کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۴۰

قدرت و سلامت مردان بعد از ۵۰

عضله، قلب، شکم و دور کمر، پروستات، تستوسترون، خواب و خروپف، سلامت جنسی، خلق، چکاپ‌ها، و برنامه‌ی سه‌سطحی قدرتی



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

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

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

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین معاینه و برنامه‌ی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه **بیماری قلبی**، **دیابت**، **فشار خون** یا **درد قفسه‌ی سینه** داری، یا سال‌هاست ورزش نکردی، قبل از ورزش **شدید** با پزشک صحبت کن. **فوراً ۱۱۵**: درد یا فشار قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید، غش، تپش قلب شدید با سرگیجه، علائم سکته. اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: بدن مرد بعد از ۵۰ ۹

۱. بدن مرد بعد از ۵۰ ۱۰

۲. عضله: حساب بانکی سلامت ۱۰

۳. قلب مردان ۱۱

۴. شکم و دور کمر ۱۳

۵. هورمون‌ها و تستوسترون ۱۵

۶. ۱۰ باور غلط ۱۷

بخش ۲: چکاپ، پروستات و تستوسترون ۱۹

۷. علائم خطر ۲۰

۸. چکاپ‌ها ۲۰

۹. پروستات ۲۱

۱۰. تستوسترون: درمان یا تبلیغ؟ ۲۳

بخش ۳: ورزش، غذا، خواب ۲۶

۱۱. تمرین قدرتی: اصول ۲۷

۱۲. هوازی و قلب ۲۸

۱۳. توان و سرعت ۲۹

۱۴. پروتئین و تغذیه ۳۰
۱۵. وزن و شکم: برنامه ۳۲
۱۶. خواب و خروپف ۳۳
۱۷. سلامت جنسی ۳۵

بخش ۴: زندگی مرد ایرانی ۳۸

۱۸. کار، بازنشستگی و نشستن ۳۹
۱۹. فوتبال و ورزش آخر هفته ۴۰
۲۰. درد زانو، کمر و شونه ۴۲
۲۱. خلق و حرف زدن ۴۳
۲۲. سیگار، قلیون و الکل ۴۵
۲۳. همسر و خانواده ۴۶

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌سطحی ۴۸

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۹
۲۵. سطح ۱: شروع در خونه ۵۱
۲۶. سطح ۲: قدرت ۵۳
۲۷. سطح ۳: قوی و سریع ۵۴
۲۸. هوازی تدریجی ۵۶
۲۹. برنامه‌ی ۲۰ دقیقه‌ای برای مرد پرمشغله ۵۷

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۸

۳۱. روزهای بد و آسیب ۶۱

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۳

بخش ۷: کار، خانواده و زندگی ۱۲۶

۳۲. راهنمای همسر و فرزندان ۱۲۷

۳۳. ماه رمضان ۱۲۷

۳۴. فصل‌ها و سفر ۱۲۸

۳۵. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۲۹

۳۶. داستان رضا ۱۳۰

۳۷. رضا، شش ماه بعد ۱۳۱

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۳

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۴

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۱

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۶

منابع علمی ۱۴۷

پیش‌گفتار

«قبلاً کیسه‌ی برنج رو راحت بلند می‌کردم.» «شکمم همش بزرگ‌تر می‌شه.» «شب‌ها خروپف می‌کنم و صبح خسته‌ام.» «دکتر نمی‌رم؛ چیزیم نیست.» مردهای ایرانی بعد از ۵۰ سالگی معمولاً **دیرتر** به پزشک مراجعه می‌کنن، **کمتر** درباره‌ی احساس‌شون حرف می‌زنن، و **بیماری قلبی** و **چاقی شکمی** در اون‌ها شایع‌تره.

خبر خوب اینه که **عضله** در هر سنی **قابل ساختنه**، و **ورزش قدرتی منظم** با خطر کمتر **بیماری قلبی، دیابت و مرگ** همراهه. ورزش **خواب**، **خلق**، **قند**، **فشار**، **سلامت جنسی** و **اعتمادبه‌نفس** رو هم بهتر می‌کنه.

این کتاب برای مردیه که می‌خواد **قوی**، **سالم** و **مستقل** بمونه؛ و برای همسر و فرزندانی که می‌خوان پدر یا همسرشون رو به این مسیر بیارن.

- **بخش ۱** بدن مرد بعد از ۵۰: عضله، قلب، شکم، هورمون‌ها.
- **بخش ۲** علائم خطر، چکاپ‌ها، پروستات، و تستوسترون.
- **بخش ۳** تمرین قدرتی، هوازی، توان، پروتئین، وزن، خواب و سلامت جنسی.
- **بخش ۴** کار و بازنشستگی، فوتبال و ورزش آخر هفته، درد مفاصل، خلق، سیگار و الکل، و همسر و خانواده.
- **بخش ۵** برنامه‌ی سه‌سطحی.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.

- **بخش ۷** کار، خانواده، ماه رمضان و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

بدن مرد بعد از ۵۰

تغییرات بدن، عضله، قلب، شکم و دور کمر، هورمون‌ها، و باورهای غلط.

بدن مرد بعد از ۵۰

تغییر	یعنی
عضله کمتر	از حدود ۴۰ سالگی، بدون تمرین، هر دهه **عضله و قدرت** کم می‌شه
توان (قدرت سریع)	**سریع‌تر** از قدرت کم می‌شه؛ برای پله، دویدن پشت اتوبوس، گرفتن تعادل
چربی شکمی	**بیشتر**؛ حتی بدون تغییر وزن
قلب و رگ‌ها	فشار و چربی خون **بالاتر**
مفاصل	زانو، کمر و شونه **حساس‌تر**
خواب	سبک‌تر؛ **خروپف** بیشتر
تستوسترون	**کم‌کم** پایین‌تر؛ معمولاً نه ناگهانی

خبر خوب

بیشتر این تغییرات **نه سرنوشت**، بلکه نتیجه‌ی **کم‌تحرکی**ن. مطالعه‌های تمرین قدرتی نشون دادن حتی افراد **۹۰ ساله** هم با تمرین **قوی‌تر** می‌شن.

سن عضله رو نمی‌گیره؛ بی‌تحرکی می‌گیره.

فصل ۲

عضله: حساب بانکی سلامت

عضله فقط برای ظاهر نیست:

عضله	کمک می‌کنه به
قند	بزرگ‌ترین **مصرف‌کننده‌ی قند** خونه
قلب	فشار و چربی بهتر
استخوان	پیشگیری از **پوکی**
مفاصل	محافظت از **زانو** و **کمر**
تعادل	پیشگیری از **زمین خوردن**
استقلال	بلند کردن نوه، خرید، پله

شواهد

متاآنالیز (BJSM، ۲۰۲۲) **Momma** نشون داد **فعالیت‌های تقویت عضله** با خطر کمتر **مرگ**، **بیماری قلبی**، **دیابت** و **سرطان** همراهه؛ بیشترین فایده با حدود **۳۰ تا ۶۰ دقیقه** در هفته دیده شد.

هر جلسه‌ی تمرین قدرتی، یک واریز به حساب سلامت.

فصل ۳

قلب مردان

بیماری قلبی در مردان **زودتر** شروع می‌شه و از علت‌های اصلی **مرگ زودرسه**.

عوامل خطر

☐	
	فشار خون بالا
	چربی خون بالا
	قند بالا
	سیگار و **قلیون**
	چاقی شکمی
	کم‌تحرکی
	استرس و **کم‌خوابی**
	سابقه‌ی خانوادگی

علائم که نباید نادیده گرفت

☐	
	فشار، سنگینی یا **درد** قفسه‌ی سینه، به‌خصوص با فعالیت

☐	
	درد که به **دست چپ، فک** یا **پشت** می‌ره
	تنگی نفس تازه با فعالیت
	تعریق سرد، تهوع

این علائم: **فوراً ۱۱۵**. با «سوءهاضمه» اشتباه نگیر.

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب‌های «فشار خون» و «توان‌بخشی قلبی» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

درد قفسه‌ی سینه با فعالیت: سوءهاضمه نیست تا خلافش ثابت بشه.

فصل ۴

شکم و دور کمر

چربی شکمی (دور اندام‌های داخلی) از **وزن** مهم‌تره؛ با **دیابت**، **فشار**، **کبد چرب** و **بیماری قلبی** ارتباط قوی‌تری داره.

دور کمر رو اندازه بگیر

بیانیه‌ی توافقی **IAS** و **ICCR** (Ross، ۲۰۲۰) می‌گه **دور کمر** باید مثل **فشار خون**، یک **علامت حیاتی** در ویزیت‌ها باشه.

☐	چطور
	ایستاده، **بالای استخوان لگن**
	آخر یک **بازدم آروم**
	متر **صاف** و **نه سفت**

نکته‌ی دکتر مکس

در پژوهش‌های داخلی ایران، دور کمر بالای حدود **۹۵ سانتی‌متر** در مردان **پرخطر** در نظر گرفته شده. **مهم‌تر از عدد**، روند **کم شدنشه**.

چه کمک می‌کنه؟

☐	
	ورزش هوازی و **قدرتی** با هم
	نوشیدنی شیرین صفر
	نون و برنج کمتر
	خواب کافی
	الکل نه

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب‌های «وزن و چاقی» و «کبد چرب» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

دور کمر، مهم‌تر از عدد ترازو.

فصل ۵

هورمون‌ها و تستوسترون

تستوسترون با سن **آهسته** کم می‌شه. ولی همه‌ی **خستگی**، **کم شدن میل جنسی** و **عضله‌ی کمتر** از تستوسترون نیست.

چیزهایی که تستوسترون رو پایین میارن

☐	
	چاقی شکمی
	کم‌خوابی و **آپنه‌ی خواب**
	دیابت
	الکل
	بعضی **داروها** (مثل مسکن‌های قوی)
	کم‌تحرکی

چیزهایی که کمک می‌کنن

کاهش وزن، **ورزش**، **خواب** و **درمان آپنه**.

نکته‌ی دکتر مکس

درمان دارویی تستوسترون فقط **بعد از تشخیص درست** (فصل ۱۰).

قبل از آمپول تستوسترون، شکم، خواب و ورزش رو درست کن.

فصل ۶

۱۰ باور غلط

باور غلط	واقعیت
«دیگه سنی ازم گذشته که وزنه بزنم.»	عضله در **هر سنی** ساخته می‌شه (فصل ۱).
«پیاده‌روی کافیه.»	**قدرتی** هم لازمه (فصل ۲).
«دکتر نمی‌رم؛ چیزیم نیست.»	بیماری‌های مهم **بی‌علامت** شروع می‌شن (فصل ۸).
«درد قفسه‌ی سینه سوءهاضمه‌ست.»	تا خلافش ثابت نشده، **قلبه** (فصل ۳).
«تستوسترون جوونم می‌کنه.»	فقط در **کمبود واقعی** و با پزشک (فصل ۱۰).
«خروپف طبیعیه.»	ممکنه **آپنه‌ی خواب** باشه (فصل ۱۶).
«مکمل پروتئین برای جوون‌هاست.»	سالمندان پروتئین **بیشتری** لازم دارن (فصل ۱۴).
«فوتبال آخر هفته کافیه.»	**ورزش منظم** و **گرم کردن** لازمه (فصل ۱۹).
«مرد که گریه نمی‌کنه.»	حرف زدن درباره‌ی **غم** و **فشار**، قدرته (فصل ۲۱).
«قلیون از سیگار بی‌ضررتره.»	**نه** (فصل ۲۲).

بخش ۲

چکاپ، پروستات و تستوسترون

علائم خطر، چکاپ‌ها، پروستات، و تستوسترون: درمان یا تبلیغ.

علائم خطر

فوراً ۱۱۵

- **درد، فشار یا سنگینی** قفسه‌ی سینه
- **تنگی نفس** شدید ناگهانی
- **غش**، تپش قلب شدید با سرگیجه
- **ضعف یا بی‌حسی** یک طرف بدن، **کجی صورت**، **اختلال صحبت**

به‌زودی با پزشک

- **خون در ادرار** یا **مدفوع**
- **کاهش وزن** بی‌دلیل
- **ناتوانی در تخلیه‌ی ادرار** (فوری)
- **تنگی نفس** یا **درد ساق** تازه با راه رفتن
- **غم شدید** یا **فکر آسیب به خود**: **۱۴۸۰** یا پزشک

درد قفسه‌ی سینه: اول ۱۱۵، بعد فکر.

فصل ۸

چکاپ‌ها

چکاپ	معمولاً
فشار خون	حداقل **سالی یک بار**؛ اگه بالاست، بیشتر
چربی خون	طبق نظر پزشک
قند	طبق نظر پزشک؛ با چاقی یا سابقه‌ی خانوادگی زودتر
دور کمر و وزن	هر ویزیت
سرطان روده	**غربالگری** معمولاً از **۴۵ تا ۵۰ سالگی** به بعد، طبق نظر پزشک
چشم	آب سیاه و آب مروارید
دندون	سالانه
شنوایی	اگه مشکل داری
PSA	**تصمیم مشترک** با پزشک (فصل ۹)
تراکم استخوان	در مردان پرخطر (کورتون، شکستگی، سیگار)

چکاپ سالانه، ارزون‌ترین بیمه‌ی عمر.

فصل ۹

پروستات

پروستات با سن **بزرگ‌تر** می‌شه **(بزرگی خوش‌خیم)**. این **سرطان نیست**؛ ولی ممکنه **علائم ادراری** بده.

علائم بزرگی پروستات

☐	
	جریان ضعیف ادرار
	تکرار ادرار، به‌خصوص **شب‌ها**
	فوریت
	حس **تخلیه‌ی ناقص**

PSA

توصیه‌ی کارگروه خدمات پیشگیری آمریکا (۲۰۱۸): برای مردان **۵۵ تا ۶۹** سال، انجام آزمایش **PSA** یک **تصمیم فردی** با پزشکه، بعد از صحبت درباره‌ی **فواید** و **مضرات** (تشخیص بیش از حد، نمونه‌برداری و درمان‌های غیرضروری)؛ برای **۷۰ سال و بالاتر** غربالگری روتین **توصیه نمی‌شه**.

کمک‌های روزمره

☐	
	مایعات عصر کمتر
	کافئین و **الکل** کمتر
	یبوست نه
	تمرین کف لگن (به‌خصوص برای **قطره‌قطره** بعد از ادرار)

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب‌های «بعد از جراحی پروستات» و «کف لگن مردان» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

علائم ادراری رو با پزشک بررسی کن؛ خجالت نکش.

تستوسترون: درمان یا تبلیغ؟

تشخیص درست

بر اساس رهنمود **انجمن غدد** (Bhasin، ۲۰۱۸):

☐	
	علائم کمبود (کم شدن میل جنسی، مشکل نعوظ، خستگی، کم شدن عضله)
	و تستوسترون **پایین** در **دو آزمایش صبح ناشتا** جدا
	و بررسی **علت**

نکته‌های مهم

☐	
	همین رهنمود **درمان روتین** همه‌ی مردان **۶۵ سال به بالا** با تستوسترون کم رو **توصیه نمی‌کنه**؛ تصمیم **فردیه**
	در کارآزمایی **TRAVERSE** (Lincoff، NEJM ۲۰۲۳)، در مردان با کمبود و **خطر قلبی**، تستوسترون از نظر **حوادث قلبی بزرگ** از دارونما **بدتر نبود**؛ ولی **فیبریلاسیون دهلیزی**، **آسیب حاد کلیه** و **آمبولی ریه** بیشتر بود
	تستوسترون **باروری** رو کم می‌کنه
	آمپول‌های باشگاهی و **استروئیدها** خطرناکن: **قلب**، **کبد**، **خلق**

تستوسترون داروهی، نه مکمل؛ فقط با تشخیص و پزشک.

بخش ۳

ورزش، غذا، خواب

تمرین قدرتی، هوازی و قلب، توان، پروتئین و تغذیه، وزن و شکم، خواب و خروپف، و سلامت جنسی.

تمرین قدرتی: اصول

بر اساس بیانیه‌ی **انجمن ملی قدرت و آمادگی جسمانی** (Fragala، ۲۰۱۹) برای بزرگسالان مسن‌تر:

اصل	
دفعات	**۲ تا ۳ روز** در هفته، غیرمتوالی
تمرین‌ها	**۶ تا ۸** تمرین برای همه‌ی گروه‌های بزرگ عضلانی
تکرار	**۸ تا ۱۲** تکرار؛ با وزنه‌ای که **۲ تا ۳ تکرار دیگه** هم می‌تونستی بزنی
ست	**۱ تا ۳**
پیشرفت	وقتی **۱۲ تکرار** راحت شد، **کمی** سنگین‌تر
تکنیک	قبل از **وزنه**

شش الگوی حرکتی

الگو	مثال
اسکوات	بلند شدن از صندلی، اسکوات
لولا	خم شدن از لگن، ددلیفت از جعبه
فشار	شنا روی دیوار، پرس سرشونه

الگو	مثال
کشش	پارویی
حمل	حمل بار دو دستی
لانج و پله	بالا رفتن از پله

اسکوات جامی ← ص ۶۷ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۷۶ · شنای روی میز ← ص ۸۱ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۸۶ · حمل بار دو دستی ← ص ۹۱ · بالا رفتن از پله ← ص ۹۴

۶ الگو، ۲ تا ۳ روز، کمی سنگین‌تر هر هفته.

هوازی و قلب

رهنمود سازمان جهانی بهداشت (Bull، ۲۰۲۰):

☐	
	۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه در هفته فعالیت **متوسط** (پیاده‌روی تند)، یا **۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه** فعالیت **شدید**
	به‌اضافه‌ی **۲ روز** تمرین **قدرتی**
	برای سالمندان، **تعادل** هم
	کمتر نشستن

شدت

شدت	تست صحبت
متوسط	صحبت آره، آواز نه
شدید	فقط چند کلمه

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۲ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۱۳ · تمرین پله ← ص ۱۱۴ · مشت‌زنی سایه‌ای ← ص ۱۲۰

پیاده‌روی تند، هر روز؛ نه فقط آخر هفته.

فصل ۱۳

توان و سرعت

توان یعنی قدرت **سریع**. با سن **زودتر** از قدرت کم می‌شه و برای **گرفتن تعادل**، **بالا رفتن سریع از پله** و **رسیدن به اتوبوس** لازمه.

☐	اصول
	فقط وقتی **قدرت پایه** ساخته شد (سطح ۲ به بعد)
	سریع بالا، آهسته پایین
	کم تکرار (۶ تا ۸)، با **کیفیت**
	قبل از تمرین‌های سنگین، بعد از گرم کردن

بلند شدن سریع از صندلی ← ص ۱۰۷ · بالا رفتن از پله ← ص ۹۴ · مشت‌زنی سایه‌ای ← ص ۱۲۰

سریع بلند شو، آهسته بشین.

فصل ۱۴

پروتئین و تغذیه

پروتئین

گروه **PROT-AGE** (Bauer، ۲۰۱۳) برای سالمندان سالم **۱ تا ۱٫۲ گرم** پروتئین به ازای هر کیلو وزن در روز پیشنهاد می‌کنه؛ و برای کسانی که **ورزش** می‌کنن، **۱٫۲ گرم** یا بیشتر.

☐	
	پروتئین در **هر وعده** پخش بشه
	صبحونه هم: تخم‌مرغ، پنیر، ماست
	بعد از تمرین: ماست، شیر، تخم‌مرغ
	حبوبات، مرغ، ماهی، گوشت کم‌چرب

> اگه **بیماری کلیه** داری، مقدار پروتئین رو با پزشک تنظیم کن.

بقیه

☐	
	سبزی و میوه

☐	
	نوشیدنی شیرین: صفر
	نمک کمتر
	آب کافی

پروتئین در هر وعده؛ نه فقط شام.

فصل ۱۵

وزن و شکم: برنامه

هفته	قدم
۱ تا ۲	**نوشابه و آبمیوه** صفر؛ **پیاده‌روی** روزانه ۲۰ دقیقه
۳ تا ۴	**نون و برنج** شام نصف؛ **قدرتی** ۲ روز
۵ تا ۸	**بشقاب نصف سبزی**؛ پیاده‌روی ۳۰ دقیقه
۹ تا ۱۲	**میان‌وعده‌ی** شیرین و سرخ‌کردنی کمتر؛ قدرتی ۳ روز

☐	
	هدف: **۵ تا ۱۰ درصد** کاهش وزن در **۶ ماه**
	دور کمر رو هر ماه اندازه بگیر
	تمرین قدرتی تا **عضله** از دست نره

کم شدن دور کمر، مهم‌تر از کم شدن وزن.

خواب و خروپف

آپنه‌ی خواب

قطع مکرر تنفس در خواب. بر اساس **Peppard** (۲۰۱۳)، آپنه‌ی متوسط تا شدید در **مردان** حدود **دو برابر** زنانه و با **سن** و **چاقی** بیشتر می‌شه.

☐	نشونه‌ها
	خروپف بلند
	قطع تنفس در خواب (همسر می‌بینه)
	خواب‌آلودگی روز، چرت پشت فرمون
	سردرد صبح
	بیدار شدن برای ادرار
	فشار خون مقاوم

چرت زدن پشت فرمون خطرناکه؛ با پزشک صحبت کن.

درمان

کاهش وزن، **دستگاه CPAP**، و درمان‌های دیگه با پزشک.

خواب خوب

☐	
	۷ تا ۸ ساعت
	ساعت **ثابت**
	چای و قهوه بعد از ظهر نه
	گوشی قبل از خواب نه

خروپف بلند با قطع نفس، طبیعی نیست؛ بررسی کن.

فصل ۱۷

سلامت جنسی

مشکل نعوظ بعد از ۵۰ سالگی **شایعه** و اغلب با **رگ‌ها** مرتبطه؛ همون رگ‌هایی که قلب رو تغذیه می‌کنن.

یک علامت هشدار

مشکل نعوظ تازه ممکنه **زودتر** از **بیماری قلبی** خودش رو نشون بده. **با پزشک** صحبت کن و **فشار، قند و چربی** رو بررسی کن.

ورزش کمک می‌کنه

مرور سیستماتیک (۲۰۱۸) **Gerbild** نشون داد **فعالیت بدنی** (به‌خصوص **هوازی**، حدود **۴ بار** در هفته، **۴۰ دقیقه**، چند ماه) **عملکرد نعوظ** رو **بهتر** می‌کنه.

☐
ورزش هوازی منظم
کاهش وزن
سیگار نه
الکل کمتر
خواب و **استرس**

☐	
	تمرین کف لگن

داروهای **نعوظ** رو **هرگز** همراه **نیترات‌ها** (قرص زیرزبونی قلب) مصرف نکن. داروهای **بدون نسخه** و **قاچاق** خطرناکن.

مشکل نعوظ، گاهی پیام قلبه؛ با پزشک حرف بزن.

بخش ۴

زندگی مرد ایرانی

کار و بازنشستگی، فوتبال و ورزش آخر هفته، درد مفاصل، خلق و حرف زدن، سیگار و قلیون و الکل، و همسر و خانواده.

فصل ۱۸

کار، بازنشستگی و نشستن

کار نشسته

☐
هر **۳۰ تا ۶۰ دقیقه** بلند شو، چند دقیقه راه برو
پله به‌جای آسانسور
جلسه‌ی ایستاده یا قدم‌زنان

رانندگی طولانی (تاکسی، باربری)

☐
هر **۲ ساعت** توقف و حرکت
کمر با پشتی مناسب

بازنشستگی

بازنشستگی می‌تونه **بی‌برنامگی**، **کم‌تحرکی** و **غم** بیاره؛ یا **فرصتی** برای سلامت باشه.

☐	
	برنامه‌ی روزانه با ساعت ثابت ورزش
	پیاده‌روی گروهی در پارک
	باشگاه محله
	نقش تازه: کار داوطلبانه، آموزش، نوه‌ها

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۲ · بلند شدن از صندلی ← ص ۶۴ · چرخش پشت (کتاب باز) ← ص ۱۲۱

بازنشستگی از کار؛ نه از حرکت.

فصل ۱۹

فوتبال و ورزش آخر هفته

خیلی از مردها بعد از سال‌ها، **ناگهان** آخر هفته فوتبال یا کوه می‌رن و **آسیب** می‌بینن: **پارگی آشیل، کشیدگی ساق و پشت ران، مچ پا، زانو**.

☐	قبل از برگشت به فوتبال
	۶ تا ۸ هفته تمرین قدرتی و هوازی منظم
	ساق قوی (بالا رفتن روی پنجه)
	پشت ران قوی
	گرم کردن ۱۰ دقیقه‌ای
	بازی کوتاه‌تر اول
	چکاپ قلب اگه عوامل خطر داری

صدای ترق پشت پاشنه و ناتوانی روی پنجه: **همون روز پزشک** (احتمال پارگی آشیل).

بالا رفتن روی پنجه ← ص ۹۸ · پل باسن ← ص ۷۴ · لانج به عقب ← ص ۹۶ · کشش ساق ← ص ۱۱۵

آخر هفته‌ی ورزشی، وسط هفته‌ی تمرینی می‌خواد.

فصل ۲۰

درد زانو، کمر و شونه

درد	پیام کلیدی
زانو	**تقویت ران و باسن**؛ بیشتر دردهای زانو با تمرین بهتر می‌شن
کمر	**فعال بمون**؛ استراحت طولانی نه؛ **لولا** و **مرکز بدن**
شونه	تمرین‌های **کتف** و **چرخاننده‌ها**؛ کار بالای سر رو تدریجی

☐	
	درد حین تمرین تا **۳ تا ۴ از ۱۰** معمولاً قابل قبوله
	درد شبانه، **ضعف**، **بی‌حسی**: با پزشک

اسکوات اسپانیایی با کش ← ص ۷۱ · پرنده‌سگ ← ص ۱۰۳ · چرخش به بیرون با کش ← ص ۸۸

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب‌های «زانو»، «کمردرد» و «شانه» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

درد مفصل، دلیل توقف نیست؛ دلیل تمرین درسته.

فصل ۲۱

خلق و حرف زدن

مردها **کمتر** درباره‌ی **غم**، **فشار کار**، **بدهی** یا **تنهایی** حرف می‌زنن؛ و گاهی به‌جاش **عصبانی** می‌شن، **کم‌خواب** می‌شن یا **سیگار** و **الکل** بیشتر مصرف می‌کنن.

☐	نشونه‌ها
	بی‌حوصلگی و **بی‌علاقگی**
	عصبانیت زیاد
	خواب بد
	کناره‌گیری از خانواده و دوستان
	مصرف بیشتر سیگار یا الکل

☐	کمک‌ها
	ورزش؛ اثرش روی خلق ثابت شده
	حرف زدن با یک دوست، همسر، یا **مشاور**
	پزشک؛ افسردگی **قابل درمانه**

اگه **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری **۱۱۵**.

حرف زدن درباره‌ی غم، نشونه‌ی قدرته؛ نه ضعف.

فصل ۲۲

سیگار، قلیون و الکل

☐	
	سیگار: هر سنی که ترک کنی، **قلب** و **ریه** سود می‌برن
	قلیون: یک جلسه می‌تونه **دود** و **مونوکسید کربن** زیادی وارد بدن کنه؛ **بی‌ضرر نیست**
	سیگار الکترونیک: **بی‌خطر** نیست
	الکل: کمترش بهتره؛ **فشار**، **کبد**، **خواب** و **تستوسترون**

ترک

☐	
	تاریخ ترک مشخص
	پزشک: دارو و مشاوره‌ی ترک دوبرابر شانس موفقیت
	ورزش برای کنترل **ولع**
	محیط: فندک و زیرسیگاری بیرون

ترک سیگار، بهترین هدیه به قلب؛ در هر سنی.

فصل ۲۳

همسر و خانواده

☐	خانواده چطور کمک کنه
	ورزش با هم: پیاده‌روی عصر
	غذای سالم برای همه، نه فقط برای پدر
	یادآوری چکاپ؛ نه غر زدن
	خروپف و **قطع نفس** رو گزارش کنید
	تغییر خلق رو جدی بگیرید

پدر و نوه

بلند کردن **نوه**، **بازی** روی زمین و **دویدن** پشتش، هدف‌های **عالی** برای تمرین‌ان.

نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۱۱۹ · حمل بار دو دستی ← ص ۹۱

پدر قوی، خانواده‌ی شاد.

بخش ۵

برنامه‌ی سه‌سطحی

دوز تمرین، سطح ۱ تا ۳، هوازی تدریجی، برنامه‌ی ۲۰ دقیقه‌ای برای مرد پرمشغله، نگهداری، و روزهای بد و آسیب.

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 در خونه

برای: سال‌ها بی‌تحرکی، اضافه وزن، یا درد مفاصل. **۴ تا ۶ هفته**.

قدرتی ۲ روز (مثلاً شنبه و سه‌شنبه)؛ **پیاده‌روی ۵ روز**.

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۲ × ۱۰
پل باسن	۲ × ۱۰
شنا روی دیوار	۲ × ۱۰
کشیدن کش (پارویی)	۲ × ۱۲
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۲
حشره‌ی مرده	۲ × ۶ هر طرف
حمل بار دو دستی (سبک)	۲ × ۲۰ متر
پیاده‌روی تند	۲۰ دقیقه

بلند شدن از صندلی ← ص ۶۴ · پل باسن ← ص ۷۴ · شنای دیواری ← ص ۸۰ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۸۵ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۹۸ · حشره‌ی مرده ← ص ۱۰۲ · حمل بار دو دستی ← ص ۹۱ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۲

وقتی همه‌ی تمرین‌ها با ۱۲ تکرار راحت شد، برو سطح ۲.

سطح ۲: قدرت

قدرتی ۳ روز؛ هوازی ۱۵۰ دقیقه در هفته.

تمرین	مقدار
اسکوات جامی	۳ × ۸ تا ۱۲
ددلیفت با دمبل از روی جعبه	۳ × ۸ تا ۱۲
شنای روی میز	۳ × ۸ تا ۱۲
پارویی یک‌دست با دمبل	۳ × ۱۰ هر دست
بالا رفتن از پله	۲ × ۱۰ هر پا
فشار بالای سر با دمبل	۲ × ۱۰
پرنده‌سگ	۲ × ۸ هر طرف
حمل بار دو دستی	۳ × ۳۰ متر

اسکوات جامی ← ص ۶۷ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۷۶ · شنای روی میز ← ص ۸۱ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۸۶ · بالا رفتن از پله ← ص ۹۴ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۸۲ · پرنده‌سگ ← ص ۱۰۳ · حمل بار دو دستی ← ص ۹۱

سطح ۳: قوی و سریع

قدرتی ۳ روز (سنگین‌تر)؛ **توان ۲ روز**؛ **هوازی** شامل کمی **شدید**.

تمرین	مقدار
اسکوات با پای جلو و عقب	۳ × ۸ هر پا
لانج به عقب	۳ × ۸ هر پا
پل باسن یک‌پا	۳ × ۱۰
فشار پالوف با کش	۳ × ۱۰ هر طرف
پلانک پهلو	۳ × ۲۰ ثانیه
حمل بار یک‌طرفه	۳ × ۲۰ متر هر دست
بلند شدن سریع از صندلی	۳ × ۶
بوکس سایه	۴ × ۳۰ ثانیه تند

اسکوات با پای جلو و عقب ← ص ۶۸ · لانج به عقب ← ص ۹۶ · پل باسن یک‌پا ← ص ۷۵ · فشار پالوف با کش ← ص ۱۰۵ · پلانک پهلو کامل ← ص ۱۰۶ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۹۲ · بلند شدن سریع از صندلی ← ص ۱۰۷ · مشت‌زنی سایه‌ای ← ص ۱۲۰

نکته‌ی دکتر مکس

اگه **باشگاه** می‌ری، **پرس پا** و دستگاه‌ها هم خوبن؛ اصول همونه.

فصل ۲۸

هوازی تدریجی

هفته	پیاده‌روی تند	روز در هفته
۱ و ۲	۲۰ دقیقه	۴
۳ و ۴	۲۵ دقیقه	۵
۵ و ۶	۳۰ دقیقه	۵
۷ و ۸	۳۰ دقیقه + ۵ دقیقه **تندتر**	۵
۹ تا ۱۲	۳۰ تا ۴۵ دقیقه، با **سربالایی** یا **دوره‌های تند**	۵

☐	
	تست صحبت
	دوچرخه یا **پله** هم حسابه

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۱۱۲ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۱۱۳ · تمرین پله ← ص ۱۱۴

فصل ۲۹

برنامه‌ی ۲۰ دقیقه‌ای برای مرد پرمشغله

۳ بار در هفته؛ **دوری** (بدون استراحت بین تمرین‌ها، ۲ دقیقه استراحت بین دورها)؛ **۳ دور**.

تمرین	مقدار
اسکوات جامی	۱۰
شنای روی میز	۱۰
پارویی یک‌دست	۱۰ هر دست
بالا رفتن از پله	۸ هر پا
حمل بار دو دستی	۳۰ متر
پلانک پهلو روی زانو	۲۰ ثانیه هر طرف

اسکوات جامی ← ص ۶۷ · شنای روی میز ← ص ۸۱ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۸۶ · بالا رفتن از پله ← ص ۹۴ · حمل بار دو دستی ← ص ۹۱ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۱۰۴

بیست دقیقه، سه بار؛ بهونه‌ی «وقت ندارم» تموم شد.

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 و آسیب

وضعیت	
خستگی کاری	**نصف** برنامه؛ نه صفر
سرماخوردگی بدون تب	پیاده‌روی سبک
تب	استراحت
درد مفصل بیشتر از ۵ از ۱۰	اون تمرین رو **سبک‌تر** یا **جایگزین** کن
آسیب (کشیدگی)	**حرکت ملایم**؛ بقیه‌ی بدن رو تمرین بده؛ اگه **۲ هفته** بهتر نشد، **پزشک**
سفر کاری	برنامه‌ی **وزن بدن** در اتاق هتل

درد قفسه‌ی سینه یا **تنگی نفس غیرعادی** حین ورزش: **توقف** و **۱۱۵**.

روز بد = نصف برنامه؛ 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 بر اساس الگوی حرکتی مرتب شدن: اسکوات، لولا، فشار، کشش، حمل، لانج و پله، مرکز بدن، توان و تعادل، و هوازی و کشش. **هر تمرین رو از سطح خودت (بخش ۵) شروع کن.**

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | اسکوات



بلند شدن از صندلی

شروع

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

اجرا

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

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

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

تمرین ۲ | سطح ۲ · متوسط | اسکوات



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 ۳ | سطح ۲ · متوسط | اسکوات



نشستن کنار دیوار (ایزومتریک)

شروع

پشتت رو به دیوار بده و پاها رو حدود ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر جلوتر از دیوار، به عرض لگن بذار.

اجرا

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

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضله بدون حرکت مفصل؛ اغلب در زانوی دردناک و تاندینوپاتی، درد رو موقتاً کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران. درد زانو باید کم یا بی‌تغییر باشه.
مقدار	۳۰ تا ۴۵ ثانیه × ۴ تا ۵ ست، ۱ دقیقه استراحت بین ست‌ها.
ساده‌ترش کن	زاویه‌ی کمتر (تقریباً ایستاده) یا زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	زاویه‌ی بیشتر (تا ۶۰ درجه) یا زمان بیشتر.

اشتباه‌های رایج: رفتن زانوها جلوتر از پنجه با زاویه‌ی عمیق؛ نگه داشتن نفس؛ جمع شدن زانوها به داخل.

احتیاط: اگه فشار خون کنترل‌نشده داری، نفس رو نگه ندار و زمان رو کوتاه کن.

تمرین ۴ | سطح ۳ · پیشرفته | اسکوات



اسکوات جامی

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ بلند شدن پاشنه.

تمرین ۵ سطح ۳ · پیشرفته اسکوات



اسکوات با پای جلو و عقب

شروع

یک قدم بلند جلو بردار، پاشنه‌ی پای عقب بلند. کنار دیوار یا صندلی برای حفظ تعادل.

اجرا

1. بدن رو مستقیم به پایین ببر، زانوی عقب به سمت زمین.
2. تا جایی که بدون درد ممکنه پایین برو.
3. با فشار پای جلو بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت هر پا جداگانه؛ نزدیک به حرکت نشستن روی زمین و بلند شدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی خیلی کم و گرفتن تکیه‌گاه با دو دست.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست یا عمق بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جلو رفتن زیاد زانو و بلند شدن پاشنه‌ی جلو؛ جمع شدن زانوی جلو به داخل.

احتیاط: اگه زانوی عقب به زمین می‌رسه، یک بالش زیرش بذار.

تمرین ۶ | سطح ۱۰ آسان | اسکوات



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: در درد کشککی‌رانی، اگه دامنه‌ی کامل درد داره، فقط ۳۰ درجه‌ی آخر رو انجام بده.

تمرین ۷ | سطح ۲ · متوسط | اسکوات



پرس پا (باشگاه)

شروع

روی دستگاه بشین، پاها به عرض لگن وسط صفحه.

اجرا

1. وزنه‌ی سبک انتخاب کن.
2. زانوها رو تا حدود ۹۰ درجه خم کن و صفحه رو کنترل‌شده هل بده.
3. زانو رو در بالا قفل نکن.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	اگه به باشگاه دسترسی داری، روشی ایمن برای بارگذاری دقیق و تدریجی.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست با وزنه‌ای که ۲ تا ۳ تکرار دیگه هم می‌تونستی بزنی.
ساده‌ترش کن	وزنه‌ی کمتر یا دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	یک‌پا یا وزنه‌ی بیشتر.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو؛ بلند شدن باسن از صندلی.

تمرین ۸ | سطح ۲ · متوسط | اسکوات



اسکوات اسپانیایی با کش

شروع

کش محکم یا ملحفه‌ی لوله‌شده رو به یک پایه‌ی خیلی محکم ببند، حلقه‌اش پشت هر دو زانو. عقب برو تا کش کشیده بشه.

اجرا

1. ساق‌ها تقریباً عمود بر زمین بمونن؛ کش زانوها رو عقب نگه می‌داره.
2. لگن رو عقب بفرست و تا حدود ۶۰ تا ۹۰ درجه خم شدن زانو پایین برو.
3. نگه دار (ایزومتریک) یا آهسته بالا و پایین برو.

عضله‌ی هدف	چهارسر و تاندون کشکک
چرا این تمرین؟	بار زیاد روی چهارسر و تاندون کشکک با فشار نسبتاً کم روی مفصل؛ مفید در تاندینوپاتی کشکک و درد جلوی زانو.
کجا باید حس کنی	جلوی ران؛ گاهی کمی کشش زیر کشکک (قابل‌قبول).
مقدار	ایزومتریک: ۴۵ ثانیه × ۵ ست؛ یا ۸ تا ۱۰ تکرار آهسته × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	عمق کمتر.
سخت‌ترش کن	عمق بیشتر یا زمان بیشتر.

اشتباه‌های رایج: محکم نبودن نقطه‌ی بستن کش (خطر افتادن)؛ رفتن زانوها به جلو.

احتیاط: قبل از شروع، محکم بودن نقطه‌ی اتصال کش رو با دقت امتحان کن.

تمرین ۹ | سطح ۲ · متوسط | اسکوات



صاف کردن انتهایی زانو با کش

شروع

یک کش رو به پایه‌ی محکم میز یا در ببند و حلقه‌اش رو پشت زانو بذار. رو به نقطه‌ی بستن کش بایست.

اجرا

1. زانو رو کمی خم کن تا کش زانو رو به جلو بکشه.
2. زانو رو کاملاً صاف کن و عضله‌ی ران رو سفت کن.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته رها کن.

عضله‌ی هدف	چهارسر (به‌خصوص پهن داخلی)
چرا این تمرین؟	تقویت ۲۰ درجه‌ی آخر صاف شدن زانو در حالت ایستاده؛ برای راه رفتن طبیعی بعد از عمل و آسیب رباط.
کجا باید حس کنی	جلوی ران، بالا و داخل کشکک.
مقدار	۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا ایستادن روی یک پا.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن شدید و پرتابی زانو به عقب؛ خم شدن تنه.

تمرین ۱۰ سطح ۲ · متوسط لولا



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 ۱۱ | سطح ۱ · آسان | لولا



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 ۱۲ سطح ۳ · پیشرفته لولا



پل باسن یک‌پا

شروع

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

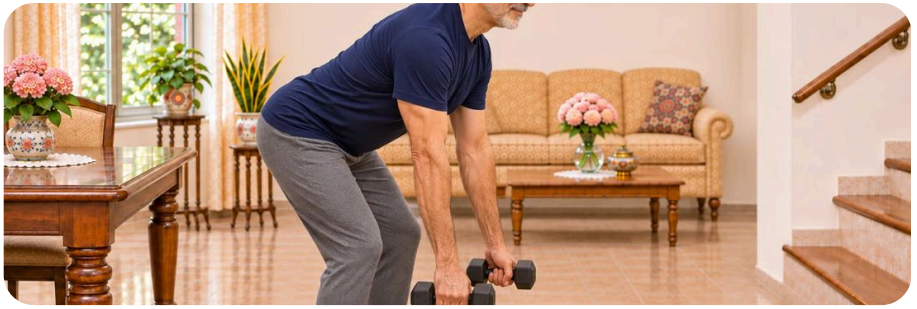
اجرا

1. با فشار پای روی زمین، لگن رو بالا ببر.
2. لگن صاف بمونه و به یک طرف نیفته.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ و میانی، همسترینگ
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی پل؛ هر طرف جداگانه قوی می‌شه.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران پای روی زمین.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پل معمولی.
سخت‌ترش کن	پاشنه روی پله.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن؛ قوس کمر.

تمرین ۱۳ | سطح ۳ · پیشرفته | لولا



ددلیفت با دمبل از روی جعبه

شروع

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

اجرا

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

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

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

احتیاط: در پوکی استخوان، کمر رو صاف نگه دار و بار رو آهسته بالا ببر.

تمرین ۱۴ | سطح ۲ · متوسط | لولا



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 ۱۵ سطح ۰۱ آسان لولا



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 ۱۶ | سطح ۰۱ آسان | لولا



صاف کردن پشت دمر

شروع

روی شکم دراز بکش، یک بالش زیر شکم، دست‌ها کنار بدن.

اجرا

1. سر و سینه رو کمی از زمین بلند کن؛ نگاه به زمین.
2. ۳ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات صاف‌کننده‌ی ستون
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات صاف‌کننده‌ی پشت؛ یکی از مهم‌ترین تمرین‌ها برای قوز و ستون فقرات در پوکی استخوان.
کجا باید حس کنی	عضلات پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط سر و شونه‌ها، کم.
سخت‌ترش کن	دست‌ها کنار سر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن زیاد و قوس شدید؛ بالا آوردن سر و نگاه به بالا.

احتیاط: اگه دمر خوابیدن سخته، یک بالش زیر شکم بذار. بعد از شکستگی مهره، با دامنه‌ی خیلی کم شروع کن.

تمرین ۱۷ سطح ۲ · متوسط فشار



شنای دیواری

شروع

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

اجرا

1. آرنج‌ها رو خم کن و سینه رو به دیوار نزدیک کن.
2. به عقب هل بده و در انتها کتف‌ها رو کمی از هم باز کن (پلاس).
3. بدن صاف.

عضله‌ی هدف	سینه، دندانه‌ای قدامی، بازو
چرا این تمرین؟	تقویت شانه و کتف با وزن بدن.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	نزدیک‌تر به دیوار.
سخت‌ترش کن	روی میز یا لبه‌ی کابینت.

اشتباه‌های رایج: افتادن شکم؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۱۸ | سطح ۳ · پیشرفته | فشار



شنای روی میز

شروع

دست‌ها روی لبه‌ی یک میز محکم یا کابینت.

اجرا

1. بدن صاف، سینه رو به لبه نزدیک کن.
2. به عقب هل بده.

عضله‌ی هدف	سینه، شانه، بازو
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی سخت‌تر شنای دیواری.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	شنای دیواری.
سخت‌ترش کن	سطح پایین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوس کمر.

احتیاط: مطمئن شو میز حرکت نمی‌کنه.

تمرین ۱۹ سطح ۳ · پیشرفته فشار



فشار بالای سر با دمبل

شروع

نشسته یا ایستاده، دمبل‌ها کنار شونه.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه داری، انجام نده.

تمرین ۲۰ | سطح ۲ · متوسط | فشار



بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف

شروع

بایست، دست‌ها کنار بدن، شست رو به بالا.

اجرا

1. دست رو صاف، حدود ۳۰ درجه جلوتر از کنار، بالا ببر.
2. اول تا ارتفاع شانه؛ در سطح ۳ تا بالای سر.
3. در ۳ ثانیه پایین بیار.

عضله‌ی هدف	فوق‌خاری، دلتوئید
چرا این تمرین؟	تقویت بالا بردن دست در مسیری که برای شانه طبیعی‌تره.
کجا باید حس کنی	بالای شانه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون وزنه یا دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل ۰.۵ تا ۲ کیلو.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش؛ قوس دادن کمر.

تمرین ۲۱ سطح ۲ · متوسط فشار



سُر دادن ساعد روی دیوار (دندانه‌ای)

شروع

رو به دیوار، ساعدها روی دیوار به عرض شانه، یک حوله زیر ساعدها.

اجرا

1. ساعدها رو به دیوار فشار بده و آهسته به بالا سُر بده.
2. کتف‌ها رو کمی از هم باز نگه دار.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	دندانه‌ای قدامی، ذوزنقه‌ی پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت چرخش بالای کتف؛ کمک به بالا بردن دست بدون درد.
کجا باید حس کنی	زیر بغل و کنار دنده‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور مچ‌ها.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش؛ قوس کمر.

تمرین ۲۲ | سطح ۱ · آسان | کشش



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

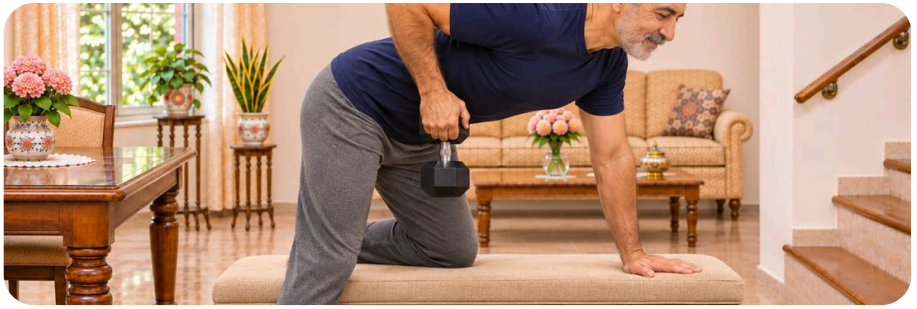
اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲۳ | سطح ۲ · متوسط | کشش



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

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

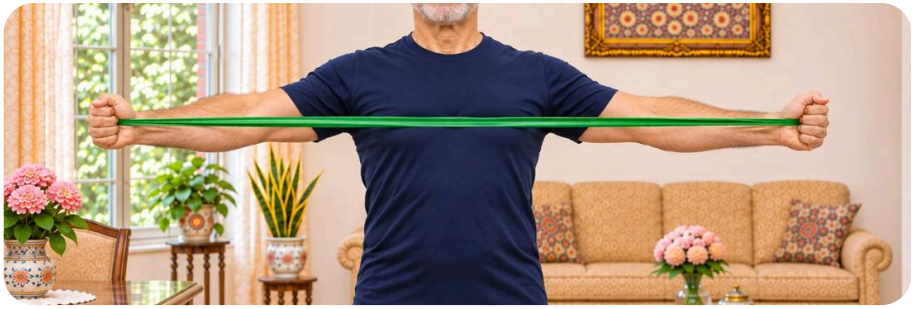
اجرا

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 ۲۴ | سطح ۲ · متوسط | کشش



باز کردن کش جلوی سینه

شروع

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

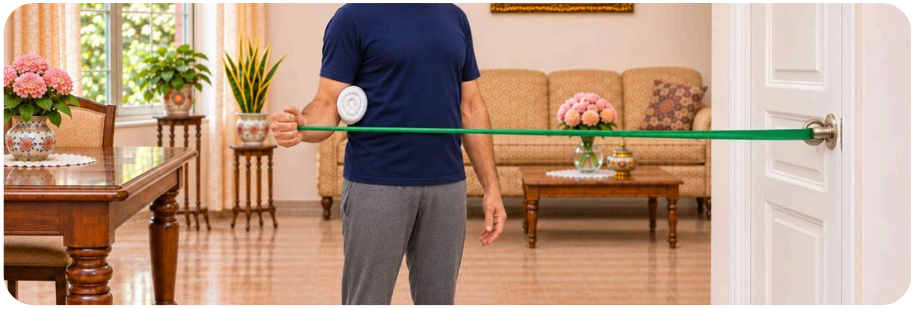
اجرا

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 ۲۵ سطح ۲ · متوسط کشش



چرخش به بیرون با کش

شروع

کش رو به دستگیره‌ی در، هم‌ارتفاع آرنج ببند. پهلو بایست، آرنج ۹۰ درجه کنار بدن با حوله.

اجرا

1. ساعد رو در برابر کش به بیرون بچرخون.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	روتاتور کاف
چرا این تمرین؟	تقویت پیشرونده‌ی چرخاننده‌های خارجی.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: دور شدن آرنج از بدن.

تمرین ۲۶ | سطح ۳ · پیشرفته | کشش



Y و T دمر

شروع

روی شکم روی تشک، پیشونی روی یک حوله‌ی لوله‌شده.

اجرا

1. دست‌ها رو به شکل Y (بالای سر) با شست رو به بالا کمی از زمین بلند کن.
2. ۲ ثانیه نگه دار، پایین بیار.
3. بعد همین کار با دست‌ها به شکل T.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی میانی و پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پایین و میانی پشت که شونه‌ها رو عقب نگه می‌دارن.
کجا باید حس کنی	بین و زیر کتف‌ها.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر شکل × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	روی یک نیمکت یا روی شکم روی تخت با دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	دمبل سبک.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن سر؛ بالا بردن شونه‌ها به سمت گوش.

تمرین ۲۷ سطح ۳ · پیشرفته کشش



شراگ با دمبل

شروع

صاف بایست، یک دمبل در هر دست.

اجرا

1. شونه‌ها رو مستقیم به سمت گوش بالا ببر.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی بالایی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات بالای شونه؛ در بعضی گردن‌دردها کمک می‌کنه.
کجا باید حس کنی	بالای شونه.
مقدار	۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون وزنه.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخوندن شونه‌ها با وزنه؛ جلو بردن سر.

تمرین ۲۸ سطح ۲ · متوسط حمل



حمل بار دو دستی

شروع

دو کیسه‌ی مساوی در دو دست.

اجرا

1. صاف بایست، شونه‌ها پایین و عقب، چونه کمی عقب.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.

عضله‌ی هدف	کل بدن، شونه و گردن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای حمل کیسه‌ی خرید.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوز کردن؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲۹ سطح ۳ · پیشرفته حمل



حمل بار یک‌طرفه (چمدونی)

شروع

یک دمبل یا کیسه‌ی سنگین در یک دست.

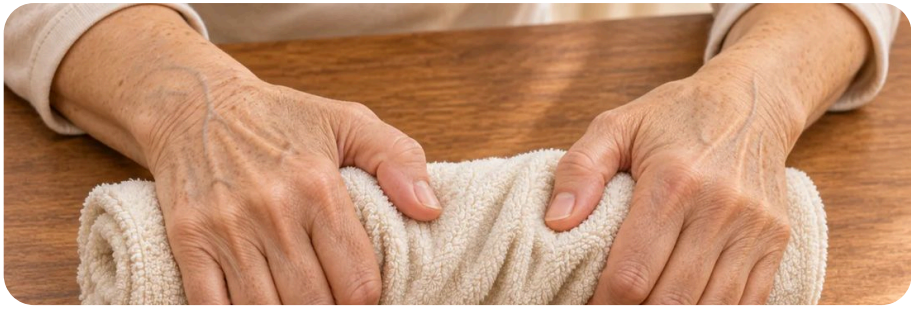
اجرا

1. صاف بایست؛ اجازه نده بار بدنت رو به یک طرف خم کنه.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.
3. دست رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه
چرا این تمرین؟	تمرین واقعی برای حمل کیسه‌ی خرید و چمدون.
کجا باید حس کنی	کنار تنه مخالف بار.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت هر طرف.
ساده‌ترش کن	بار سبک‌تر یا دو دستی.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن به طرف بار.

تمرین ۳۰ | سطح ۰۱ آسان | حمل



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 گرفتن دست برای باز کردن در شیشه، حمل خرید و گرفتن نرده مهمه؛ و یکی از نشونه‌های سلامت کلی عضلات بدنه.
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 ۳۱ | سطح ۲ · متوسط | لانج و پله



بالا رفتن از پله

شروع

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

اجرا

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

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

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

تمرین ۳۲ | سطح ۲ · متوسط | لانج و پله



بالا رفتن از پله از پهلو

شروع

کنار پله بایست، پهلو به پله.

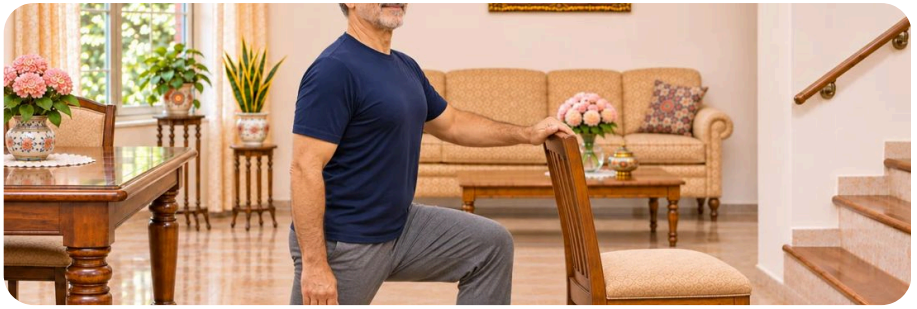
اجرا

1. پای نزدیک به پله رو روی پله بذار.
2. با فشار اون پا بالا برو تا پای دیگه از زمین جدا بشه.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی، چهارسر
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و ران در صفحه‌ای که در زندگی روزمره کمتر تمرین می‌شه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر یا دمبل.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ جمع شدن زانو به داخل.

تمرین ۳۳ | سطح ۳ · پیشرفته | لانج و پله



لانج به عقب

شروع

کنار صندلی یا دیوار بایست.

اجرا

1. یک قدم به عقب بردار و زانوی عقب رو به سمت زمین پایین ببر.
2. بیشتر وزن روی پای جلو بمونه.
3. با فشار پای جلو برگرد به ایستاده.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی کاربردی و نسبتاً کم‌فشار لانج برای زانو.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوی جلو به داخل؛ قدم خیلی کوتاه.

تمرین ۳۴ سطح ۲ · متوسط لانج و پله



دور کردن پا با کش (ایستاده)

شروع

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

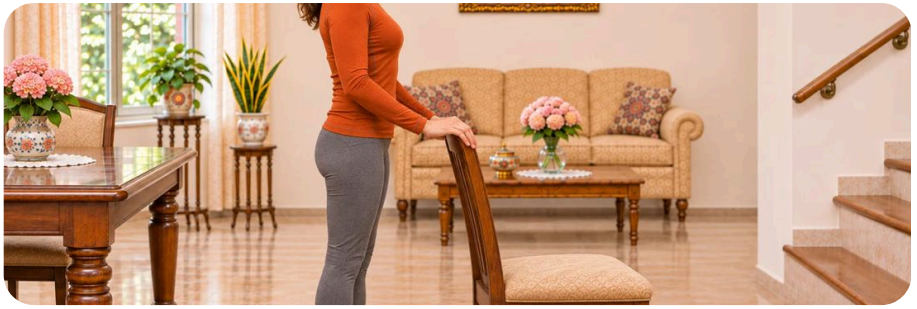
اجرا

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 ۳۵ | سطح ۱۰ آسان | لانج و پله



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 ۳۶ | سطح ۳ · پیشرفته | لانج و پله



پایین اومدن آهسته از پله

شروع

روی پله‌ی اول بایست، نرده رو بگیر.

اجرا

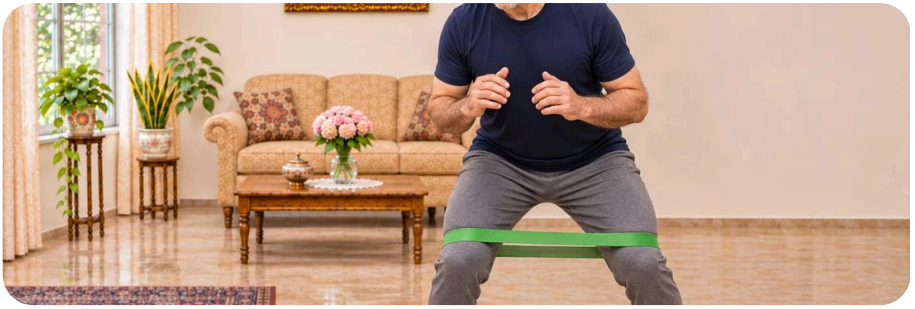
1. پای آزاد رو آهسته از لبه‌ی پله به پایین ببر و با پاشنه به زمین ضربه‌ی آرومی بزن.
2. زانوی پای ایستاده هم‌راستای انگشت دوم پا بمونه.
3. با همون پای ایستاده برگرد بالا.

عضله‌ی هدف	چهارسر (اکسنتریک)، باسن
چرا این تمرین؟	تمرین دقیق همون مهارتی که پایین اومدن از پله رو سخت کرده.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای ایستاده.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست؛ پایین رفتن در ۳ ثانیه.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر (۵ تا ۱۰ سانتی‌متر).
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر، یا پایین رفتن ۵ ثانیه‌ای.

اشتباه‌های رایج: زانوی ایستاده به داخل می‌چرخه؛ لگن پایین می‌افته؛ پایین رفتن سریع.

احتیاط: در درد کشککی‌رانی، ارتفاع رو طوری انتخاب کن که درد کم و قابل‌تحمل بمونه.

تمرین ۳۷ سطح ۳ · پیشرفته لانج و پله



راه رفتن پهلو با کش

شروع

کش حلقه‌ای رو بالای زانوها یا دور مچ بذار. کمی زانوها رو خم کن (نیمه‌اسکوات).

اجرا

1. یک قدم به پهلو بردار و کش رو کشیده نگه دار.
2. پای دیگه رو نزدیک بیار، ولی نه کامل؛ کش همیشه کشیده بمونه.
3. ۱۰ قدم به یک طرف و ۱۰ قدم برگرد.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت باسن به شکل کاربردی و پویا.
کجا باید حس کنی	کنار لگن.
مقدار	۲ تا ۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	بدون کش، کنار دیوار.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا پایین‌تر بودن.

اشتباه‌های رایج: بالا و پایین رفتن بدن؛ جمع شدن زانوها به داخل.

تمرین ۳۸ | سطح ۱ · آسان | لانج و پله



صدفی

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها حدود ۴۵ درجه خم و پاها روی هم.

اجرا

1. پاها رو به هم چسبیده نگه دار و زانوی بالایی رو مثل باز شدن صدف بالا ببر.
2. لگن نباید به عقب بچرخه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته ببند.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی و چرخاننده‌های ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنترل‌کننده‌ی چرخش ران.
کجا باید حس کنی	پشت و کنار باسن.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور ران، بالای زانو.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن و تنه به عقب؛ حرکت سریع.

تمرین ۳۹ | سطح ۰۱ آسان | مرکز بدن



حشره‌ی مرده

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم و پاها روی زمین (نسخه‌ی ساده).

اجرا

1. شکم رو ملایم سفت کن طوری که پایین کمر بی‌حرکت بمونه.
2. یک پا رو آهسته صاف کن و روی زمین سُر بده.
3. برگردون و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات عمقی شکم
چرا این تمرین؟	کنترل تنه در حالی که دست و پا حرکت می‌کنن؛ پایه‌ی پایداری کمر.
کجا باید حس کنی	عضلات شکم.
مقدار	۶ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط یک پاشنه رو کمی بلند کن.
سخت‌ترش کن	پاها در هوا با زانوی ۹۰ درجه؛ هم‌زمان دست و پای مخالف.

اشتباه‌های رایج: قوس گرفتن کمر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۴۰ | سطح ۲ · متوسط | مرکز بدن



پرنده‌سگ

شروع

روی چهار دست‌وپا، دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن، کمر صاف.

اجرا

1. یک دست رو جلو و پای مخالف رو عقب ببر تا با بدن یک خط بسازن.
2. لگن نچرخه و کمر قوس نگیره.
3. ۲ تا ۵ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت، باسن، شکم
چرا این تمرین؟	پایداری ستون فقرات در حالی که دست و پا حرکت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	پشت، باسن و شونه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط پا یا فقط دست.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۱۰ ثانیه یا کش دور مچ.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن زیاد پا و قوس کمر؛ چرخیدن لگن.

تمرین ۴۱ | سطح ۲ · متوسط | مرکز بدن



پلانک پهلو روی زانو

شروع

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

اجرا

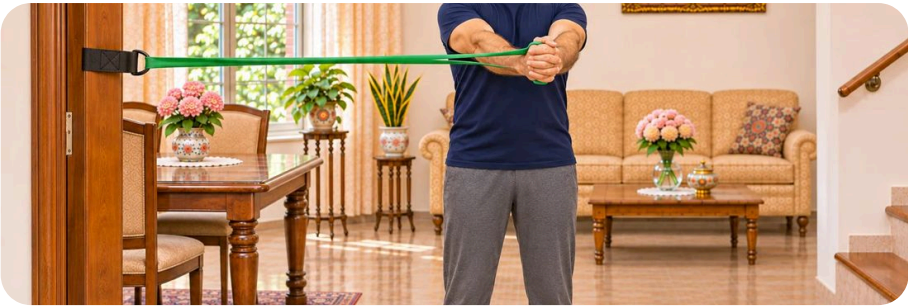
1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا زانو صاف بشه.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. پایین بیا و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه و باسن
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که کمر رو از کنار پایدار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار تنه و لگن.
مقدار	۳ × ۱۵ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	پلانک پهلو کامل (روی پا).

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ چرخیدن بدن به جلو یا عقب.

احتیاط: اگه درد شونه داری، به‌جاش به دیوار تکیه کن (پلانک پهلو ایستاده).

تمرین ۴۲ | سطح ۳ · پیشرفته | مرکز بدن



فشار پالوف با کش

شروع

کش رو به یک نقطه‌ی محکم هم‌ارتفاع سینه ببند. پهلو به نقطه‌ی اتصال بایست و کش رو با دو دست جلوی سینه بگیر.

اجرا

1. دست‌ها رو مستقیم جلو ببر.
2. اجازه نده کش بدنت رو بچرخونه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات تنه (ضدچرخش)
چرا این تمرین؟	تقویت توانایی تنه برای مقاومت در برابر چرخش؛ کاربردی برای حمل بار.
کجا باید حس کنی	شکم و کنار تنه.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا ایستادن با پاهای نزدیک‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۴۳ | سطح ۳ · پیشرفته | مرکز بدن



پلانک پهلو کامل

شروع

به پهلو، آرنج زیر شونه، پاها صاف روی هم.

اجرا

1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا پا صاف بشه.
2. نگه دار.
3. پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی پلانک پهلو.
کجا باید حس کنی	کنار تنه.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۴۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	روی زانو.
سخت‌ترش کن	پای بالایی رو کمی بالا ببر.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن.

تمرین ۴۴ سطح ۲ · متوسط توان و تعادل



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 ۴۵ | سطح ۰۱ آسان | توان و تعادل



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۴۶ | سطح ۲ · متوسط | توان و 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 ۴۷ | سطح ۳ · پیشرفته | توان و 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 ۴۸ | سطح ۰۱ آسان | توان و 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 ۴۹ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



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 تند منظم؛ برای قلب، فشار، قند، وزن، خلق و خواب.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته؛ از ۱۰ دقیقه شروع کن و هر هفته کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۵۰ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



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 ۵۱ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



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 ۵۲ | سطح ۱ · آسان | هوازی 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 ۵۳ | سطح ۱۰ آسان | هوازی 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 ۵۴ | سطح ۲ · متوسط | هوازی 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.

تمرین ۵۵ | سطح ۰۱ آسان | هوازی 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 ۵۶ | سطح ۳ · پیشرفته | هوازی 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؟	مهارت حیاتی برای زندگی ایرانی (سفره، نماز، بازی با نوه) و برای بلند شدن بعد از زمین خوردن.
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: اول با همراه تمرین کن. بعد از تعویض مفصل، فقط با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۵۷ | سطح ۲ · متوسط | توان و تعادل



مشت‌زنی سایه‌ای

شروع

ایستاده، پاها به عرض شونه، زانوها کمی خم، 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؟	هوازی تند با حرکت دست‌ها و چرخش تنه؛ ورزشی که خیلی از مردها دوستش دارن.
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: گرم کن؛ با شدت متوسط شروع کن.

تمرین ۵۸ | سطح ۱۰ آسان | هوازی و کشش



چرخش پشت (کتاب باز)

شروع

به پهلو، زانوها خم و روی هم، دست‌ها جلو.

اجرا

1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب باز کن، سر با دست بچرخه.
2. برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	تحرک ستون پشتی که بار رو از گردن کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کشش پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

تمرین ۵۹ | سطح ۱ · آسان | هوازی 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 ۲ · متوسط | هوازی و کشش



کشش جلوی ران

شروع

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

اجرا

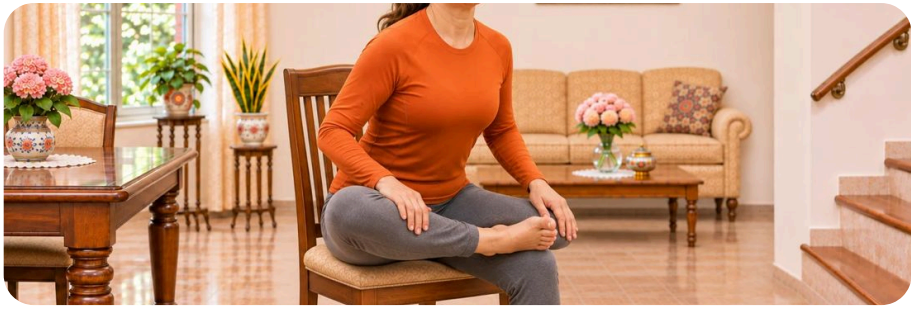
1. زانوی بالایی رو خم کن و مچ پا رو با دست یا یک ملحفه بگیر.
2. پاشنه رو به سمت باسن بکش؛ ران‌ها کنار هم.
3. باسن رو کمی به جلو فشار بده.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	چهارسر سفت، فشار پشت کشکک رو بیشتر می‌کنه.
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 دیوار؛ دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۶۱ سطح ۱ · آسان هوازی 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: اگه به زانو فشار میاره، انجام نده.

تمرین ۶۲ | سطح ۱ · آسان | توان و 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: کنار کابینت؛ یک دست نزدیک تکیه‌گاه.

بخش ۷

کار، خانواده و زندگی

راهنمای خانواده، ماه رمضان، فصل‌ها و سفر، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، و داستان‌ها.

فصل ۳۲

راهنمای همسر و فرزندان

بهتره	نه
«بیا با هم پیاده‌روی کنیم.»	«چاق شدی.»
کفش ورزشی هدیه بده	**غر** درباره‌ی دکتر نرفتن
وقت چکاپ رو با هم بگیرید	تمسخر خروپف
غذای سالم برای همه	سفره‌ی **جدا**
درباره‌ی **غم** و **فشار** بپرسید	«مرد که ناله نمی‌کنه.»

بیا با هم؛ نه «تو باید».

فصل ۳۳

ماه رمضان

☐	
	قدرتی سبک‌تر، بعد از افطار (۱ تا ۲ ساعت بعد)
	پیاده‌روی قبل یا بعد از افطار
	پروتئین در افطار و سحر
	آب کافی بین افطار و سحر
	سفره‌ی سنگین و شیرینی‌های **سرخ‌کردنی** کمتر
	داروهای فشار و قند رو با پزشک تنظیم کن

فصل ۳۴

فصل‌ها و سفر

تابستون

☐	
	ورزش **صبح زود** یا **عصر دیر**
	آب

زمستون

☐	
	برف‌روبی سنگین در سرما برای **قلب** پرخطره؛ **آهسته** و با **استراحت**
	ورزش **داخل**

سفر

☐	
	برنامه‌ی **وزن بدن** در هتل: اسکوات، شنا، پل باسن
	پیاده‌روی برای دیدن شهر
	پرواز طولانی: هر ساعت حرکت

فصل ۳۵

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

تمرین	مدت
بلند شدن از صندلی	۲ دقیقه
شنا روی دیوار	۱ دقیقه
کشیدن کش	۲ دقیقه
پل باسن	۱ دقیقه
بالا رفتن روی پنجه	۱ دقیقه
پرنده‌سگ	۱ دقیقه
کشش جلوی ران و لگن	۲ دقیقه

بلند شدن از صندلی ← ص ۶۴ · شنای دیواری ← ص ۸۰ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۸۵ · پل باسن ← ص ۷۴ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۹۸ · پرنده‌سگ ← ص ۱۰۳ · کشش جلوی لگن ← ص ۱۱۷

ده دقیقه هر روز؛ بهتر از یک ساعت هر ماه.

فصل ۳۶

داستان رضا

رضا، ۶۲ ساله، بازنشسته‌ی اداره بود. **دور کمرش ۱۰۸ سانت**، فشارش مرزی، و همسرش می‌گفت شب‌ها **نفسش قطع می‌شه**. کیسه‌ی برنج رو دیگه نمی‌تونست تا طبقه‌ی دوم ببره. می‌گفت «پیریه دیگه».

پسرش وقت **چکاپ** گرفت: **قند** مرزی و **آپنه‌ی خواب** متوسط. رضا **نوشابه** رو کنار گذاشت، **دستگاه CPAP** گرفت، و با پسرش هفته‌ای **سه بار** برنامه‌ی **سطح ۱** رو شروع کرد. بعد از ۱۲ هفته، **دور کمرش ۹۹ سانت** شد، **خوابش** بهتر شد و برنج رو تا طبقه‌ی دوم می‌برد.

«پیریه» نبود؛ کم‌تحرکی، خواب بد و نوشابه بود.

فصل ۳۷

رضا، شش ماه بعد

بعد از شش ماه، رضا رسیده بود به **سطح ۲**: **اسکوات جامی** با دمبل ۱۲ کیلویی، **ددلیفت** از روی جعبه، و **پیاده‌روی تند** روزانه با دوستانش در پارک. **قندش** طبیعی شده بود و **فشارش** بهتر.

مهم‌تر از همه، **نوه‌اش** رو بغل می‌کرد و تا پارک می‌برد؛ و یک روز به دوستاش گفت: «کاش ده سال پیش شروع کرده بودم.»

بهترین وقت شروع ده سال پیش بود؛ دومین بهترین وقت، امروزه.

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۳۸

۵۰ سؤال رایج

1. بعد از ۵۰ وزنه بزنم؟

بله؛ در هر سنی (فصل ۱).

2. چرا عضله مهمه؟

قند، قلب، استخوان، مفاصل، تعادل (فصل ۲).

3. چقدر قدرتی؟

۲ تا ۳ روز در هفته (فصل ۱۱).

4. درد قفسه‌ی سینه؟

۱۱۵ (فصل ۳ و ۷).

5. دور کمر چقدر باشه؟

روند کم شدنش مهمه (فصل ۴).

6. تستوسترونم پایینه؟

با علائم و دو آزمایش صبح (فصل ۱۰).

7. آمپول تستوسترون؟

فقط با تشخیص و پزشک (فصل ۱۰).

8. استروئید باشگاهی؟

خطرناکه (فصل ۱۰).

9. چه چکاپ‌هایی؟

فشار، چربی، قند، روده، چشم، دندون (فصل ۸).

10. PSA بدم؟

تصمیم مشترک با پزشک (فصل ۹).

11. شب زیاد ادرار می‌کنم.

بزرگی پروستات یا علل دیگه؛ پزشک (فصل ۹).

12. خون در ادرار.

به‌زودی پزشک (فصل ۷).

13. چند تکرار؟

۸ تا ۱۲ (فصل ۱۱).

14. کی سنگین‌تر کنم؟

وقتی ۱۲ تکرار راحت شد (فصل ۱۱).

15. هوازی چقدر؟

۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه در هفته (فصل ۱۲).

16. توان چیه؟

قدرت سریع (فصل ۱۳).

17. پروتئین چقدر؟

۱ تا ۱٫۲ گرم به ازای هر کیلو یا بیشتر (فصل ۱۴).

18. مکمل پروتئین؟

اگه از غذا کافی نمی‌رسه.

19. کراتین؟

برای بعضی سالمندان در کنار تمرین؛ با پزشک، به‌خصوص با بیماری کلیه.

20. شکمم کم نمی‌شه.

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای (فصل ۱۵).

21. خروپف می‌کنم.

آپنه رو بررسی کن (فصل ۱۶).

22. پشت فرمون خوابم می‌بره.

خطرناکه؛ پزشک (فصل ۱۶).

23. مشکل نعوظ؟

گاهی پیام قلبه؛ پزشک (فصل ۱۷).

24. ورزش به نعوظ کمک می‌کنه؟

بله (فصل ۱۷).

25. قرص نعوظ با قرص قلب؟

با نیترات هرگز (فصل ۱۷).

26. پشت میزم.

هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه حرکت (فصل ۱۸).

27. بازنشسته شدم.

برنامه‌ی روزانه (فصل ۱۸).

28. فوتبال برم؟

اول ۶ تا ۸ هفته آمادگی (فصل ۱۹).

29. صدای ترق پشت پاشنه.

همون روز پزشک (فصل ۱۹).

30. زانودرد دارم.

تقویت ران و باسن (فصل ۲۰).

31. کمردرد دارم.

فعال بمون (فصل ۲۰).

32. حوصله ندارم.

ممکنه افسردگی باشه؛ حرف بزن (فصل ۲۱).

33. سیگار رو چطور ترک کنم؟

پزشک و دارو (فصل ۲۲).

34. قلیون؟

بی‌ضرر نیست (فصل ۲۲).

35. الکل؟

کمترش بهتره (فصل ۲۲).

36. همسرم چه کنه؟

فصل ۲۳ و ۳۲.

37. از کجا شروع کنم؟

سطح ۱ (فصل ۲۵).

38. باشگاه برم؟

سطح ۲ و ۳؛ اصول همونه (فصل ۲۶ و ۲۷).

39. وقت ندارم.

۲۰ دقیقه‌ای (فصل ۲۹) یا ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۳۵).

40. آسیب دیدم.

فصل ۳۱.

41. روزه و ورزش؟

بعد از افطار، سبک‌تر (فصل ۳۳).

42. برف‌روبی؟

آهسته و با استراحت (فصل ۳۴).

43. سفر کاری؟

برنامه‌ی وزن بدن (فصل ۳۴).

44. درد عضله بعد از تمرین؟

۱ تا ۲ روز طبیعیه.

45. گرم کردن؟

۵ تا ۱۰ دقیقه.

46. دویدن؟

اگه مفاصل سالمن و تدریجی.

47. ماشین‌های باشگاه یا وزنه‌ی آزاد؟

هر دو خوبن.

48. ماساژ؟

حس خوب؛ جای تمرین نیست.

49. قلب دارم؛ ورزش کنم؟

با پزشک؛ کتاب توان‌بخشی قلبی.

50. مهم‌ترین توصیه؟

قدرتی ۲ تا ۳ بار، پیاده‌روی تند هر روز، چکاپ سالانه، و حرف زدن.

فصل ۳۹

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تمرین هفتگی

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۲: وزنه‌ها و تکرارها

تمرین	هفته‌ی ۱	هفته‌ی ۴	هفته‌ی ۸	هفته‌ی ۱۲	۶ ماه
اسکوات					
ددلیفت					
شنا					
پارویی					
حمل بار					

جدول ۳: سلامت

شاخص	شروع	۳ ماه	۶ ماه	۹ ماه	۱۲ ماه
تاریخ					
دور کمر (سانتی‌متر)					
وزن					
فشار خون					
قند / HbA1c					
چربی خون					
بلند شدن ۵ بار (ثانیه)					

جدول ۴: پیاده‌روی و خواب

هفته	دقیقه پیاده‌روی	ساعت خواب (میانگین)	خروپف؟	خلق (۰ تا ۱۰)		

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
توان	قدرت سریع
الگوی حرکتی	نوع اصلی حرکت مثل اسکوات و لولا
تست صحبت	سنجش شدت با توانایی صحبت
چربی احشایی	چربی دور اندام‌های داخلی
PSA	آزمایش خون مربوط به پروستات
بزرگی خوش‌خیم پروستات	بزرگ شدن غیرسرطانی پروستات
تستوسترون	هورمون جنسی مردانه
آپنه‌ی خواب	قطع تنفس در خواب
CPAP	دستگاه فشار هوا برای آپنه
نیترات	داروی گشادکننده‌ی رگ قلب
PROT-AGE	گروه رهنمود پروتئین سالمندان
ددلیفت	بلند کردن بار از زمین با لولا

منابع علمی

1. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955
2. Momma H, Kawakami R, Honda T, Sawada SS. Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. Br J Sports Med. 2022;56(13):755-763. doi:10.1136/bjsports-2021-105061
3. Fragala MS, Cadore EL, Dorgo S, et al. Resistance training for older adults: position statement from the National Strength and Conditioning Association. J Strength Cond Res. 2019;33(8):2019-2052. doi:10.1519/JSC.0000000000003230
4. Bhasin S, Brito JP, Cunningham GR, et al. Testosterone therapy in men with hypogonadism: an Endocrine Society clinical practice guideline. J Clin Endocrinol Metab. 2018;103(5):1715-1744. doi:10.1210/jc.2018-00229
5. Lincoff AM, Bhasin S, Flevaris P, et al. Cardiovascular safety of testosterone-replacement therapy. N Engl J Med. 2023;389(2):107-117. doi:10.1056/NEJMoa2215025
6. US Preventive Services Task Force; Grossman DC, Curry SJ, Owens DK, et al. Screening for prostate cancer: US Preventive Services Task Force recommendation statement. JAMA. 2018;319(18):1901-1913. doi:10.1001/jama.2018.3710
7. Ross R, Neeland IJ, Yamashita S, et al. Waist circumference as a vital sign in clinical practice: a consensus statement from the IAS and ICCR Working Group on Visceral Obesity. Nat Rev Endocrinol. 2020;16(3):177-189. doi:10.1038/s41574-019-0310-7
8. Peppard PE, Young T, Barnet JH, Palta M, Hagen EW, Hla KM. Increased prevalence of sleep-disordered breathing in adults. Am J Epidemiol. 2013;177(9):1006-1014. doi:10.1093/aje/kws342

9. Gerbild H, Larsen CM, Graugaard C, Areskoug Josefsson K. Physical activity to improve erectile function: a systematic review of intervention studies. Sex Med. 2018;6(2):75-89. doi:10.1016/j.esxm.2018.02.001
10. 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

قدرت و سلامت مردان بعد از ۵۰

راهنمای کامل قدرت و سلامت مردان بعد از ۵۰.

- ساختن عضله در هر سنی
- قلب، شکم و دور کمر
- پروستات و چکاپ‌ها
- تستوسترون: واقعیت و تبلیغ
- خواب، خروپف و سلامت جنسی
- برنامه‌ی سه‌سطحی قدرتی در خونه یا باشگاه

بر پایه‌ی رهنمودهای سازمان جهانی بهداشت، انجمن غدد و پژوهش‌های تمرین قدرتی.

drmaxacademy.com