راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «یائسگی؛ راهنمای کامل عضله، استخوان، مفصل و وزن»

عضله و استخوان در یائسگی؛ برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای قدرت

حفظ عضله، ساختن استخوان و پیشگیری از شکستگی با تمرین مقاومتی و ضربه‌ای



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 برای کمک به درمان خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین معاینه، تشخیص یا تصمیم درمانی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه **بعد از یائسگی خونریزی واژینال** داری، درد یا فشار قفسه‌ی سینه، توده‌ی پستان، درد و ورم یک ساق پا، یا افسردگی شدید و افکار آسیب به خود داری، **قبل از هر تمرینی** فصل «علائم خطر» رو بخون و به پزشک مراجعه کن.

© 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: علائم، علائم خطر و تست‌ها ۸

۱. نقشه‌ی علائم یائسگی ۹

۲. علائم خطر: کی فوراً به پزشک؟ ۱۱

۳. تست‌های خانگی ۱۴

بخش ۲: یائسگی و بدن؛ از خواب تا استخوان ۱۸

۴. عضله؛ گنجی که باید حفظ کنی ۱۹

۵. استخوان؛ پنجره‌ی طلایی ۱۰ ساله ۲۱

بخش ۳: برنامه‌های تمرینی ۲۵

۶. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۶

۷. اصول تمرین در سال‌های یائسگی ۲۸

۸. برنامه‌ی الف: قدرت و استخوان ۳۱

۹. پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد ۳۴

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۸

بخش ۵: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۵۵

۱۰. جدول‌های پیگیری ۵۶

کتاب کامل و ارتقا ۶۰

منابع علمی ۶۲

پیش‌گفتار

این راهنما برای زنیه که می‌خواد در سال‌های یائسگی **عضله و استخوانش رو حفظ کنه**؛ یا تراکم استخوانش کم شده و می‌خواد با تمرین درست قوی‌تر بشه.

در این راهنما

- نقشه‌ی علائم یائسگی
- علائم خطر: کی فوراً به پزشک؟
- تست‌های خانگی
- عضله؛ گنجی که باید حفظ کنی
- استخوان؛ پنجره‌ی طلایی ۱۰ ساله
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- اصول تمرین در سال‌های یائسگی
- برنامه‌ی الف: قدرت و استخوان
- پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد
- جدول‌های پیگیری
- ۱۶ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«یائسگی؛ راهنمای کامل عضله، استخوان، مفصل و وزن»** 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

علائم، علائم خطر و تست‌ها

قبل از هر برنامه‌ای باید بدونی کدوم علائم مال یائسگیه، کدوم علامت هشداره و نقطه‌ی شروعت کجاست. تست‌های این بخش رو هفته‌ی صفر انجام بده و هر ۴ هفته تکرار کن.

نقشه‌ی علائم یائسگی

علائم یائسگی خیلی متنوع‌ان و در هر زن ترکیب متفاوتی دارن. این جدول شایع‌ترین‌ها رو نشون می‌ده؛ کنار هر کدوم که داری علامت بزن.

☐	علامت	توضیح	فصل
	گرگرفتگی و تعریق شبانه	موج ناگهانی گرما در صورت و سینه، تعریق، گاهی تپش قلب و لرز بعدش	۱۱
	بی‌خوابی	بیدار شدن‌های مکرر، به‌خصوص با تعریق شبانه	۱۲
	نوسان خلق، اضطراب، زودرنجی	شایع‌تر در پیش‌یائسگی	۱۳
	«مه مغزی»	فراموشی کلمات، تمرکز کمتر	۱۳
	درد و خشکی مفاصل	به‌خصوص صبح‌ها، دست‌ها، زانو، شانه	۱۴
	شانه‌ی دردناک و خشک	محدودیت بالا بردن دست و دست بردن پشت کمر	۱۵
	درد کنار لگن	درد هنگام خوابیدن به پهلو و بالا رفتن از پله	۱۵
	درد پاشنه	درد قدم‌های اول صبح	۱۵
	کاهش قدرت و انرژی	بلند کردن خرید و بلند شدن از زمین سخت‌تر می‌شه	۱۶

☐	علامت	توضیح	فصل
	افزایش وزن و چربی شکمی	حتی بدون تغییر رژیم	۱۸
	نشت ادرار یا فوریت ادرار	موقع سرفه، عطسه، پریدن، یا نرسیدن به توالت	۲۰
	خشکی و سوزش واژن	درد هنگام رابطه، عفونت‌های ادراری مکرر	۲۰
	تپش قلب	گاهی همراه گرگرفتگی؛ ولی باید بررسی بشه	۱۹
	خشکی پوست و ریزش مو	به دلیل کاهش کلاژن	—
	سردرد	گاهی میگرن در پیش‌یائسگی بدتر می‌شه	—

کدوم علائم «یائسگی» نیستن؟

خیلی از علائم این دوره ممکنه علت دیگه‌ای هم داشته باشن. این موارد رو **همیشه** با پزشک بررسی کن:

علامت	علت‌های احتمالی دیگه
خستگی شدید	کم‌خونی، کم‌کاری تیروئید، کمبود ویتامین D یا B12، افسردگی، آپنه‌ی خواب
تپش قلب	پرکاری تیروئید، کم‌خونی، اختلال ریتم قلب

علامت	علت‌های احتمالی دیگه
تعریق شبانه همراه کاهش وزن یا تب	عفونت، بیماری‌های دیگه
درد مفاصل با تورم و قرمزی	آرتریت روماتوئید و بیماری‌های التهابی
افزایش وزن سریع	کم‌کاری تیروئید، داروها

نکته‌ی دکتر مکس

سه ماه **دفترچه‌ی علائم** بنویس (جدول فصل ۱۰). وقتی با پزشک صحبت می‌کنی، این دفترچه خیلی بیشتر از «حالم خوب نیست» کمک می‌کنه.

علائم خطر: کی فوراً به پزشک؟

فوری (اورژانس یا ۱۱۵)

- **درد، فشار یا سنگینی قفسه‌ی سینه**، به‌خصوص اگه به دست، فک یا پشت تیر بکشه، یا با تنگی نفس، تعریق سرد یا تهوع همراه باشه. علائم حمله‌ی قلبی در زنان گاهی **غیرمعمول‌تره**: خستگی شدید ناگهانی، تنگی نفس، درد بالای شکم.
- **تنگی نفس ناگهانی**، به‌خصوص همراه درد قفسه‌ی سینه یا درد و ورم ساق پا.
- **ضعف یا بی‌حسی ناگهانی یک طرف بدن**، کج شدن صورت، اختلال گفتار یا دید، سردرد ناگهانی و شدید.
- **افکار آسیب زدن به خود**؛ همین امروز با پزشک، اورژانس یا یکی از نزدیکانت صحبت کن.

در چند روز آینده به پزشک مراجعه کن

علامت	چرا مهمه
هر خونریزی واژینال بعد از یائسگی (حتی لکه‌بینی، حتی یک بار)	باید بررسی بشه تا علت‌های جدی مثل مشکلات دیواره‌ی رحم رد بشه

علامت	چرا مهمه
خونریزی خیلی زیاد، طولانی یا بین قاعدگی‌ها در پیش‌یائسگی	کم‌خونی، پولیپ، فیبروم و علل دیگه
توده، تغییر شکل یا فرورفتگی پستان، ترشح خونی نوک پستان	بررسی سرطان پستان
درد، ورم و گرمی یک ساق پا	احتمال لخته‌ی خون؛ به‌خصوص اگه هورمون‌درمانی خوراکی مصرف می‌کنی
تپش قلب مکرر، سرگیجه یا غش	بررسی قلب و تیروئید
افسردگی بیش از دو هفته، بی‌علاقگی به همه‌چیز	قابل درمانه
درد یا سوزش ادرار، تب، درد پهلو	عفونت ادراری
احساس **برآمدگی یا توپ در واژن**	افتادگی اعضای لگن
کاهش وزن بی‌دلیل	بررسی علت
کمردرد ناگهانی بعد از یک حرکت ساده، یا **کوتاه شدن قد**	احتمال شکستگی فشاری مهره (پوکی استخوان)

علائم خطر حین تمرین

تمرین رو **قطع کن** و اگه برطرف نشد به پزشک مراجعه کن:

- درد یا فشار قفسه‌ی سینه، تنگی نفس غیرعادی، تپش قلب نامنظم
- سرگیجه‌ی شدید یا احساس غش
- درد ناگهانی و تیز در یک مفصل یا استخوان
- **نشت ادرار** یا احساس فشار به پایین در لگن حین وزنه یا پرش:
  تمرین رو متوقف نکن، ولی شدت رو کم کن و فصل ۲۰ و ۲۹ در کتاب کامل رو بخون.

فصل ۳

تست‌های خانگی

هفته‌ی صفر این تست‌ها رو انجام بده و در جدول فصل ۱۰ بنویس. هر ۴ هفته تکرار کن. هدف مقایسه با **خودِ قبلیته**، نه با دیگران.

۱. دور کمر و نسبت کمر به قد

- با متر نواری، **وسط فاصله‌ی پایین‌ترین دنده و بالای استخوان لگن** (معمولاً کمی بالای ناف)، بعد از یک بازدم عادی اندازه بگیر.
- **قاعده‌ی ساده:** دور کمر باید **کمتر از نصف قدت** باشه. مثلاً با قد ۱۶۰ سانتی‌متر، کمتر از ۸۰ سانتی‌متر.

نسبت دور کمر به قد	معنی
کمتر از ۰٫۵	سالم
۰٫۵ تا ۰٫۶	چربی شکمی بیشتر؛ وقت اقدامه
۰٫۶ و بیشتر	چربی شکمی زیاد؛ با پزشک صحبت کن

۲. تست ۳۰ ثانیه‌ای بلند شدن از صندلی

صندلی بدون دسته، پشت به دیوار. دست‌ها ضربدری روی سینه. **در ۳۰ ثانیه چند بار کامل بلند می‌شی و می‌شینی؟**

سن	زیر حد متوسط (زنان)
۶۰ تا ۶۴	کمتر از ۱۲
۶۵ تا ۶۹	کمتر از ۱۱
۷۰ تا ۷۴	کمتر از ۱۰

زیر ۶۰ سال جدول استاندارد مشابهی رایج نیست؛ عددت رو ثبت کن و پیشرفتت رو بسنج.

۳. ایستادن روی یک پا

کنار کابینت، چشم باز، دست‌ها کنار بدن. **چند ثانیه روی یک پا می‌مونی؟** (حداکثر ۳۰ ثانیه)

در یک پژوهش بزرگ، میانسالان و سالمندانی که **نمی‌تونستن ۱۰ ثانیه** روی یک پا بایستن، در سال‌های بعد مشکلات سلامتی بیشتری داشتن. این یک **ارتباط آماریه** نه علت؛ ولی نشونه‌ی خوبیه که تعادل و قدرتت به توجه نیاز داره.

۴. شنا روی دیوار

رو به دیوار، دست‌ها به عرض شونه. **چند شنای دیوار با فرم درست** در یک ست می‌زنی؟ (حداکثر ۳۰)

۵. نمره‌ی علائم

برای هر علامت از ۰ (هیچ) تا ۱۰ (خیلی شدید) نمره بده: گرگرفتگی، کیفیت خواب (۰ یعنی عالی)، خلق، درد مفاصل، نشت ادرار.

۶. تعداد گرگرفتگی

سه روز تعداد گرگرفتگی‌ها و بیدار شدن‌های شبانه رو بشمر و میانگین بگیر.

۷. تست نشت ادرار

آیا موقع **سرفه، عطسه، خندیدن، پریدن یا بلند کردن بار** ادرار نشت می‌کنه؟ چند بار در هفته؟ آیا گاهی **به توالت نمی‌رسی**؟

نکته‌ی دکتر مکس

اگه **۳۰ ثانیه بلند شدن از صندلی** زیر حد متوسطه یا **روی یک پا کمتر از ۱۰ ثانیه** می‌مونی، از برنامه‌ی الف، **سطح ۱** شروع کن.

بخش ۲

یائسگی و بدن؛ از خواب تا استخوان

هر فصل این بخش یکی از اثرهای یائسگی رو توضیح می‌ده: چی می‌دونیم، چی هنوز معلوم نیست و چه کاری از دست خودت برمیاد.

فصل ۴

عضله؛ گنجی که باید حفظ کنی

چه اتفاقی برای عضله می‌افته؟

بعد از ۳۰ سالگی، توده و قدرت عضله به‌تدریج کم می‌شه؛ ولی در زنان، سال‌های **گذار یائسگی** این روند رو سریع‌تر می‌کنه. در پژوهش SWAN، کاهش **توده‌ی بدون چربی** و افزایش **چربی** در همین سال‌ها شروع شد و همزمان، وزن ممکنه خیلی تغییر نکنه؛ یعنی **ترکیب بدن** عوض می‌شه، نه لزوماً عدد ترازو.

چرا عضله این‌قدر مهمه؟

عضله‌ی قوی‌تر یعنی	
استقلال	بلند شدن از زمین، حمل خرید، بالا رفتن از پله
تعادل	پیشگیری از زمین خوردن و شکستگی
قند خون	عضله بزرگ‌ترین مصرف‌کننده‌ی قند بعد از غذاست
مفاصل	فشار کمتر روی زانو و کمر
استخوان	کشش عضله، استخوان رو تحریک می‌کنه

خبر خوب

عضله در هر سنی به تمرین مقاومتی پاسخ می‌ده. زنان ۷۰ و ۸۰ ساله هم با تمرین منظم قوی‌تر شدن. ولی هر چی زودتر شروع کنی، ذخیره‌ی بیشتری برای دهه‌های بعد ساختی.

نسخه‌ی عضله

جزء	مقدار
تمرین مقاومتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، همه‌ی عضلات اصلی
شدت	آخرین ۲ تکرار هر ست **سخت** باشه (ولی با فرم درست)
پیشرفت	هر ۲ تا ۳ هفته کمی سخت‌تر (فصل ۶)
پروتئین	حدود **۱ تا ۱٫۲ گرم به ازای هر کیلو وزن** در روز، تقسیم بین سه وعده (اگه بیماری کلیه نداری)
ویتامین D	در کمبود، با نظر پزشک

«وزنه زدن زن‌ها رو حجیم می‌کنه» یک باور غلطه. در این سن، تمرین مقاومتی بدن رو **سفت‌تر و قوی‌تر** می‌کنه، نه حجیم.

اسکوات جامی ← ص ۴۲ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۴۷ · شنای دیواری ← ص ۴۸ · حمل بار دو دستی ← ص ۵۰

نکته‌ی دکتر مکس

برای برنامه‌ی کامل عضله، کتاب «عضله‌ات رو نگه دار» (سارکوپنی) در کتابخانه‌ی دکتر مکس هست.

استخوان؛ پنجره‌ی طلایی ۱۰ ساله

سریع‌ترین کاهش تراکم استخوان در زندگی یک زن

در چند سال **اطراف و بعد از آخرین قاعدگی**، سرعت کاهش تراکم استخوان به اوج می‌رسه. به همین دلیل، حدود **یک نفر از هر دو زن** بالای ۵۰ سال در طول عمرش دچار شکستگی ناشی از پوکی استخوان می‌شه.

عوامل خطر پوکی استخوان

☐	عامل
	یائسگی زودرس (قبل از ۴۵ سالگی)
	سابقه‌ی شکستگی لگن در پدر یا مادر
	شکستگی قبلی با یک ضربه‌ی کم (مثل زمین خوردن از حالت ایستاده)
	وزن کم (شاخص توده‌ی بدنی کمتر از ۱۹)
	مصرف طولانی کورتون
	سیگار و الکل
	آرتریت روماتوئید، پرکاری تیروئید، بیماری‌های گوارشی جذب
	کوتاه شدن قد بیش از ۴ سانتی‌متر

اگه یکی از این‌ها رو داری، درباره‌ی **سنجش تراکم استخوان (DXA)** و ابزار محاسبه‌ی خطر شکستگی **FRAX** با پزشکت صحبت کن.

تمرین برای استخوان: چه نوعی؟

استخوان به **بار و ضربه** پاسخ می‌ده، نه به حرکت ملایم و بدون بار:

نوع	اثر بر استخوان	مثال
شنا و دوچرخه	**کم** (برای قلب عالیه)	—
پیاده‌روی	**کم تا متوسط**	پیاده‌روی تند
تمرین مقاومتی پیشرونده	**مؤثر**	اسکوات، ددلیفت، پرس
ضربه‌ای	**مؤثر**	فرود پاشنه، پرش کوتاه (در صورت ایمنی)

در کارآزمایی **LIFTMOR**، زنان یائسه با تراکم استخوان پایین، با **تمرین مقاومتی و ضربه‌ای با شدت بالا، تحت نظارت**، در ۸ ماه تراکم استخوان کمر و گردن ران رو **بهتر** کردن؛ بدون آسیب جدی. نکته‌ی کلیدی: **نظارت و پیشرفت تدریجی**.

پاشنه‌کوب ← ص ۵۱ · اسکوات جامی ← ص ۴۲ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۴۳ · قدم‌برداری چندجهتی ← ص ۵۲

اگه **پوکی استخوان** یا **شکستگی مهره** داری، تمرین‌هایی که ستون فقرات رو **با شدت به جلو خم می‌کنن یا می‌چرخونن** (مثل درازونشست و لمس انگشت پا با زانوی صاف) رو انجام نده و برنامه رو با فیزیوتراپیست تنظیم کن.

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «پوکی استخوان» در کتابخانه‌ی دکتر مکس، برنامه‌ی کامل استخوان رو داره.

بخش ۳

برنامه‌های تمرینی

اول اصول تمرین در سال‌های یائسگی رو یاد بگیر؛ بعد بر اساس هدف و تست‌هات، یک برنامه رو انتخاب کن. هر برنامه سه سطح داره و برای ۱۲ هفته طراحی شده.

فصل ۶

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.

اصول تمرین در سال‌های یائسگی

چهار ستون

ستون	چرا	چقدر
۱. تمرین مقاومتی	عضله، استخوان، قند، مفاصل	**۲ تا ۳ روز در هفته**
۲. ضربه و تعادل	استخوان و پیشگیری از زمین خوردن	چند دقیقه در اکثر روزها
۳. هوازی	قلب، وزن، خلق و خواب	**۱۵۰ دقیقه در هفته**
۴. کف لگن	پیشگیری و درمان نشت ادرار	**هر روز**

کدوم برنامه برای منه؟

هدف یا مشکل اصلی	برنامه
حفظ عضله و استخوان، تراکم استخوان پایین، ضعف	**الف: قدرت و استخوان** (فصل ۸)
درد مفاصل، شانه‌ی دردناک، درد کنار لگن یا پاشنه	**ب: مفاصل و تاندون‌ها** (فصل ۲۷ در کتاب کامل)
چربی شکمی، قند یا چربی خون بالا	**پ: وزن و متابولیسم** (فصل ۲۸ در کتاب کامل)

هدف یا مشکل اصلی	برنامه
نشت ادرار، ضعف کف لگن، بعد از زایمان‌های متعدد	**ت: کف لگن و مرکز بدن** (فصل ۲۹ در کتاب کامل)

نکته‌ی دکتر مکس

می‌تونی **دو برنامه رو ترکیب کنی**؛ مثلاً برنامه‌ی الف (۳ روز در هفته) + **بخش کف لگن** از برنامه‌ی ت (هر روز). برنامه‌ی ت در هر حال برای بیشتر زنان این سن مفیده.

پنج قانون تمرین در یائسگی

1. **سنگین کافی:** برای عضله و استخوان، وزنه باید **چالش‌برانگیز** باشه؛ آخرین ۲ تکرار هر ست سخت.
2. **پیشرفت تدریجی:** هر ۲ تا ۳ هفته کمی سخت‌تر.
3. **فرم قبل از وزن:** اول حرکت درست، بعد وزن بیشتر.
4. **کف لگن رو فراموش نکن:** قبل از بلند کردن بار، **بازدم + انقباض کف لگن**؛ نفس رو حبس نکن.
5. **دمای محیط:** اتاق خنک، آب کافی و لباس سبک؛ گرگرفتگی حین تمرین شایعه.

اگه **پوکی استخوان** یا **شکستگی مهره** داری، قبل از برنامه‌ی الف سطح ۲ و ۳، با فیزیوتراپیست مشورت کن و از **خم شدن شدید به جلو و چرخش با بار** پرهیز کن.

برنامه‌ی الف: قدرت و استخوان

برای حفظ و ساختن **عضله و استخوان**. **۳ روز در هفته**، با حداقل یک روز فاصله (مثلاً شنبه، دوشنبه، چهارشنبه).

گرم کردن (۵ دقیقه): رژه در جا، چرخش شونه‌ها، ۱۰ اسکوات کوتاه.

سطح ۱: پایه (با وزن بدن و کش)

تمرین	هفته‌ی ۱ تا ۴	هفته‌ی ۵ تا ۸	هفته‌ی ۹ تا ۱۲
بلند شدن از صندلی	۲ × ۸	۳ × ۱۰	۳ × ۱۲
پل باسن	۲ × ۱۰	۳ × ۱۰	۳ × ۱۲
شنای دیوار	۲ × ۸	۳ × ۱۰	۳ × ۱۲
پارو با کش	۲ × ۱۰	۳ × ۱۰	۳ × ۱۲
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۰	۳ × ۱۲	۳ × ۱۵
فرود پاشنه	۱ × ۱۰	۲ × ۱۰	۳ × ۱۰
ایستادن روی یک پا	۳ × ۱۰ ثانیه	۳ × ۲۰ ثانیه	۳ × ۳۰ ثانیه

بلند شدن از صندلی ← ص ۴۱ · پل باسن ← ص ۳۹ · شنای دیواری ← ص ۴۸ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۴۶ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۵۳ · پاشنه‌کوب ← ص ۵۱ · ایستادن روی یک پا ← ص ۵۴

سطح ۲: وزنه‌ی متوسط

تمرین	هفته‌ی ۱ تا ۴	هفته‌ی ۵ تا ۸	هفته‌ی ۹ تا ۱۲
اسکوات با دمبل جلوی سینه	۲ × ۸	۳ × ۸	۳ × ۱۰
ددلیفت از روی جعبه	۲ × ۸	۳ × ۸	۳ × ۱۰
پارو یک‌دست با دمبل	۲ × ۸	۳ × ۱۰	۳ × ۱۰
پرس بالای سر	۲ × ۸	۳ × ۸	۳ × ۱۰
بالا رفتن از پله	۲ × ۸	۳ × ۸	۳ × ۱۰
قدم‌برداری چندجهتی	۲ × ۲۰ ثانیه	۳ × ۳۰ ثانیه	۳ × ۳۰ ثانیه
فرود پاشنه	۳ × ۱۰	۳ × ۱۵	۳ × ۲۰

اسکوات جامی ← ص ۴۲ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۴۳ ·
پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۴۷ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۴۹ ·
بالا رفتن از پله ← ص ۴۵ · قدم‌برداری چندجهتی ← ص ۵۲ · پاشنه‌کوب ← ص ۵۱

سطح ۳: وزنه‌ی سنگین‌تر

تمرین	مقدار
اسکوات با دمبل سنگین‌تر	۳ × ۶ تا ۸
ددلیفت از روی جعبه	۳ × ۶ تا ۸
لانج معکوس	۳ × ۸ هر پا

تمرین	مقدار
پارو یک‌دست	۳ × ۸
پرس بالای سر	۳ × ۸
حمل بار دو دستی (راه رفتن کشاورز)	۳ × ۳۰ متر
پلانک پهلو روی زانو	۳ × ۲۰ ثانیه

اسکوات جامی ← ص ۴۲ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۴۳ · لانج به عقب ← ص ۴۴ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۴۷ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۴۹ · حمل بار دو دستی ← ص ۵۰ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۴۰

نکته‌ی دکتر مکس

در کارآزمایی LIFTMOR، زنان در ۸ ماه به وزنه‌های سنگین (۵ تکرار) رسیدن؛ ولی **تحت نظارت دقیق**. اگه می‌خوای به این شدت برسی، چند جلسه با فیزیوتراپیست یا مربی آگاه کار کن.

فصل ۹

پروتکل روزهای شعله‌ور شدن درد

روزهای بد پیش میان. مهم اینه که بدونی چی کار کنی تا یک روز بد، به یک ماه بی‌تحرکی تبدیل نشه.

اول: مطمئن شو شعله‌ور شدن معموليه

علائم خطر این کتاب رو مرور کن. اگه علامت خطری داری، این پروتکل برای تو نیست؛ به پزشک مراجعه کن.

پروتکل ۷۲ ساعته

روز ۱

- فعالیت‌هایی که درد رو بدتر کردن رو **موقتاً** کم کن.
- **کامل استراحت نکن.** هر ساعت چند دقیقه راه برو. پژوهش‌ها نشون دادن «فعال موندن» برای کمردرد حاد بهتر از استراحت در بستره.
- گرما یا یخ، هر کدوم که حالت رو بهتر می‌کنه، ۱۰ تا ۱۵ دقیقه چند بار در روز.
- اگه پزشک قبلاً داروی مسکن برات تجویز کرده، طبق دستورش.
- حرکت‌های خیلی سبک در دامنه‌ی بدون درد.

نکته‌ی دکتر مکس

در سال‌های یائسگی، **خواب بد** و **استرس** خیلی وقت‌ها پشت روزهای پردرد هستن. در روزهای بد، به خواب و آرامش هم به اندازه‌ی تمرین توجه کن.

روز ۲

- تمرین‌های سطح ۱ برنامه‌ات با **نصف ست‌ها** و دامنه‌ی راحت.
- پیاده‌روی کوتاه چند نوبته.

روز ۳

- اگه درد رو به کاهشه، برگرد به **۷۵ درصد** برنامه‌ی معمولت؛ وگرنه روز ۲ رو تکرار کن.

روزهای بعد

- به‌تدریج به برنامه‌ی کامل برگرد. معمولاً در ۳ تا ۱۴ روز.

از شعله‌ور شدن یاد بگیر

- آیا فعالیت ناگهانی و غیرعادی داشتم؟ (خونه‌تکونی، سفر، فرش‌شویی، مهمونی)
- آیا تمرین رو خیلی سریع سخت کردم؟
- خوابم بد بوده؟ استرس داشتم؟

برای دفعه‌ی بعد، کارهای سنگین رو **تقسیم کن** و کارهای بزرگ رو از چند هفته قبل با تمرین آماده کن.

نکته‌ی دکتر مکس

یک کارت به یخچال بچسبون: «روز بد = حرکت سبک، نه استراحت کامل».

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 بر اساس دسته مرتب شدن: کف لگن و تنفس، تقویتی، استخوان، مفاصل و تاندون، تعادل و هوازی.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | کف لگن و مرکز بدن



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؛ با انقباض کف لگن هم‌زمان، تمرین خوبی برای مرکز بدنه.
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 ۲ | سطح ۲ · متوسط | کف لگن و 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 ۳ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



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 ۴ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



اسکوات جامی

شروع

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

اجرا

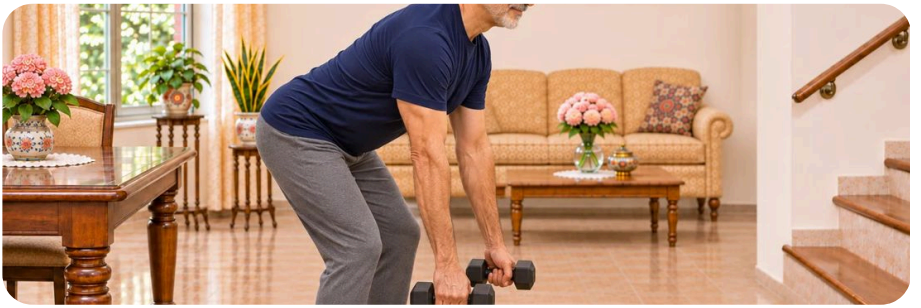
1. لگن رو عقب و پایین ببر.
2. تنه نسبتاً صاف و زانوها هم‌راستای پنجه.
3. با فشار پاشنه‌ها بالا بیا.

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

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ بلند شدن پاشنه.

احتیاط: قبل از بلند کردن بار: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۵ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



ددلیفت با دمبل از روی جعبه

شروع

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

اجرا

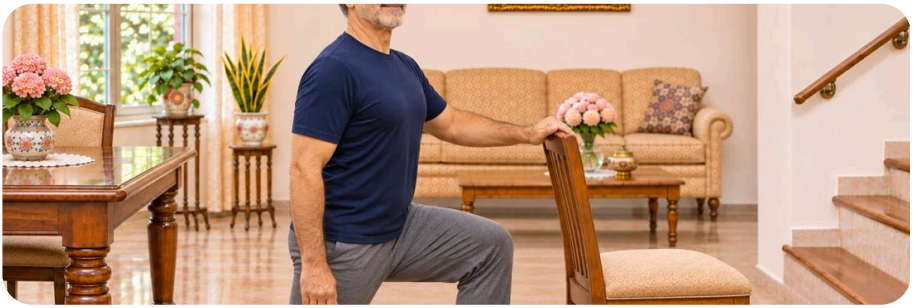
1. با لولای لگن و کمی خم کردن زانو پایین برو.
2. دمبل‌ها رو بگیر، شکم رو سفت کن.
3. با فشار پاها و باسن صاف بایست.
4. با همون الگو آهسته برگردون.

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: قبل از بلند کردن بار: بازدم + انقباض کف لگن؛ نفس رو حبس نکن.

تمرین ۶ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



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 ۷ · سطح ۲ · متوسط · تقویتی



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 ۸ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



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 ۹ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



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 ۱۰ سطح ۲ · متوسط تقویتی



شنای دیواری

شروع

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

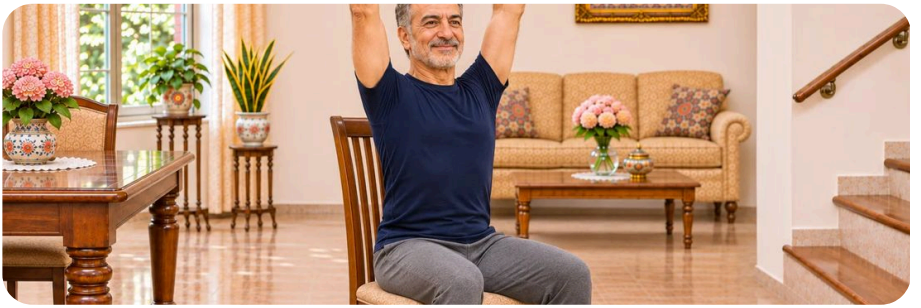
اجرا

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 ۱۱ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



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 ۱۲ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



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 ۱۳ | سطح ۲ · متوسط | استخوان



پاشنه‌کوب

شروع

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

اجرا

1. روی پنجه‌ها بالا برو.
2. خودت رو یک‌باره و محکم روی پاشنه‌ها رها کن (نه خیلی شدید).
3. یک ثانیه صبر کن و تکرار کن.

عضله‌ی هدف	استخوان لگن و ران (ضربه‌ی کنترل‌شده)
چرا این تمرین؟	ضربه‌ی ملایم و کنترل‌شده‌ی وزن بدن، پیام «قوی‌تر شو» به استخوان لگن و ران می‌فرسته؛ ساده‌ترین تمرین ضربه‌ای در خونه.
کجا باید حس کنی	یک ضربه‌ی ملایم که از پاشنه تا لگن حس می‌شه؛ نباید درد ایجاد کنه.
مقدار	از ۱۰ ضربه شروع کن و به‌تدریج به ۴۰ تا ۵۰ ضربه در روز برسون؛ می‌تونی در چند نوبت تقسیم کنی.
ساده‌ترش کن	ضربه‌ی آهسته‌تر، تعداد کمتر.
سخت‌ترش کن	یک پا یک پا؛ یا پایین اومدن از پله‌ی کوتاه.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانوها؛ رها کردن صندلی؛ ضربه‌ی خیلی شدید از روز اول.

احتیاط: در شکستگی مهره، پوکی استخوان شدید، آرتروز شدید زانو یا لگن، یا تعادل ضعیف انجام نده؛ اول با پزشک یا فیزیوتراپیست مشورت کن.

تمرین ۱۴ | سطح ۳ · پیشرفته | استخوان



قدم‌برداری چندجهتی

شروع

کنار یک میز یا کابینت محکم بایست؛ چند نقطه‌ی فرضی روی زمین در جلو، کنار و عقب در نظر بگیر.

اجرا

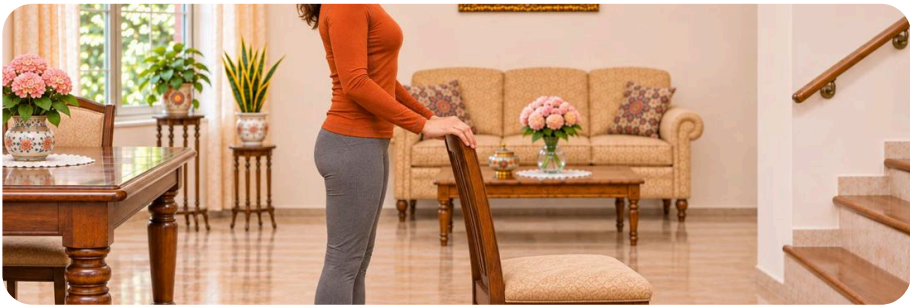
1. با یک پا یک قدم بلند به جلو بردار و برگرد.
2. همین کار رو به کنار و به عقب (با احتیاط) انجام بده.
3. به‌تدریج سریع‌تر، با کنترل کامل.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، واکنش، عضلات پا
چرا این تمرین؟	تمرین قدم برداشتن سریع و درست در جهت‌های مختلف؛ همون واکنشی که موقع لیز خوردن یا گیر کردن پا، جلوی زمین خوردن رو می‌گیره.
کجا باید حس کنی	تمرکز و کمی خستگی پاها.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه، هر پا.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و آهسته‌تر، با دو دست تکیه.
سخت‌ترش کن	قدم بلندتر، سریع‌تر، یا با نگاه به اطراف.

اشتباه‌های رایج: قدم برداشتن بدون کنترل؛ دور شدن از تکیه‌گاه؛ عجله.

احتیاط: حتماً کنار تکیه‌گاه؛ قدم به عقب رو با احتیاط بیشتر.

تمرین ۱۵ | سطح ۱ · آسان | استخوان



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؟	تقویت ساق؛ ضربه‌ی ملایم برای استخوان و کمک به تعادل و درد پاشنه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۱۵ تا ۲۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	در حالت نشسته.
سخت‌ترش کن	روی یک پا، یا روی لبه‌ی پله با پایین رفتن پاشنه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن مچ به بیرون؛ پایین افتادن سریع.

تمرین ۱۶ | سطح ۱ · آسان | تعادل و هوازی



ایستادن روی یک پا

شروع

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

اجرا

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

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

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

احتیاط: همیشه یک تکیه‌گاه محکم در دسترس باشه.

بخش ۵

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری، دفترچه‌ی علائم برای پزشک و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۰

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: نتیجه‌ی تست‌ها

تست	هفته‌ی ۰	هفته‌ی ۴	هفته‌ی ۸	هفته‌ی ۱۲	۶ ماه	۱ سال
تاریخ						
وزن (کیلو)						
دور کمر (سانتی‌متر)						
نسبت دور کمر به قد						
۳۰ ثانیه بلند شدن از صندلی (تعداد)						
ایستادن روی یک پا، راست (ثانیه)						
ایستادن روی یک پا، چپ (ثانیه)						
شنای دیوار (تعداد)						
تعداد گرگرفتگی در روز (میانگین ۳ روز)						

تست	هفته‌ی ۰	هفته‌ی ۴	هفته‌ی ۸	هفته‌ی ۱۲	۶ ماه	۱ سال
نشت ادرار در هفته (تعداد)						

جدول ۲: نمره‌ی علائم (۰ تا ۱۰)

علامت	هفته‌ی ۰	هفته‌ی ۴	هفته‌ی ۸	هفته‌ی ۱۲
گرگرفتگی				
خواب بد				
خلق پایین یا اضطراب				
درد مفاصل				
نشت ادرار				
خستگی				

جدول ۳: دفترچه‌ی علائم برای پزشک

تاریخ	علامت	شدت (۰ تا ۱۰)	محرک احتمالی	یادداشت

جدول ۴: پیگیری هفتگی

هفته	برنامه و سطح	جلسه‌ی قدرتی	دقیقه‌ی هوازی	کف لگن (روز)	خواب	یادداشت
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						

هفته	برنامه و سطح	جلسه‌ی قدرتی	دقیقه‌ی هوازی	کف لگن (روز)	خواب	یادداشت
9						
10						
11						
12						

یادداشت‌های من

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«یائسگی؛ راهنمای کامل عضله، استخوان، مفصل و وزن»** 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	شناخت یائسگی	۶
۲	علائم، علائم خطر و تست‌ها	۴
۳	یائسگی و بدن؛ از خواب تا استخوان	۱۰
۴	درمان‌های پزشکی؛ آگاهانه تصمیم بگیر	۳
۵	برنامه‌های تمرینی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۳۶ تمرین
۷	زندگی روزمره در سال‌های یائسگی	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. The 2022 hormone therapy position statement of The North American Menopause Society. Menopause. 2022;29(7):767-794. doi:10.1097/GME.0000000000002028
2. Writing Group for the Women's Health Initiative Investigators. Risks and benefits of estrogen plus progestin in healthy postmenopausal women: principal results from the Women's Health Initiative randomized controlled trial. JAMA. 2002;288(3):321-333. doi:10.1001/jama.288.3.321
3. Manson JE, Chlebowski RT, Stefanick ML, et al. Menopausal hormone therapy and health outcomes during the intervention and extended poststopping phases of the Women's Health Initiative randomized trials. JAMA. 2013;310(13):1353-1368. doi:10.1001/jama.2013.278040
4. The 2020 genitourinary syndrome of menopause position statement of The North American Menopause Society. Menopause. 2020;27(9):976-992. doi:10.1097/GME.0000000000001609
5. Greendale GA, Sternfeld B, Huang M, et al. Changes in body composition and weight during the menopause transition. JCI Insight. 2019;4(5):e124865. doi:10.1172/jci.insight.124865
6. Watson SL, Weeks BK, Weis LJ, Harding AT, Horan SA, Beck BR. High-intensity resistance and impact training improves bone mineral density and physical function in postmenopausal women with osteopenia and osteoporosis: the LIFTMOR randomized controlled trial. J Bone Miner Res. 2018;33(2):211-220. doi:10.1002/jbmr.3284
7. Daley A, Stokes-Lampard H, Thomas A, MacArthur C. Exercise for vasomotor menopausal symptoms. Cochrane Database Syst Rev. 2014;(11):CD006108. doi:10.1002/14651858.CD006108.pub4
8. Ayers B, Smith M, Hellier J, Mann E, Hunter MS. Effectiveness of group and self-help cognitive behavior therapy in reducing problematic menopausal hot flushes and night sweats (MENOS 2): a randomized controlled trial. Menopause. 2012;19(7):749-759. doi:10.1097/gme.0b013e31823fe835

9. Dumoulin C, Cacciari LP, Hay-Smith EJC. Pelvic floor muscle training versus no treatment, or inactive control treatments, for urinary incontinence in women. Cochrane Database Syst Rev. 2018;10:CD005654. doi:10.1002/14651858.CD005654.pub4
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
11. Raja SN, Carr DB, Cohen M, et al. The revised International Association for the Study of Pain definition of pain. Pain. 2020;161(9):1976-1982. doi:10.1097/j.pain.0000000000001939

عضله و استخوان در یائسگی؛ برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای قدرت

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- چرا عضله و استخوان در یائسگی سریع‌تر کم می‌شن
- تمرین مقاومتی و ضربه‌ای برای استخوان
- برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای قدرت و استخوان سه‌سطحی
- پروتکل روزهای پردرد
- جدول پیگیری

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