کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۵۱

مستقل بمون بعد از ۷۰

پنج توانایی کلیدی استقلال: بلند شدن، راه رفتن، پله، تعادل و قدرت دست؛ تست‌های خانگی، خونه‌ی امن، برگشت بعد از بستری، و برنامه‌ی سه‌سطحی، با ۶۲ تمرین تصویری



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 **پزشک** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. اگه **بیماری قلبی**، **فشار خون کنترل‌نشده**، **سرگیجه**، **زمین خوردن‌های مکرر** یا **جراحی اخیر** داری، قبل از شروع با پزشک مشورت کن. تمرین‌های **ایستاده** رو همیشه **کنار تکیه‌گاه محکم** (کابینت، صندلی سنگین) انجام بده؛ و اگه تعادلت کمه، با **همراه**. **فوراً اورژانس (۱۱۵)**: **درد قفسه‌ی سینه**، **تنگی نفس** شدید، **ضعف ناگهانی یک طرف بدن**، **کج شدن صورت**، **اختلال گفتار**، یا **زمین خوردن** با **ضربه به سر** و مصرف **رقیق‌کننده‌ی خون**. 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: استقلال یعنی چی؟ ۹

۱. پنج توانایی کلیدی ۱۰

۲. چرا بعد از ۷۰ سریع‌تر از دست می‌ره؟ ۱۰

۳. تست‌های خانگی ۱۱

۴. شواهد ۱۴

۵. علائم خطر ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۷

بخش ۲: پنج توانایی ۱۹

۷. بلند شدن از صندلی و زمین ۲۰

۸. راه رفتن و سرعت ۲۱

۹. پله ۲۳

۱۰. دست‌ها و قدرت گرفتن ۲۵

بخش ۳: ستون‌های استقلال ۲۸

۱۱. تعادل و پیشگیری از زمین خوردن ۲۹

۱۲. عضله و پروتئین ۳۰

۱۳. استخوان ۳۲

۱۴. ذهن فعال ۳۳
۱۵. دید و شنوایی ۳۴
۱۶. داروها و سرگیجه ۳۵
۱۷. خواب ۳۶

بخش ۴: زندگی مستقل ۳۸

۱۸. خونه‌ی امن ۳۹
۱۹. حمام و توالت ۴۰
۲۰. خرید و آشپزی ۴۱
۲۱. بیرون رفتن و حمل‌ونقل ۴۲
۲۲. برگشت بعد از بستری ۴۳
۲۳. تنهایی و ارتباط ۴۵

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌سطحی ۴۷

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۸
۲۵. سطح ۱: شروع از صندلی ۵۰
۲۶. سطح ۲: ایستاده با تکیه ۵۲
۲۷. سطح ۳: فعال ۵۴
۲۸. برنامه‌ی تعادل ۵۶
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای صبح ۵۷

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۸

۳۱. روزهای بد ۶۱

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۳

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۶

۳۲. راهنمای خانواده ۱۲۷

۳۳. نماز، مسجد و مهمونی ۱۲۷

۳۴. نوه‌ها و فعالیت اجتماعی ۱۲۹

۳۵. داستان آقای حسینی ۱۳۰

۳۶. داستان خانم بهرامی ۱۳۱

۳۷. داستان حاج‌آقا رضایی ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«دیگه نمی‌تونم بدون دست گرفتن از مبل بلند شم.» «پله‌ی خونه‌ی دخترم رو نمی‌تونم برم.» «می‌ترسم تنها برم بیرون؛ اگه بیفتم چی؟» «نمی‌خوام سربار بچه‌هام بشم.»

برای بیشتر آدم‌ها بعد از ۷۰، مهم‌ترین آرزو **عمر طولانی‌تر** نیست؛ **مستقل موندنه**: خودم حمام برم، خودم خرید کنم، خودم برم **مسجد** و **مهمونی** و **خونه‌ی نوه‌ها**.

خبر خوب اینه که **هیچ‌وقت دیر نیست**. در یک کارآزمایی معروف (**Fiatarone**، ۱۹۹۴)، سالمندان **۸۷ تا ۹۶ ساله** با **تمرین قدرتی** در چند هفته، **قدرت** و **سرعت راه رفتنشون** رو بیشتر کردن. و در کارآزمایی بزرگ **LIFE** (**Pahor**، ۲۰۱۴)، یک برنامه‌ی **ورزش منظم**، خطر از دست دادن **توانایی راه رفتن** رو در سالمندان **کم** کرد.

این کتاب **قدم‌به‌قدم** همراهته: از **صندلی** شروع می‌کنیم، تا **پله**، **خرید** و **زندگی مستقل**.

- **بخش ۱** استقلال یعنی چی، چرا بعد از ۷۰ سریع‌تر از دست می‌ره، تست‌های خانگی، شواهد، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** پنج توانایی: بلند شدن، راه رفتن، پله، دست‌ها.

- **بخش ۳** ستون‌های استقلال: تعادل، عضله و پروتئین، استخوان، ذهن، دید و شنوایی، داروها، خواب.
- **بخش ۴** زندگی مستقل: خونه‌ی امن، حمام و توالت، خرید و آشپزی، بیرون رفتن، بعد از بستری، تنهایی.
- **بخش ۵** برنامه‌ی سه‌سطحی.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، نماز و مسجد، نوه‌ها، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

استقلال یعنی چی؟

پنج توانایی کلیدی، چرا بعد از ۷۰ سریع‌تر از دست می‌ره، تست‌های خانگی، شواهد، علائم خطر و باورهای غلط.

پنج توانایی کلیدی

استقلال یعنی بتونی کارهای **روزانه‌ی خودت** رو **خودت** انجام بدی. پشت همه‌ی این کارها، **پنج توانایی** هست:

توانایی	یعنی	کجا لازمه
بلند شدن	از صندلی، توالت، تخت و زمین	**هر روز**، ده‌ها بار
راه رفتن	با سرعت و مسافت کافی	**خرید**، **مسجد**، **پارک**، عبور از **خیابون**
پله	بالا و پایین رفتن	خونه‌ی **بچه‌ها**، **مترو**، **بیمارستان**
تعادل	زمین نخوردن، حتی وقتی سُر می‌خوری یا می‌چرخی	**همه‌جا**
قدرت دست	گرفتن، حمل کردن، باز کردن	**کیسه‌ی خرید**، **در شیشه**، **نرده**

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۷ · تمرین پله ← ص ۱۰۹ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۹۸ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۹۲

پنج توانایی، یک زندگی مستقل.

چرا بعد از ۷۰ سریع‌تر از دست می‌ره؟

عامل	چه اتفاقی می‌افته
از دست رفتن عضله	بعد از ۵۰، هر سال کمی **عضله** و **بیشتر از اون، توان** (قدرت سریع) از دست می‌ره؛ بعد از ۷۰ **سریع‌تر**
تعادل	**دید، حس کف پا** و **گوش داخلی** ضعیف‌تر می‌شن
کم‌تحرکی	هرچه کمتر حرکت کنی، **سریع‌تر** ضعیف می‌شی
بستری	چند روز **بستری**، می‌تونه **ماه‌ها** توانایی رو بگیره
ترس از زمین خوردن	ترس ← حرکت کمتر ← ضعف ← **زمین خوردن بیشتر**
داروها	بعضی داروها **سرگیجه** و **خواب‌آلودگی** میارن
تغذیه	**پروتئین** کم، عضله رو **سریع‌تر** آب می‌کنه

خبر خوب

عضله در **هر سنی** به **تمرین** جواب می‌ده. چیزی که از دست رفته، **کامل** شاید برنگرده؛ ولی **بیشترش** برمی‌گرده.

عضله در هر سنی جواب می‌ده؛ فقط باید ازش بخوای.

تست‌های خانگی

این تست‌ها رو **حالا** انجام بده و **هر ۴ تا ۸ هفته** تکرار کن. فقط با **همراه** و **کنار تکیه‌گاه**.

تست	چطور	نگران‌کننده اگه
بلند شدن ۳۰ ثانیه‌ای	دست‌ها روی سینه؛ تعداد بلند شدن کامل در ۳۰ ثانیه	زیر **۸ تا ۱۰ بار** (بسته به سن)
سرعت راه رفتن ۴ متری	با سرعت **معمولی**؛ زمان رو بگیر	بیشتر از **۵ ثانیه** (یعنی کمتر از ۰٫۸ متر بر ثانیه)
بلند شدن و راه رفتن	از صندلی بلند شو، ۳ متر برو، برگرد، بشین	بیشتر از **۱۲ ثانیه**
تعادل ۴ مرحله‌ای	پاها کنار هم، نیمه‌پشت‌سرهم، پشت‌سرهم، یک پا؛ هرکدوم ۱۰ ثانیه	نتونستن **پشت‌سرهم** ۱۰ ثانیه
قدرت دست	باز کردن **در شیشه‌ی مربا**	نتونستن

تست صندلی: کمتر از این عدد، یعنی پایین‌تر از حد معمول سن

سن	زنان	مردان
۶۵ تا ۶۹	کمتر از **۱۱**	کمتر از **۱۲**
۷۰ تا ۷۴	کمتر از **۱۰**	کمتر از **۱۲**

سن	زنان	مردان
۷۵ تا ۷۹	کمتر از ۱۰	کمتر از ۱۱
۸۰ تا ۸۴	کمتر از ۹	کمتر از ۱۰
۸۵ تا ۸۹	کمتر از ۸	کمتر از ۸
۹۰ تا ۹۴	کمتر از ۴	کمتر از ۷

نکته‌ی دکتر مکس

این عددها از راهنمای **STEADI** (مرکز کنترل بیماری‌های آمریکا) برای سنجش **خطر زمین خوردن** هستن؛ عدد پایین‌تر یعنی **قدرت پا** باید تقویت بشه.

چطور تست رو ایمن انجام بدم؟

☐	
	صندلی محکم بدون چرخ، **چسبیده به دیوار**
	همراه کنارت باشه
	کفش بپوش
	اگه **درد**، **سرگیجه** یا **تنگی نفس** داشتی، **متوقف** کن
	نتیجه رو در **جدول فصل ۳۹** بنویس

نکته‌ی دکتر مکس

سرعت راه رفتن در پژوهش بزرگ (۲۰۱۱) **Studenski** با **طول عمر** سالمندان **همراه** بود؛ برای همین بعضی‌ها بهش می‌گن «**علامت حیاتی ششم**».

نکته‌ی دکتر مکس

این تست‌ها روی سایت **drmaxacademy.com** در بخش **تست‌ها** هم هستن.

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۵ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۷ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۹۸

چیزی که اندازه گرفته بشه، بهتر می‌شه.

فصل ۴

شواهد

پژوهش	چه کسانی	یافته
Fiatarone، ۱۹۹۴ (NEJM)	سالمندان **۸۷ تا ۹۶ ساله** در خانه‌ی سالمندان	تمرین قدرتی **پیشرونده**: **قدرت** و **سرعت راه رفتن** بیشتر شد
LIFE، ۲۰۱۴ (JAMA)	**۱۶۳۵** نفر ۷۰ تا ۸۹ ساله با توانایی کم	ورزش منظم (راه رفتن، قدرتی، تعادل، کشش)، از دست دادن **توانایی راه رفتن** رو **کم** کرد
کاکرین Sherrington، ۲۰۱۹	سالمندان ساکن خونه	تمرین **تعادل** و **عملکردی** زمین خوردن رو **حدود یک‌چهارم** کم کرد
رهنمود بین‌المللی (Izquierdo، ۲۰۲۱)	سالمندان	**قدرتی** + **تعادل** + **هوازی**، حتی برای **شکننده‌ترها**

هشتاد و چند ساله‌ها هم قوی‌تر شدن؛ تو هم می‌تونی.

فصل ۵

علائم خطر

فوراً ۱۱۵

☐
درد یا **فشار** قفسه‌ی سینه
ضعف ناگهانی یک طرف بدن، **کج شدن صورت**، **اختلال گفتار**
تنگی نفس شدید
زمین خوردن با **ضربه به سر**، به‌خصوص اگه **رقیق‌کننده‌ی خون** می‌خوری
زمین خوردن و **نتونستن** بلند شدن یا **درد شدید لگن**

همون روز یا همین هفته با پزشک

☐
زمین خوردن حتی بدون آسیب؛ علتش باید بررسی بشه
سرگیجه موقع بلند شدن
کاهش وزن بی‌دلیل
ضعف که در چند هفته **سریع** بیشتر شده
گیجی یا **فراموشی** تازه

هر زمین خوردن، یک پیام؛ به پزشک بگو.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«تو این سن **ورزش** دیگه فایده نداره.»	سالمندان **۹۰ ساله** هم با تمرین **قوی‌تر** شدن
«**وزنه** برای پیرها خطرناکه.»	تمرین قدرتی **درست** و **تدریجی**، **ایمن** و **مؤثرترین** راه حفظ استقلاله
«**پیاده‌روی** کافیه.»	پیاده‌روی **عالیه**، ولی **عضله** و **تعادل** رو **کافی** حفظ نمی‌کنه
«زمین خوردن جزو **پیریه**.»	زمین خوردن **قابل پیشگیریه**
«اگه **عصا** بگیرم، یعنی **پیر** شدم.»	عصای درست **استقلال** و **امنیت** میاره
«**بچه‌ها** باید کارهام رو بکنن، من **استراحت** کنم.»	کمک **بیش از حد**، **ضعف** رو **سریع‌تر** می‌کنه

استراحت زیاد، دشمن استقلاله.

بخش ۲

پنج توانایی

بلند شدن از صندلی و زمین، راه رفتن و سرعت، پله، و دست‌ها و قدرت گرفتن.

فصل ۷

بلند شدن از صندلی و زمین

از صندلی

قدم	کار
۱	خودت رو به **لبه‌ی** صندلی بکش
۲	پاها **کمی عقب‌تر** از زانوها، **عرض شونه**
۳	**بینی** بیاد **جلوتر** از **انگشت‌های پا**
۴	با **پاها** هل بده؛ دست‌ها اول کمک، بعد **کمتر**

تمرین‌ها

مرحله	تمرین
۱	**بلند شدن با تاب به جلو**، با کمک دست
۲	**بلند شدن از صندلی** بدون دست
۳	**صندلی کوتاه‌تر** یا **آهسته‌تر** نشستن
۴	**بلند شدن سریع** (برای توان)

از زمین

بلند شدن از زمین یکی از **مهم‌ترین** مهارت‌هاست؛ چون اگه زمین بخوری و **نتونی** بلند شی، **ساعت‌ها** موندن روی زمین **خطرناکه**. این رو **حالا** که حالت خوبه، با **همراه** تمرین کن (فصل ۳۴).

بلند شدن با تاب به جلو ← ص ۷۶ · بلند شدن از صندلی ← ص ۷۵ ·
بلند شدن سریع از صندلی ← ص ۷۷ · نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۱۱۴ ·
غلت زدن و بلند شدن از زمین ← ص ۱۱۵

بینی جلوتر از پنجه، با پا هل بده.

فصل ۸

راه رفتن و سرعت

☐	
	هر روز راه برو؛ اول **۱۰ دقیقه**، بعد کم‌کم **۳۰ دقیقه**
	سرعت هم مهمه؛ چند بار در هر پیاده‌روی، **یک دقیقه تندتر**
	قدم‌های بلندتر؛ پاشنه اول زمین بخوره
	سر بالا؛ به **جلو** نگاه کن، نه به **پاهات**
	کفش محکم و بسته
	اگه **تعادل** کمه: **عصا** یا **واکر** با اندازه‌ی درست (تمرین «استفاده‌ی درست از عصا»)

چرا سرعت؟

برای رد شدن از **خیابون** قبل از قرمز شدن چراغ، معمولاً سرعتی حدود **یک متر در ثانیه** لازمه. بسیاری از سالمندان **کندتر** راه می‌رن.

برنامه‌ی ۸ هفته‌ای پیاده‌روی

هفته	مدت هر بار	بار در هفته	نکته
۱ تا ۲	۱۰ دقیقه	۵	آهسته، سطح صاف

هفته	مدت هر بار	بار در هفته	نکته
۳ تا ۴	۱۵ دقیقه	۵	۲ بار یک دقیقه تندتر
۵ تا ۶	۲۰ دقیقه	۵	۳ بار یک دقیقه تندتر
۷ تا ۸	۲۵ تا ۳۰ دقیقه	۵	یک سربالایی ملایم

نکته‌ی دکتر مکس

اگه **۳۰ دقیقه** یک‌جا سخته، **سه بار ۱۰ دقیقه** هم همون اثر رو داره.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۷ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۱۰۸ ·
مشت‌زنی سایه‌ای ← ص ۱۱۳ · استفاده‌ی درست از عصا ← ص ۱۱۱

هر روز راه برو؛ چند دقیقه‌اش رو تندتر.

فصل ۹

پله

☐	
	نرده رو بگیر؛ اگه می‌شه **هر دو طرف**
	بالا رفتن: اول پای **قوی‌تر**؛ «**خوب‌ها به بهشت**»
	پایین اومدن: اول پای **ضعیف‌تر**؛ «**بدها به جهنم**»
	اگه عصا داری: عصا با پای **ضعیف‌تر** حرکت می‌کنه
	نور کافی و **لبه‌ی پله‌ها** رنگی یا مشخص
	عجله نه؛ **چیزی** در دست نباشه

تمرین

مرحله	تمرین
۱	**بالا رفتن روی پنجه** و **بلند شدن از صندلی**
۲	**بالا رفتن از یک پله** با نرده
۳	**پله‌ی کامل**، چند طبقه

بالا رفتن از پله ← ص ۸۱ · تمرین پله ← ص ۱۰۹ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۷۸

بالا با قوی‌تر، پایین با ضعیف‌تر؛ نرده همیشه.

فصل ۱۰

دست‌ها و قدرت گرفتن

قدرت دست در پژوهش‌ها با **سلامت کلی** و **استقلال** سالمندان **همراه** بوده. دست قوی یعنی:

☐	
	کیسه‌ی خرید رو ببری
	در شیشه و **بطری** رو باز کنی
	نرده و **میله** رو محکم بگیری؛ **زمین نخوری**
	از **زمین** بلند شی

تمرین‌ها

تمرین	مقدار
فشردن حوله یا توپ	۳ × ۱۰، نگه‌داشتن ۳ ثانیه
برداشتن سکه و حبوبات	۳ دقیقه
حمل بار (کیسه‌ی خرید)	۳ × ۲۰ متر
شنای دیواری	۲ × ۱۰
کشیدن کش	۲ × ۱۲

فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۹۲ · برداشتن سکه و حبوبات ← ص ۹۳ ·
حمل بار (کیسه‌ی خرید) ← ص ۱۱۲ · شنای دیواری ← ص ۹۰ ·
کشیدن کش (پارویی) ← ص ۸۷

دست قوی، نرده رو محکم می‌گیره.

بخش ۳

ستون‌های استقلال

تعادل و پیشگیری از زمین خوردن، عضله و پروتئین، استخوان، ذهن فعال، دید و شنوایی، داروها، و خواب.

فصل ۱۱

تعادل و پیشگیری از زمین خوردن

☐	
	تمرین تعادل حداقل **۳ ساعت در هفته** (مجموع)، کنار کابینت
	تمرین قدرتی پا
	دید و **عینک** درست
	داروها رو بررسی کن (فصل ۱۶)
	خونه‌ی امن (فصل ۱۸)
	کفش محکم، **دمپایی** نه
	ویتامین D طبق پزشک
	آهسته بلند شو؛ چند ثانیه لب تخت بشین

نکته‌ی دکتر مکس

کاکرین (Sherrington، ۲۰۱۹) نشون داد تمرین‌های **تعادل** و **عملکردی** زمین خوردن رو **کم** می‌کنن؛ برنامه‌هایی که **بیشتر از ۳ ساعت در هفته** بودن، اثر **بیشتری** داشتن.

جابه‌جایی وزن ← ص ۹۷ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۹۸ · ایستادن روی یک پا ← ص ۹۹ · رسیدن ستاره‌ای ← ص ۱۰۰ · راه رفتن پهلو ← ص ۱۰۱ · راه رفتن به عقب ← ص ۱۰۴

تعادل هم مثل عضله؛ هرچه تمرین بدی، قوی‌تر می‌شه.

فصل ۱۲

عضله و پروتئین

عضله **بدون پروتئین** ساخته نمی‌شه؛ و بعد از ۷۰، بدن **پروتئین بیشتری** لازم داره تا همون مقدار عضله رو بسازه.

☐	
	گروه PROT-AGE برای سالمندان سالم حدود **۱ تا ۱٫۲ گرم** پروتئین به ازای هر کیلو وزن در روز رو پیشنهاد کرده (با **بیماری کلیه**، با پزشک)
	پروتئین رو بین **سه وعده** پخش کن
	صبحونه هم پروتئین داشته باشه: **تخم‌مرغ**، **پنیر**، **ماست**
	حبوبات، **مرغ**، **ماهی**، **گوشت** کم‌چرب، **شیر**
	کم‌اشتهایی: وعده‌های **کوچک** و **مکرر**

یک روز نمونه (برای حدود ۷۰ کیلو)

وعده	نمونه	پروتئین تقریبی
صبحونه	۲ تخم‌مرغ، نون، گوجه	۱۵ گرم
میان‌وعده	یک کاسه ماست با گردو	۱۰ گرم
ناهار	یک کف دست مرغ یا ماهی، برنج، سالاد	۲۵ تا ۳۰ گرم
عصرونه	یک لیوان شیر یا دوغ، کمی نخودچی	۱۰ گرم

وعده	نمونه	پروتئین تقریبی
شام	عدسی یا خوراک لوبیا با نون، پنیر	۱۵ تا ۲۰ گرم

نکته‌ی دکتر مکس

عددها **تقریبی‌ان**؛ هدف اینه که **هر وعده** یک منبع پروتئین داشته باشه.

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۵ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۸۷

تمرین بدون پروتئین، ساختمون بدون آجره.

فصل ۱۳

استخوان

☐	
	تراکم استخوان طبق پزشک
	تمرین قدرتی و ورزش **تحمل وزن** (راه رفتن، پله)
	کلسیم از غذا (لبنیات، کنجد، سبزی برگ‌دار)
	ویتامین D طبق آزمایش و پزشک
	خم شدن ناگهانی و **چرخش** با بار، اگه **پوکی استخوان** داری، **نه**
	پیشگیری از زمین خوردن؛ بیشتر شکستگی‌ها بعد از **زمین خوردن**

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب **«پوکی استخوان»** همین کتابخانه، تمرین‌های ایمن رو کامل توضیح داده.

استخوان با بار قوی می‌شه؛ با زمین خوردن می‌شکنه.

فصل ۱۴

ذهن فعال

☐	
	ورزش هوازی؛ برای **مغز** هم مفیده
	یاد گرفتن چیز جدید: زبان، ساز، بازی
	کتاب، **جدول**، **شطرنج**، **تخته‌نرد**
	ارتباط با آدم‌ها؛ **تنهایی** برای مغز مضره
	تمرین‌های دو کاره: راه رفتن و شمردن، یا نام بردن میوه‌ها

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۷ · راه رفتن و دور زدن (شکل ۸) ← ص ۱۰۵ · راه رفتن با چرخوندن سر ← ص ۱۰۶

پاها رو حرکت بده، مغز هم حرکت می‌کنه.

فصل ۱۵

دید و شنوایی

☐	
	چشم‌پزشکی هر **سال** یا طبق پزشک
	عینک دوکانونی یا **چندکانونی** موقع **پله**: لبه‌ها **تار** دیده می‌شن؛ مراقب باش
	آب مروارید: درمانش **زمین خوردن** رو کم می‌کنه
	شنوایی‌سنجی؛ **سمعک** اگه لازمه
	نور کافی در خونه

چیزی رو که نمی‌بینی، نمی‌تونی ازش دوری کنی.

فصل ۱۶

داروها و سرگیجه

هرچه **داروهای بیشتری** مصرف کنی، احتمال **سرگیجه** و **زمین خوردن بیشتره**.

☐	
	سالی یک بار همه‌ی داروها رو (حتی **گیاهی** و **بدون نسخه**) پیش پزشک ببر
	داروهای خواب، **آرام‌بخش**، بعضی **ضدافسردگی‌ها**، **ضدحساسیت‌های خواب‌آور**: درباره‌ی **خطر زمین خوردن** بپرس
	داروهای فشار: اگه موقع **بلند شدن** سرگیجه داری، به پزشک بگو
	داروها رو **خودسرانه** قطع نکن

پمپ مچ پا ← ص ۶۸ · رژه در حالت نشسته ← ص ۶۹

سالی یک بار، کیسه‌ی داروها پیش پزشک.

فصل ۱۷

خواب

☐	
	ساعت ثابت
	چرت روز **کوتاه** (کمتر از ۳۰ دقیقه)
	نور شب برای **دستشویی** شبانه
	آهسته بلند شو
	ورزش روزانه و **نور صبح**
	داروی خواب فقط با پزشک؛ خطر **زمین خوردن** شبانه

خواب خوب، تعادل فردا.

بخش ۴

زندگی مستقل

خونه‌ی امن، حمام و توالت، خرید و آشپزی، بیرون رفتن و حمل‌ونقل، برگشت بعد از بستری، و تنهایی و ارتباط.

فصل ۱۸

خونه‌ی امن

☐	
	فرش‌های کوچک و **لیز** جمع یا **ضدلغزش**
	سیم‌ها و **وسایل** از مسیر رفت‌وآمد
	نور شب در **اتاق خواب**، **راهرو** و **دستشویی**
	کلید برق کنار در و کنار **تخت**
	نرده در **دو طرف** پله
	وسایل پرکاربرد بین **کمر و سینه**؛ **چهارپایه** برای قفسه‌ی بالا **نه**
	صندلی محکم با **دسته** و ارتفاع مناسب
	تلفن همراهت، حتی در **خونه**
	دکمه‌ی اضطراری یا **ساعت هوشمند** با تشخیص زمین خوردن، اگه **تنها** زندگی می‌کنی

اتاق به اتاق

اتاق	چک کن
ورودی	**نور** کنار در؛ **صندلی** برای پوشیدن کفش؛ **پادری** که سُر نخوره

اتاق	چک کن
اتاق نشیمن	**مبل** نه خیلی کوتاه و نرم؛ **سیم‌ها** کنار دیوار؛ **میز شیشه‌ای** با لبه‌ی تیز کنار مسیر نه
آشپزخونه	وسایل پرکاربرد **دم دست**؛ **زمین خیس** رو زود خشک کن؛ **چهارپایه** نه
اتاق خواب	**تخت** با ارتفاع مناسب (پا روی زمین، زانو حدود ۹۰ درجه)؛ **چراغ** کنار تخت؛ **مسیر** دستشویی **روشن**
حمام و توالت	فصل ۱۹
پله	**نرده**، **نور** بالا و پایین، **لبه‌ی** پله مشخص
حیاط و بالکن	**برگ**، **خزه** و **یخ** جمع؛ **نرده**

جابه‌جایی وزن ← ص ۹۷ · رسیدن ستاره‌ای ← ص ۱۰۰

فرش جمع، نور شب، تلفن در جیب.

فصل ۱۹

حمام و توالت

بیشتر زمین خوردن‌های **خونه** در **حمام** اتفاق می‌افته.

	☐
میله‌ی کمکی کنار **توالت** و **دوش** (نه **حوله‌خشک‌کن**؛ وزن تو رو تحمل نمی‌کنه)	
کفپوش ضدلغزش داخل و بیرون حمام	
صندلی حمام	
دوش دستی	
بالابر توالت یا **توالت فرنگی**؛ توالت **ایرانی** در سالمندی **سخت** و **پرخطره**	
در حمام رو **قفل نکن**	
آب **ولرم**؛ آب **داغ** سرگیجه میاره	

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۵ · پوشیدن جوراب و کفش بدون درد ← ص ۱۱۷

میله، کفپوش، صندلی؛ سه چیز که حمام رو امن می‌کنه.

فصل ۲۰

خرید و آشپزی

☐	
	چرخ خرید یا **سبد چرخ‌دار**
	کیسه‌ها رو **بین دو دست** پخش کن
	خرید کوچک و **مکرر** به‌جای یک خرید **بزرگ**
	آشپزی نشسته برای کارهای طولانی (پاک کردن سبزی)
	قابلمه‌های سبک
	غذای ساده و **پروتئین‌دار**
	خرید اینترنتی برای چیزهای **سنگین**

حمل بار (کیسه‌ی خرید) ← ص ۱۱۲ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۹۲

خرید کوچک و مکرر؛ خودش یک تمرینه.

فصل ۲۱

بیرون رفتن و حمل‌ونقل

☐	
	سوار و پیاده شدن از ماشین: اول **باسن**، بعد **پاها**
	اتوبوس و **مترو**: **میله** رو بگیر؛ تا **ایستادن کامل** بلند نشو
	خیابون: از **خط عابر** و با **چراغ**؛ عجله نه
	پیاده‌رو ناهموار: **عصا** کمک می‌کنه
	کارت با **اسم**، **داروها** و **شماره‌ی تماس** در کیف
	شب‌ها: **چراغ‌قوه‌ی** گوشی

سوار و پیاده شدن از ماشین ← ص ۱۱۶ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۷ · استفاده‌ی درست از عصا ← ص ۱۱۱

عجله نکن؛ دیر رسیدن بهتر از زمین خوردنه.

فصل ۲۲

برگشت بعد از بستری

چند روز **بستری** در بیمارستان، برای سالمند می‌تونه **قدرت** و **راه رفتن** رو **خیلی سریع** بگیره.

در بیمارستان

☐	
	اگه پزشک اجازه داده، **هر روز** از تخت بلند شو و **بشین** و **راه برو**
	پمپ مچ پا، **رژه‌ی نشسته** و **صاف کردن زانو** در تخت یا صندلی
	عینک، **سمعک** و **دندون مصنوعی** همراهت؛ برای **گیج نشدن**

بعد از ترخیص

هفته	برنامه
۱ تا ۲	**سطح ۱** (فصل ۲۵)، راه رفتن در خونه
۳ تا ۶	**سطح ۲**؛ کم‌کم بیرون
۶ به بعد	برگشت به **برنامه‌ی قبلی**

علامت‌هایی که بعد از ترخیص باید به پزشک بگی

☐	
	گیجی یا **رفتار متفاوت** (ممکنه **دلیریوم** باشه)
	نخوردن و **ننوشیدن**
	زمین خوردن
	تب یا **تنگی نفس** تازه
	زخم روی **پاشنه** یا **باسن** (زخم بستر)

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «**بعد از بستری طولانی**» همین کتابخانه این دوره رو کامل توضیح داده.

پمپ مچ پا ← ص ۶۸ · رژه در حالت نشسته ← ص ۶۹ ·
صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۷۲ · بلند شدن از صندلی ← ص ۷۵

بیمارستان قدرت رو می‌گیره؛ تمرین پسش میاره.

فصل ۲۳

تنهایی و ارتباط

تنهایی برای **مغز**، **قلب** و **خلق** مضره؛ و آدم تنها **کمتر** از خونه بیرون می‌ره و **ضعیف‌تر** می‌شه.

☐	
	پیاده‌روی گروهی در **پارک**
	مسجد، **هیئت**، **کانون بازنشستگان**، **کلاس**
	تماس تصویری با بچه‌ها و نوه‌ها
	همسایه‌ها: یک **قرار هفتگی** چای
	کار داوطلبانه

غم بیشتر از **دو هفته**، **بی‌انگیزگی** یا **فکر آسیب به خود**: **۱۴۸۰** یا پزشک؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۷

ورزش با دوستان، دو دارو در یک لیوان.

بخش ۵

برنامه‌ی سه‌سطحی

دوز تمرین، سطح ۱ (شروع از صندلی)، سطح ۲ (ایستاده با تکیه)، سطح ۳ (فعال)، برنامه‌ی تعادل، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

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.

سطح ۱: شروع از صندلی

برای کی: بلند شدن از صندلی **کمتر از ۸ بار** در ۳۰ ثانیه، یا تازه از **بیمارستان** اومدی.

هر روز؛ نشسته؛ ایستاده فقط با **تکیه** یا **همراه**.

تمرین	مقدار
تنفس آرام	۵ نفس
رژه در حالت نشسته	۲ × ۱ دقیقه
صاف کردن زانو در حالت نشسته	۲ × ۱۰ هر پا
بالا آوردن پنجه (نشسته) و پمپ مچ	۲ × ۱۵
بلند شدن با تاب به جلو	۲ × ۵
کشیدن کش (پارویی)	۲ × ۱۰
فشردن حوله یا توپ	۲ × ۱۰
جابه‌جایی وزن (کنار کابینت)	۲ × ۳۰ ثانیه
راه رفتن در خونه	۵ دقیقه، ۳ بار

تنفس آرام ← ص ۶۴ · رژه در حالت نشسته ← ص ۶۹ ·
صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۷۲ · پمپ مچ پا ← ص ۶۸ ·

بلند شدن با تاب به جلو ← ص ۷۶ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۸۷ ·
فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۹۲ · جابه‌جایی وزن ← ص ۹۷ ·
برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۷

وقتی ۱۰ بار در ۳۰ ثانیه از صندلی بلند شدی، برو سطح ۲.

فصل ۲۶

سطح ۲: ایستاده با تکیه

قدرتی ۲ تا ۳ روز؛ تعادل ۳ روز؛ راه رفتن هر روز.

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۲ × ۱۰
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۲
دور کردن پا (ایستاده)	۲ × ۱۰ هر پا
صاف کردن ران به عقب	۲ × ۱۰ هر پا
اسکوات کوتاه با تکیه	۲ × ۱۰
شنای دیواری	۲ × ۱۰
فشار بالای سر با دمبل	۲ × ۱۰
ایستادن پشت‌سرهم	۳ × ۲۰ ثانیه
رسیدن ستاره‌ای	۲ × ۵
برنامه‌ی پیاده‌روی	۱۵ تا ۲۰ دقیقه

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۵ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۷۸ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۸۲ · صاف کردن ران به عقب (ایستاده) ← ص ۸۳ ·

اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۸۰ · شنای دیواری ← ص ۹۰ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۸۹ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۹۸ · رسیدن ستاره‌ای ← ص ۱۰۰ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۷

وقتی ۲۰ دقیقه راه رفتن و ۱۲ بار بلند شدن راحت شد، برو سطح ۳.

سطح ۳: فعال

قدرتی ۳ روز؛ تعادل ۳ روز؛ هوازی ۱۵۰ دقیقه در هفته.

تمرین	مقدار
بلند شدن سریع از صندلی	۳ × ۸
بالا رفتن از پله	۳ × ۸ هر پا
خم شدن از لگن	۳ × ۱۰
پل باسن	۲ × ۱۲
پارویی یک‌دست	۳ × ۱۰
حمل بار	۳ × ۲۰ متر
راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۱۰ قدم
قدم‌برداری چندجهتی	۲ × ۱ دقیقه
راه رفتن و دور زدن (شکل ۸)	۳ دور
پیاده‌روی تند یا دوچرخه	۳۰ دقیقه

بلند شدن سریع از صندلی ← ص ۷۷ · بالا رفتن از پله ← ص ۸۱ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۸۶ · پل باسن ← ص ۸۵ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۸۸ · حمل بار (کیسه‌ی خرید) ← ص ۱۱۲ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۱۰۲ ·

قدم‌برداری چندجهتی ← ص ۱۰۳ · راه رفتن و دور زدن (شکل ۸) ← ص ۱۰۵ ·
دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۱۰

نکته‌ی دکتر مکس

وزنه رو **کم‌کم** زیاد کن؛ وقتی ۳ ست کامل **راحت** شد، **کمی** سنگین‌تر.
توان (حرکت **سریع** در بالا اومدن) برای **زمین نخوردن** خیلی مهمه.

فصل ۲۸

برنامه‌ی تعادل

۳ روز در هفته؛ **کنار کابینت**؛ هر جلسه **۱۵ تا ۲۰ دقیقه**.

تمرین	مقدار	سخت‌تر کردن
جابه‌جایی وزن	۲ × ۳۰ ثانیه	بدون دست
ایستادن پشت‌سرهم	۳ × ۲۰ ثانیه	چشم‌ها **نیمه‌بسته**
ایستادن روی یک پا	۳ × ۱۰ ثانیه	بدون دست
رسیدن ستاره‌ای	۲ × ۵	دورتر
راه رفتن پهلو	۳ × ۵ متر	سریع‌تر
راه رفتن به عقب	۳ × ۵ متر	
راه رفتن با چرخوندن سر	۳ × ۱۰ قدم	
راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۱۰ قدم	بدون دست

جابه‌جایی وزن ← ص ۹۷ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۹۸ · ایستادن روی یک پا ← ص ۹۹ · رسیدن ستاره‌ای ← ص ۱۰۰ · راه رفتن پهلو ← ص ۱۰۱ · راه رفتن به عقب ← ص ۱۰۴ · راه رفتن با چرخوندن سر ← ص ۱۰۶ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۱۰۲

سه ساعت تعادل در هفته؛ زمین خوردن کمتر.

فصل ۲۹

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای صبح

تمرین	مدت
رژه در حالت نشسته	۱ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۲ دقیقه
بالا رفتن روی پنجه	۱ دقیقه
شنای دیواری	۱ دقیقه
ایستادن پشت‌سرهم	۲ دقیقه
فشردن حوله یا توپ	۱ دقیقه
کشش ساق و پشت ران	۲ دقیقه

رژه در حالت نشسته ← ص ۶۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۷۵ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۷۸ · شنای دیواری ← ص ۹۰ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۹۸ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۹۲ · کشش ساق ← ص ۱۱۸ · کشش پشت ران ← ص ۱۱۹

ده دقیقه هر صبح؛ قبل از صبحونه.

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

روزهای بد

وضعیت	چی کار کنم
سرماخوردگی یا **ناخوشی** خفیف	**سطح ۱**؛ نشسته
درد مفصل بیشتر	تمرین‌های **نشسته**؛ **پیاده‌روی کوتاه‌تر**
سرگیجه	تمرین **ایستاده** نه؛ **پزشک**
زمین خوردن بدون آسیب	**پزشک** رو خبر کن؛ **تعادل** رو با **همراه** ادامه بده
دو هفته وقفه یا **بستری**	از **یک سطح پایین‌تر** شروع کن (فصل ۲۲)

رژه در حالت نشسته ← ص ۶۹ · صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۷۲ · تنفس آرام ← ص ۶۴

روز بد = سطح پایین‌تر؛ نه صفر.

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 به این ترتیب‌ان: شروع نشسته، قدرت پا، بالاتنه و دست، تعادل، راه رفتن و پله، و کارهای روزمره و کشش. تمرین‌های **ایستاده** رو همیشه **کنار تکیه‌گاه محکم** انجام بده.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | شروع نشسته



تنفس آرام

شروع

به پشت یا نشسته، یک دست روی شکم.

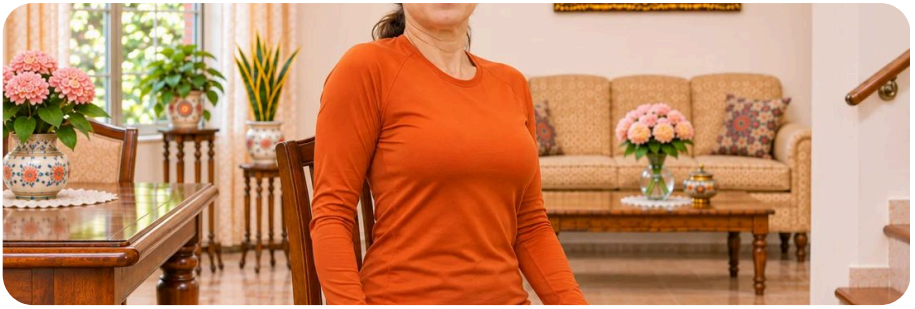
اجرا

1. از بینی ۴ ثانیه نفس بکش تا شکم بالا بیاد.
2. از دهان ۶ ثانیه بیرون بده.
3. شونه‌ها شل.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	کم کردن تنش عضلات گردن و شونه که در استرس سفت می‌شن.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | شروع نشسته



چرخوندن شونه‌ها

شروع

صاف بشین یا بایست.

اجرا

1. شونه‌ها رو بالا، عقب و پایین بچرخون.
2. حرکت آهسته و دایره‌ای.
3. ۱۰ بار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه و گردن
چرا این تمرین؟	شل کردن عضلات بالای شونه؛ مناسب برای وقفه‌های کاری.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

تمرین ۳ | سطح ۰۱ آسان | شروع نشسته



چرخش فعال گردن

شروع

صاف روی صندلی بشین، شونه‌ها شل.

اجرا

1. سر رو آهسته به یک طرف بچرخون تا جایی که راحتی، نگاه افقی.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. به وسط و بعد طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات و مفاصل گردن
چرا این تمرین؟	حفظ و بازگرداندن چرخش گردن؛ لازم برای رانندگی و عبور از خیابون.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم کنار گردن.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	در انتهای دامنه با دست فشار خیلی ملایم بده.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه؛ حرکت سریع.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | شروع نشسته



حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها

شروع

صاف روی صندلی بشین، بازوها کنار بدن.

اجرا

1. آرنج رو آهسته خم و صاف کن (با کمک دست دیگه اگه لازمه).
2. مچ رو بالا و پایین ببر و بچرخون.
3. مشت کن و باز کن؛ یک توپ نرم رو فشار بده.

عضله‌ی هدف	دست و ساعد
چرا این تمرین؟	حفظ حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها و کمک به گردش خون دست‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار هر حرکت، ۳ تا ۴ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ قوز کردن.

تمرین ۵ | سطح ۱ · آسان | شروع نشسته



پمپ مچ پا

شروع

به پشت دراز بکش یا بشین، پاها صاف و پاشنه‌ها روی تخت.

اجرا

1. پنجه‌ی پا رو تا جایی که می‌تونی به سمت خودت بکش.
2. بعد پنجه رو مثل پدال گاز به سمت پایین فشار بده.
3. حرکت رو آهسته و در تمام دامنه انجام بده.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق و جلوی ساق
چرا این تمرین؟	کمک به برگشت خون از پا و کم کردن ورم؛ برای نشستن طولانی و بعد از بستری.
کجا باید حس کنی	پشت و جلوی ساق، گاهی کمی در پشت زانو.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ بار، هر ساعت بیداری (بعد از عمل)؛ در بقیه‌ی موارد ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر یا یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته با کش دور پنجه (فقط برای فشار به پایین).

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع و ضربه‌ای؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۶ | سطح ۱۰ آسان | شروع نشسته



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؟	تقویت عضلاتی که پا رو برای قدم برداشتن و پله بالا میارن.
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 ۷ | سطح ۱ · آسان | شروع نشسته



چرخش ران نشسته

شروع

روی صندلی محکم بشین، زانوها ۹۰ درجه و کمی از هم باز.

اجرا

1. زانو رو ثابت نگه دار و پنجه‌ی پا رو آهسته به بیرون ببر (ران به داخل می‌چرخه).
2. برگرد و پنجه رو به داخل ببر (ران به بیرون می‌چرخه).
3. فقط تا لبه‌ی درد ملایم.

عضله‌ی هدف	کپسول مفصل ران، چرخاننده‌ها
چرا این تمرین؟	حفظ چرخش ران به داخل و بیرون؛ حرکتی که در آرتروز لگن زودتر از همه محدود می‌شه.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم در کشاله یا کنار لگن.
مقدار	۱۰ تکرار هر جهت، ۱ تا ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	۵ ثانیه نگه داشتن در انتهای دامنه.

اشتباه‌های رایج: جابه‌جا شدن ران روی صندلی؛ فشار دادن به درد تیز.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل ران، چرخش به داخل رو فقط با اجازه‌ی جراح انجام بده.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | شروع نشسته



چرخش تنه نشسته

شروع

صاف روی صندلی، دست‌ها ضربدری روی سینه، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. تنه و سر رو آروم و کامل به یک طرف بچرخون و از روی شونه نگاه کن.
2. ۳ ثانیه نگه دار.
3. برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات چرخشی تنه
چرا این تمرین؟	حفظ چرخش تنه؛ برای راه رفتن، چرخیدن در تخت و نگاه کردن به پشت.
کجا باید حس کنی	کشش در کمر و پهلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دست‌ها باز، چرخش بیشتر.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن باسن؛ حرکت سریع.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | قدرت پا



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 ۱۰ سطح ۲ · متوسط قدرت پا



صاف کردن زانو با کش (نشسته)

شروع

روی صندلی بشین. یک سر کش رو به پایه‌ی عقبی صندلی ببند و سر دیگه رو دور مچ پا.

اجرا

1. زانو رو در برابر کش صاف کن.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	چهارسر
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی تمرین صاف کردن زانوی نشسته با مقاومت قابل تنظیم.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: رها کردن ناگهانی کش؛ عقب رفتن تنه.

تمرین ۱۱ | سطح ۲ · متوسط | قدرت پا



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 ۱۲ | سطح ۱ · آسان | قدرت پا



بلند شدن از صندلی

شروع

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

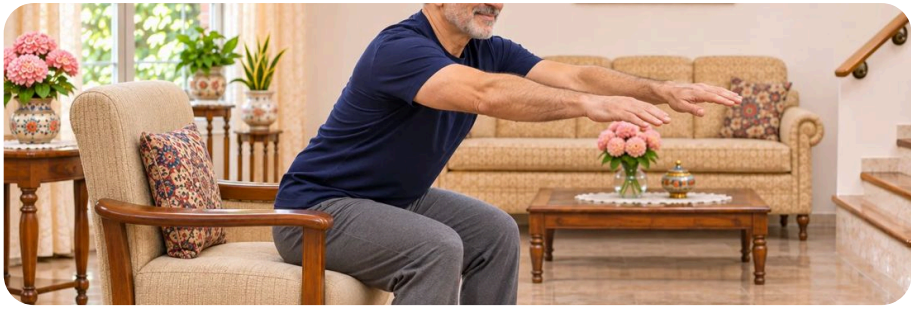
اجرا

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 استقلال؛ بلند شدن از صندلی، توالت و ماشین.
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 ۱۳ | سطح ۲ · متوسط | قدرت پا



بلند شدن با تاب به جلو

شروع

لبه‌ی صندلی محکم با دسته؛ پاها کمی عقب.

اجرا

1. ۲ تا ۳ بار تنه رو به جلو و عقب **تاب بده**.
2. با شمارش **«سه»**، بینی جلوتر از پنجه و **قوی** بلند شو.
3. صاف بایست؛ بعد آروم بشین.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، تنه
چرا این تمرین؟	تاب خوردن به جلو، بلند شدن از صندلی رو وقتی پاها هنوز قوی نیستن راحت‌تر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کار ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر، با دسته.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، بدون دست.

اشتباه‌های رایج: پاها جلو؛ به عقب افتادن؛ ولو شدن موقع نشستن.

احتیاط: صندلی محکم؛ یک دست نزدیک تکیه‌گاه.

تمرین ۱۴ | سطح ۲ · متوسط | قدرت پا



بلند شدن سریع از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن؛ دست‌ها روی سینه.

اجرا

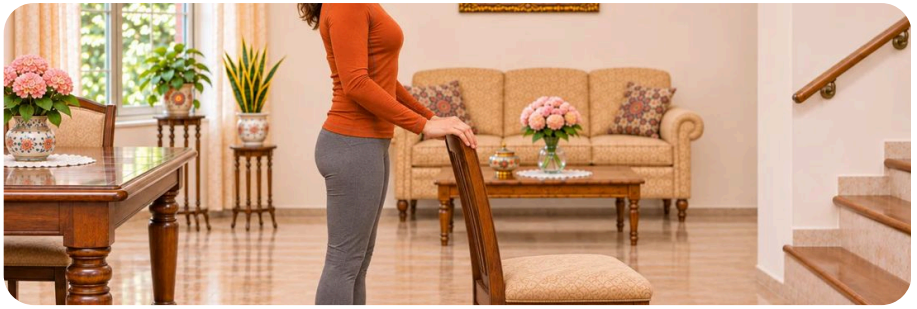
1. با کمر صاف کمی به جلو خم شو.
2. تا جای ممکن **سریع ولی کنترل‌شده** کامل بایست.
3. در ۳ ثانیه، آهسته بشین.

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 ۱۰ آسان | قدرت پا



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 ۱۶ | سطح ۱ · آسان | قدرت پا



بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه)

شروع

پشت یک صندلی محکم یا کابینت بایست و با دو دست بگیر؛ پاها به عرض لگن.

اجرا

1. پنجه‌ها رو تا جایی که می‌تونی از زمین بلند کن و روی پاشنه‌ها بمون.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات جلوی ساق
چرا این تمرین؟	عضلات جلوی ساق، پنجه رو موقع راه رفتن بالا نگه می‌دارن؛ ضعفشون باعث گیر کردن پنجه به لبه‌ی فرش و پله می‌شه.
کجا باید حس کنی	جلوی ساق پا.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	نشسته روی صندلی.
سخت‌ترش کن	با یک دست تکیه، یا چند قدم راه رفتن روی پاشنه کنار کابینت.

اشتباه‌های رایج: خم شدن باسن به عقب؛ رها کردن تکیه‌گاه.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۱۷ سطح ۲ · متوسط قدرت پا



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 ۱۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرت پا



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.

احتیاط: پله‌ی کوتاه؛ دست روی نرده یا دیوار.

تمرین ۱۹ سطح ۲ · متوسط قدرت پا



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 ۲۰ | سطح ۱ · آسان | قدرت پا



صاف کردن ران به عقب (ایستاده)

شروع

پشت یک صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و پای صاف رو آهسته به عقب ببر.
2. تنه صاف بمونه؛ به جلو خم نشو.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، پشت ران
چرا این تمرین؟	تقویت سرینی بزرگ و حفظ صاف شدن کامل ران؛ برای راه رفتن صاف و قدم بلندتر.
کجا باید حس کنی	باسن پای در حال حرکت.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور مچ‌ها.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ خم شدن تنه به جلو؛ چرخیدن لگن.

احتیاط: صندلی محکم؛ یک دست نزدیک تکیه‌گاه.

تمرین ۲۱ | سطح ۰۱ آسان | قدرت پا



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 ۲۲ | سطح ۱ · آسان | قدرت پا



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 ۲۳ سطح ۲ · متوسط قدرت پا



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 ۲۴ | سطح ۱ · آسان | بالاتنه و دست



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی بشین، پاها صاف، کش دور کف پاها.

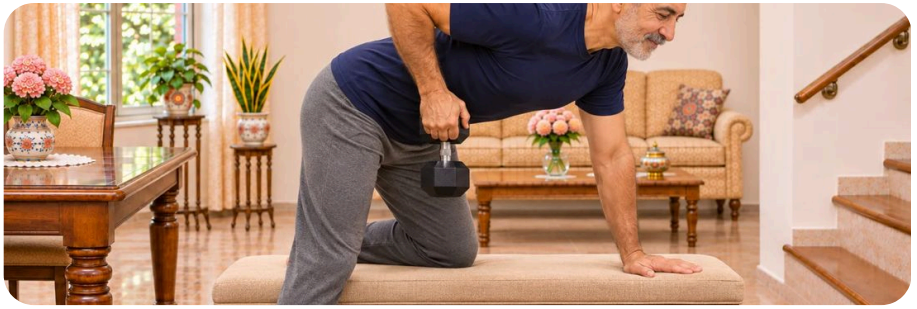
اجرا

1. سینه رو باز کن و آرنج‌ها رو به سمت عقب بکش.
2. کتف‌ها رو به هم نزدیک کن.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات بین کتف‌ها و پشت
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پشتی که قوز رو کم و وضعیت بدن رو بهتر می‌کنن.
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؛ عقب رفتن تنه.

تمرین ۲۵ | سطح ۲ · متوسط | بالاتنه و دست



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 ۲۶ | سطح ۳ · پیشرفته | بالاتنه و دست



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؟	بردن وسایل به قفسه‌ی بالا و شونه کردن موها.
کجا باید حس کنی	شونه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر یا یک‌دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه داری، دست‌ها رو بالاتر از شونه نبر.

تمرین ۲۷ | سطح ۲ · متوسط | بالاتنه و دست



شنای دیواری

شروع

رو به دیوار، دست‌ها روی دیوار کمی بازتر از شانه.

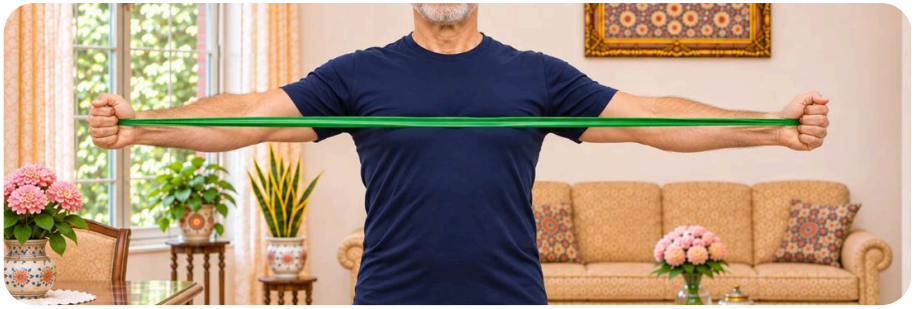
اجرا

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؟	قدرت هل دادن؛ برای بلند شدن از زمین و تخت.
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 ۲۸ | سطح ۲ · متوسط | بالاتنه و دست



باز کردن کش جلوی سینه

شروع

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

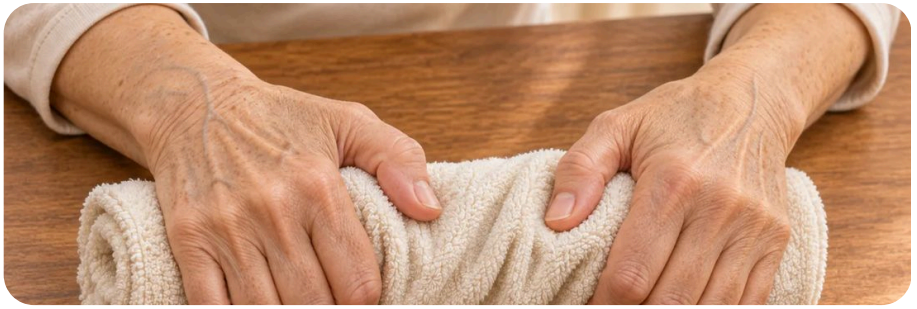
اجرا

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 ۲۹ | سطح ۱ · آسان | بالاتنه و دست



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؟	قدرت دست؛ باز کردن در شیشه، حمل کیسه، گرفتن نرده.
کجا باید حس کنی	ساعد و کف دست.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر دست، روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	توپ سفت‌تر یا فنر دستی.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بالا انداختن شونه.

احتیاط: در آرتروز شدید انگشت‌ها یا بعد از شکستگی مچ، فشار ملایم و با نظر درمانگر.

تمرین ۳۰ | سطح ۳ · پیشرفته | بالاتنه و دست



برداشتن سکه و حبوبات

شروع

پشت میز؛ چند سکه، نخود یا لوبیا روی یک سطح نرم (حوله) و یک کاسه‌ی کوچیک.

اجرا

1. با شست و انگشت اشاره یک سکه یا لوبیا بردار.
2. اون رو در کاسه بنداز.
3. بعد شست با انگشت وسط، حلقه و کوچیک.
4. تعداد در یک دقیقه رو ثبت کن.

عضله‌ی هدف	انگشت‌ها و شست؛ حرکات ظریف
چرا این تمرین؟	حرکات ظریف انگشت‌ها؛ برای دکمه، کلید و نوشتن.
کجا باید حس کنی	کار کوچیک و دقیق انگشت‌ها.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	اشیای بزرگ‌تر (درپوش بطری، تیله).
سخت‌ترش کن	اشیای کوچیک‌تر، برگردوندن سکه، چیدن دونه‌ها در یک ردیف.

اشتباه‌های رایج: گذاشتن شیء در کف دست به‌جای نوک انگشت‌ها؛ خستگی شدید؛ عجله.

تمرین ۳۱ | سطح ۰۱ آسان | بالاتنه و دست



سُر دادن دست روی میز

شروع

پشت میز بشین، ساعد و دست روی یک حوله روی میز.

اجرا

1. حوله رو با دست به جلو سُر بده و هم‌زمان تنه رو کمی به جلو خم کن.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	افزایش ملایم دامنه‌ی بالا بردن دست با کمک وزن بدن.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم زیر بغل و شانه.
مقدار	۱۰ تکرار، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	سُر دادن روی دیوار.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش.

تمرین ۳۲ | سطح ۱۰ آسان | بالاتنه و دست



صاف کردن پشت روی صندلی

شروع

روی صندلی با پشتی کوتاه (لبه‌ی پشتی زیر کتف‌ها)، دست‌ها پشت سر به‌صورت ضربدری روی سینه.

اجرا

1. آهسته روی لبه‌ی پشتی به عقب خم شو.
2. سر رو حمایت کن.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	مقابله با قوز و سفتی بالای پشت.
کجا باید حس کنی	بالای پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر به‌جای پشت.

تمرین ۳۳ | سطح ۱ · آسان | بالاتنه و دست



رسیدن در حالت نشسته

شروع

لب صندلی محکم، کف پاها روی زمین؛ اول بار یک همراه کنارت باشه.

اجرا

1. دست‌ها رو در هم کن.
2. به جلو و به دو طرف، به یک هدف برس (مثلاً لیوان روی چهارپایه).
3. به حالت صاف برگرد.
4. کم‌کم هدف رو دورتر و پایین‌تر بذار.

عضله‌ی هدف	تعادل نشسته، تنه
چرا این تمرین؟	تعادل نشسته؛ پایه‌ی لباس پوشیدن، برداشتن اشیا و ایستادن.
کجا باید حس کنی	کار عضلات کمر، پهلو و شکم برای حفظ تعادل.
مقدار	۱۰ بار در هر جهت، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	هدف نزدیک‌تر؛ یک دست روی صندلی.
سخت‌ترش کن	هدف دورتر و نزدیک‌تر به زمین.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بلند شدن پاها از زمین؛ عجله.

تمرین ۳۴ سطح ۱ · 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 ۳۵ سطح ۱ · آسان تعادل



ایستادن پشت‌سرهم

شروع

کنار دیوار یا پشت میز بایست.

اجرا

1. پاشنه‌ی یک پا رو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای دیگه بذار.
2. تعادلت رو نگه دار، نگاه رو به روبه‌رو.
3. پاها رو جابه‌جا کن.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	تمرین تعادل در قاعده‌ی باریک؛ همون چیزی که در تست تعادل سنجیدی.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ بار × ۳۰ ثانیه برای هر حالت.
ساده‌ترش کن	پای جلو کمی کنارتر (نیمه‌پشت‌سرهم).
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، یا چرخاندن سر به چپ و راست.

اشتباه‌های رایج: گرفتن محکم و دائمی تکیه‌گاه.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۳۶ | سطح ۰۱ آسان | تعادل



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار بایست و با یک یا دو انگشت سبک بگیرش.

اجرا

1. یک پا رو کمی از زمین بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم (نه قفل).
3. تعادلت رو نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات مچ، زانو و لگن؛ حس عمقی
چرا این تمرین؟	بازگرداندن حس عمقی و کاهش خطر زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	کل پای ایستاده، به‌خصوص کنار لگن و مچ.
مقدار	۳ تا ۵ بار × تا ۳۰ ثانیه برای هر پا.
ساده‌ترش کن	گرفتن با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، با چشم بسته (فقط کنار دیوار و با همراه) یا روی بالش.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو؛ خم شدن تنه به یک طرف؛ نگاه کردن به پاها.

احتیاط: همیشه یک تکیه‌گاه محکم در دسترس باشه.

تمرین ۳۷ | 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 ۳۸ | سطح ۲ · متوسط | تعادل



راه رفتن پهلو

شروع

رو به کابینت آشپزخونه بایست و با دست‌ها لبه‌اش رو بگیر.

اجرا

1. با پای راست یک قدم به پهلو بردار، پای چپ رو کنارش بیار.
2. ۱۰ قدم به راست، بعد ۱۰ قدم به چپ.
3. پنجه‌ها رو به جلو و تنه صاف.

عضله‌ی هدف	عضلات کناری لگن، تعادل جانبی
چرا این تمرین؟	بیشتر زمین خوردن‌های خطرناک (و شکستگی لگن) با افتادن به **پهلو** اتفاق می‌افتن؛ این تمرین تعادل جانبی رو تقویت می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۲ تا ۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر، با دو دست.
سخت‌ترش کن	قدم بلندتر، با کش حلقه‌ای دور مچ‌ها، یا بدون تکیه با تکیه‌گاه در دسترس.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن پنجه‌ها به بیرون؛ خم شدن تنه به کنار؛ عجله.

احتیاط: کنار کابینت یا میز؛ دست روی لبه.

تمرین ۳۹ 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 ۴۰ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل



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؟	تمرین قدم برداشتن سریع و درست در جهت‌های مختلف؛ همون واکنشی که موقع لیز خوردن یا گیر کردن پا، جلوی زمین خوردن رو می‌گیره.
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 ۴۱ | سطح ۲ · متوسط | تعادل



راه رفتن به عقب

شروع

کنار کابینت آشپزخونه بایست، یک دست روی لبه‌ش؛ مسیر پشت سرت خالی و بدون مانع.

اجرا

1. با پنجه‌ی پا اول زمین رو لمس کن و آهسته قدم به عقب بردار.
2. ۱۰ قدم به عقب، بعد برگرد و ۱۰ قدم به جلو.
3. تنه صاف؛ نگاه رو به جلو.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، عضلات پشت ران و باسن
چرا این تمرین؟	عقب رفتن (مثلاً برای باز کردن در یا کنار رفتن از جلوی کسی) یکی از موقعیت‌های رایج زمین خوردنه؛ این تمرین مهارتش رو بهتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن؛ تمرکز.
مقدار	۳ × ۱۰ قدم.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و آهسته‌تر با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه (کنار تکیه‌گاه) یا سریع‌تر.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پشت و چرخیدن تنه؛ قدم‌های خیلی بلند؛ مسیر پر از مانع.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۴۲ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل



راه رفتن و دور زدن (شکل ۸)

شروع

دو صندلی یا دو لیوان پلاستیکی رو با فاصله‌ی حدود ۲ متر روی زمین بذار؛ مسیر امن و بدون فرش لغزنده.

اجرا

1. آهسته دور دو صندلی به شکل عدد ۸ راه برو.
2. سر دور زدن‌ها، قدم‌های کوتاه بردار؛ روی یک پا نچرخ.
3. بعد جهت رو برعکس کن.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، دور زدن
چرا این تمرین؟	دور زدن و تغییر جهت، یکی از سخت‌ترین بخش‌های راه رفتن برای سالمنداست و زمین خوردن‌های زیادی موقع چرخیدن اتفاق می‌افتن.
کجا باید حس کنی	تمرکز و کمی خستگی پاها.
مقدار	۳ دور در هر جهت.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر بین صندلی‌ها، با عصا یا همراه.
سخت‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر، یا با حمل یک سینی.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن روی یک پا؛ عجله؛ نگاه به پایین.

احتیاط: در شروع با همراه؛ مسیر رو خالی از مانع کن.

تمرین ۴۳ | سطح ۲ · متوسط | تعادل



راه رفتن با چرخوندن سر

شروع

کنار یک دیوار یا راهرو بایست، طوری که دست‌ت در صورت نیاز به دیوار برسه.

اجرا

1. آهسته راه برو.
2. هم‌زمان سرت رو آهسته به راست و چپ بچرخون (هر ۲ قدم یک بار).
3. بعد همین کار رو با بالا و پایین نگاه کردن انجام بده.

عضله‌ی هدف	سیستم تعادل و گوش داخلی
چرا این تمرین؟	در زندگی واقعی موقع راه رفتن سرمون رو برمی‌گردونیم (به اطراف خیابون یا به کسی که صدامون می‌کنه)؛ این تمرین سیستم تعادل رو برای این موقعیت آماده می‌کنه.
کجا باید حس کنی	شاید کمی سرگیجه‌ی موقت که در چند دقیقه برطرف می‌شه.
مقدار	۳ × ۱۰ قدم.
ساده‌ترش کن	سرعت راه رفتن و چرخش کمتر.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، یا در فضای شلوغ‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخش سریع از روز اول؛ ادامه دادن با سرگیجه‌ی شدید.

احتیاط: اگه سرگیجه شدید شد، بایست و به دیوار تکیه کن. در BPPV اول با پزشک.

تمرین ۴۴ | سطح ۰۱ آسان | راه رفتن و پله



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؟	پیاده‌روی منظم برای زانو، وزن، قلب، قند خون، خلق و خواب مفیده.
مقدار	از ۳ تا ۵ دقیقه، چند بار در روز؛ کم‌کم تا ۱۵ تا ۲۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۴۵ | سطح ۰۱ آسان | راه رفتن و پله



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؟	تمرین آماده‌سازی راه رفتن: بالا آوردن پا و ایستادن کوتاه روی پای دیگه.
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 ۴۶ | سطح ۱ · آسان | راه رفتن و پله



تمرین پله

شروع

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

اجرا

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

عضله‌ی هدف	کاربردی
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن الگوی ایمن پله و بعد برگشت به الگوی طبیعی.
مقدار	۵ تا ۱۰ پله رفت‌وبرگشت، ۱ تا ۲ بار در روز.
سخت‌ترش کن	پله‌ی یک‌پا در هر پله بدون نرده (فقط وقتی کاملاً ایمنه).

اشتباه‌های رایج: رها کردن نرده؛ عجله.

احتیاط: در روزهای اول بعد از جراحی، با همراه.

تمرین ۴۷ | سطح ۰۱ آسان | راه رفتن و پله



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

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

اجرا

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

عضله‌ی هدف	کل پا؛ قلب و ریه
چرا این تمرین؟	حرکت تکراری کم‌فشار که هم دامنه‌ی زانو و هم آمادگی قلبی رو بهتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	ران‌ها؛ کمی گرما در زانو طبیعیه.
مقدار	۱۰ دقیقه؛ هر هفته ۲ تا ۵ دقیقه اضافه کن تا ۳۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	زین بالاتر.
سخت‌ترش کن	مقاومت بیشتر یا فاصله‌ای (۱ دقیقه تند، ۲ دقیقه آروم).

اشتباه‌های رایج: زین خیلی پایین (فشار پشت کشکک زیاد می‌شه)؛ مقاومت خیلی زیاد در شروع.

تمرین ۴۸ | سطح ۰۱ آسان | راه رفتن و پله



استفاده‌ی درست از عصا

شروع

ارتفاع: وقتی صاف ایستادی و دست‌ها کنار بدنن، دسته‌ی عصا باید هم‌سطح مچ دستت باشه؛ آرنج حدود ۱۵ تا ۲۰ درجه خم.

اجرا

1. عصا رو با **دست مخالف** زانوی دردناک بگیر.
2. عصا و پای دردناک با هم جلو می‌رن.
3. بعد پای سالم جلو میاد.
4. قدم‌ها کوتاه و آروم.

چرا این تمرین؟ عصا اگه درست استفاده بشه، فشار روی زانوی دردناک رو کم می‌کنه.

مقدار در طول روز، تا وقتی که بدون لنگیدن راه بری.

اشتباه‌های رایج: گرفتن عصا با دست هم‌طرف پای دردناک؛ عصای خیلی بلند یا کوتاه.

تمرین ۴۹ | سطح ۲ · متوسط | راه رفتن و پله



حمل بار (کیسه‌ی خرید)

شروع

دو کیسه‌ی مساوی (یا دو بطری آب) در دو دست.

اجرا

1. صاف بایست، شونه‌ها پایین و عقب.
2. با قدم‌های عادی ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.
3. بار رو زمین بذار (با خم شدن از لگن) و استراحت کن.

عضله‌ی هدف	کل بدن، تنه، پاها
چرا این تمرین؟	حمل خرید سبک؛ قدرت دست، تنه و تعادل در یک کار روزمره.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت.
ساده‌ترش کن	بار سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر یا فقط در یک دست.

اشتباه‌های رایج: خم شدن به یک طرف؛ قوز کردن.

تمرین ۵۰ | سطح ۲ · متوسط | راه رفتن و پله



مشت‌زنی سایه‌ای

شروع

نشسته لب صندلی محکم، یا ایستاده کنار تکیه‌گاه؛ دست‌ها جلوی صورت.

اجرا

1. با یک دست مشت **کامل و سریع** به جلو بزن و تنه رو بچرخون.
2. دست رو برگردون جلوی صورت.
3. دست دیگه.
4. مشت به بالا و به طرفین هم بزن؛ بلند بشمار.

عضله‌ی هدف	شونه‌ها، تنه، پاها
چرا این تمرین؟	حرکت‌های سریع و چندجهتی دست با چرخش تنه؛ هوازی و قدرتی با هم.
کجا باید حس کنی	ضربان قلب بالا؛ کار شونه و تنه.
مقدار	۳ تا ۵ × ۳۰ ثانیه، ۳۰ ثانیه استراحت.
ساده‌ترش کن	نشسته و آهسته‌تر.
سخت‌ترش کن	با جابه‌جایی پا و سرعت بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ مشت‌های کوتاه و ناقص.

احتیاط: نشسته شروع کن؛ ایستاده فقط کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۵۱ | سطح ۳ · پیشرفته | کارهای روزمره و کشش



نشستن روی زمین و بلند شدن

شروع

کنار یک مبل یا صندلی محکم، روی یک تشک.

اجرا

1. **پایین رفتن:** دست‌ها روی صندلی، اول زانوی قوی‌تر (روی بالش)، بعد زانوی دیگه، بعد به پهلو بشین.
2. **بلند شدن:** چهار دست‌وپا رو به صندلی، دست‌ها روی صندلی، پای قوی‌تر جلو.
3. با فشار پای جلو و دست‌ها بلند شو.

عضله‌ی هدف	کل پا و تنه
چرا این تمرین؟	بلند شدن از زمین؛ مهارتی که بعد از زمین خوردن، جون نجات می‌ده.
مقدار	۳ تا ۵ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	استفاده از دو صندلی و بالش بیشتر.
سخت‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: عجله؛ نداشتن تکیه‌گاه.

احتیاط: فقط با همراه؛ اول کنار مبل یا صندلی محکم.

تمرین ۵۲ | سطح ۳ · پیشرفته | کارهای روزمره و کشش



غلت زدن و بلند شدن از زمین

شروع

کنار یک صندلی یا مبل محکم، روی تشک؛ با همراه.

اجرا

1. به پهلو بچرخ و روی آرنج و بعد دست بیا.
2. چهار دست و پا شو.
3. دست‌ها رو روی صندلی بذار و یک زانو رو بیار جلو (نیم‌زانو).
4. با فشار پای جلو و دست‌ها بلند شو و روی صندلی بچرخ و بشین.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	مهارت حیاتی برای وقتی که زمین خوردی؛ و برای نشستن روی زمین و سفره.
مقدار	۳ بار، ۲ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	فقط مرحله‌ی چهار دست و پا تا نیم‌زانو.
سخت‌ترش کن	بدون صندلی (فقط با فیزیوتراپیست).

اشتباه‌های رایج: عجله؛ نداشتن تکیه‌گاه.

احتیاط: اول با فیزیوتراپیست یا همراه تمرین کن.

تمرین ۵۳ | سطح ۱ · آسان | کارهای روزمره و کشش



سوار و پیاده شدن از ماشین

شروع

صندلی جلوی ماشین رو تا جای ممکن عقب ببر و پشتی رو کمی بخوابون. ماشین کنار جدول نباشه.

اجرا

1. پشت به ماشین بایست تا پشت پاهات به لبه‌ی صندلی بخوره.
2. پای عمل‌شده رو کمی جلو بذار، دست‌ها رو به داشبورد و چهارچوب در (نه خود در) بگیر.
3. آهسته بشین، بعد بدن رو بچرخون و پاها رو یکی‌یکی داخل ببر.
4. برای پیاده شدن، برعکس.

چرا این تمرین؟ روشی ایمن برای بعد از جراحی و زانوی خشک.

ساده‌ترش کن یک کیسه‌ی پلاستیکی روی صندلی، چرخیدن رو آسون‌تر می‌کنه.

اشتباه‌های رایج: اول پا گذاشتن داخل ماشین؛ گرفتن در ماشین به‌عنوان تکیه‌گاه.

تمرین ۵۴ | سطح ۱ · آسان | کارهای روزمره و کشش



پوشیدن جوراب و کفش بدون درد

شروع

روی صندلی محکم بشین.

اجرا

1. پا رو روی یک چهارپایه‌ی کوتاه بذار به‌جای خم شدن کامل.
2. یا پا رو روی ران مقابل بیار (اگه لگن اجازه بده).
3. یا از جوراب‌پوش و پاشنه‌کش بلند استفاده کن.

چرا این تمرین؟ پوشیدن جوراب و کفش نشسته؛ ایستادن روی یک پا برای پوشیدن شلوار و جوراب یکی از علت‌های زمین خوردنه.

اشتباه‌های رایج: خم شدن کامل ایستاده روی یک پا.

تمرین ۵۵ | سطح ۱ · آسان | کارهای روزمره و کشش



کشش ساق

شروع

رو به دیوار بایست، دست‌ها روی دیوار. یک پا جلو، یک پا عقب.

اجرا

1. پاشنه‌ی پای عقب رو روی زمین نگه دار و زانوش صاف.
2. به جلو تکیه بده تا کشش رو حس کنی.
3. بعد زانوی عقب رو کمی خم کن تا قسمت پایین‌تر ساق کشیده بشه.

عضله‌ی هدف	عضلات دوقلو و نعلی
چرا این تمرین؟	ساق سفت، صاف شدن زانو و راه رفتن رو محدود می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر از دیوار.
سخت‌ترش کن	پنجه روی لبه‌ی پله.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ چرخیدن پا به بیرون.

تمرین ۵۶ | سطح ۰۱ آسان | کارهای روزمره و کشش



کشش پشت ران

شروع

روی لبه‌ی صندلی بشین، یک پا صاف جلو و پاشنه روی زمین.

اجرا

1. کمر رو صاف نگه دار و از لگن به جلو خم شو.
2. وقتی کشش رو پشت ران حس کردی، نگه دار.
3. نفس عمیق بکش.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	همسترینگ سفت جلوی صاف شدن کامل زانو رو می‌گیره.
کجا باید حس کنی	پشت ران (نه پشت زانو یا ساق).
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: گرد کردن کمر؛ خم کردن زانو.

تمرین ۵۷ | سطح ۲ · متوسط | کارهای روزمره و کشش



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.

احتیاط: کنار صندلی یا کابینت؛ دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۵۸ | سطح ۱ · آسان | کارهای روزمره و کشش



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

در چهارچوب در بایست، ساعدها روی چهارچوب، آرنج‌ها هم‌سطح شونه.

اجرا

1. یک قدم به جلو بردار تا کشش رو حس کنی.
2. نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات سینه
چرا این تمرین؟	عضلات سینه‌ی سفت شونه‌ها رو به جلو می‌کشن.
کجا باید حس کنی	جلوی سینه و شونه.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه یا گزگز دست ایجاد کرد، آرنج‌ها رو پایین‌تر بیار.

تمرین ۵۹ | سطح ۱ · آسان | کارهای روزمره و کشش



گربه‌شتر

شروع

روی چهار دست‌وپا روی تشک: دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن.

اجرا

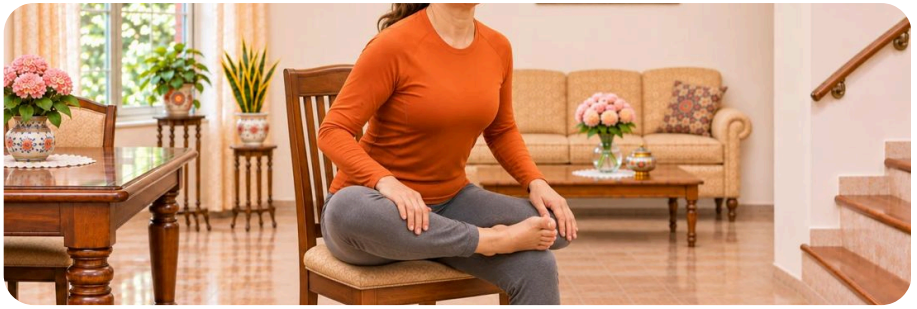
1. پشت رو آهسته گرد کن و سر رو پایین بیار.
2. بعد پشت رو آهسته گود کن و نگاه رو کمی بالا ببر.
3. فقط در دامنه‌ی راحت.

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 ۶۰ | سطح ۱ · آسان | کارهای روزمره و کشش



کشش باسن (عدد ۴)

شروع

روی صندلی بشین.

اجرا

1. مچ یک پا رو روی زانوی پای دیگه بذار (شکل عدد ۴).
2. با کمر صاف به جلو خم شو.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات باسن و چرخاننده‌ها
چرا این تمرین؟	باسن سفت روی راستای ران و زانو اثر می‌ذاره.
کجا باید حس کنی	باسن پای روی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر طرف.
ساده‌ترش کن	فقط پا رو روی پا بذار و خم نشو.

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو با دست به پایین.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل ران یا اگه این حالت به زانو فشار میاره، انجام نده.

تمرین ۶۱ | سطح ۲ · متوسط | کارهای روزمره و کشش



کشش جلوی ران

شروع

به پهلو دراز بکش (ایمن‌تر)، یا ایستاده پشت صندلی.

اجرا

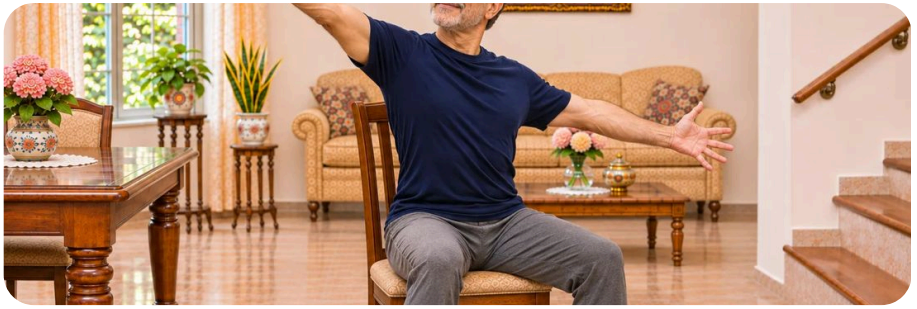
1. زانوی بالایی رو خم کن و مچ پا رو با دست یا یک ملحفه بگیر.
2. پاشنه رو به سمت باسن بکش؛ ران‌ها کنار هم.
3. باسن رو کمی به جلو فشار بده.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	کشش جلوی ران برای راحتی زانو و راه رفتن.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	از ملحفه یا کمربند کمک بگیر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ دور شدن زانو به بیرون.

احتیاط: کنار صندلی یا کابینت؛ دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۶۲ | سطح ۱ · آسان | کارهای روزمره و کشش



کشش بزرگ مورب از نشسته

شروع

لبه‌ی صندلی محکم، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. دست‌ها رو به هم نزدیک، پایین کنار یک پا.
2. با یک حرکت **بزرگ**، دست‌ها رو به بالا و طرف مقابل ببر؛ تنه بچرخه و نگاه دنبال دست‌ها.
3. برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	تنه، شونه‌ها، ستون فقرات
چرا این تمرین؟	مقابله با خمیدگی و سفتی تنه؛ چرخش و باز شدن قفسه‌ی سینه.
کجا باید حس کنی	کشش در پهلو و پشت.
مقدار	۸ بار هر طرف؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حرکت کوچیک؛ حبس نفس.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

راهنمای خانواده، نماز و مسجد و مهمونی، نوه‌ها و فعالیت‌های اجتماعی، و داستان آقای حسینی، خانم بهرامی و حاج‌آقا رضایی.

فصل ۳۲

راهنمای خانواده

بزرگ‌ترین اشتباه با محبت: **همه‌ی** کارها رو به‌جای پدر یا مادر انجام دادن. هر کاری که **ازش گرفته بشه**، توانایی‌اش **سریع‌تر** از دست می‌ره.

بهتره	نه
«**خودت** انجامش بده؛ من **کنارتم**.»	«بشین، من می‌آرم.» برای **همه‌چیز**
همراهی در **پیاده‌روی**	**ماشین** حتی برای **سر کوچه**
یادآوری تمرین	**ترسوندن**: «نرو، می‌افتی!»
ایمن کردن خونه	**ممنوع کردن** حمام یا آشپزی
بردن به **چشم‌پزشکی** و **بررسی داروها**	نادیده گرفتن **زمین خوردن**

کمک کن، ولی کار رو ازش نگیر.

فصل ۳۳

نماز، مسجد و مهمونی

نماز

☐
نماز ایستاده خودش یک **تمرینه**: رکوع، سجده، بلند شدن
اگه **تعادل** یا **زانو** اجازه نمی‌ده: **نماز نشسته** روی صندلی؛ برای سالمند **مجازه**
بلند شدن از سجده با تکیه به **صندلی** یا **دیوار**
وضو نشسته؛ مراقب **کف خیس**

مسجد و مهمونی

☐
رفتن به **مسجد** یا **هیئت** پیاده = **پیاده‌روی روزانه**
نشستن **روی زمین**: اگه سخته، **صندلی** بخواه؛ خجالت نکش
بلند شدن از زمین رو تمرین کن (فصل ۳۴ و تمرین «نشستن روی زمین و بلند شدن»)
پله‌ی خونه‌ی میزبان: **نرده** و **عجله نه**

نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۱۱۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۷۵

راه رفتن تا مسجد، هم عبادت هم ورزش.

فصل ۳۴

نوه‌ها و فعالیت اجتماعی

☐	
	بازی با نوه‌ها: **توپ**، **قایم‌باشک آرام**، **پارک**
	بلند کردن نوه‌ی کوچیک: **نزدیک بدن**، با **پا**؛ اول **نشسته** بغلش کن
	گلخونه یا **باغچه**: خم شدن و بلند شدن، **تمرین طبیعی**
	پیاده‌روی گروهی
	یاد دادن **مهارت‌ها** به نوه‌ها: **آشپزی**، **خیاطی**، **قصه**

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۸۶ · حمل بار (کیسه‌ی خرید) ← ص ۱۱۲ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۰۷

نوه‌ها بهترین مربی ورزشن.

فصل ۳۵

داستان آقای حسینی

آقای حسینی، ۷۸ ساله، **معلم بازنشسته**، به‌خاطر **ذات‌الریه** ده روز **بیمارستان** بستری بود. وقتی برگشت خونه، دیگه نمی‌تونست **بدون کمک** از مبل بلند شه. دخترش همه‌ی کارها رو براش می‌کرد و آقای حسینی کم‌کم **امیدش** رو از دست داد.

فیزیوتراپیست اول **تست صندلی** رو انجام داد: فقط **۴ بار** در ۳۰ ثانیه. برنامه‌ی **سطح ۱** رو شروع کرد: **رژه‌ی نشسته**، **صاف کردن زانو**، **بلند شدن با تاب**. و یک قانون برای دخترش: «**بذار خودش**.»

هفته‌ی **سوم**، آقای حسینی **۷ بار** بلند می‌شد. هفته‌ی **هشتم**، **۱۱ بار** و تا **سر کوچه** راه می‌رفت. ماه **چهارم**، دوباره **نماز جماعت** مسجد محل رو می‌رفت؛ **پیاده**.

رژه در حالت نشسته ← ص ۶۹ · صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۷۲ · بلند شدن با تاب به جلو ← ص ۷۶ · بلند شدن از صندلی ← ص ۷۵

آقای حسینی از چهار بار رسید به مسجد محل.

فصل ۳۶

داستان خانم بهرامی

خانم بهرامی، ۷۴ ساله، پارسال توی **حمام** زمین خورد. شکستگی نداشت، ولی از اون روز **می‌ترسید**. دیگه تنها **حمام** نمی‌رفت، **خرید** نمی‌رفت، و بیشتر روز **می‌نشست**. شش ماه بعد، **ضعیف‌تر** و **ناپایدارتر** شده بود.

اول **خونه** رو امن کردن: **میله‌ی کمکی**، **کفپوش ضدلغزش**، **صندلی حمام**، **نور شب**. بعد **تمرین تعادل** کنار کابینت آشپزخونه، **سه روز** در هفته. فیزیوتراپیست **بلند شدن از زمین** رو هم با **کمک** بهش یاد داد.

ماه **سوم**، خانم بهرامی دوباره **تنها** حمام می‌رفت. ماه **پنجم**، با دوستش **سه روز در هفته** پیاده‌روی **پارک**. «ترسم کامل نرفته؛ ولی دیگه نمی‌ذارم **تصمیم** بگیره.»

جابه‌جایی وزن ← ص ۹۷ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۹۸ · رسیدن ستاره‌ای ← ص ۱۰۰ · نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۱۱۴

خانم بهرامی ترس رو کنار نذاشت؛ ولی دیگه بهش اجازه‌ی تصمیم نداد.

فصل ۳۷

داستان حاج‌آقا رضایی

حاج‌آقا رضایی، ۸۲ ساله، **کشاورز بازنشسته**، هنوز **مستقل** زندگی می‌کرد؛ ولی متوجه شده بود **کیسه‌ی برنج** رو دیگه نمی‌تونه از **ماشین** تا **خونه** ببره و **پله‌ی** خونه‌ی پسرش **نفسش** رو می‌گیره.

پسرش خیال می‌کرد «**دیگه سنشه**». ولی پزشک خانواده گفت: «**عضله** در هشتاد سالگی هم جواب می‌ده.» حاج‌آقا با **کش** و **بطری آب** شروع کرد؛ بعد **دمبل** دو کیلویی؛ **سه روز** در هفته. صبح‌ها **تخم‌مرغ** و **ماست** هم به صبحونه‌اش اضافه شد.

شش ماه بعد، حاج‌آقا **کیسه‌ی ده کیلویی** رو تا **آشپزخونه** می‌برد و **پله‌ها** رو بدون توقف بالا می‌رفت. «توی **مزرعه** هشتاد سال کار کردم. فکر می‌کردم عضله‌ام **تموم شده**. نه؛ **خوابیده** بود.»

کشیدن کش (پارویی) ← ص ۸۷ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۸۸ · حمل بار (کیسه‌ی خرید) ← ص ۱۱۲ · بالا رفتن از پله ← ص ۸۱

عضله‌ی حاج‌آقا تموم نشده بود؛ خوابیده بود.

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۳۸

۵۰ سؤال رایج

1. برای ورزش دیر نیست؟

نه؛ سالمندان ۸۷ تا ۹۶ ساله هم قوی‌تر شدن (فصل ۴).

2. پنج توانایی کلیدی چیه؟

بلند شدن، راه رفتن، پله، تعادل، قدرت دست (فصل ۱).

3. چرا ضعیف شدم؟

عضله، تعادل، کم‌تحرکی، بستری، ترس، داروها، تغذیه (فصل ۲).

4. از کجا بدونم ضعیفم؟

تست‌های خانگی فصل ۳.

5. تست صندلی چیه؟

تعداد بلند شدن در ۳۰ ثانیه با دست‌ها روی سینه (فصل ۳).

6. سرعت راه رفتن مهمه؟

بله؛ با سلامت و طول عمر همراهه (فصل ۳).

7. زمین خوردم ولی چیزیم نشد.

به پزشک بگو؛ علتش باید بررسی بشه (فصل ۵).

8. زمین خوردم و سرم خورد زمین.

اگه رقیق‌کننده‌ی خون می‌خوری، فوراً اورژانس (فصل ۵).

9. وزنه برای سن من خطرناکه؟

تمرین قدرتی درست و تدریجی ایمن و مؤثره (فصل ۶).

10. پیاده‌روی کافی نیست؟

عالیه، ولی قدرتی و تعادل هم لازمه (فصل ۶).

11. چطور از صندلی بلند شم؟

لبه‌ی صندلی، پا عقب، بینی جلوتر از پنجه، با پا هل بده (فصل ۷).

12. از زمین نمی‌تونم بلند شم.

با همراه تمرین کن؛ قدم‌ها در فصل ۳۴.

13. چقدر راه برم؟

از ۱۰ دقیقه تا ۳۰ دقیقه در روز (فصل ۸).

14. پله رو چطور برم؟

بالا با پای قوی‌تر، پایین با ضعیف‌تر، نرده همیشه (فصل ۹).

15. دستم ضعیفه.

فشردن توپ، سکه، حمل بار (فصل ۱۰).

16. تعادلم کمه.

تمرین تعادل ۳ ساعت در هفته، کنار کابینت (فصل ۱۱ و ۲۸).

17. چقدر پروتئین بخورم؟

حدود ۱ تا ۱٫۲ گرم به ازای هر کیلو؛ با بیماری کلیه، با پزشک (فصل ۱۲).

18. صبحونه چی بخورم؟

تخم‌مرغ، پنیر یا ماست کنار نون (فصل ۱۲).

19. پوکی استخوان دارم؛ ورزش کنم؟

بله؛ قدرتی و تحمل وزن، بدون خم و چرخش ناگهانی با بار (فصل ۱۳).

20. فراموش‌کار شدم.

ورزش هوازی، یاد گرفتن چیز جدید، ارتباط با آدم‌ها (فصل ۱۴).

21. عینک دوکانونی و پله؟

لبه‌ها تار دیده می‌شن؛ مراقب باش (فصل ۱۵).

22. داروهام زیاده.

سالی یک بار همه‌ی داروها پیش پزشک (فصل ۱۶).

23. موقع بلند شدن سرم گیج می‌ره.

آهسته بلند شو؛ به پزشک بگو؛ ممکنه از داروی فشار باشه (فصل ۱۶).

24. قرص خواب بخورم؟

فقط با پزشک؛ خطر زمین خوردن شبانه (فصل ۱۷).

25. خونه رو چطور امن کنم؟

فرش جمع، نور شب، نرده، تلفن همراه (فصل ۱۸).

26. حمام امن؟

میله، کفپوش ضدلغزش، صندلی حمام (فصل ۱۹).

27. توالت ایرانی؟

در سالمندی سخت و پرخطره؛ بالابر یا فرنگی (فصل ۱۹).

28. تنها زندگی می‌کنم.

تلفن همراه، دکمه‌ی اضطراری، ارتباط اجتماعی (فصل ۱۸ و ۲۳).

29. خرید سنگین؟

چرخ خرید، کیسه‌ها بین دو دست (فصل ۲۰).

30. سوار اتوبوس بشم؟

بله؛ میله رو بگیر، تا ایستادن کامل بلند نشو (فصل ۲۱).

31. از بیمارستان اومدم.

برنامه‌ی سطح ۱ و کتاب «بعد از بستری طولانی» (فصل ۲۲).

32. تنهام و حوصله ندارم.

پیاده‌روی گروهی، مسجد، کانون، تماس با خانواده (فصل ۲۳).

33. از کدوم سطح شروع کنم؟

با تست صندلی: کمتر از ۸، سطح ۱؛ ۸ تا ۱۲، سطح ۲؛ بیشتر، سطح ۳ (فصل ۲۵ تا ۲۷).

34. چند روز در هفته؟

قدرتی ۲ تا ۳، تعادل ۳، راه رفتن هر روز (فصل ۲۶).

35. کی وزنه رو زیاد کنم؟

وقتی ۳ ست کامل راحت شد (فصل ۲۷).

36. توان یعنی چی؟

قدرت سریع؛ مثل بلند شدن سریع از صندلی؛ برای زمین نخوردن مهمه (فصل ۲۷).

37. سرما خوردم.

سطح ۱، نشسته (فصل ۳۱).

38. دو هفته ورزش نکردم.

یک سطح پایین‌تر شروع کن (فصل ۳۱).

39. بچه‌هام نمی‌ذارن کاری بکنم.

فصل ۳۲ رو نشونشون بده: کمک کن، ولی کار رو ازش نگیر.

40. نماز نشسته بخونم؟

اگه تعادل یا زانو اجازه نمی‌ده، مجازه (فصل ۳۳).

41. روی زمین بشینم؟

اگه سخته، صندلی بخواه؛ بلند شدن از زمین رو تمرین کن (فصل ۳۳).

42. نوه‌ام رو بغل کنم؟

نزدیک بدن، با پا؛ اول نشسته (فصل ۳۴).

43. عصا بگیرم؟

اگه تعادل کمه، بله؛ با اندازه‌ی درست (فصل ۸).

44. کفش؟

محکم و بسته؛ دمپایی نه (فصل ۱۱).

45. ویتامین D بخورم؟

طبق آزمایش و پزشک (فصل ۱۱ و ۱۳).

46. دوچرخه‌ی ثابت خوبه؟

بله؛ هوازی بدون خطر زمین خوردن (فصل ۲۷).

47. درد زانو دارم.

تمرین‌های نشسته و کوتاه‌تر؛ کتاب «زانو» (فصل ۳۱).

48. ساعت هوشمند لازمه؟

اگه تنها زندگی می‌کنی، تشخیص زمین خوردن کمک می‌کنه (فصل ۱۸).

49. چقدر طول می‌کشه قوی‌تر بشم؟

معمولاً بعد از ۶ تا ۸ هفته تمرین منظم، تفاوت حس می‌شه.

50. مهم‌ترین توصیه؟

هر روز بلند شو، راه برو، تعادل تمرین کن؛ و کمک بیش از حد قبول نکن.

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تمرین روزانه

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۲: تست‌های خانگی

تست	شروع	ماه ۱	ماه ۲	ماه ۳	ماه ۶	ماه ۱۲
بلند شدن از صندلی در ۳۰ ثانیه (تعداد)						
راه رفتن ۴ متر (ثانیه)						
بلند شدن و راه رفتن ۳ متر (ثانیه)						
ایستادن پشت‌سرهم (ثانیه، حداکثر ۱۰)						
ایستادن روی یک پا (ثانیه)						
باز کردن در شیشه (بله / نه)						

جدول ۳: زمین خوردن و نزدیک به زمین خوردن

تاریخ	کجا	چی شد؟	آسیب	به پزشک گفتم؟	چی عوض کردم؟	

جدول ۴: داروهای من

اسم دارو	برای چی	دوز	ساعت	خواب‌آور یا سرگیجه‌آور؟	آخرین بررسی پزشک	

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
استقلال عملکردی	توانایی انجام کارهای روزانه بدون کمک
سارکوپنی	کاهش عضله و قدرت با افزایش سن
توان عضلانی	قدرت سریع؛ ترکیب قدرت و سرعت
شکنندگی	کاهش ذخیره‌ی بدن و آسیب‌پذیری بیشتر
تست صندلی ۳۰ ثانیه‌ای	تعداد بلند شدن از صندلی در ۳۰ ثانیه
سرعت راه رفتن	متر در ثانیه با سرعت معمولی
تعادل ایستا	حفظ تعادل در حالت ایستاده
تعادل پویا	حفظ تعادل در حرکت
افت فشار وضعیتی	افت فشار و سرگیجه موقع بلند شدن
ناتوانی ناشی از بستری	ضعف بعد از چند روز بستری
ورزش تحمل وزن	ورزشی که بدن وزن خودش رو تحمل می‌کنه
پروتئین	ماده‌ی اولیه‌ی ساخت عضله

منابع علمی

1. Pahor M, Guralnik JM, Ambrosius WT, et al. Effect of structured physical activity on prevention of major mobility disability in older adults: the LIFE study randomized clinical trial. JAMA. 2014;311(23):2387-2396. doi:10.1001/jama.2014.5616
2. Fiatarone MA, O'Neill EF, Ryan ND, et al. Exercise training and nutritional supplementation for physical frailty in very elderly people. N Engl J Med. 1994;330(25):1769-1775. doi:10.1056/NEJM199406233302501
3. 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
4. Studenski S, Perera S, Patel K, et al. Gait speed and survival in older adults. JAMA. 2011;305(1):50-58. doi:10.1001/jama.2010.1923
5. Izquierdo M, Merchant RA, Morley JE, et al. International exercise recommendations in older adults (ICFSR): expert consensus guidelines. J Nutr Health Aging. 2021;25(7):824-853.
6. 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
7. 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

مستقل بمون بعد از ۷۰

همراه قدم‌به‌قدم برای مستقل موندن بعد از ۷۰.

- پنج توانایی کلیدی استقلال
- تست‌های خانگی با صندلی و متر
- پیشگیری از زمین خوردن
- عضله، پروتئین و استخوان
- خونه‌ی امن، حمام و توالت
- برگشت بعد از بستری

بر پایه‌ی کارآزمایی LIFE، رهنمود بین‌المللی ورزش برای سالمندان، و مرور کاکرین پیشگیری از زمین خوردن.

drmaxacademy.com