راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «انعطاف و تحرک؛ ۱۵ دقیقه در روز»

۱۵ دقیقه تحرک روزانه

برنامه‌ی پایه، انواع کشش، گردن تا پا و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

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

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

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین معاینه و درمان پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه **پوکی استخوان**، **تعویض مفصل** یا **آسیب تازه** داری، احتیاط‌های فصل ۷ رو بخون. اگه حین کشش **درد تیز، بی‌حسی، گزگز یا سرگیجه** داری، متوقف کن. اگه **درد قفسه‌ی سینه** یا **ضعف ناگهانی یک طرف بدن** داری، فوراً 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: انعطاف و تحرک رو بشناس ۸

۱. انعطاف و تحرک چیه؟ ۹

۲. شواهد و مقدار ۹

۳. انواع کشش و تحرک ۱۰

۴. کشش چقدر؟ درد یا کشش؟ ۱۱

بخش ۲: ایمنی و تست‌ها ۱۴

۵. احتیاط‌ها ۱۵

۶. تست‌های انعطاف ۱۵

بخش ۳: ناحیه‌به‌ناحیه ۱۷

۷. گردن ۱۸

۸. پشت و تنه ۱۸

۹. لگن ۱۹

بخش ۴: برنامه‌ها ۲۱

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۲

۱۱. برنامه‌ی پایه‌ی ۱۵ دقیقه‌ای ۲۴

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها **۲۷**

بخش ۶: ادامه دادن **۵۲**

۱۲. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۵۳

بخش ۷: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه **۵۵**

۱۳. جدول‌های پیگیری ۵۶

کتاب کامل و ارتقا **۵۹**

منابع علمی **۶۱**

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که می‌خواد **هر روز** تحرکش رو حفظ کنه.

در این راهنما

- انعطاف و تحرک چیه؟
- شواهد و مقدار
- انواع کشش و تحرک
- کشش چقدر؟ درد یا کشش؟
- احتیاط‌ها
- تست‌های انعطاف
- گردن
- پشت و تنه
- لگن
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی پایه‌ی ۱۵ دقیقه‌ای
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه
- جدول‌های پیگیری
- ۲۴ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«انعطاف و تحرک؛ ۱۵ دقیقه در روز»** 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

انعطاف و تحرک رو بشناس

انعطاف و تحرک چیه، چرا بعد از ۵۰ کم می‌شه، شواهد و مقدار، انواع کشش، کشش چقدر، و باورهای غلط.

انعطاف و تحرک چیه؟

مفهوم	یعنی
انعطاف	چقدر **عضله و بافت** اجازه‌ی کشیده شدن می‌دن
تحرک	چقدر **مفصل** در دامنه‌ی کامل و **با کنترل** حرکت می‌کنه

تحرک خوب یعنی **انعطاف + قدرت + کنترل**. فقط «کش اومدن» کافی نیست؛ باید بتونی دامنه رو **فعالانه** هم به‌کار ببری.

کجا لازمش داری؟

کار	تحرک لازم
نگاه به پشت موقع رانندگی	گردن و پشت
برداشتن از قفسه‌ی بالا	شونه
بستن بند کفش	لگن، کمر، زانو
سوار ماشین شدن	لگن
نماز و سفره	زانو، لگن، مچ پا
پله و سربالایی	مچ پا

فصل ۲

شواهد و مقدار

شواهد

در مرور سیستماتیک **Stathokostas** و همکاران (۲۰۱۲)، تمرین انعطاف در سالمندان **دامنه‌ی حرکت** رو بهتر کرد؛ ولی اثر روی **عملکرد روزمره** در مطالعه‌ها **متفاوت** بود. یعنی انعطاف **به‌تنهایی** کافی نیست؛ بهتره **همراه قدرت و تعادل** باشه.

چقدر؟

بر اساس بیانیه‌ی **کالج پزشکی ورزشی آمریکا** (Garber، ۲۰۱۱):

جزء	توصیه
دفعات	حداقل **۲ تا ۳ روز** در هفته؛ **روزانه** بهتر
نگه داشتن	**۱۰ تا ۳۰ ثانیه**؛ در سالمندان **۳۰ تا ۶۰ ثانیه** ممکنه مفیدتر باشه
مجموع هر کشش	حدود **۶۰ ثانیه** (مثلاً ۲ × ۳۰ ثانیه)
شدت	تا **حس کشش ملایم**؛ نه درد

کم ولی هر روز، بهتر از زیاد ولی گاهی.

انواع کشش و تحرک

نوع	چیه	کی
کشش ایستا	نگه داشتن کشش ۳۰ ثانیه	بعد از ورزش؛ برنامه‌ی جداگانه
کشش پویا	حرکت **کنترل‌شده** در دامنه، چند بار	**گرم کردن** قبل از ورزش
تحرک فعال	حرکت مفصل با **عضله‌ی خودت** تا انتهای دامنه	هر روز
حرکت‌های آرام‌بخش (تای‌چی، یوگای ملایم)	ترکیب حرکت، تعادل و تنفس	

کشش قبل از ورزش؟

در مرور **Behm** و همکاران (۲۰۱۶)، کشش ایستای **طولانی** درست قبل از فعالیت ممکنه **کمی** از قدرت بکاهه؛ ولی کشش **کوتاه** و ترکیب با **گرم کردن پویا** معمولاً مشکلی نداره.

قبل از ورزش: پویا. بعد از ورزش: ایستا.

فصل ۴

کشش چقدر؟ درد یا کشش؟

مقیاس کشش (۰ تا ۱۰)

عدد	حس	
۰ تا ۲	خیلی کم	کمی بیشتر برو
۳ تا ۶	**کشش ملایم تا متوسط**	**هدف**
۷ به بالا	تیز، دردناک	**کمتر**

نشونه‌های «زیاده»

☐	
	درد **تیز**
	گزگز یا بی‌حسی
	لرزش عضله
	حبس نفس
	درد که **بعد از** کشش ادامه داره

قانون نفس

آروم نفس بکش؛ با هر بازدم، کمی بیشتر **شل** کن.

کشش ملایم، نفس آروم، بدون عجله.

بخش ۲

ایمنی و تست‌ها

احتیاط‌ها، تست‌های انعطاف، انتخاب برنامه، و وسایل.

فصل ۵

احتیاط‌ها

وضعیت	احتیاط
پوکی استخوان یا شکستگی مهره	**خم شدن به جلو** با پاهای صاف، **پیچ شدید** و کشش‌های **گرد کردن کمر** نه؛ کشش‌های **صاف کردن پشت** بله
تعویض مفصل لگن	محدودیت‌های **جراح** (خم شدن بیش از ۹۰، پا روی پا، چرخش)
تعویض مفصل زانو	طبق برنامه‌ی جراح
آسیب تازه	چند روز اول **ملایم**؛ با نظر پزشک
مفصل داغ و متورم	کشش **نه**؛ پزشک
سرگیجه با حرکت سر	حرکت‌های گردن **آهسته**؛ با پزشک
فشار خون بالا	سر پایین‌تر از قلب **طولانی** نه؛ نفس رو **حبس نکن**

اگه حین کشش **درد تیرکشنده به دست یا پا، بی‌حسی یا ضعف** داری، متوقف کن و با پزشک صحبت کن.

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب‌های «پوکی استخوان»، «تعویض مفصل زانو» و «تعویض مفصل لگن» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

فصل ۶

تست‌های انعطاف

قبل از شروع و **هر ۴ هفته** (جدول فصل ۱۳):

تست	چطور
رسیدن نشسته روی صندلی	لب صندلی، یک پا صاف، پاشنه روی زمین؛ دست‌ها روی هم به سمت پنجه؛ فاصله‌ی نوک انگشت تا پنجه (سانتی‌متر؛ منفی اگه نمی‌رسه)
خاروندن پشت	یک دست از بالای شونه، دست دیگه از پایین پشت؛ فاصله‌ی انگشت‌ها
چرخش گردن	چقدر از روی شونه پشت سر رو می‌بینی؟ (کم، متوسط، کامل)
زانو تا دیوار	رو به دیوار، یک پا جلو؛ پاشنه روی زمین، زانو به دیوار برسه؛ فاصله‌ی پنجه تا دیوار
نشستن روی زمین و بلند شدن	سختی ۰ تا ۱۰
کارهای روزمره	بند کفش، نگاه به پشت، برداشتن از بالا؛ سختی ۰ تا ۱۰

نکته‌ی دکتر مکس

دو طرف رو مقایسه کن؛ تفاوت زیاد بین دو طرف ارزش توجه داره.

بخش ۳

ناحیه‌به‌ناحیه

گردن، شونه و سینه، پشت و تنه، لگن، ران و زانو، مچ و پا، و دست و انگشت‌ها.

فصل ۷

گردن

تمرین	مقدار
چرخش گردن	۱۰ هر طرف
خم کردن گردن به پهلو	۱۰ هر طرف
نگاه به سقف	۱۰
عقب بردن چونه	۱۰ × ۳ ثانیه
کشش ذوزنقه	۲ × ۳۰ ثانیه هر طرف
کشش بالابرنده‌ی کتف	۲ × ۳۰ ثانیه هر طرف

چرخش فعال گردن ← ص ۲۸ · خم کردن گردن به پهلو ← ص ۲۹ · نگاه به سقف (صاف شدن گردن) ← ص ۳۰ · عقب بردن چونه ← ص ۳۱ · کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۳۲ · کشش بالابرنده‌ی کتف ← ص ۳۳

حرکت‌های گردن رو **آهسته** انجام بده؛ چرخوندن **دایره‌ای سریع** سر نه.

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «گردن» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

فصل ۸

پشت و تنه

تمرین	مقدار
گربه‌شتر	۱۰
چرخش پشت (به پهلو)	۱۰ هر طرف
صاف کردن پشت روی صندلی	۸
تاب دادن زانوها	۱۰
زانو به سینه	۵ × ۱۰ ثانیه
چرخش کمری درازکش	۵ هر طرف
چرخش تنه نشسته	۸ هر طرف

گربه‌شتر ← ص ۳۷ · چرخش ملایم پشت (به پهلو) ← ص ۳۸ · صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۳۹ · تاب دادن زانوها ← ص ۴۰ · زانو به سینه ← ص ۴۱ · چرخش ملایم کمر درازکش ← ص ۴۲ · چرخش تنه نشسته ← ص ۴۳

با **پوکی استخوان**: زانو به سینه و چرخش کمری **نه**؛ صاف کردن پشت **بله**.

فصل ۹

لگن

تمرین	مقدار
کشش جلوی لگن	۲ × ۳۰ ثانیه هر طرف
کشش باسن (عدد ۴)	۲ × ۳۰ ثانیه
چرخش ران نشسته	۱۰ هر جهت
تاب دادن زانوها (درازکش)	۱۰
پل باسن	۱۰
خم شدن از لگن	۱۰

کشش جلوی لگن ← ص ۴۴ · کشش باسن (عدد ۴) ← ص ۴۵ · چرخش ران نشسته ← ص ۴۶ · پل باسن ← ص ۵۰ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۵۱

لگن باز، کمر راحت.

بخش ۴

برنامه‌ها

دوز، برنامه‌ی پایه‌ی ۱۵ دقیقه‌ای، صبحگاهی ۵ دقیقه‌ای، کف زمین، نشسته، پیشرفته، نگهداری، و روزهای خشک.

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.

فصل ۱۱

برنامه‌ی پایه‌ی ۱۵ دقیقه‌ای

هر روز، یا حداقل **۵ روز** در هفته.

تمرین	مقدار
تنفس آروم	۱ دقیقه
چرخش گردن	۵ هر طرف
چرخوندن شونه‌ها	۱۰
گربه‌شتر	۱۰
چرخش پشت	۵ هر طرف
پل باسن	۱۰
کشش جلوی لگن	۳۰ ثانیه هر طرف
کشش پشت ران	۳۰ ثانیه هر طرف
کشش باسن (عدد ۴)	۳۰ ثانیه هر طرف
کشش ساق	۳۰ ثانیه هر طرف
کشش سینه	۳۰ ثانیه
بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار	۵

تنفس شکمی ← ص ۴۹ · چرخش فعال گردن ← ص ۲۸ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۳۴ ·
گربه‌شتر ← ص ۳۷ · چرخش ملایم پشت (به پهلو) ← ص ۳۸ · پل باسن ← ص ۵۰ ·
کشش جلوی لگن ← ص ۴۴ · کشش پشت ران ← ص ۴۷ · کشش باسن (عدد ۴) ← ص ۴۵ ·
کشش ساق ← ص ۴۸ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۳۶ ·
بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار ← ص ۳۵

۱۵ دقیقه در روز، تحرک یک عمر.

بخش ۵

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: گردن و شونه، پشت و تنه، لگن و پا، دست و آرامش، و تحرک فعال و قدرت. **کشش ملایم، نفس آروم، بدون درد تیز.**

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | گردن و شونه



چرخش فعال گردن

شروع

صاف روی صندلی بشین، شونه‌ها شل.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه؛ حرکت سریع.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | گردن و شونه



خم کردن گردن به پهلو

شروع

صاف بشین.

اجرا

1. گوش رو به سمت شونه ببر (شونه رو بالا نیار).
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	کنار گردن
چرا این تمرین؟	تحرک کنار گردن.
کجا باید حس کنی	کشش طرف مقابل.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن سر؛ بالا آوردن شونه.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | گردن و شونه



نگاه به سقف (صاف شدن گردن)

شروع

صاف بشین، اول چونه رو کمی عقب ببر.

اجرا

1. آهسته سر رو به عقب ببر و به سقف نگاه کن.
2. فقط تا جایی که راحتی.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	پشت گردن
چرا این تمرین؟	حفظ توانایی نگاه به بالا.
کجا باید حس کنی	پشت گردن؛ نه درد تیرکشنده به دست.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.

اشتباه‌های رایج: پرت کردن سر به عقب.

احتیاط: اگه سرگیجه یا درد تیرکشنده به دست ایجاد کرد، انجام نده.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | گردن و شونه



عقب بردن چونه

شروع

صاف بشین یا بایست، نگاه افقی.

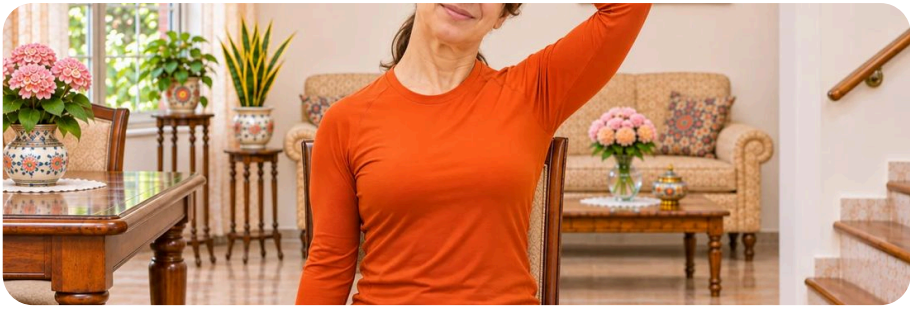
اجرا

1. چونه رو بدون پایین آوردن سر، مستقیم به عقب ببر (دو غبغب!).
2. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های عمقی گردن
چرا این تمرین؟	پایه‌ی بیشتر برنامه‌ها: فعال کردن عضلات عمقی گردن و کم کردن جلو آمدن سر.
کجا باید حس کنی	پشت گردن کمی کشیده؛ جلوی گردن کمی فعال.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	درازکش یا بلند کردن سر.

اشتباه‌های رایج: پایین انداختن سر و نگاه به زمین؛ سفت کردن فک.

تمرین ۵ | سطح ۱ · آسان | گردن و شونه



کشش ذوزنقه‌ی بالایی

شروع

صاف بشین، یک دست زیر ران یا لبه‌ی صندلی رو بگیره.

اجرا

1. سر رو به طرف مقابل خم کن (گوش به شونه).
2. با دست دیگه فشار خیلی ملایم بده.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی بالایی
چرا این تمرین؟	کشش عضله‌ی بالای شونه که در گردن‌درد سفت می‌شه.
کجا باید حس کنی	بالای شونه و کنار گردن.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید؛ چرخیدن سر.

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | گردن و شونه



کشش بالابرنده‌ی کتف

شروع

صاف بشین.

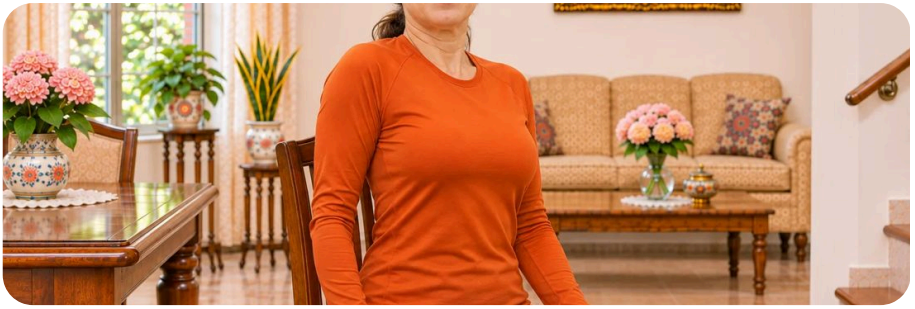
اجرا

1. سر رو ۴۵ درجه به یک طرف بچرخون و نگاه رو به جیب پیراهن ببر.
2. با دست همون طرف، فشار ملایم روی پشت سر.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	بالابرنده‌ی کتف
چرا این تمرین؟	کشش عضله‌ی پشت و کنار گردن.
کجا باید حس کنی	پشت و کنار گردن.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	بدون فشار دست.

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید.

تمرین ۷ | سطح ۱۰ آسان | گردن و شونه



چرخوندن شونه‌ها

شروع

صاف بشین یا بایست.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | گردن و شونه



بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار

شروع

رو به دیوار یا پهلو به دیوار بایست.

اجرا

1. انگشت‌ها رو مثل عنکبوت روی دیوار بالا ببر.
2. در بالاترین نقطه ۵ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	افزایش دامنه‌ی بالا بردن دست؛ با علامت روی دیوار پیشرفت رو ببین.
کجا باید حس کنی	کشش شانه.
مقدار	۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر از دیوار.
سخت‌ترش کن	نزدیک‌تر شدن به دیوار.

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

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | گردن و شونه



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

در چهارچوب در، ساعدها روی چهارچوب، آرنج‌ها کمی پایین‌تر از شانه.

اجرا

1. یک قدم به جلو بردار.
2. نگه دار.
3. برگرد.

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

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: در بی‌ثباتی شانه، آرنج‌ها پایین‌تر و کشش ملایم.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | پشت و تنه



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 ۱۱ | سطح ۲ · متوسط | پشت و تنه



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 ۱۲ | سطح ۱۰ آسان | پشت و تنه



صاف کردن پشت روی صندلی

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر به‌جای پشت.

تمرین ۱۳ | سطح ۱ · آسان | پشت و تنه



تاب دادن زانوها

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم و کنار هم، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. زانوها رو آهسته به یک طرف ببر، فقط تا جایی که راحتی.
2. برگرد وسط.
3. به طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات کمر و لگن
چرا این تمرین؟	حرکت ملایم چرخشی که برای خیلی‌ها درد کمر رو در روزهای اول کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم در کمر و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ بار، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوچیک‌تر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۵ ثانیه در هر طرف.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن شونه‌ها از زمین؛ رفتن به دامنه‌ی دردناک.

تمرین ۱۴ | سطح ۱۰ آسان | پشت و تنه



زانو به سینه

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم.

اجرا

1. یک زانو رو با دو دست به سمت سینه بیار.
2. ۲۰ ثانیه نگه دار.
3. بعد زانوی دیگه؛ و در آخر اگه راحت بود، هر دو با هم.

عضله‌ی هدف	کمر و باسن
چرا این تمرین؟	باز کردن فضای پشت ستون فقرات؛ مخصوصاً مفید در تنگی کانال.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم پایین کمر.
مقدار	۳ × ۲۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک زانو.
سخت‌ترش کن	هر دو زانو.

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید؛ بلند کردن سر.

احتیاط: اگه پوکی استخوان یا شکستگی مهره داری، این تمرین رو انجام نده.

تمرین ۱۵ | سطح ۰۱ آسان | پشت و تنه



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 ۱۶ | سطح ۱ · آسان | پشت و تنه



چرخش تنه نشسته

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: بلند شدن باسن؛ حرکت سریع.

تمرین ۱۷ | سطح ۲ · متوسط | لگن و پا



کشش جلوی لگن

شروع

پشت صندلی بایست، یک پا جلو و یک پا عقب مثل قدم بلند.

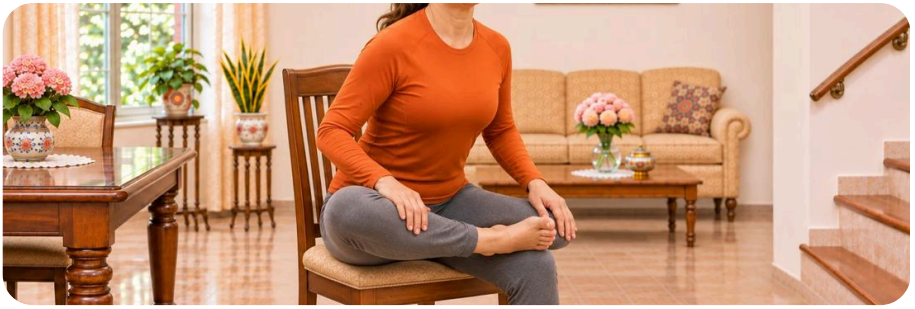
اجرا

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 ۱۸ سطح ۱ · آسان لگن و پا



کشش باسن (عدد ۴)

شروع

روی صندلی بشین.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو با دست به پایین.

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

تمرین ۱۹ | سطح ۱ · آسان | لگن و پا



چرخش ران نشسته

شروع

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

اجرا

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

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

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

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

تمرین ۲۰ | سطح ۱ · آسان | لگن و پا



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 ۲۱ | سطح ۱ · آسان | لگن و پا



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 ۲۲ | سطح ۱ · آسان | دست و آرامش



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 آروم به شل شدن عضلات کمک می‌کنه؛ عضله‌ی شل بیشتر کش میاد.
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 ۲۳ | سطح ۰۱ آسان | تحرک فعال و قدرت



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 ۲۴ | سطح ۲ · متوسط | تحرک فعال و قدرت



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.

بخش ۶

ادامه دادن

عادت‌سازی، پشت میز، سفر، با خانواده، تنفس و آرامش، و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.

فصل ۱۲

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

تمرین	مدت
تنفس آروم	۱ دقیقه
چرخش گردن	۱ دقیقه
چرخوندن شونه‌ها و کشش سینه	۱ دقیقه
گربه‌شتر	۱ دقیقه
چرخش پشت	۱ دقیقه
کشش جلوی لگن	۱ دقیقه
کشش پشت ران	۱ دقیقه
کشش ساق	۱ دقیقه
پل باسن	۱ دقیقه
بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار	۱ دقیقه

تنفس شکمی ← ص ۴۹ · چرخش فعال گردن ← ص ۲۸ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۳۶ · گربه‌شتر ← ص ۳۷ · چرخش ملایم پشت (به پهلو) ← ص ۳۸ · کشش جلوی لگن ← ص ۴۴ · کشش پشت ران ← ص ۴۷ · کشش ساق ← ص ۴۸ · پل باسن ← ص ۵۰ · بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار ← ص ۳۵

هر روز ۱۰ دقیقه، هر سال آزادتر.

بخش ۷

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۳

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تست‌ها

تست	شروع	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه
تاریخ					
رسیدن نشسته (راست / چپ)					
خاروندن پشت (راست / چپ)					
چرخش گردن					
زانو تا دیوار (راست / چپ)					
نشستن روی زمین (سختی)					
بند کفش (سختی)					

جدول ۲: پیگیری هفتگی

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۳: خشکی و حال

هفته	خشکی صبح (دقیقه)	برنامه (روز)	پیاده‌روی	درد	حال	یادداشت

یادداشت‌های من

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«انعطاف و تحرک؛ ۱۵ دقیقه در روز»** 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	انعطاف و تحرک رو بشناس	۶
۲	ایمنی و تست‌ها	۴
۳	ناحیه‌به‌ناحیه	۷
۴	تحرک در زندگی	۶
۵	برنامه‌ها	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۳ تمرین
۷	ادامه دادن	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. Garber CE, Blissmer B, Deschenes MR, et al. American College of Sports Medicine position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. Med Sci Sports Exerc. 2011;43(7):1334-1359. doi:10.1249/MSS.0b013e318213fefb
2. Stathokostas L, Little RM, Vandervoort AA, Paterson DH. Flexibility training and functional ability in older adults: a systematic review. J Aging Res. 2012;2012:306818. doi:10.1155/2012/306818
3. Behm DG, Blazevich AJ, Kay AD, McHugh M. Acute effects of muscle stretching on physical performance, range of motion, and injury incidence in healthy active individuals: a systematic review. Appl Physiol Nutr Metab. 2016;41(1):1-11. doi:10.1139/apnm-2015-0235
4. Izquierdo M, Merchant RA, Morley JE, et al. International Exercise Recommendations in Older Adults (ICFSR): expert consensus guidelines. J Nutr Health Aging. 2021;25(7):824-853. doi:10.1007/s12603-021-1665-8
5. Wieland LS, Skoetz N, Pilkington K, et al. Yoga treatment for chronic non-specific low back pain. Cochrane Database Syst Rev. 2022;11:CD010671. doi:10.1002/14651858.CD010671.pub3
6. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1:CD012424. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2
7. Giangregorio LM, Papaioannou A, Macintyre NJ, et al. Too Fit To Fracture: exercise recommendations for individuals with osteoporosis or osteoporotic vertebral fracture. Osteoporos Int. 2014;25(3):821-835. doi:10.1007/s00198-013-2523-2
8. 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

۱۵ دقیقه تحرک روزانه

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- تحرک
- انواع کشش
- گردن
- پشت و لگن
- برنامه‌ی ۱۵ دقیقه‌ای

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