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

تحرک ملایم و آرامش

یوگا و تای‌چی، برنامه‌ی نشسته، تنفس و آرامش



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. شواهد و مقدار ۹

۲. کشش چقدر؟ درد یا کشش؟ ۹

بخش ۲: ایمنی و تست‌ها ۱۲

۳. احتیاط‌ها ۱۳

۴. تست‌های انعطاف ۱۳

بخش ۳: تحرک در زندگی ۱۵

۵. یوگا و تای‌چی ۱۶

۶. قبل و بعد از ورزش ۱۶

بخش ۴: برنامه‌ها ۱۸

۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۹

۸. برنامه‌ی نشسته ۲۱

۹. برنامه‌ی پیشرفته: تحرک + قدرت ۲۳

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۵

بخش ۶: ادامه دادن **۴۵**

۱۰. تنفس و آرامش ۴۶

بخش ۷: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه **۴۷**

۱۱. جدول‌های پیگیری ۴۸

کتاب کامل و ارتقا **۵۱**

منابع علمی **۵۳**

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **تحرک ملایم و آرامش‌بخش** می‌خواد.

در این راهنما

- شواهد و مقدار
- کشش چقدر؟ درد یا کشش؟
- احتیاط‌ها
- تست‌های انعطاف
- یوگا و تای‌چی
- قبل و بعد از ورزش
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی نشسته
- برنامه‌ی پیشرفته: تحرک + قدرت
- تنفس و آرامش
- جدول‌های پیگیری
- ۱۹ 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.

فصل ۱

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.

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 ۳

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 ۴

تست‌های انعطاف

قبل از شروع و **هر ۴ هفته** (جدول فصل ۱۱):

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

تحرک در زندگی

یوگا و تای‌چی، خشکی صبح، قبل و بعد از ورزش، نشستن طولانی، نماز و سفره، و آرتروز.

فصل ۵

یوگا و تای‌چی

یوگا

در مرور کاکرین **Wieland** و همکاران (۲۰۲۲)، **یوگا** در کمردرد مزمن با **بهبود کوچیک تا متوسط** در عملکرد و درد همراه بود.

☐	نکته‌ها بعد از ۵۰
	کلاس **ملایم** یا **مخصوص سالمندان**
	به مربی بگو چه **بیماری‌هایی** داری
	با **پوکی استخوان**: خم شدن عمیق به جلو و پیچ شدید **نه**
	سر پایین طولانی با فشار خون بالا یا گلوکوم نه
	مقایسه با بقیه نه

تای‌چی

حرکت‌های **آهسته، پیوسته و متعادل**. برای **تعادل** و **پیشگیری از زمین خوردن** شواهد خوبی داره (Sherrington، ۲۰۱۹).

ملایم، آهسته، بدون رقابت.

فصل ۶

قبل و بعد از ورزش

گرم کردن (۵ دقیقه، پویا)

☐	
	راه رفتن یا رژه‌ی آروم
	چرخوندن شونه‌ها
	تاب دادن پاها (با تکیه)
	چرخش تنه

سرد کردن (۵ دقیقه، ایستا)

☐	
	راه رفتن آروم
	کشش ساق، پشت ران، جلوی ران و جلوی لگن، هر کدوم ۳۰ ثانیه
	کشش سینه

رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۳۶ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۲۸

بخش ۴

برنامه‌ها

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

فصل ۷

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

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

اصطلاحات

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

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

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

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

چند بار در هفته؟

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

چطور پیشرفت کنم؟

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

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

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

نکته‌ی دکتر مکس

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

فصل ۸

برنامه‌ی نشسته

برای وقتی زمین یا ایستادن سخته. هر روز.

تمرین	مقدار
چرخش گردن و خم کردن به پهلو	۵ هر طرف
عقب بردن چونه	۵
چرخوندن شونه‌ها	۱۰
صاف کردن پشت روی صندلی	۸
چرخش تنه نشسته	۸ هر طرف
کشش بزرگ مورب	۵ هر طرف
چرخش ران نشسته	۱۰
صاف و خم کردن زانو	۱۰
پمپ مچ پا	۲۰
حرکت مچ و انگشت‌ها	۱۰

خم کردن گردن به پهلو ← ص ۲۶ · عقب بردن چونه ← ص ۲۷ · صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۲۹ · چرخش تنه نشسته ← ص ۳۰ ·

کشش بزرگ مورب از نشسته ← ص ۳۱ · چرخش ران نشسته ← ص ۳۲ ·

خم کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۳۳ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۳۴

برنامه‌ی پیشرفته: تحرک + قدرت

۳ روز در هفته، برای کسی که آمادگی خوبی داره.

تمرین	مقدار
اسکوات جامی (عمق راحت)	۳ × ۱۰
لانج به عقب	۲ × ۸ هر پا
خم شدن از لگن	۳ × ۱۰
رسیدن ستاره‌ای	۲ دور
فشار بالای سر	۲ × ۱۰
دمر Y	۲ × ۸
فرشته‌ی دیوار	۲ × ۱۰
پلانک پهلو با زانو	۳ × ۲۰ ثانیه

اسکوات جامی ← ص ۳۸ · لانج به عقب ← ص ۳۹ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۳۷ · رسیدن ستاره‌ای ← ص ۴۰ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۴۱ · دمر Y و T ← ص ۴۲ · فرشته‌ی دیواری ← ص ۴۳ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۴۴

دامنه‌ای که قوی باشه، دامنه‌ایه که می‌مونه.

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



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 ۲ | سطح ۱۰ آسان | گردن و شونه



عقب بردن چونه

شروع

صاف بشین یا بایست، نگاه افقی.

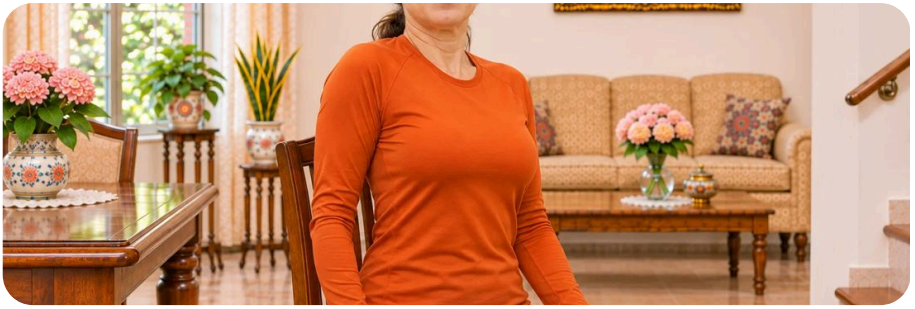
اجرا

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 ۳ سطح ۰۱ 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 ۴ | سطح ۰۱ 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 ۵ | سطح ۱ · آسان | پشت و تنه



چرخش تنه نشسته

شروع

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

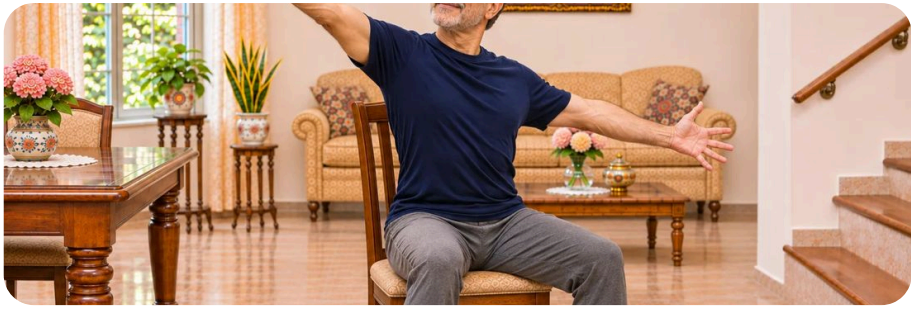
اجرا

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 ۶ | سطح ۱ · آسان | پشت و تنه



کشش بزرگ مورب از نشسته

شروع

لبه‌ی صندلی محکم، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. دست‌ها رو به هم نزدیک، پایین کنار یک پا.
2. با یک حرکت **بزرگ**، دست‌ها رو به بالا و طرف مقابل ببر؛ تنه بچرخه و نگاه دنبال دست‌ها.
3. برگرد و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	تنه، شونه‌ها، ستون فقرات
چرا این تمرین؟	مقابله با خمیدگی و سفتی تنه؛ چرخش و باز شدن قفسه‌ی سینه.
کجا باید حس کنی	کشش در پهلو و پشت.
مقدار	۸ بار هر طرف؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حرکت کوچیک؛ حبس نفس.

تمرین ۷ | 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 ۸ | سطح ۱ · آسان | لگن و پا



خم کردن زانو در حالت نشسته

شروع

روی صندلی محکم بشین. پای عمل‌شده یا خشک رو جلو بذار.

اجرا

1. پا رو آهسته روی زمین به سمت عقب، زیر صندلی سُر بده.
2. وقتی به انتها رسیدی، پا رو ثابت نگه دار و بدنت رو کمی روی صندلی به جلو بکش تا زانو بیشتر خم بشه.
3. ۱۰ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	دامنه‌ی خم شدن زانو
چرا این تمرین؟	افزایش خم شدن زانو با استفاده از وزن بدن؛ کنترل‌شده و ایمن.
کجا باید حس کنی	کشش جلوی زانو.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ نوبت در روز.
ساده‌ترش کن	کیسه‌ی پلاستیکی زیر پا برای سُر خوردن راحت‌تر.
سخت‌ترش کن	با پای سالم، پای عمل‌شده رو کمی بیشتر به عقب فشار بده.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ حرکت ناگهانی.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | دست و آرامش



حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها

شروع

نشسته، بازوها کنار بدن؛ ساعد روی میز یا ران.

اجرا

1. آرنج رو آهسته خم و صاف کن (با کمک دست دیگه اگه لازمه).
2. مچ رو بالا و پایین ببر و بچرخون.
3. مشت کن و باز کن؛ یک توپ نرم رو فشار بده.

عضله‌ی هدف	دست و ساعد
چرا این تمرین؟	حفظ حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها؛ برای کارهای ظریف دست.
مقدار	۱۰ تکرار هر حرکت، ۳ تا ۴ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن شانه وقتی ممنوعه.

تمرین ۱۰ | 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 ۱۱ | سطح ۱ · آسان | تحرک فعال و قدرت



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؟	گرم کردن پویا و تحرک لگن.
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 ۱۲ | 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.

تمرین ۱۳ | سطح ۳ · پیشرفته | تحرک فعال و قدرت



اسکوات جامی

شروع

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

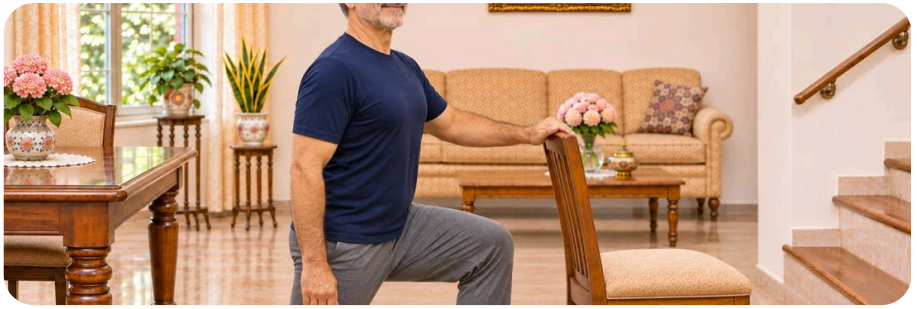
اجرا

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 ۱۴ | سطح ۳ · پیشرفته | تحرک فعال و قدرت



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 ۱۵ سطح ۳ · پیشرفته تحرک فعال و قدرت



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 ۱۶ | سطح ۳ · پیشرفته | تحرک فعال و قدرت



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 ۱۷ | سطح ۳ · پیشرفته | تحرک فعال و قدرت



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 ۱۸ | سطح ۱ · آسان | تحرک فعال و قدرت



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 ۱۹ | سطح ۲ · متوسط | تحرک فعال و قدرت



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).

بخش ۶

ادامه دادن

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

فصل ۱۰

تنفس و آرامش

تنفس آروم به **شل شدن عضلات** کمک می‌کنه؛ و عضله‌ی شل، **بیشتر** کش میاد.

☐	
	۴ ثانیه دم از بینی
	۶ ثانیه بازدم
	در کشش، با هر **بازدم** کمی بیشتر **شل** کن
	۵ دقیقه آرام‌سازی در پایان

تنفس شکمی ← ص ۳۵

بخش ۷

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۱

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

تحرک ملایم و آرامش

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- یوگا و تای‌چی
- گرم کردن
- برنامه‌ی نشسته
- تحرک و قدرت
- تنفس

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