راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «مستقل بمون بعد از ۷۰»

مستقل بمون؛ شروع از صندلی

تست‌های خانگی، بلند شدن، و برنامه‌ی سطح ۱



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

ویدیوی تمرین‌ها، تحقیقات تازه و پاسخ سؤال‌هات رو در کانال‌های دکتر مکس دنبال کن. برای باز شدن هر کانال، روی آدرسش بزن:

کانال	آدرس
اینستاگرام	instagram.com/dr.max.zeinali
کانال پخش اینستاگرام	عضویت در کانال
یوتیوب	youtube.com/@dr.max.zeinali
تلگرام	t.me/drmaxzeinalibook
کانال واتساپ	عضویت در کانال
وبسایت و تست‌های آنلاین	drmaxacademy.com

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **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؟ ۸

۱. پنج توانایی کلیدی ۹

۲. چرا بعد از ۷۰ سریع‌تر از دست می‌ره؟ ۹

۳. تست‌های خانگی ۱۰

۴. شواهد ۱۳

۵. علائم خطر ۱۴

بخش ۲: پنج توانایی ۱۷

۶. بلند شدن از صندلی و زمین ۱۸

بخش ۳: برنامه‌ی سه‌سطحی ۲۰

۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۱

۸. سطح ۱: شروع از صندلی ۲۳

۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای صبح ۲۵

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۷

کتاب کامل و ارتقا ۴۶

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **تازه شروع** می‌کنه یا خیلی ضعیف شده.

در این راهنما

- پنج توانایی کلیدی
- چرا بعد از ۷۰ سریع‌تر از دست می‌ره؟
- تست‌های خانگی
- شواهد
- علائم خطر
- بلند شدن از صندلی و زمین
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- سطح ۱: شروع از صندلی
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای صبح
- ۱۹ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«مستقل بمون بعد از ۷۰»** 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

استقلال یعنی چی؟

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

فصل ۱

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 ۳۲ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۱ · تمرین پله ← ص ۴۲ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۴۰ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۸

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.

فصل ۳

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 در کتاب کامل** 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 ۳۲ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۱ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۴۰

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.

بخش ۲

پنج توانایی

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

فصل ۶

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 در کتاب کامل).

بلند شدن با تاب به جلو ← ص ۳۳ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۲ ·
بلند شدن سریع از صندلی ← ص ۳۴ · نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۴۳ ·
غلت زدن و بلند شدن از زمین ← ص ۴۴

بینی جلوتر از پنجه، با پا هل بده.

بخش ۳

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 ۷

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 ۲۸ · رژه در حالت نشسته ← ص ۳۰ ·
صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۳۱ · پمپ مچ پا ← ص ۲۹ ·

بلند شدن با تاب به جلو ← ص ۳۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۶ ·
فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۸ · جابه‌جایی وزن ← ص ۳۹ ·
برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۱

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

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 ۳۰ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۲ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۵ · شنای دیواری ← ص ۳۷ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۴۰ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۸ · کشش ساق ← ص ۴۵ · کشش پشت ران ← ص ۴۶

ده دقیقه هر صبح؛ قبل از صبحونه.

بخش ۴

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها 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 ۱۰ 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 ۳ | سطح ۱۰ آسان | شروع نشسته



زانو 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 ۴ | سطح ۰۱ 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 ۵ | سطح ۰۱ آسان | قدرت پا



بلند شدن از صندلی

شروع

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

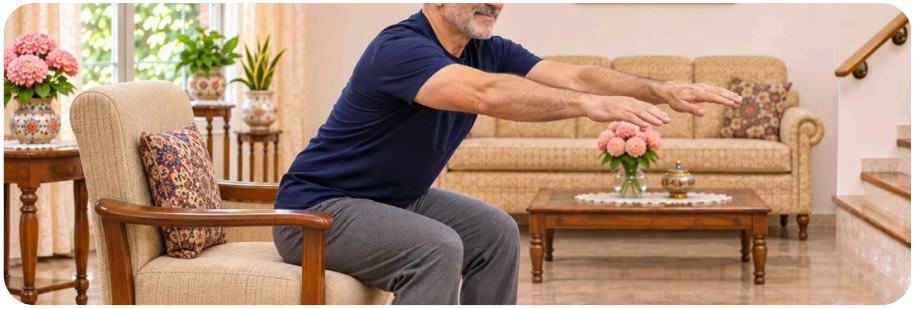
اجرا

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 ۶ | 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 ۷ | 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

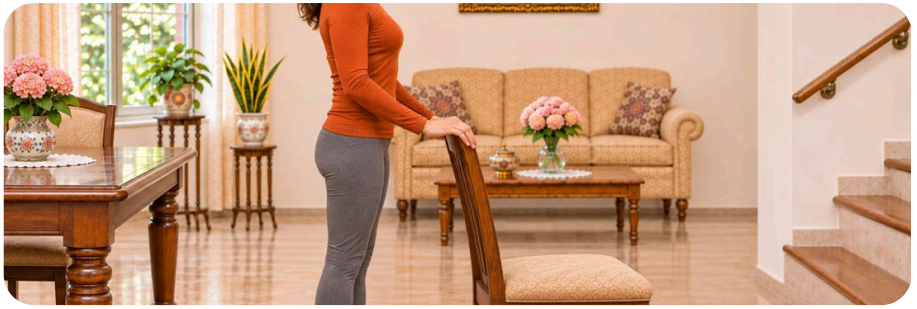
1. با کمر صاف کمی به جلو خم شو.
2. تا جای ممکن **سریع ولی کنترل‌شده** کامل بایست.
3. در ۳ ثانیه، آهسته بشین.

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 ۸ | سطح ۱ · 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 ۹ | 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 ۱۰ سطح ۲ · متوسط بالاتنه و دست



شنای دیواری

شروع

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

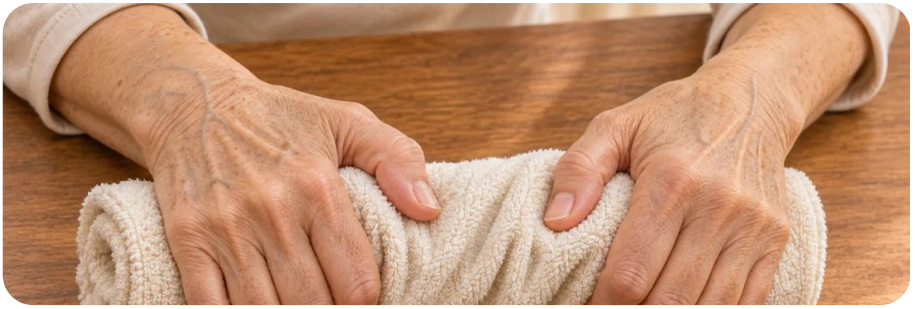
اجرا

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 ۱۱ | 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 ۱۲ | سطح ۱۰ 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 ۱۳ | 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 ۱۴ | سطح ۱ · 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 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؟	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 ۱۵ | 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 ۱۶ | 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 ۱۷ | 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 ۱۸ | 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 ۱۹ | سطح ۱ · 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.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**مستقل بمون بعد از ۷۰**» 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	استقلال یعنی چی؟	۶
۲	پنج توانایی	۴
۳	ستون‌های استقلال	۷
۴	زندگی مستقل	۶
۵	برنامه‌ی سه‌سطحی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۲ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. 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؛ شروع از صندلی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- تست‌ها
- شواهد
- بلند شدن
- سطح ۱
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

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