راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «فشار خون بالا؛ ورزش به‌عنوان دارو»

فشار خون با زانودرد یا وزن زیاد

برنامه‌ی کم‌فشار: دوچرخه، آب، ایزومتریک نشسته و قدرتی



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 ۸

۱. فشار خون چیه؟ عددها ۹

بخش ۲: ایمنی و شروع ۱۱

۲. کی ورزش نکنم؟ ۱۲

۳. علائم توقف و قانون نفس ۱۳

بخش ۳: ورزش به‌عنوان دارو ۱۶

۴. ایزومتریک: کوتاه و پراثر ۱۷

بخش ۴: سبک زندگی ۱۹

۵. وزن و دور کمر ۲۰

بخش ۵: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۲۱

۶. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۲

۷. برنامه‌ی الف: شروع از صفر ۲۴

۸. برنامه‌ی ت: کم‌فشار برای مفاصل ۲۶

۹. روزهایی که فشار بالاست ۲۸

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها **۳۱**

بخش ۷: زندگی با فشار خون **۴۷**

۱۰. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۴۸

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه **۴۹**

۱۱. جدول‌های پیگیری ۵۰

کتاب کامل و ارتقا **۵۳**

منابع علمی **۵۵**

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **فشار بالا** داره و **زانودرد یا وزن زیاد** راه رفتن رو سخت کرده.

در این راهنما

- فشار خون چیه؟ عددها
- کی ورزش نکنم؟
- علائم توقف و قانون نفس
- ایزومتریک: کوتاه و پراثر
- وزن و دور کمر
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی الف: شروع از صفر
- برنامه‌ی ت: کم‌فشار برای مفاصل
- روزهایی که فشار بالاست
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه
- جدول‌های پیگیری
- ۱۵ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«فشار خون بالا؛ ورزش به‌عنوان دارو»** 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

فشار خون رو بشناس

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

فصل ۱

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.

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.

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 ۴۶

بخش ۳

ورزش به‌عنوان دارو

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

فصل ۴

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 ۳۷ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۸ · فشار ایزومتریک زانو به پایه‌ی صندلی ← ص ۳۹

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

بخش ۴

سبک زندگی

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

فصل ۵

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.

بخش ۵

برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای

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

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.

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 ۴).

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 ۴۰ · شنای دیواری ← ص ۴۴ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۴۵ · پل باسن ← ص ۴۱ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۴۲ · رژه در حالت نشسته ← ص ۳۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۲

نکته‌ی دکتر مکس

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

فصل ۸

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 ۳۳ · ورزش در آب ← ص ۳۴ · رژه در حالت نشسته ← ص ۳۵ ·

صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۴۳ ·

فشار ایزومتریک زانو به پایه‌ی صندلی ← ص ۳۹ ·

فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۸ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۴۵ ·

شنای دیواری ← ص ۴۴

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 ۴۶ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۲

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 ۱ · 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 در محدوده‌ی سبز بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	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 ۱۰ 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 ۱ · 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 ۴ | 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 ۵ | سطح ۰۱ 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 ۶ | 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

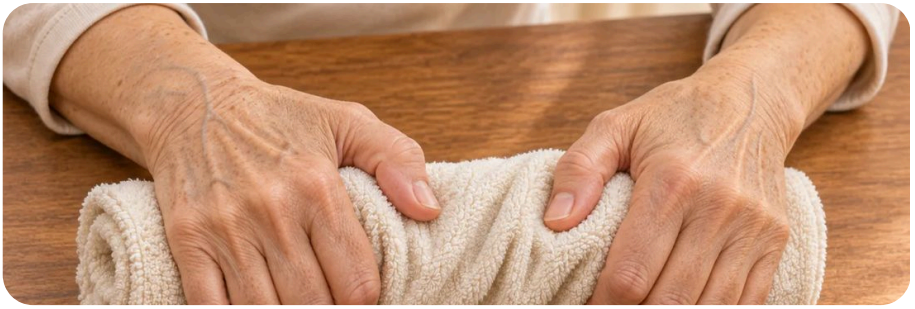
1. پشتت رو روی دیوار پایین بکش تا زانوها حدود ۳۰ تا ۴۵ درجه خم بشن (کم‌عمق).
2. زانوها هم‌راستای انگشت دوم پا بمونن.
3. نگه دار و نفس بکش. بعد با فشار پاها بالا بیا.

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 ۷ | 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 ۸ | سطح ۰۱ 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 ۹ | سطح ۱ · 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 ۱۰ سطح ۱ · آسان قدرتی



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، دست‌ها کنار بدن.

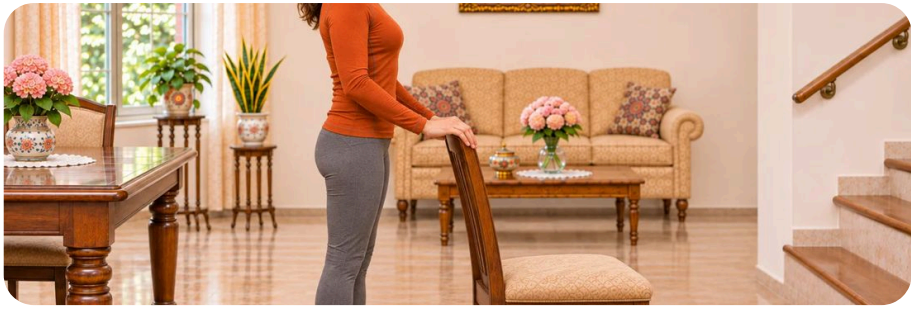
اجرا

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 ۱۱ | 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 ۱۲ | 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 ۱۳ | 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 ۱۴ | 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 ۱۵ | 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 ۱۰

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 ۳۶ · بلند شدن از صندلی ← ص ۴۰ · شنای دیواری ← ص ۴۴ · نشستن کنار دیوار (ایزومتریک) ← ص ۳۷ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۸ · تنفس شکمی ← ص ۴۶

هر روز کمی، فشار کمتر.

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۱

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

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**فشار خون بالا؛ ورزش به‌عنوان دارو**» 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	فشار خون رو بشناس	۶
۲	ایمنی و شروع	۴
۳	ورزش به‌عنوان دارو	۷
۴	سبک زندگی	۶
۵	برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۵۷ تمرین
۷	زندگی با فشار خون	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. 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 با زانودرد یا وزن زیاد

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- ایزومتریک
- شروع از صفر
- برنامه‌ی کم‌فشار
- روزهای فشار بالا
- ۱۰ دقیقه‌ی روزانه

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