کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۶۶

سندروم متابولیک

دور کمر، قند، فشار، تری‌گلیسرید و HDL: پنج معیار، چرا با هم خطرناک‌ترن، کاهش وزن ۵ تا ۷ درصدی، ورزش هوازی و قدرتی، غذای ایرانی، دارو، و برنامه‌ی چهارفازی، با ۶۹ تمرین تصویری



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

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

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

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** تو نیست. هیچ **دارویی** رو بدون نظر پزشک قطع یا کم نکن. **زود به پزشک**: **تشنگی** و **ادرار** زیاد، **کاهش وزن** بی‌دلیل، یا فشار خون خیلی **بالا** در اندازه‌گیری خونگی. **فوراً ۱۱۵**: **درد یا فشار قفسه‌ی سینه**، یا علائم **سکته‌ی مغزی** (کجی صورت، ضعف یک طرف، اختلال صحبت). 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: سندروم متابولیک چیه؟ ۹

۱. پنج معیار ۱۰

۲. چرا با هم خطرناک‌ترن؟ ۱۱

۳. چه کسانی بیشتر؟ ۱۲

۴. آزمایش‌ها و اندازه‌گیری ۱۳

۵. علائم خطر ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۶

بخش ۲: شواهد ۱۸

۷. سبک زندگی: DPP ۱۹

۸. ورزش ۱۹

۹. تغذیه ۲۱

۱۰. دارو ۲۲

بخش ۳: ورزش ۲۵

۱۱. چقدر ورزش؟ ۲۶

۱۲. هوازی ۲۶

۱۳. قدرت ۲۷

۱۴. تناوبی ۲۹
۱۵. نشستن کمتر ۳۰
۱۶. قدم زدن بعد از غذا ۳۱
۱۷. زمان اثر ۳۲

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۴

۱۸. سفره‌ی ایرانی ۳۵
۱۹. نون و برنج ۳۵
۲۰. شیرینی، میوه و نوشیدنی ۳۷
۲۱. خواب و استرس ۳۸
۲۲. سیگار و قلیان ۳۹
۲۳. اندازه‌گیری در خونه ۴۰

بخش ۵: برنامه‌ی چهارفازی ۴۳

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۴
۲۵. فاز ۱: شروع (هفته‌ی ۱ تا ۴) ۴۶
۲۶. فاز ۲: عادت (هفته‌ی ۵ تا ۸) ۴۷
۲۷. فاز ۳: شدت (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۴۸
۲۸. فاز ۴: سبک زندگی (ماه ۴ به بعد) ۴۹
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۵۰

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۱

۳۱. روزهای بد ۵۴

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۶

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۶

۳۲. خانواده ۱۲۷

۳۳. مهمونی و رمضان ۱۲۸

۳۴. خونه ۱۲۹

۳۵. داستان آقای کریمی: پنج از پنج ۱۳۱

۳۶. داستان نازنین خانم: لاغر با شکم ۱۳۲

۳۷. داستان آقای شریفی: قرص و ورزش ۱۳۳

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۸

منابع علمی ۱۴۹

پیش‌گفتار

«دکتر گفت قندم مرزیه، چربیم بالاست، فشارم هم کمی بالاست؛ ولی هیچ‌کدومش هنوز بیماری نیست.» «شکمم بزرگ شده ولی بقیه‌ی بدنم لاغره.»

سندروم متابولیک اسم یک **خوشه** از عوامل خطره که **با هم** میان: **دور کمر** زیاد، **قند ناشتا** بالا، **فشار خون** بالا، **تری‌گلیسرید** بالا و **HDL** (کلسترول خوب) پایین. هر کدوم **به‌تنهایی** شاید «کمی» بالا باشه، ولی **با هم** خطر **دیابت نوع ۲** و **بیماری قلبی** رو بیشتر می‌کنن.

خبر خوب: سندروم متابولیک به **سبک زندگی** خیلی **واکنش** نشون می‌ده. در **برنامه‌ی پیشگیری از دیابت** (DPP، ۲۰۰۲)، **تغییر سبک زندگی** با هدف **۷ درصد** کاهش وزن و **۱۵۰ دقیقه** ورزش در هفته، بروز دیابت رو **۵۸ درصد** کم کرد؛ و در تحلیل بعدیش، سندروم متابولیک هم کمتر شد.

این کتاب کمکت می‌کنه **عددهات** رو بفهمی، و با **ورزش**، **غذای ایرانی** و **عادت‌های کوچیک**، کم‌کم برشون گردونی.

- **بخش ۱** پنج معیار، چرا خطرناکه، چه کسانی، آزمایش‌ها، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: سبک زندگی، ورزش، تغذیه، دارو.
- **بخش ۳** ورزش: چقدر، هوازی، قدرت، تناوبی، نشستن کمتر، بعد از غذا، و زمان اثر.

- **بخش ۴** زندگی روزمره: سفره‌ی ایرانی، نون و برنج، شیرینی و میوه، خواب و استرس، سیگار، و اندازه‌گیری خونگی.
- **بخش ۵** برنامه‌ی چهارفازی.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، مهمونی و رمضان، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

سندروم متابولیک چیه؟

پنج معیار، چرا با هم خطرناک‌ترن، چه کسانی، آزمایش‌ها، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

پنج معیار

طبق تعریف **هماهنگ‌شده** (۲۰۰۹)، اگه **۳ مورد** از این ۵ مورد رو داشته باشی، سندروم متابولیک داری:

معیار	حد
دور کمر	بسته به **کشور** و **قومیت**؛ برای ایرانی‌ها، معیار ملی حدود **۹۵ سانتی‌متر** برای **زن و مرد** پیشنهاد شده (با پزشک چک کن)
تری‌گلیسرید	**۱۵۰** یا بیشتر (یا دارو)
HDL (کلسترول خوب)	کمتر از **۴۰** در مرد، کمتر از **۵۰** در زن (یا دارو)
فشار خون	**۱۳۰/۸۵** یا بیشتر (یا دارو)
قند ناشتا	**۱۰۰** یا بیشتر (یا دارو)

نکته‌ی دکتر مکس

واحد چربی و قند: **میلی‌گرم در دسی‌لیتر**؛ همون عددی که در برگه‌ی آزمایش‌های ایران و ترکیه می‌بینی.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۵۷ · بلند شدن از صندلی ← ص ۶۴

سه از پنج: سندروم متابولیک.

چرا با هم خطرناک‌ترن؟

☐	
	هسته‌ی مشترک: **مقاومت به انسولین** و **چربی دور شکم**
	خطر **دیابت نوع ۲** بیشتر
	خطر **بیماری قلبی** و **سکته** بیشتر
	کبد چرب خیلی شایع‌تره
	هر کدوم «**کمی بالا**» باشه، **جمع**شون مهمه

چند «کمی بالا» با هم، یک خطر بزرگ.

فصل ۳

چه کسانی بیشتر؟

عامل	توضیح
سن	بعد از **۴۰ تا ۵۰** شایع‌تر
یائسگی	جابه‌جایی چربی به **شکم**
کم‌تحرکی	**نشستن** طولانی
وزن	به‌خصوص **دور شکم**
سابقه‌ی خانوادگی	دیابت یا بیماری قلبی
کم‌خوابی و **استرس**	
دیابت بارداری قبلی، **تخمدان پلی‌کیستیک**	

دور شکم، مهم‌تر از وزن.

فصل ۴

آزمایش‌ها و اندازه‌گیری

اندازه‌گیری	کِی
دور کمر	در خونه، ماهی یک بار؛ **بالای استخوان لگن**، بعد از **بازدم**
فشار خون	در خونه، چند بار در هفته (کتاب **فشار خون**)
قند ناشتا و **HbA1c**	سالی یک بار یا طبق پزشک
چربی خون (تری‌گلیسرید، HDL، LDL)	سالی یک بار یا طبق پزشک
آنزیم‌های کبد و **سونوگرافی**	طبق پزشک (کبد چرب)

نکته‌ی دکتر مکس

HbA1c میانگین قند **سه ماه** رو نشون می‌ده؛ **قند ناشتا** فقط **یک لحظه** رو.

برگه‌ی آزمایشت رو بخون

در برگه	اسم‌های دیگه	هدف کلی
FBS	قند ناشتا	کمتر از ۱۰۰

در برگه	اسم‌های دیگه	هدف کلی
HbA1c	هموگلوبین A1c	کمتر از **۵٫۷ درصد**
TG	تری‌گلیسرید	کمتر از **۱۵۰**
HDL	کلسترول خوب	مرد بالای **۴۰**، زن بالای **۵۰**
LDL	کلسترول بد	بسته به **خطر کلی**؛ با پزشک
ALT و **AST**	آنزیم‌های کبد	طبق آزمایشگاه

نکته‌ی دکتر مکس

هدف‌های **دقیق** تو بسته به **بیماری‌ها** و **داروهات** با پزشکه.

دور کمر، ماهی یک بار؛ آزمایش، سالی یک بار.

فصل ۵

علائم خطر

سندروم متابولیک معمولاً **علامتی نداره**؛ ولی این‌ها **فورین**:

فوراً ۱۱۵

☐	
	درد قفسه‌ی سینه، **تنگی نفس** یا **عرق سرد**
	ضعف ناگهانی یک طرف بدن، **کج شدن صورت** یا **اختلال گفتار**

زود به پزشک

☐	
	تشنگی و **ادرار** زیاد، **کاهش وزن** بی‌دلیل (احتمال دیابت)
	فشار خون بالای **۱۸۰/۱۱۰** در چند اندازه‌گیری
	زخم پا که خوب نمی‌شه

علامت نداره؛ عدد داره.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«**لاغرم**؛ پس نمی‌گیرم.»	با **دور شکم** زیاد و بدن لاغر هم ممکنه
«باید **۲۰ کیلو** کم کنم.»	**۵ تا ۷ درصد** وزن کافیه برای اثر مهم
«**قرص** می‌خورم؛ ورزش لازم نیست.»	ورزش و غذا **کنار** دارو
«**دراز و نشست** شکم رو آب می‌کنه.»	لاغری **موضعی** نیست
«**عسل** و **خرما** قند نداره.»	**قند**ها؛ مقدارش مهمه
«**یکی** از عددها بالاست؛ مهم نیست.»	**جمع** عددها مهمه

پنج تا هفت درصد وزن، اثر بزرگ.

بخش ۲

شواهد

سبک زندگی، ورزش، تغذیه و دارو.

سبک زندگی: DPP

پژوهش	چی بود	یافته
DPP (NEJM، ۲۰۰۲)	۳۲۳۴ نفر با **قند مرزی**؛ **سبک زندگی** (هدف ۷ درصد کاهش وزن + ۱۵۰ دقیقه ورزش در هفته) در برابر **متفورمین** و **دارونما**	سبک زندگی بروز **دیابت** رو **۵۸ درصد** کم کرد؛ متفورمین **۳۱ درصد**
DPP، تحلیل سندروم متابولیک (۲۰۰۵)	همون افراد	سبک زندگی بروز سندروم متابولیک رو **کمتر** کرد و در بخشی از افراد **برگردوند**

هفت درصد وزن و ۱۵۰ دقیقه ورزش؛ از قرص قوی‌تر.

فصل ۸

ورزش

پژوهش	یافته
Ostman (۲۰۱۷): متاآنالیز کارآزمایی‌ها	ورزش در سندروم متابولیک **دور کمر**، **فشار خون**، **قند ناشتا** و **تری‌گلیسرید** رو **بهبود** داد
WHO (۲۰۲۰)	۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه هوازی + قدرتی ۲ روز

چرا ورزش؟

	☐
عضله‌ی فعال **قند** رو **بدون انسولین** هم مصرف می‌کنه	
چربی دور شکم با ورزش کم می‌شه، حتی وقتی ترازو زیاد عوض نشه	
فشار خون پایین‌تر	

هوازی یا قدرتی؟

	هوازی	قدرتی	هر دو
فشار خون	✓	✓	بهترین
قند	✓	✓	بهترین
تری‌گلیسرید	✓	کمتر	

	هوازی	قدرتی	هر دو
دور کمر	✓	✓	بهترین
حفظ عضله	کمتر	✓	

عضله‌ی فعال، قند رو می‌سوزونه.

تغذیه

پژوهش	یافته
Esposito (JAMA، ۲۰۰۴): ۱۸۰ نفر با سندروم متابولیک؛ **رژیم مدیترانه‌ای**	بعد از دو سال، تعداد کسانی که هنوز سندروم متابولیک داشتن در گروه مدیترانه‌ای **کمتر** بود

رژیم مدیترانه‌ای به زبان سفره‌ی ایرانی

☐	
	سبزی، **سالاد** و **سبزی خوردن** در هر وعده
	حبوبات: عدس، نخود، لوبیا
	روغن زیتون و **گردو**
	ماهی هفته‌ای ۲ بار
	نون سبوس‌دار به‌جای سفید
	قند، **نوشابه**، **شیرینی** کمتر

سفره‌ی ایرانی، با کمی تغییر، مدیترانه‌ایه.

فصل ۱۰

دارو

وضعیت	نکته
فشار خون بالا	گاهی دارو لازمه؛ **ورزش** کنارش
چربی خون بالا (LDL)	گاهی **استاتین**؛ طبق خطر کلی
قند مرزی	گاهی **متفورمین**
چاقی	داروهای جدید **کاهش وزن** با پزشک؛ **تمرین قدرتی** برای حفظ عضله

نکته‌ی دکتر مکس

دارو و **سبک زندگی** رقیب نیستن؛ **کنار** هم. هیچ دارویی رو **خودسرانه** قطع نکن.

سؤال‌هایی که از پزشک بپرسم

☐	
	چند معیار از پنج تا رو دارم؟
	کبد چرب دارم؟ سونوگرافی لازمه؟

☐	
	خطر قلبی ده‌ساله‌م چقدره؟
	به **دارو** نیاز دارم یا اول ۳ ماه سبک زندگی؟
	کی آزمایش **بعدی**؟
	با **بیماری قلبی**، ورزش تناوبی **ایمنه**؟

دارو کنار سبک زندگی، نه جاش.

بخش ۳

ورزش

چقدر، هوازی، قدرت، تناوبی، نشستن کمتر، قدم زدن بعد از غذا، و زمان اثر.

فصل ۱۱

چقدر ورزش؟

نوع	مقدار
هوازی متوسط	**۱۵۰ تا ۳۰۰** دقیقه در هفته
قدرتی	**۲ تا ۳ روز**
تعادل	بعد از ۶۵ سالگی **۳ روز**
نشستن	هر **۳۰ دقیقه** بلند شو

نکته‌ی دکتر مکس

از **۱۰ دقیقه** شروع کن؛ هر هفته **۵ دقیقه** بیشتر.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۵۷ · بلند شدن از صندلی ← ص ۶۴ · ایستادن روی یک پا ← ص ۱۰۵

از ده دقیقه شروع کن.

فصل ۱۲

هوازی

فعالیت	نکته
پیاده‌روی تند	ساده‌ترین؛ هر روز
دوچرخه‌ی ثابت	برای زانوی دردناک
ورزش در آب	برای وزن زیاد و مفاصل
پله	کوتاه و شدید
رژه در جا	جلوی تلویزیون

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۵۷ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۵۸ · ورزش در آب ← ص ۶۰ · تمرین پله ← ص ۵۹ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۶۳

پیاده‌روی تند، هر روز.

فصل ۱۳

قدرت

تمرین	برای
بلند شدن از صندلی	**پاها** (بزرگ‌ترین عضلات)
اسکوات جامی	پا و باسن
خم شدن از لگن	پشت ران و باسن
شنای دیواری	سینه
کشیدن کش	پشت
حمل بار	کل بدن

نکته‌ی دکتر مکس

عضلات **بزرگ** (پا و باسن) بیشترین **قند** رو مصرف می‌کنن.

بلند شدن از صندلی ← ص ۶۴ · اسکوات جامی ← ص ۶۶ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۷۳ · شنای دیواری ← ص ۸۷ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۱ · حمل بار دو دستی ← ص ۹۵

اشتباه‌های رایج

اشتباه	درستش
فقط **هوازی**	**قدرتی** هم ۲ روز

اشتباه	درستش
وزنه‌ی **خیلی سبک**	**۲ تا ۳ تکرار در ذخیره**
هر روز یک عضله	**یک روز** فاصله
نفس حبس	بازدم موقع زور

پاهای قوی، قند بهتر.

فصل ۱۴

تناوبی

بعد از **چند هفته** پیاده‌روی منظم:

☐	
	۳ دقیقه عادی + **۱ دقیقه** تند × **۵ تا ۸**
	یا **دوچرخه**: ۲ دقیقه آرام + ۳۰ ثانیه تند
	۲ روز در هفته

نکته‌ی دکتر مکس

با **بیماری قلبی** یا **فشار** کنترل‌نشده، قبل از تناوبی با **پزشک** صحبت کن.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۵۷ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۵۸ ·
بلند شدن سریع از صندلی ← ص ۷۸

کمی تندتر، چند بار؛ اثر بیشتر.

فصل ۱۵

نشستن کمتر

☐	
	هر **۳۰ دقیقه** *نشستن*، **۲ تا ۳ دقیقه** حرکت
	تلفن رو **ایستاده** جواب بده
	تبلیغات تلویزیون: بلند شو از صندلی ۱۰ بار
	پله به‌جای آسانسور

بلند شدن از صندلی ← ص ۶۴ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۶۳

هر نیم ساعت، دو دقیقه حرکت.

فصل ۱۶

قدم زدن بعد از غذا

☐	
	۱۰ تا ۱۵ دقیقه قدم زدن **بعد از ناهار و شام**
	قند **بعد از غذا** رو پایین‌تر میاره
	سفره رو جمع کن، بعد **قدم بزن**
	هوا بد بود: رژه در جا یا بلند شدن از صندلی

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۵۷ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۶۳

بعد از غذا، ده دقیقه قدم.

فصل ۱۷

زمان اثر

	معمولاً
قند بعد از غذا	همون روز
فشار خون	چند هفته
تری‌گلیسرید	چند هفته تا ۳ ماه
دور کمر	۲ تا ۳ ماه
HbA1c	۳ ماه

نشونه‌های پیشرفت

شاخص	هدف ۳ ماه
دور کمر	۳ تا ۵ سانت کمتر
وزن	۳ تا ۵ درصد کمتر
قدم روزانه	بیشتر
بلند شدن از صندلی در ۳۰ ثانیه	بیشتر

سه ماه منظم، بعد آزمایش.

بخش ۴

زندگی روزمره

سفره‌ی ایرانی، نون و برنج، شیرینی و میوه، خواب و استرس، سیگار، و اندازه‌گیری خونگی.

فصل ۱۸

سفره‌ی ایرانی

بشقاب سالم

بخش بشقاب	چی
نصف	**سبزی** و **سالاد**
یک‌چهارم	**پروتئین**: مرغ، ماهی، حبوبات، تخم‌مرغ
یک‌چهارم	**نشاسته**: برنج، نون

☐	
	سالاد و **سبزی** اول
	ماست و **دوغ** کم‌نمک
	ته‌دیگ و **سرخ‌کردنی** کمتر
	روغن کمتر در خورش

نصف بشقاب سبزی.

فصل ۱۹

نون و برنج

☐	
	مقدار برنج: حدود **یک کف دست**
	کته یا **دمی** با **حبوبات** (عدس‌پلو، لوبیاپلو)
	نون سنگک یا **سبوس‌دار**
	نون **همراه** با پروتئین و سبزی، نه تنها
	شام سبک‌تر از ناهار

جایگزین‌های ساده

به‌جای	بهتره
نون سفید	**سنگک** یا **سبوس‌دار**
پلوی ساده	**عدس‌پلو** یا **لوبیاپلو**
سیب‌زمینی سرخ‌کرده	**سیب‌زمینی آب‌پز** با پوست
نوشابه	**دوغ** کم‌نمک یا **آب**
شیرینی با چای	**چند گردو** یا **میوه**
کالباس	**مرغ** یا **تخم‌مرغ**

برنج یک کف دست، با حبوبات.

فصل ۲۰

شیرینی، میوه و نوشیدنی

☐	
	نوشابه و **آبمیوه** صنعتی: **نه**
	میوه‌ی کامل به‌جای آبمیوه؛ روزی **۲ تا ۳** واحد
	چای با **قند** کمتر؛ کم‌کم کمش کن
	خرما، **کشمش** و **عسل**: مقدار **کم**
	شیرینی مهمونی: **یک** عدد، نه بشقاب

میوه آره، آبمیوه نه.

فصل ۲۱

خواب و استرس

☐	
	کم‌خوابی مقاومت به انسولین رو بیشتر می‌کنه
	۷ تا ۸ ساعت؛ ساعت **ثابت**
	خروپف بلند: بررسی **آپنه**
	استرس: پیاده‌روی، تنفس آرام، ارتباط

تنفس شکمی ← ص ۱۱۶ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۵۷

خواب کم، قند بالا.

فصل ۲۲

سیگار و قلیان

☐	
	سیگار و قلیان خطر **قلبی** رو **چند برابر** می‌کنن
	ترک، خطر رو **کم‌کم** پایین میاره
	وزن بعد از ترک گاهی بیشتر می‌شه؛ با **ورزش** کنترل کن
	از پزشک درباره‌ی **کمک ترک** بپرس

ترک سیگار، بزرگ‌ترین هدیه به قلب.

فصل ۲۳

اندازه‌گیری در خونه

☐	
	دور کمر: ماهی یک بار
	وزن: هفته‌ای یک بار
	فشار خون: چند بار در هفته
	قند (اگه دیابت داری): طبق پزشک
	قدم روزانه با گوشی

نکته‌ی دکتر مکس

عددها رو در **جدول ۲** بخش ۸ ثبت کن.

قدم روزانه

سطح	قدم در روز
شروع	عدد **فعلی** + ۱۰۰۰
هدف میانی	حدود ۷۰۰۰
هدف خوب	۸۰۰۰ تا ۱۰۰۰۰

نکته‌ی دکتر مکس

هر هفته **۵۰۰ تا ۱۰۰۰** قدم بیشتر.

چیزی که اندازه بگیری، بهتر می‌شه.

بخش ۵

برنامه‌ی چهارفازی

دوز تمرین، فاز ۱ (شروع)، فاز ۲ (عادت)، فاز ۳ (شدت)، فاز ۴ (سبک زندگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

فصل ۲۴

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

اصطلاحات

اصطلاح	یعنی
تکرار	هر بار انجام کامل حرکت
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
۳ × ۱۰	۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار
استراحت بین ست‌ها	معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
ایزومتریک	نگه داشتن انقباض بدون حرکت

چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

اگه در پایان ست...	یعنی
می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی	خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن
۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی	**درسته**
فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی	خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن

چند بار در هفته؟

نوع تمرین	دفعات
تمرین قدرتی	**۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها
تحرک و کشش	روزانه
تعادل	۳ روز در هفته یا بیشتر
هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا)	بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته

چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

بخش	زمان	کار
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه	راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی
تمرین‌های اصلی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه	طبق برنامه
تعادل	۵ دقیقه	طبق برنامه
سرد کردن	۵ دقیقه	کشش و تنفس

نکته‌ی دکتر مکس

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

فاز ۱: شروع (هفته‌ی ۱ تا ۴)

تمرین	مقدار
پیاده‌روی	۱۰ تا ۲۰ دقیقه، **هر روز**
قدم زدن بعد از شام	۱۰ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۲ × ۱۰
شنای دیواری	۲ × ۱۰
کشیدن کش	۲ × ۱۲
پل باسن	۲ × ۱۲

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۵۷ · بلند شدن از صندلی ← ص ۶۴ · شنای دیواری ← ص ۸۷ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۱ · پل باسن ← ص ۷۵

وقتی ۲۰ دقیقه پیاده‌روی راحت شد، برو فاز ۲.

فصل ۲۶

فاز ۲: عادت (هفته‌ی ۵ تا ۸)

هوازی ۵ روز؛ قدرتی ۲ روز.

تمرین	مقدار
پیاده‌روی تند	۳۰ دقیقه
اسکوات جامی	۳ × ۱۰
خم شدن از لگن	۳ × ۱۰
بالا رفتن از پله	۳ × ۸
پارویی یک‌دست	۳ × ۱۰
حمل بار	۳ × ۲۰ متر
دد باگ	۳ × ۸

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۵۷ · اسکوات جامی ← ص ۶۶ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۷۳ · بالا رفتن از پله ← ص ۶۹ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۹۲ · حمل بار دو دستی ← ص ۹۵ · حشره‌ی مرده ← ص ۹۸

فاز ۳: شدت (هفته‌ی ۹ تا ۱۲)

تناوبی ۲ روز؛ قدرتی ۲ تا ۳ روز.

تمرین	مقدار
پیاده‌روی تناوبی	۶ × ۳+۱ دقیقه
ددلیفت از جعبه	۳ × ۸
لانج به عقب	۳ × ۸
فشار بالای سر	۳ × ۱۰
بلند شدن سریع از صندلی	۳ × ۸
پالوف	۳ × ۱۰

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۵۷ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۷۴ · لانج به عقب ← ص ۷۲ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۸۹ · بلند شدن سریع از صندلی ← ص ۷۸ · فشار پالوف با کش ← ص ۱۰۱

فاز ۴: سبک زندگی (ماه ۴ به بعد)

بخش	هفتگی
هوازی	۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه
قدرتی	۲ تا ۳ روز
قدم بعد از غذا	هر روز
آزمایش	هر ۳ تا ۶ ماه طبق پزشک

مشت‌زنی سایه‌ای ← ص ۱۲۳ · اسکوات با پای جلو و عقب ← ص ۶۸ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۹۶ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۱۰۰ · قدم‌برداری چندجهتی ← ص ۶۱

ورزش، بشقاب، خواب، آزمایش.

فصل ۲۹

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

تمرین	مدت
رژه در جا	۲ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۲ دقیقه
شنای دیواری	۲ دقیقه
کشیدن کش	۲ دقیقه
بوکس سایه	۲ دقیقه

رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۶۳ · بلند شدن از صندلی ← ص ۶۴ · شنای دیواری ← ص ۸۷ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۱ · مشت‌زنی سایه‌ای ← ص ۱۲۳

ده دقیقه، حتی روز شلوغ.

فصل ۳۰

برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی

۱۲ هفته تموم شد. حالا چی؟ اثر تمرین با قطعش کم‌کم از بین می‌ره؛ ولی برای نگه داشتن، به اندازه‌ی ساختن وقت لازم نیست.

برنامه‌ی نگهداری

بخش	مقدار
تمرین قدرتی	**۲ جلسه در هفته**، ۶ تا ۸ تمرین از سطح فعلی‌ات
پیاده‌روی یا هوازی	۱۵۰ دقیقه در هفته
تعادل	چند دقیقه در روز
تحرک و کشش	چند بار در هفته
تست‌ها	هر ۳ ماه

برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای

شدت طوری باشه که بتونی **حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه**.

هفته	هر نوبت	روز در هفته	جمع هفتگی
۱	۱۰ دقیقه	۳	۳۰ دقیقه

هفته	هر نوبت	روز در هفته	جمع هفتگی
۲	۱۰ دقیقه	۴	۴۰ دقیقه
۳	۱۵ دقیقه	۴	۶۰ دقیقه
۴	۱۵ دقیقه	۵	۷۵ دقیقه
۵	۲۰ دقیقه	۴	۸۰ دقیقه
۶	۲۰ دقیقه	۵	۱۰۰ دقیقه
۷	۲۵ دقیقه	۴	۱۰۰ دقیقه
۸	۲۵ دقیقه	۵	۱۲۵ دقیقه
۹	۳۰ دقیقه	۴	۱۲۰ دقیقه
۱۰	۳۰ دقیقه	۵	۱۵۰ دقیقه
۱۱	۳۰ دقیقه با بخش‌های تندتر	۵	۱۵۰ دقیقه
۱۲	۳۰ تا ۴۰ دقیقه	۵	۱۵۰ تا ۲۰۰ دقیقه

اگه درد بیشتر شد، **یک هفته به عقب برگرد**. می‌تونی نوبت‌ها رو تقسیم کنی (مثلاً ۳ نوبت ۱۰ دقیقه‌ای).

گزینه‌های هوازی دیگه

فعالیت	مزیت
دوچرخه‌ی ثابت	فشار کم، در خونه

فعالیت	مزیت
ورزش در آب	وزن کمتر روی مفاصل
تای‌چی	تعادل، قدرت و آرامش
رقص ملایم	لذت‌بخش و اجتماعی

نکته‌ی دکتر مکس

پیاده‌روی رو اجتماعی کن: با همسر، دوست یا همسایه. کسانی که با هم تمرین می‌کنن، احتمال بیشتری داره که ادامه بدن.

فصل ۳۱

روزهای بد

وضعیت	چی کار کنم
مهمونی پرخوری	فردا **پیاده‌روی** بیشتر؛ عذاب وجدان نه
خستگی	برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای
درد زانو	دوچرخه یا آب
سفر	پیاده‌روی و پله
عدد آزمایش بد	با پزشک؛ برنامه رو ادامه بده

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۵۷ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۵۸ · ورزش در آب ← ص ۶۰

یک روز بد، برنامه رو خراب نمی‌کنه.

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

شدت هوازی: **می‌تونی حرف بزنی ولی آواز نه**. تمرین قدرتی: **۲ تا ۳ تکرار در ذخیره**. با بیماری قلبی یا فشار کنترل‌نشده، قبل از تمرین شدید با پزشک مشورت کن.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و حرکت روزانه



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؟	پایه‌ی هوازی برای کاهش چربی: ساده، کم‌خطر و هر روزه. ۱۰ دقیقه بعد از هر وعده، قند بعد از غذا رو هم کم می‌کنه.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته؛ از ۱۰ دقیقه شروع کن و هر هفته کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و حرکت روزانه



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

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

اجرا

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

عضله‌ی هدف	کل پا؛ قلب و ریه
چرا این تمرین؟	هوازی بدون فشار به زانو؛ مناسب وزن زیاد و تمرین تناوبی.
کجا باید حس کنی	ران‌ها؛ کمی گرما در زانو طبیعیه.
مقدار	۱۰ دقیقه؛ هر هفته ۲ تا ۵ دقیقه اضافه کن تا ۳۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	زین بالاتر.
سخت‌ترش کن	مقاومت بیشتر یا فاصله‌ای (۱ دقیقه تند، ۲ دقیقه آروم).

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

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | هوازی و حرکت روزانه



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؟	هوازی شدیدتر و تقویت پا؛ پله‌های روزمره رو به تمرین تبدیل کن.
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: همیشه با نرده؛ اگه تعادلت ضعیفه، با همراه.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و حرکت روزانه



ورزش در آب

شروع

استخر با آب تا سطح کمر یا سینه.

اجرا

1. راه رفتن رو به جلو، عقب و پهلو در آب.
2. بالا آوردن زانوها.
3. اسکوات کوتاه با گرفتن لبه‌ی استخر.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	ورزش در آب وزن رو کم می‌کنه؛ برای درد مفاصل و وزن زیاد عالیه.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

اشتباه‌های رایج: لیز خوردن کنار استخر (دمپایی مناسب بپوش).

احتیاط: اگه زخم باز داری، وارد استخر نشو.

تمرین ۵ | سطح ۳ · پیشرفته | هوازی و حرکت روزانه



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؟	بالا بردن ضربان قلب با قدم‌های سریع در جهت‌های مختلف؛ برای تناوبی در خونه.
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 ۶ | سطح ۱ · آسان | هوازی و حرکت روزانه



رژه در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

اجرا

1. یک زانو رو ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر بالا بیار.
2. ۲ ثانیه نگه دار و پایین بیار.
3. پاها رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	شروع حرکت برای کسی که ایستادن طولانی براش سخته؛ گردش خون و فعال کردن پاها.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ ست.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا انجام در حالت ایستاده با گرفتن صندلی.

اشتباه‌های رایج: عقب رفتن تنه.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | هوازی و حرکت روزانه



رژه‌ی ایستاده با تکیه

شروع

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

اجرا

1. زانو رو آهسته تا ارتفاع راحت (کمتر از ۹۰ درجه) بالا بیار.
2. پایین بذار و پای دیگه رو بالا بیار.
3. تنه صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران، عضلات کناری لگن پای ایستاده
چرا این تمرین؟	رژه‌ی ایستاده با تکیه؛ گرم کردن، تعادل و شروع هوازی برای کسی که تازه شروع کرده.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای در حال بالا اومدن؛ کنار لگن پای ایستاده.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر پا.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه روی یک پا، یا با یک دست.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به عقب یا کنار؛ بالا آوردن پا با تاب دادن تنه.

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

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | قدرتی پایین‌تنه



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 ۹ | سطح ۰۲ متوسط | قدرتی پایین‌تنه



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 ۱۰ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی پایین‌تنه



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 ۱۱ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



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 ۱۲ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی پایین‌تنه



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 ۱۳ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



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 ۱۴ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



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 ۱۵ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی پایین‌تنه



پایین اومدن آهسته از پله

شروع

روی پله‌ی اول بایست، نرده رو بگیر.

اجرا

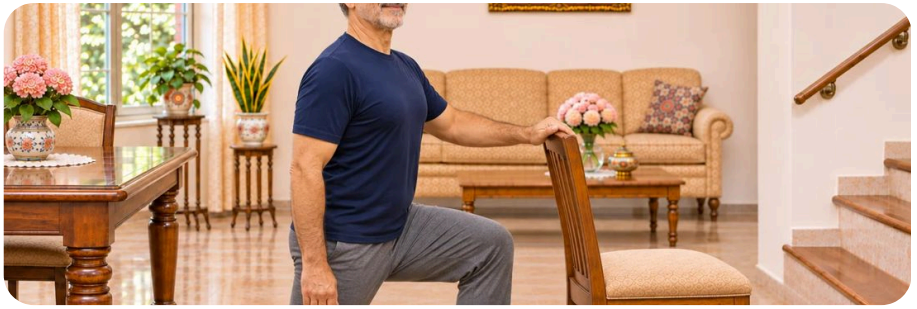
1. پای آزاد رو آهسته از لبه‌ی پله به پایین ببر و با پاشنه به زمین ضربه‌ی آرومی بزن.
2. زانوی پای ایستاده هم‌راستای انگشت دوم پا بمونه.
3. با همون پای ایستاده برگرد بالا.

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: اگه زانو درد می‌کنه، ارتفاع پله رو کمتر کن تا درد سبک بمونه.

تمرین ۱۶ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی پایین‌تنه



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 ۱۷ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



خم شدن از لگن (لولا)

شروع

صاف بایست، پاها به عرض لگن، زانوها کمی خم، دست‌ها روی ران.

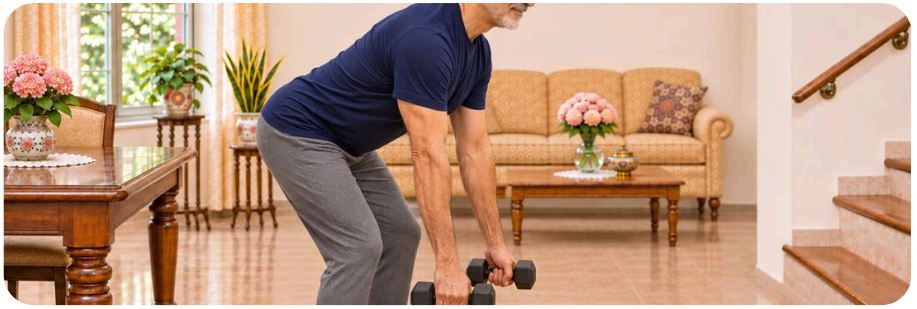
اجرا

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 ۱۸ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی پایین‌تنه



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 ۱۹ | سطح ۱ · آسان | قدرتی پایین‌تنه



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 ۲۰ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی پایین‌تنه



پل باسن یک‌پا

شروع

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

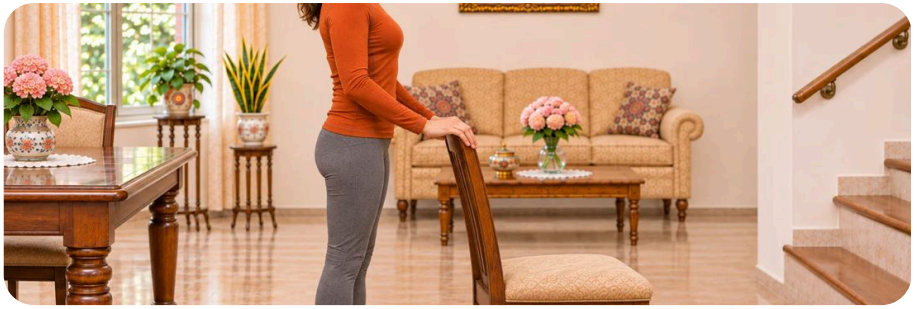
اجرا

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 ۲۱ | سطح ۱ · آسان | قدرتی پایین‌تنه



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 ۲۲ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



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 ۲۳ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



دور کردن پا با کش (ایستاده)

شروع

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

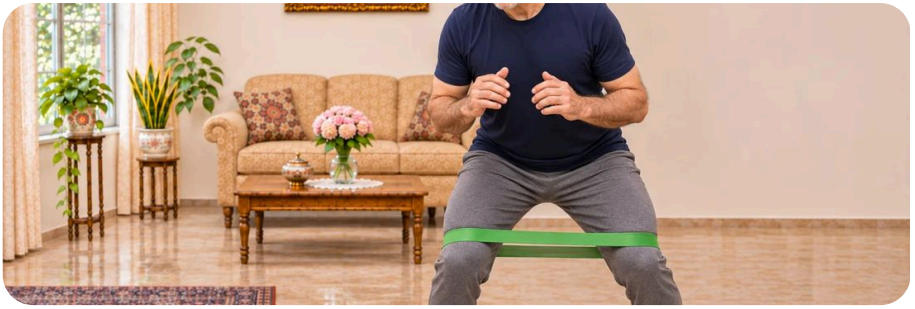
اجرا

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 ۲۴ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی پایین‌تنه



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 ۲۵ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی پایین‌تنه



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 ۲۶ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



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 ۲۷ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی پایین‌تنه



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 ۲۸ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی پایین‌تنه



فشار ایزومتریک زانو به پایه‌ی صندلی

شروع

روی صندلی بشین، پشت مچ پا رو جلوی پایه‌ی یک میز یا مبل سنگین بذار؛ زانو حدود ۶۰ درجه خم.

اجرا

1. مچ پا رو به پایه فشار بده، انگار می‌خوای زانو رو صاف کنی (پا حرکت نمی‌کنه).
2. با حدود ۵۰ درصد توانت فشار بده.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت ران بدون حرکت مفصل؛ برای زانودرد و وزن زیاد.
کجا باید حس کنی	جلوی ران. درد زانو نباید بیشتر بشه.
مقدار	۳۰ تا ۴۵ ثانیه × ۵ ست، ۱ تا ۲ دقیقه استراحت.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر یا زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	فشار بیشتر یا زاویه‌های مختلف.

اشتباه‌های رایج: نگه داشتن نفس؛ فشار ۱۰۰ درصد در شروع.

احتیاط: نفس رو حبس نکن.

تمرین ۲۹ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی پایین‌تنه



پایین اومدن از پهلو

شروع

پهلو روی پله‌ی اول بایست، دیوار یا نرده کنار دستت.

اجرا

1. پای بیرونی رو از کنار پله آهسته پایین ببر تا پاشنه به زمین نزدیک بشه.
2. لگن صاف و زانو هم‌راستای پنجه بمونه.
3. برگرد بالا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تمرین پیشرفته‌ی کنترل زانو و لگن.
کجا باید حس کنی	ران و کنار لگن پای ایستاده.
مقدار	۸ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن طرف آزاد؛ چرخیدن زانو به داخل.

تمرین ۳۰ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی پایین‌تنه



صاف کردن زانو در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشتت صاف و به پشتی تکیه بده. کف پاها روی زمین.

اجرا

1. پنجه رو به سمت خودت بکش و زانو رو آهسته صاف کن.
2. در بالا ۲ تا ۳ ثانیه عضله‌ی ران رو سفت نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت مستقیم عضله‌ی چهارسر، قابل‌انجام در هر جایی؛ حتی جلوی تلویزیون.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر (فقط تا نیمه).
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ (از ۰.۵ کیلو شروع کن) یا کش مقاومتی که دور پایه‌ی صندلی بسته شده.

اشتباه‌های رایج: تاب دادن پا؛ قوز کردن یا عقب رفتن تنه؛ صاف نکردن کامل زانو.

احتیاط: آهسته و کنترل‌شده؛ وزنه رو تدریجی اضافه کن.

تمرین ۳۱ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



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 ۳۲ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



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 ۳۳ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



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 ۳۴ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



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 ۳۵ | سطح ۱۰ آسان | قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

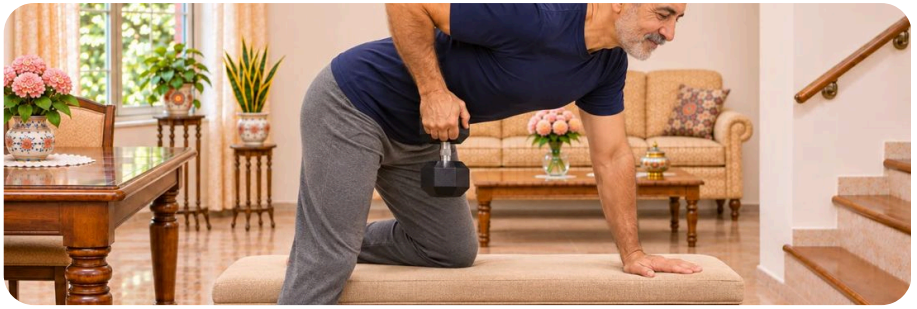
اجرا

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 ۳۶ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

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

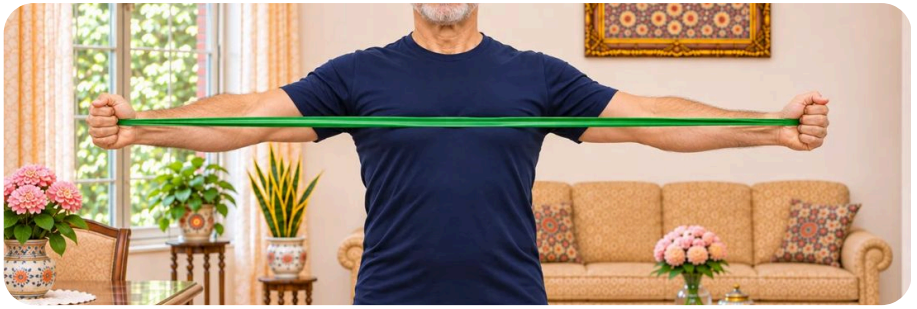
اجرا

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 ۳۷ سطح ۲ · متوسط قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



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 ۳۸ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



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 ۳۹ سطح ۲ · متوسط قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



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 ۴۰ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



حمل بار یک‌طرفه (چمدونی)

شروع

یک دمبل یا کیسه‌ی سنگین در یک دست.

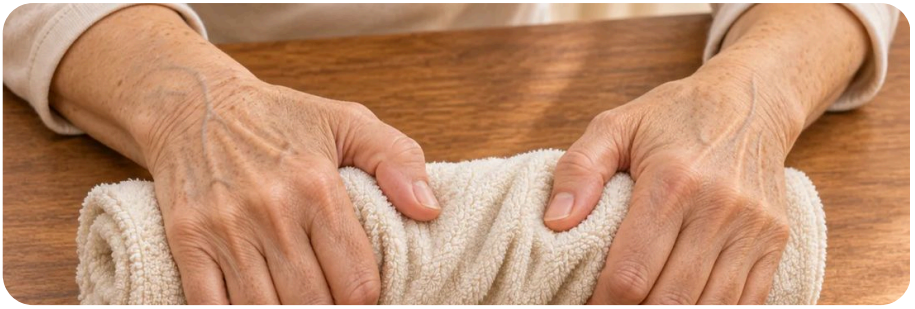
اجرا

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 ۴۱ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



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 ۴۲ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی بالاتنه و 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 ۴۳ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی بالاتنه و 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 ۴۴ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



پلانک پهلو روی زانو

شروع

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

اجرا

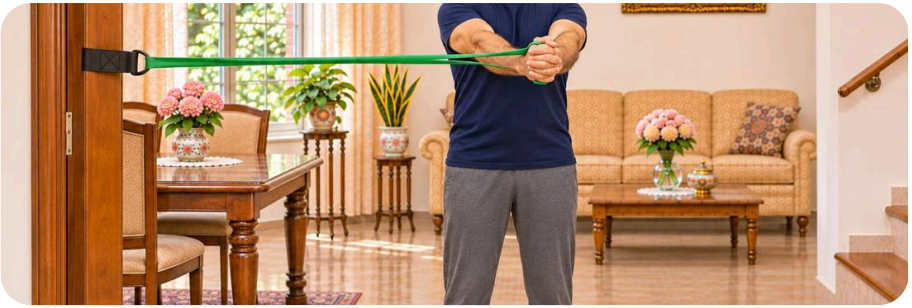
1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا زانو صاف بشه.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. پایین بیا و طرف دیگه.

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 ۴۵ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی بالاتنه و 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 ۴۶ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی بالاتنه و 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 ۴۷ | سطح ۰۱ آسان | تعادل



جابه‌جایی وزن

شروع

پشت صندلی بایست و بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. وزن رو آهسته به پای راست منتقل کن، بعد به پای چپ.
2. بعد یک پا رو جلو بذار و وزن رو جلو و عقب منتقل کن.
3. حرکت آهسته و کنترل‌شده.

عضله‌ی هدف	کنترل تعادل
چرا این تمرین؟	شروع تمرین تعادل، به‌خصوص بعد از عمل و در افراد با ترس از زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	هر دو پا.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاها.

تمرین ۴۸ | سطح ۱ · آسان | تعادل



ایستادن پشت‌سرهم

شروع

کنار دیوار یا پشت میز بایست.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: گرفتن محکم و دائمی تکیه‌گاه.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۴۹ | سطح ۱ · آسان | 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 ۵۰ | سطح ۲ · متوسط | تعادل



راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه

شروع

کنار یک دیوار یا راهروی باریک بایست.

اجرا

1. قدم بردار طوری که پاشنه‌ی پای جلو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای عقب قرار بگیره.
2. ۱۰ تا ۱۵ قدم برو.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا
چرا این تمرین؟	تعادل در حین حرکت.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ تا ۴ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	یک دست روی دیوار.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، یا با نگه داشتن یک لیوان آب.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پاها؛ عجله کردن.

احتیاط: کنار دیوار و با همراه.

تمرین ۵۱ سطح ۳ · پیشرفته تعادل



تعادل روی بالش

شروع

یک بالش سفت یا تشک فومی رو کنار دیوار یا میز بذار.

اجرا

1. روی بالش با دو پا بایست؛ وقتی راحت شد، روی یک پا.
2. زانو کمی خم.
3. تعادل رو حفظ کن.

عضله‌ی هدف	حس عمقی مچ و زانو
چرا این تمرین؟	سخت کردن تمرین تعادل با سطح ناپایدار.
کجا باید حس کنی	کل پای ایستاده.
مقدار	۳ بار × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	با دو پا.
سخت‌ترش کن	یک پا + چرخاندن سر، یا گرفتن توپ.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو.

احتیاط: فقط کنار تکیه‌گاه و با همراه.

تمرین ۵۲ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل



رسیدن ستاره‌ای

شروع

روی یک پا کنار صندلی بایست.

اجرا

1. پای آزاد رو به جلو ببر و با پنجه زمین رو لمس کن، برگرد.
2. همین کار رو به پهلو و پشت هم انجام بده.
3. زانوی ایستاده کمی خم و هم‌راستای پنجه.

عضله‌ی هدف	کنترل زانو و لگن، تعادل
چرا این تمرین؟	کنترل زانو در جهت‌های مختلف؛ پیشرفته برای برگشت به فعالیت.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۵ دور (هر دور ۳ جهت) برای هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ تکیه دادن وزن به پای آزاد.

تمرین ۵۳ | سطح ۱۰ آسان | کشش و آرام‌سازی



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 ۵۴ | سطح ۰۱ آسان | کشش و آرام‌سازی



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 ۵۵ سطح ۲ · متوسط کشش و آرام‌سازی



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 ۵۶ | سطح ۱ · آسان | کشش و آرام‌سازی



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 ۵۷ | سطح ۱ · آسان | کشش و آرام‌سازی



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 ۵۸ | سطح ۲ · متوسط | کشش و آرام‌سازی



چرخش ملایم پشت (به پهلو)

شروع

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

اجرا

1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب به سمت دیگه باز کن.
2. سر هم با دست بچرخه؛ زانوها روی هم بمونن.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	حفظ تحرک بخش پشتی ستون فقرات.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

احتیاط: در پوکی استخوان شدید یا شکستگی مهره، فقط دامنه‌ی خیلی کم و با نظر درمانگر.

تمرین ۵۹ | سطح ۱ · آسان | کشش و آرام‌سازی



چرخش ملایم کمر درازکش

شروع

به پشت دراز بکش، دست‌ها باز.

اجرا

1. یک زانو رو خم کن و به آرومی به طرف مقابل ببر.
2. شونه‌ها روی زمین بمونن.
3. ۲۰ ثانیه نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات کمر و باسن
چرا این تمرین؟	کشش ملایم کمر و باسن.
کجا باید حس کنی	کمر و کنار باسن.
مقدار	۳ × ۲۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	هر دو زانو خم و دامنه‌ی کم.

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو به زمین.

احتیاط: در پوکی استخوان شدید، فقط دامنه‌ی کم.

تمرین ۶۰ | سطح ۱ · آسان | کشش و آرام‌سازی



تنفس شکمی

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، یک دست روی سینه و یک دست روی شکم.

اجرا

1. از بینی آهسته نفس بکش تا دست روی شکم بالا بیاد (۴ ثانیه).
2. از دهان آهسته بیرون بده (۶ ثانیه).
3. دست روی سینه کمتر حرکت کنه.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس آهسته‌ی شکمی برای کم کردن استرس؛ پایان هر جلسه‌ی تمرین.
کجا باید حس کنی	بالا و پایین رفتن شکم.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.

اشتباه‌های رایج: نفس‌های سریع و سطحی؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۶۱ | سطح ۱ · آسان | بدون وسیله: پایین‌تنه



صاف کردن ران به عقب (ایستاده)

شروع

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

اجرا

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

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

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

احتیاط: صندلی محکم؛ یک دست نزدیک تکیه‌گاه.

تمرین ۶۲ | سطح ۲ · متوسط | بدون وسیله: پایین‌تنه



بالا کشیدن لگن روی پله

شروع

روی پله‌ی پایین یا یک جعبه‌ی محکم بایست، کنار نرده یا دیوار. پای دردناک روی پله، پای دیگه آزاد کنار پله آویزون.

اجرا

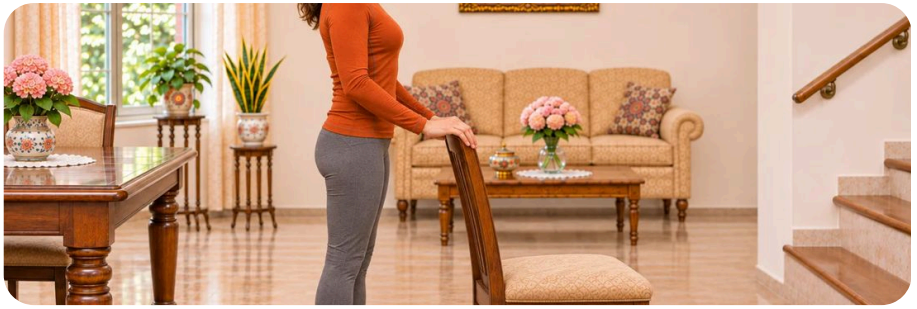
1. بدون خم کردن زانوها، لگن طرف پای آزاد رو آهسته پایین بنداز.
2. با سفت کردن کنار لگن پای ایستاده، لگن رو بالا بکش تا صاف بشه.
3. تنه صاف و بی‌حرکت بمونه.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی پای ایستاده
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کناری لگن در وضعیت عملکردی (مثل راه رفتن)؛ یکی از تمرین‌های کلیدی درد کنار لگن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و باسن **پای ایستاده**.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۸ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر، روی زمین.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه در بالا.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به کنار؛ خم کردن زانوی پای ایستاده؛ پایین انداختن زیاد لگن.

احتیاط: حتماً کنار نرده یا دیوار برای ایمنی.

تمرین ۶۳ | سطح ۰۱ آسان | بدون وسیله: پایین‌تنه



بالا رفتن روی پنجه با یک پا

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. کنار دیوار، روی **یک پا** بایست.
2. روی پنجه تا جای ممکن **بالا** برو (۲ ثانیه).
3. **۳ ثانیه** آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	تقویت ساق با بار بیشتر؛ وقتی دوپا راحت شد. ساق سالم باید بتونه حدود ۲۰ تا ۲۵ بار یک‌پا بالا بره.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۳ × ۸ تا ۱۵، یک روز در میون.
ساده‌ترش کن	دو پا بالا، یک پا پایین.
سخت‌ترش کن	روی لبه‌ی پله، یا با کوله‌ی سبک.

اشتباه‌های رایج: خم شدن زانو؛ تکیه‌ی زیاد به دست؛ حرکت سریع.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۶۴ | سطح ۳ · پیشرفته | بدون وسیله: بالاتنه و مرکز بدن



Y و T دمر

شروع

روی شکم، پیشونی روی حوله.

اجرا

1. دست‌ها به شکل Y کمی بالا.
2. پایین بیار.
3. همین کار به شکل T.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی میانی و پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پایین و میانی کتف.
کجا باید حس کنی	زیر و بین کتف‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار هر شکل × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	روی لبه‌ی تخت با دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	دمبل سبک.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن سر.

تمرین ۶۵ | سطح ۱ · آسان | بدون وسیله: بالاتنه و مرکز بدن



فرشته‌ی دیواری

شروع

پشت به دیوار بایست، پاشنه‌ها کمی جلوتر از دیوار، پشت سر و کمر نزدیک دیوار.

اجرا

1. دست‌ها رو به شکل W کنار دیوار بذار.
2. آهسته به سمت بالا (Y) سُر بده تا جایی که راحتی.
3. برگردون.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و شونه
چرا این تمرین؟	باز کردن قفسه‌ی سینه و تقویت عضلات صاف‌کننده؛ مقابله با قوز.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر، دور از دیوار.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن در بالا.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۶۶ سطح ۲ · متوسط تعادل و توان



راه رفتن به عقب

شروع

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

اجرا

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

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

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

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

تمرین ۶۷ | سطح ۲ · متوسط | تعادل و توان



مشت‌زنی سایه‌ای

شروع

ایستاده با پاهای باز، زانوها نرم، 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 دست‌ها و چرخش تنه؛ وسط پذیرایی.
کجا باید حس کنی	ضربان قلب بالا؛ کار شونه و تنه.
مقدار	۳ تا ۵ × ۳۰ ثانیه، ۳۰ ثانیه استراحت.
ساده‌ترش کن	نشسته.
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 ۶۸ | سطح ۲ · متوسط | هوازی و کشش



کشش جلوی ران

شروع

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

اجرا

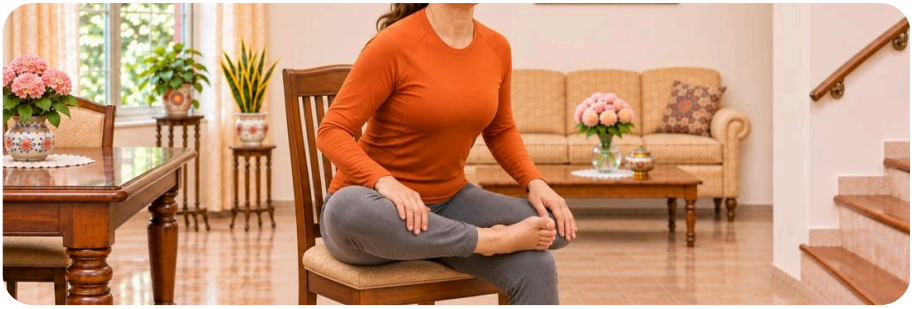
1. زانوی بالایی رو خم کن و مچ پا رو با دست یا یک ملحفه بگیر.
2. پاشنه رو به سمت باسن بکش؛ ران‌ها کنار هم.
3. باسن رو کمی به جلو فشار بده.

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: بعد از تعویض مفصل، فقط وقتی خم شدن زانو به بیش از ۱۱۰ درجه رسید و با اجازه‌ی درمانگر.

تمرین ۶۹ 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: بعد از تعویض مفصل ران یا اگه این حالت به زانو فشار میاره، انجام نده.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، مهمونی و رمضان، خونه، و داستان آقای کریمی، نازنین خانم و آقای شریفی.

فصل ۳۲

خانواده

بهتره	نه
سفره‌ی سالم برای **همه**	غذای جدا برای «بیمار»
پیاده‌روی خانوادگی بعد از شام	«**یه بار که چیزی نمی‌شه**» با بشقاب پر
نوشابه نخریدن	تمسخر وزن

چطور کمک کنم؟

☐	
	میوه و **مغزها** جلوی چشم، **شیرینی** دور
	پیاده‌روی بعد از شام با هم
	آزمایش خودت رو هم انجام بده؛ ارثیه

تست خانوادگی

☐	
	سندروم متابولیک در **خانواده‌ها** تکرار می‌شه
	همسر، **خواهر** و **برادر** و **فرزندان بزرگسال** هم **دور کمر** و **آزمایش** بدن
	عادت‌های سفره رو با هم عوض کنید

سفره‌ی سالم، برای همه‌ی خانواده.

فصل ۳۳

مهمونی و رمضان

☐	
	مهمونی: اول **سالاد**؛ برنج **یک کفگیر**؛ شیرینی **یکی**
	عید: آجیل **بی‌نمک**، یک **مشت**
	رمضان: سحری با **پروتئین** و **سبزی**؛ افطار با **آب** و **خرما** (یک یا دو عدد)، بعد **غذای سبک**
	رمضان: قدم زدن **بعد از افطار**
	دارو در رمضان: با **پزشک** تنظیم کن

مهمونی بدون عذاب وجدان؛ با بشقاب نصف سبزی.

فصل ۳۴

خونه

☐	
	کش و **دمبل** کنار تلویزیون
	متر نواری و **ترازو**
	فشارسنج بازویی
	میوه‌خوری روی میز، نه **شیرینی‌خوری**

کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۱ · اسکوات جامی ← ص ۶۶

خرید هفتگی

☐	
	سبزی و **سالاد** کافی
	حبوبات خشک یا پخته
	ماهی یا **مرغ**
	ماست و **پنیر** کم‌چرب
	نون سبوس‌دار
	گردو و **بادام** خام

☐	
	نوشابه و **شیرینی**: نخر

محیط خونه، عادت‌ها رو می‌سازه.

فصل ۳۵

داستان آقای کریمی: پنج از پنج

آقای کریمی **۵۶ ساله**، کارمند. هر **پنج** معیار رو داشت.

زمان	چی شد
ماه ۱	پیاده‌روی **۲۰ دقیقه**؛ نوشابه **صفر**
ماه ۳	**۶ کیلو** کمتر؛ تمرین قدرتی **۲ روز**
ماه ۶	**۸ درصد** وزن کمتر؛ دور کمر **۹ سانت** کمتر
ماه ۶ آزمایش	فقط **۲ معیار** موند؛ دیگه سندروم متابولیک **نداشت**

«با هفت درصد وزن، سه معیار رفت.»

فصل ۳۶

داستان نازنین خانم: لاغر با شکم

نازنین خانم **۵۲ ساله**، وزنش **طبیعی** بود، ولی دور کمرش **۹۸** و تری‌گلیسریدش بالا.

زمان	چی شد
ماه ۱	تمرین **قدرتی** ۲ روز؛ نون **سبوس‌دار**
ماه ۳	قدم زدن **بعد از شام**؛ شیرینی **کمتر**
ماه ۶	دور کمر ۹۰؛ تری‌گلیسرید **طبیعی**

«وزنم تقریباً همون موند؛ شکمم رفت.»

فصل ۳۷

داستان آقای شریفی: قرص و ورزش

آقای شریفی **۶۳ ساله**، فشار و قند بالا؛ دارو می‌خورد و فکر می‌کرد **کافیه**.

زمان	چی شد
ماه ۱	پزشک: «**دارو کنار سبک زندگی**»
ماه ۲	پیاده‌روی **گروهی** صبح
ماه ۶	**HbA1c** بهتر؛ پزشک **دوز** یکی از داروها رو **کم** کرد

«قرص رو خودم قطع نکردم؛ پزشک کمش کرد.»

از این سه داستان چی یاد بگیرم؟

☐	
	۵ تا ۷ درصد وزن کافیه
	دور کمر مهم‌تر از ترازو
	دارو کنار ورزش
	تغییر کوچیک، پایدار

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۳۸

۵۰ سؤال رایج

1. سندروم متابولیک چیه؟

خوشه‌ای از ۵ عامل خطر؛ ۳ از ۵ (فصل ۱).

2. پنج معیار کدوم‌ان؟

دور کمر، تری‌گلیسرید، HDL، فشار، قند ناشتا (فصل ۱).

3. دور کمر چقدر زیاده؟

برای ایرانی‌ها حدود ۹۵ سانت؛ با پزشک چک کن (فصل ۱).

4. چرا خطرناکه؟

خطر دیابت و بیماری قلبی بیشتر (فصل ۲).

5. ربطش به کبد چرب؟

خیلی شایع با هم‌ان (فصل ۲).

6. چرا من؟

سن، یائسگی، کم‌تحرکی، شکم، ارث (فصل ۳).

7. لاغرم ولی شکم دارم.

ممکنه؛ دور کمر مهمه (فصل ۳ و ۳۶).

8. چه آزمایش‌هایی؟

قند، HbA1c، چربی، فشار، دور کمر (فصل ۴).

9. دور کمر رو چطور اندازه بگیرم؟

بالای استخوان لگن، بعد از بازدم (فصل ۴).

10. علامت داره؟

معمولاً نه؛ عدد داره (فصل ۵).

11. کی ۱۱۵؟

درد قفسه‌ی سینه، علائم سکته (فصل ۵).

12. چقدر وزن کم کنم؟

۵ تا ۷ درصد (فصل ۶ و ۷).

13. DPP چی بود؟

سبک زندگی دیابت رو ۵۸ درصد کم کرد (فصل ۷).

14. ورزش اثر داره؟

دور کمر، فشار، قند و تری‌گلیسرید بهتر (فصل ۸).

15. چی بخورم؟

رژیم مدیترانه‌ای به سبک سفره‌ی ایرانی (فصل ۹).

16. قرص بخورم؟

اگه پزشک لازم بدونه؛ کنار سبک زندگی (فصل ۱۰).

17. داروی کاهش وزن؟

با پزشک؛ تمرین قدرتی برای حفظ عضله (فصل ۱۰).

18. چقدر ورزش؟

۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه هوازی + قدرتی ۲ تا ۳ روز (فصل ۱۱).

19. بهترین هوازی؟

پیاده‌روی تند (فصل ۱۲).

20. زانوم درد می‌کنه.

دوچرخه یا آب (فصل ۱۲).

21. تمرین قدرتی چرا؟

عضلات بزرگ قند رو مصرف می‌کنن (فصل ۱۳).

22. تناوبی چیه؟

تند و عادی متناوب (فصل ۱۴).

23. پشت میز نشینم.

هر ۳۰ دقیقه ۲ دقیقه حرکت (فصل ۱۵).

24. بعد از غذا چی کار کنم؟

۱۰ دقیقه قدم (فصل ۱۶).

25. کی نتیجه می‌بینم؟

قند همون روز؛ دور کمر ۲ تا ۳ ماه (فصل ۱۷).

26. بشقابم چطور باشه؟

نصف سبزی (فصل ۱۸).

27. برنج بخورم؟

یک کف دست، با حبوبات (فصل ۱۹).

28. نون چی؟

سنگک یا سبوس‌دار، همراه پروتئین (فصل ۱۹).

29. میوه بخورم؟

میوه‌ی کامل بله، آبمیوه نه (فصل ۲۰).

30. خرما و عسل؟

قنده؛ مقدار کم (فصل ۲۰).

31. خواب چه ربطی داره؟

کم‌خوابی مقاومت به انسولین رو بیشتر می‌کنه (فصل ۲۱).

32. سیگار؟

ترک کن (فصل ۲۲).

33. چی رو در خونه اندازه بگیرم؟

دور کمر، وزن، فشار، قدم (فصل ۲۳).

34. از کجا شروع کنم؟

فاز ۱ (فصل ۲۵).

35. کی برم فاز بعد؟

معیار آخر هر فاز (فصل ۲۵ تا ۲۸).

36. کی تناوبی شروع کنم؟

فاز ۳ (فصل ۲۷).

37. بعد از ۳ ماه چی؟

فاز ۴ و آزمایش (فصل ۲۸).

38. وقت ندارم.

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۲۹).

39. چطور ادامه بدم؟

نگه‌داری (فصل ۳۰).

40. مهمونی پرخوری کردم.

فردا پیاده‌روی بیشتر (فصل ۳۱).

41. خانواده چطور کمک کنن؟

سفره‌ی سالم برای همه (فصل ۳۲).

42. رمضان؟

سحری پروتئین‌دار، قدم بعد از افطار، دارو با پزشک (فصل ۳۳).

43. عید و آجیل؟

یک مشت بی‌نمک (فصل ۳۳).

44. خونه رو چطور تنظیم کنم؟

میوه جلوی چشم، شیرینی دور (فصل ۳۴).

45. هر پنج معیار رو دارم.

داستان آقای کریمی (فصل ۳۵).

46. وزنم طبیعیه ولی شکم دارم.

داستان نازنین خانم (فصل ۳۶).

47. دارو می‌خورم؛ ورزش لازمه؟

داستان آقای شریفی (فصل ۳۷).

48. قرصم رو قطع کنم؟

خودسرانه نه؛ پزشک تصمیم می‌گیره (فصل ۱۰ و ۳۷).

49. دراز و نشست شکم رو آب می‌کنه؟

لاغری موضعی نیست (فصل ۶).

50. مهم‌ترین توصیه؟

۵ تا ۷ درصد وزن، ۱۵۰ دقیقه ورزش، قدرتی، قدم بعد از غذا، و آزمایش منظم.

فصل ۳۹

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تمرین روزانه

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۲: پنج عدد

شاخص	شروع	ماه ۱	ماه ۳	ماه ۶	ماه ۹	ماه ۱۲
دور کمر (سانتی‌متر)						
فشار خون						
قند ناشتا						
تری‌گلیسرید						
HDL						
وزن (کیلو)						

جدول ۳: هفته‌ی من

روز	هوازی (دقیقه)	قدرتی (بله / نه)	قدم بعد از غذا (بله / نه)	نصف بشقاب سبزی (بله / نه)	خواب (ساعت)	نوشابه و شیرینی (بله / نه)

جدول ۴: پیشرفت ماهانه

ماه	قدم روزانه (میانگین)	هوازی (دقیقه در هفته)	قدرتی (روز در هفته)	وزن	دور کمر	

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
سندروم متابولیک	خوشه‌ی ۵ عامل خطر قلبی و متابولیک
مقاومت به انسولین	پاسخ ضعیف بدن به انسولین
تری‌گلیسرید	نوعی چربی خون
HDL	کلسترول خوب
LDL	کلسترول بد
قند ناشتا	قند خون بعد از ۸ ساعت ناشتا
HbA1c	میانگین قند سه ماه
چربی احشایی	چربی دور اعضای شکم
رژیم مدیترانه‌ای	سبزی، حبوبات، روغن زیتون، ماهی
متفورمین	داروی قند
استاتین	داروی کاهش LDL
تناوبی	تمرین تند و آرام متناوب
DPP	برنامه‌ی پیشگیری از دیابت
پیش‌دیابت	قند بالاتر از طبیعی ولی کمتر از دیابت

منابع علمی

1. Alberti KG, Eckel RH, Grundy SM, et al. Harmonizing the metabolic syndrome: a joint interim statement of the IDF Task Force on Epidemiology and Prevention; NHLBI; AHA; World Heart Federation; International Atherosclerosis Society; and International Association for the Study of Obesity. Circulation. 2009;120(16):1640-1645. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.109.192644
2. Knowler WC, Barrett-Connor E, Fowler SE, et al. Reduction in the incidence of type 2 diabetes with lifestyle intervention or metformin. N Engl J Med. 2002;346(6):393-403. doi:10.1056/NEJMoa012512
3. Orchard TJ, Temprosa M, Goldberg R, et al. The effect of metformin and intensive lifestyle intervention on the metabolic syndrome: the Diabetes Prevention Program randomized trial. Ann Intern Med. 2005;142(8):611-619. doi:10.7326/0003-4819-142-8-200504190-00009
4. Esposito K, Marfella R, Ciotola M, et al. Effect of a Mediterranean-style diet on endothelial dysfunction and markers of vascular inflammation in the metabolic syndrome: a randomized trial. JAMA. 2004;292(12):1440-1446. doi:10.1001/jama.292.12.1440
5. Ostman C, Smart NA, Morcos D, Duller A, Ridley W, Jewiss D. The effect of exercise training on clinical outcomes in patients with the metabolic syndrome: a systematic review and meta-analysis. Cardiovasc Diabetol. 2017;16(1):110. doi:10.1186/s12933-017-0590-y
6. 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

سندروم متابولیک

همراه قدم‌به‌قدم برای سندروم متابولیک.

- پنج عدد: دور کمر، قند، فشار، تری‌گلیسرید، HDL
- چرا «کمی بالا»ها با هم خطرناک‌ترن
- کاهش وزن ۵ تا ۷ درصدی: کافی و قابل‌انجام
- ورزش هوازی، قدرتی و قدم زدن بعد از غذا
- سفره‌ی ایرانی، نون و برنج
- برنامه‌ی چهارفازی

بر پایه‌ی تعریف هماهنگ‌شده‌ی ۲۰۰۹، برنامه‌ی پیشگیری از دیابت (DPP) و متاآنالیز ورزش در سندروم متابولیک.