, Wu Y, Feng X, et al. Effect of salt substitution on cardiovascular events and death. N Engl J Med. 2021;385(12):1067-1077. doi:10.1056/NEJMoa2105675
8. Nemoto K, Gen-no H, Masuki S, et al. Effects of high-intensity interval walking training on physical fitness and blood pressure in middle-aged and older people. Mayo Clin Proc. 2007;82(7):803-811. doi:10.4065/82.7.803
9. 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

فشار خون بالا؛ ورزش به‌عنوان دارو

راهنمای کامل ورزش و سبک زندگی برای فشار خون بالا بعد از ۵۰.

- اندازه‌گیری درست فشار در خونه
- کی ورزش نکنم؟ ورزش و داروهای فشار
- هوازی، ایزومتریک و قدرتی: کدوم بیشتر اثر داره؟
- نمک، سفره‌ی ایرانی و رژیم DASH
- خواب، آپنه و استرس
- برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای

بر پایه‌ی رهنمودهای اروپایی و آمریکایی فشار خون و پژوهش‌های معتبر.

drmaxacademy.com