کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۲۶

# کاهش وزن بعد از ۵۰ بدون از دست دادن عضله

چرا بعد از ۵۰ وزن کم کردن فرق داره، پروتئین و سفره‌ی ایرانی، داروهای جدید کاهش وزن و عضله، تمرین قدرتی و هوازی، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای و نگهداری



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، تشخیص و درمان پزشک و متخصص تغذیه نیست. **رژیم‌های خیلی کم‌کالری، داروهای کاهش وزن و جراحی** فقط با نظر پزشک. اگه دیابت با دارو، بیماری قلب، کلیه یا سابقه‌ی اختلال خوردن داری، برنامه رو با پزشکت هماهنگ کن. اگه حین ورزش **درد یا فشار قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید، سرگیجه یا تپش قلب نامنظم** داری، توقف کن و با پزشک تماس بگیر (در درد قفسه‌ی سینه، 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: چرا بعد از ۵۰ فرق داره؟** ۹

۱. وزن و سلامت بعد از ۵۰ ۱۰

۲. عضله در کاهش وزن ۱۰

۳. چاقی سارکوپنیک: چاق و ضعیف ۱۲

۴. هدف درست ۱۴

۵. چربی شکمی و دور کمر ۱۶

۶. ۱۰ باور غلط ۱۷

**بخش ۲: ایمنی، تست‌ها و اندازه‌گیری** ۱۹

۷. قبل از شروع ۲۰

۸. تست‌ها ۲۰

۹. ترازو و نوسان‌ها ۲۱

۱۰. علائم توقف ۲۲

**بخش ۳: غذا** ۲۴

۱۱. کالری به زبان ساده ۲۵

۱۲. پروتئین؛ سپر عضله ۲۶

۱۳. بشقاب و سفره‌ی ایرانی ۲۸

۱۴. رژیم‌ها و روزه‌داری متناوب ۳۰
۱۵. نوشیدنی‌ها و تنقلات ۳۲
۱۶. مکمل‌ها، چای لاغری و قرص‌های گیاهی ۳۴
۱۷. غذا خوردن آگاهانه ۳۵

**بخش ۴: دارو، جراحی و بدن ۳۸**

۱۸. داروهای جدید کاهش وزن و عضله ۳۹
۱۹. جراحی چاقی ۴۰
۲۰. خواب، استرس و اشتها ۴۱
۲۱. زانودرد و وزن زیاد ۴۳
۲۲. یائسگی و وزن ۴۵
۲۳. داروها و بیماری‌هایی که وزن رو بالا می‌برن ۴۶

**بخش ۵: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۴۸**

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۹
۲۵. نسخه‌ی ورزش برای کاهش وزن ۵۱
۲۶. برنامه‌ی الف: شروع ۵۳
۲۷. برنامه‌ی ب: قدرتی + هوازی ۵۵
۲۸. برنامه‌ی پ: تناوبی و قدرتی پیشرفته ۵۷
۲۹. برنامه‌ی ت: کم‌فشار برای مفاصل ۵۸

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۶۰

۳۱. وقتی وزن کم نمی‌شه ۶۳

**بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۶**

**بخش ۷: نگه داشتن وزن در زندگی ۱۲۷**

۳۲. عادت‌های کسایی که وزن رو نگه داشتن ۱۲۸

۳۳. مهمونی و سفر ۱۲۸

۳۴. ماه رمضان ۱۳۰

۳۵. خانواده و آشپزخونه ۱۳۱

۳۶. وقتی وزن برگشت ۱۳۲

۳۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۳

**بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵**

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

**منابع علمی ۱۴۸**

# پیش‌گفتار

بعد از ۵۰ سالگی، کاهش وزن **فقط** عدد ترازو نیست. وقتی وزن کم می‌کنیم، بخشی از اون از **عضله** و حتی **استخوان** میاد؛ و بعد از ۵۰، که عضله خودش کم‌کم کمتر می‌شه، از دست دادن عضله یعنی **ضعف، زمین خوردن و برگشت سریع‌تر وزن**.

هدف این کتاب **کاهش چربی با حفظ عضله** است. پژوهش‌ها نشون دادن که وقتی کاهش وزن با **تمرین قدرتی** و **پروتئین کافی** همراه بشه، سهم عضله از وزن ازدست‌رفته **خیلی کمتر** می‌شه و عملکرد بدن بهتر می‌مونه. این اصل درباره‌ی **داروهای جدید کاهش وزن** هم صدق می‌کنه.

- **بخش ۱** چرا بعد از ۵۰ فرق داره، چاقی سارکوپنیک، و هدف درست.
- **بخش ۲** ایمنی، تست‌ها و اندازه‌گیری.
- **بخش ۳** غذا: کالری، پروتئین، سفره‌ی ایرانی، رژیم‌ها و نوشیدنی‌ها.
- **بخش ۴** داروهای جدید، جراحی، خواب، استرس و مفاصل.
- **بخش ۵** برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای و نگهداری.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** عادت‌سازی، مهمونی، ماه رمضان، خانواده، توقف کاهش وزن و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

**دکتر مکس زینلی**

فیزیوتراپیست

بخش ۱

# چرا بعد از ۵۰ فرق داره؟

وزن و سلامت، عضله در کاهش وزن، چاقی سارکوپنیک، هدف درست، چربی شکمی، و باورهای غلط.

# وزن و سلامت بعد از ۵۰

## چرا مهمه؟

اضافه‌وزن و چاقی، به‌خصوص **چربی شکمی**، با این‌ها ارتباط داره:

| | |
|---|---|
| **دیابت نوع ۲** | |
| **فشار خون بالا** | |
| **کبد چرب** | |
| **آرتروز زانو** | |
| **آپنه‌ی خواب** | |
| بیماری قلبی | |

## خبر خوب

در کارآزمایی بزرگ **DPP** (Knowler، NEJM، ۲۰۰۲)، کاهش حدود **۷ درصد** وزن همراه با **۱۵۰ دقیقه** فعالیت در هفته، بروز دیابت رو در افراد پرخطر **حدود ۵۸ درصد** کم کرد.

**کاهش کم، اثر بزرگ.**

فصل ۲

# عضله در کاهش وزن

## از کجا وزن کم می‌کنیم؟

وقتی کالری کمتری می‌خوریم، بدن هم **چربی** و هم **عضله** (و آب و کمی استخوان) از دست می‌ده.

در مرور سیستماتیک **Weinheimer** و همکاران (۲۰۱۰) در افراد میانسال و مسن:

| روش | سهم «توده‌ی بدون چربی» از وزن ازدست‌رفته (تقریبی) |
|---|---|
| فقط رژیم | حدود **یک‌چهارم** |
| رژیم + ورزش | **حدود نصف کمتر** |

## کارآزمایی ۲۰۱۷

در کارآزمایی **Villareal** و همکاران (NEJM، ۲۰۱۷) روی سالمندان چاق که رژیم داشتن:

| گروه | نتیجه |
|---|---|
| رژیم + هوازی | کاهش وزن؛ ولی عضله و استخوان کمتر حفظ شد |
| رژیم + قدرتی | عضله و استخوان **بهتر حفظ** شد |

| گروه | نتیجه |
| --- | --- |
| رژیم + هوازی + قدرتی | بیشترین بهبود عملکرد بدنی |

**قدرتی برای عضله، هوازی برای قلب؛ هر دو با هم.**

فصل ۳

# چاقی سارکوپنیک: چاق و ضعیف

## چیه؟

**چاقی سارکوپنیک** یعنی **چربی زیاد** + **عضله‌ی کم و ضعیف**. فرد ممکنه وزن زیادی داشته باشه، ولی پاها برای بلند شدن از صندلی **ضعیف** باشن.

| نشونه | |
|---|---|
| بلند شدن از صندلی **بدون دست سخته** | |
| پله **خیلی** خسته‌کننده‌ست | |
| راه رفتن **کند** شده | |
| قدرت دست کم شده | |

## چرا خطرناکه؟

ترکیب چاقی و ضعف عضله، خطر **ناتوانی و زمین خوردن** رو بیشتر می‌کنه. و رژیم بدون تمرین قدرتی، **عضله رو کمتر** و مشکل رو بدتر می‌کنه.

**نکته‌ی دکتر مکس**

سارکوپنی رو اجماع اروپایی (Cruz-Jentoft، ۲۰۱۹) با **کاهش قدرت** شروع به تشخیص می‌کنه. تست‌های فصل ۸ کمک می‌کنن.

**نکته‌ی دکتر مکس**

کتاب «سارکوپنی» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

فصل ۴

# هدف درست

## چقدر وزن کم کنم؟

| هدف | |
|---|---|
| **اول** | **۵ تا ۱۰ درصد** وزن فعلی در ۶ ماه |
| سرعت | حدود **نیم کیلو در هفته** (یا کمتر) |
| بعد | **نگه داشتن**؛ مهم‌تر از کم کردن بیشتر |

مثال: فرد ۹۰ کیلویی، هدف اول **۴٫۵ تا ۹ کیلو**.

## هدف‌های مهم‌تر از ترازو

| ☐ | |
|---|---|
| | **دور کمر** کمتر |
| | **قدرت** بیشتر (تست بلند شدن) |
| | **قند و فشار** بهتر |
| | **پیاده‌روی** طولانی‌تر |
| | **زانودرد** کمتر |

وزن کمتر، عضله‌ی همون‌قدر یا بیشتر.

فصل ۵

# چربی شکمی و دور کمر

## چرا دور کمر؟

چربی **داخل شکم** (دور اعضا) از چربی زیر پوست **خطرناک‌تره** و با دیابت و بیماری قلبی ارتباط بیشتری داره.

## اندازه‌گیری

| ☐ | |
|---|---|
| | ایستاده، **بالای استخوان لگن** |
| | متر **صاف** و نه سفت |
| | **بعد از بازدم** عادی |

## نسبت دور کمر به قد

یک قانون ساده: **دور کمر کمتر از نصف قد** باشه. مثلاً با قد ۱۶۰ سانتی‌متر، دور کمر کمتر از ۸۰ سانتی‌متر.

نکته‌ی دکتر مکس

چربی شکمی با **ورزش** (حتی بدون کاهش زیاد وزن) کمتر می‌شه. **چربی‌سوزی موضعی** (مثلاً درازونشست برای شکم) **وجود نداره**.

فصل ۶

# ۱۰ باور غلط

| باور غلط | واقعیت |
| --- | --- |
| «بعد از ۵۰ نمی‌شه وزن کم کرد.» | می‌شه؛ با برنامه‌ی درست (فصل ۴). |
| «هر چی سریع‌تر بهتر.» | سریع یعنی **عضله‌ی بیشتر** از دست رفته. |
| «فقط کالری مهمه.» | **پروتئین و قدرتی** هم مهمن (فصل ۲). |
| «پیاده‌روی کافیه.» | برای عضله، **قدرتی** لازمه (فصل ۲). |
| «درازونشست شکم رو آب می‌کنه.» | چربی‌سوزی موضعی نیست (فصل ۵). |
| «صبحونه نخورم، لاغر می‌شم.» | زمان غذا کمتر از کل غذا مهمه؛ پروتئین صبح مفیده. |
| «نون و برنج رو کامل حذف کنم.» | **کمتر**، نه لزوماً صفر (فصل ۱۳). |
| «آمپول لاغری همه‌کاره‌ست.» | مؤثره، ولی **عضله** هم کم می‌شه؛ قدرتی و پروتئین لازمه (فصل ۱۸). |
| «چای لاغری و قرص‌های گیاهی جواب می‌دن.» | شواهد ندارن و گاهی **خطرناکن** (فصل ۱۶). |
| «وزن برگشت، پس شکست خوردم.» | برگشت شایعه؛ **دوباره شروع کن** (فصل ۳۶). |

بخش ۲

# ایمنی، تست‌ها و اندازه‌گیری

قبل از شروع، تست‌های قدرت و آمادگی، اندازه‌گیری‌ها، و علائم توقف.

فصل ۷

# قبل از شروع

## با پزشک مشورت کن اگه

| ☐ | |
|---|---|
| | **دیابت** با انسولین یا قرص‌های کاهنده‌ی قند داری (با کاهش وزن، دوز ممکنه تغییر کنه) |
| | **فشار خون** با دارو (ممکنه پایین‌تر بیاد) |
| | بیماری **قلبی**، **کلیه** یا **کبد** |
| | **سنگ کیسه‌ی صفرا** (کاهش وزن سریع خطرش رو بیشتر می‌کنه) |
| | سابقه‌ی **اختلال خوردن** |
| | **پوکی استخوان** |
| | می‌خوای **دارو** یا **جراحی** کاهش وزن رو بررسی کنی |

## آزمایش‌ها

درباره‌ی **قند**، **چربی خون**، **آنزیم‌های کبد**، **کراتینین** و **تیروئید** از پزشک بپرس.

فصل ۸

# تست‌ها

**قبل از شروع** و **هر ۴ هفته** (جدول فصل ۳۹):

| تست | چطور |
|---|---|
| **وزن** | صبح، ناشتا، بعد از دستشویی؛ **هفته‌ای یک بار** |
| **دور کمر** | فصل ۵ |
| **بلند شدن از صندلی ۳۰ ثانیه** | دست‌ها روی سینه |
| **قدرت دست** | اگه دستگاه داری |
| **۲ دقیقه بالا آوردن زانو** | ایستاده |
| **میانگین قدم روزانه** | ۷ روز |
| **عکس** | از روبه‌رو و کنار، با همون لباس |

**عضله با ترازو دیده نمی‌شه؛ با تست بلند شدن دیده می‌شه.**

نکته‌ی دکتر مکس

اگه **وزن کم شد ولی تست بلند شدن بدتر شد**، یعنی عضله داره از دست می‌ره: **پروتئین و قدرتی** رو بیشتر کن.

فصل ۹

# ترازو و نوسان‌ها

## نوسان روزانه

وزن **روزانه** به‌خاطر **آب، نمک، غذا و دستشویی** تا ۱ تا ۲ کیلو بالا و پایین می‌ره.

| ☐ |
| --- |
| **هفته‌ای یک بار**، یک روز ثابت |
| یا **روزانه** وزن کن ولی **میانگین هفتگی** رو ببین |
| بعد از غذای **شور**، وزن موقتاً بالا می‌ره |
| بعد از شروع **تمرین قدرتی**، وزن ممکنه چند هفته کم نشه؛ **دور کمر** رو ببین |

**روند مهمه، نه یک روز.**

فصل ۱۰

# علائم توقف

## حین ورزش، توقف کن اگه

- **درد یا فشار قفسه‌ی سینه**
- **تنگی نفس** غیرعادی
- **سرگیجه** یا حس غش
- **تپش قلب نامنظم**

## با پزشک صحبت کن اگه

| ☐ |
| --- |
| **کاهش وزن خیلی سریع** (بیش از ۱ کیلو در هفته برای چند هفته) |
| **سرگیجه** مکرر (ممکنه دوز داروی فشار یا قند زیاد شده باشه) |
| **افت قند** |
| **درد شکم** بالا سمت راست (کیسه‌ی صفرا) |
| **ریزش مو** یا خستگی شدید |
| با داروهای کاهش وزن: **استفراغ مداوم** یا **درد شدید شکم** |

بخش ۳

# غذا

کالری به زبان ساده، پروتئین، بشقاب و سفره‌ی ایرانی، رژیم‌ها و روزه‌داری متناوب، نوشیدنی‌ها و تنقلات، مکمل‌ها و چای لاغری، و غذا خوردن آگاهانه.

فصل ۱۱

# کالری به زبان ساده

## اصل

برای کاهش وزن، بدن باید **کمی کمتر از نیازش** انرژی بگیره. ولی **کیفیت** غذا تعیین می‌کنه چقدر **سیر** بمونی و چقدر **عضله** حفظ بشه.

## نشمار، کم کن

برای بیشتر افراد، **شمردن دقیق کالری** لازم نیست. این کارها کمبود ملایم می‌سازن:

| ☐ | |
|---|---|
| | **نوشیدنی‌های شیرین** حذف |
| | **برنج و نون** کمتر (مثلاً نصف) |
| | **سرخ‌کردنی** کمتر |
| | **شیرینی و تنقلات** کمتر |
| | **سبزی و پروتئین** بیشتر |
| | بشقاب **کوچیک‌تر** |

**کمبود ملایم، پروتئین زیاد، قدرتی منظم.**

رژیم‌های **خیلی کم‌کالری** (کمتر از حدود ۱۰۰۰ تا ۱۲۰۰ کالری) بعد از ۵۰ **فقط زیر نظر پزشک**؛ خطر از دست دادن عضله و کمبودها زیاده.

فصل ۱۲

# پروتئین؛ سپر عضله

## چرا موقع کاهش وزن مهم‌تره؟

پروتئین کافی، همراه با تمرین قدرتی، **عضله رو حفظ** می‌کنه و **سیری** بیشتری میاره.

## چقدر؟

بر اساس توصیه‌ی (۲۰۱۳) **PROT-AGE** برای افراد مسن: **۱ تا ۱٫۲ گرم** به‌ازای هر کیلو وزن در روز؛ با بیماری **۱٫۲ تا ۱٫۵**. در کاهش وزن، رسیدن به **بالای این محدوده** معمولاً مفیده.

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

## در هر وعده

| وعده | مثال (حدود ۲۵ تا ۳۰ گرم) |
|---|---|
| **صبحونه** | ۲ تخم‌مرغ + ماست یا پنیر |
| **ناهار** | ۱۰۰ تا ۱۲۰ گرم مرغ یا ماهی، یا خورش با گوشت و حبوبات |
| **شام** | عدسی + ماست، یا کوکو + ماست یونانی |

| وعده | مثال (حدود ۲۵ تا ۳۰ گرم) |
| --- | --- |
| **میان‌وعده** | ماست یونانی، شیر، یک مشت مغز |

**اول پروتئین رو در بشقاب بذار.**

فصل ۱۳

# بشقاب و سفره‌ی ایرانی

## بشقاب کاهش وزن

| بخش | |
|---|---|
| **نصف: سبزی** | سالاد، سبزی خوردن، سبزی پخته |
| **ربع: پروتئین** | مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، حبوبات، گوشت کم‌چرب |
| **ربع: نشاسته** | برنج یا نون، **کمتر از قبل** |

## غذاهای ایرانی، نسخه‌ی سبک

| غذا | ترفند |
|---|---|
| **چلوخورش** | خورش بیشتر، برنج **نصف**؛ روغن کمتر |
| **کباب** | کباب بیشتر، برنج کمتر؛ گوجه و پیاز کبابی |
| **آش** | کشک و پیاز داغ **کمتر**؛ حبوبات بیشتر |
| **کوکو** | در فر یا با روغن کم |
| **عدسی و خوراک لوبیا** | عالی؛ نون کمتر کنارش |
| **نون** | یک کف دست؛ سبوس‌دار |

## ترتیب غذا

**اول سبزی و پروتئین، بعد نشاسته.** سیری زودتر میاد و قند خون آروم‌تر بالا می‌ره.

فصل ۱۴

# رژیم‌ها و روزه‌داری متناوب

## کدوم رژیم؟

پژوهش‌ها نشون دادن رژیم‌های مختلف (کم‌چرب، کم‌کربوهیدرات، مدیترانه‌ای) در **درازمدت** نتیجه‌ی **نزدیک** به هم دارن. مهم‌ترین عامل: **رژیمی که بتونی ادامه بدی**.

| رژیم | نکته |
|---|---|
| **مدیترانه‌ای** | نزدیک به سفره‌ی سنتی ایرانی؛ سبزی، حبوبات، روغن زیتون، ماهی |
| **کم‌کربوهیدرات** | برای بعضی‌ها راحت‌تر؛ با داروهای دیابت **با پزشک** |
| **روزه‌داری متناوب** | برای بعضی‌ها کمک می‌کنه؛ مراقب **پروتئین کافی** در وعده‌های کمتر باش |

## روزه‌داری متناوب بعد از ۵۰

| ☐ | |
|---|---|
| | با داروهای **قند** یا **فشار**: **با پزشک** |
| | در وعده‌های کمتر، **پروتئین** کافی سخت‌تره |
| | تمرین قدرتی رو **ادامه بده** |

**بهترین رژیم، رژیمیه که ادامه‌ش بدی.**

فصل ۱۵

# نوشیدنی‌ها و تنقلات

## نوشیدنی‌ها

| نوشیدنی | |
|---|---|
| **نوشابه و آبمیوه** | **حذف**؛ کالری بدون سیری |
| **شربت‌ها** | گاهی |
| **چای و قهوه** | بدون قند یا با قند خیلی کم |
| **دوغ** | کم‌نمک |
| **آب** | بهترین؛ یک لیوان قبل از هر وعده |

## تنقلات

| به‌جای | |
|---|---|
| چیپس و پفک | خیار، هویج، یک مشت مغز بی‌نمک |
| شیرینی | میوه |
| آجیل زیاد | یک **مشت** آجیل؛ نه کاسه |
| تخمه‌ی جلوی تلویزیون | **ظرف کوچیک** |

**نوشیدنی شیرین، اولین چیزیه که باید بره.**

فصل ۱۶

# مکمل‌ها، چای لاغری و قرص‌های گیاهی

| محصول | |
|---|---|
| **چای لاغری** و **قرص‌های گیاهی** | شواهد ندارن؛ بعضی‌ها **ملین** یا **ادرارآور**ن یا داروهای **پنهان** دارن |
| **«چربی‌سوز»**ها | شواهد ندارن؛ گاهی محرک‌های خطرناک برای قلب |
| **سرکه‌ی سیب** | اثر کم یا نامشخص |
| **پروتئین پودری** | اگه از غذا کافی نمی‌رسه، مفیده |
| **ویتامین D و کلسیم** | اگه کمبود داری، با نظر پزشک |

**هر قرص یا پودری که «سریع» لاغر می‌کنه**، احتمالاً یا **آب** کم می‌کنه یا **خطرناکه**. قبل از مصرف با پزشک یا داروساز صحبت کن.

فصل ۱۷

# غذا خوردن آگاهانه

| ☐ | |
|---|---|
| | **آهسته** بخور؛ حداقل **۲۰ دقیقه** برای هر وعده |
| | **جلوی تلویزیون و گوشی** غذا نخور |
| | قبل از بشقاب دوم، **۱۰ دقیقه** صبر کن |
| | **گرسنگی واقعی** یا **حوصله و استرس**؟ |
| | **خرید** با لیست و با شکم سیر |
| | تنقلات رو **دور از دید** بذار |

## خوردن احساسی

| به‌جای غذا وقتی | |
|---|---|
| **استرس** داری | تنفس آروم، پیاده‌روی کوتاه |
| **حوصله‌ت سر رفته** | تماس با دوست، کار دستی |
| **خسته‌ای** | **خواب**؛ نه شیرینی |

**نکته‌ی دکتر مکس**

اگه احساس می‌کنی **کنترل غذا خوردن** از دستت خارجه یا بعد از غذا احساس گناه شدید داری، با پزشک یا روان‌شناس صحبت کن.

بخش ۴

# دارو، جراحی و بدن

داروهای جدید کاهش وزن و عضله، جراحی چاقی، خواب و استرس، زانودرد و وزن زیاد، یائسگی، و داروهایی که وزن رو بالا می‌برن.

# داروهای جدید کاهش وزن و عضله

## چی هستن؟

داروهای تزریقی هفتگی مثل **سماگلوتاید** و **تیرزپاتاید** اشتها رو کم و سیری رو بیشتر می‌کنن.

| کارآزمایی | نتیجه‌ی تقریبی (حدود ۶۸ تا ۷۲ هفته) |
|---|---|
| **STEP 1** (Wilding، NEJM، ۲۰۲۱)، سماگلوتاید | کاهش وزن حدود **۱۵ درصد** |
| **SURMOUNT-1** (Jastreboff، NEJM، ۲۰۲۲)، تیرزپاتاید | کاهش وزن حدود **۱۵ تا ۲۱ درصد** بسته به دوز |

## عضله چی می‌شه؟

با این داروها هم، **بخشی از وزن ازدست‌رفته از توده‌ی بدون چربی** (از جمله عضله) است؛ و چون غذا کمتر خورده می‌شه، **پروتئین** هم ممکنه کم بشه.

**دارو بدون قدرتی و پروتئین، عضله رو هم می‌بره.**

| ☐ | اگه این داروها رو مصرف می‌کنی |
|---|---|
| | **تمرین قدرتی ۲ تا ۳ بار در هفته** |
| | **پروتئین** در هر وعده؛ حتی اگه اشتها کمه |
| | **آب** کافی |
| | تست **بلند شدن از صندلی** هر ماه |
| | قطع دارو اغلب با **برگشت وزن** همراهه؛ با پزشک برنامه‌ریزی کن |

این داروها **فقط با تجویز و پیگیری پزشک**. نسخه‌های **تقلبی** و بدون نسخه خطرناکن. عوارض شایع: تهوع، یبوست، اسهال. **درد شدید شکم** یا **استفراغ مداوم**: فوراً به پزشک.

فصل ۱۹

# جراحی چاقی

## برای کی؟

جراحی چاقی (مثل **اسلیو** یا **بای‌پس معده**) برای **چاقی شدید** یا چاقی همراه با بیماری‌های جدی مطرحه. تصمیم با **تیم پزشکی** است.

## عضله بعد از جراحی

کاهش وزن **سریع** بعد از جراحی، **عضله** رو هم کم می‌کنه.

| ☐ | |
|---|---|
| | **پروتئین** طبق برنامه‌ی تیم تغذیه |
| | **پیاده‌روی** از روزهای اول |
| | **تمرین قدرتی** با اجازه‌ی جراح (معمولاً بعد از چند هفته) |
| | **مکمل‌های** تجویزشده (ویتامین‌ها و مواد معدنی) **مادام‌العمر** |

**نکته‌ی دکتر مکس**

برنامه‌ی تمرینی این کتاب بعد از جراحی، **با اجازه‌ی جراح**، قابل استفاده‌ست.

فصل ۲۰

# خواب، استرس و اشتها

## خواب کم، اشتهای بیشتر

خواب کم با **اشتهای بیشتر**، به‌خصوص به **شیرینی و نشاسته**، و انرژی کمتر برای ورزش همراهه.

| ☐ | |
|---|---|
| | **۷ ساعت یا بیشتر** |
| | ساعت ثابت بیدار شدن |
| | **شام سبک**، ۲ تا ۳ ساعت قبل از خواب |
| | **آینه‌ی خواب**: خروپف بلند و خواب‌آلودگی روز؛ با پزشک |

## استرس

استرس طولانی، **خوردن احساسی** و چربی شکمی رو بیشتر می‌کنه (فصل ۱۷).

| ☐ | |
|---|---|
| | تنفس آروم |
| | پیاده‌روی |

| | ☐ |
| --- | --- |
| ارتباط با دیگران | |

تنفس شکمی ← ص ۱۲۶

فصل ۲۱

# زانودرد و وزن زیاد

## هر کیلو مهمه

وزن کمتر، **فشار روی زانو** رو کم می‌کنه؛ و برای بیشتر افراد با آرتروز زانو، **کاهش وزن همراه با ورزش** درد رو کمتر می‌کنه.

## ورزش کم‌فشار

| ☐ | |
|---|---|
| | **دوچرخه‌ی ثابت** |
| | **ورزش در آب** |
| | **قدرتی نشسته** (صاف کردن زانو، ایزومتریک) |
| | پیاده‌روی **کوتاه و مکرر** |
| | **کفش ضربه‌گیر** |

دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۶۸ · ورزش در آب ← ص ۷۰ ·
صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۹۶ · رژه در حالت نشسته ← ص ۷۲

**نکته‌ی دکتر مکس**

برنامه‌ی **ت** (فصل ۲۹) برای زانودرد و وزن زیاد طراحی شده. کتاب‌های «زانو» و «آرتروز» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

فصل ۲۲

# یائسگی و وزن

## چه تغییری میاد؟

بعد از یائسگی، چربی بیشتر در **شکم** جمع می‌شه و **عضله و استخوان** سریع‌تر کم می‌شن.

| ☐ | |
|---|---|
| | **تمرین قدرتی**: برای عضله و استخوان |
| | **پروتئین** و **کلسیم** کافی |
| | **ویتامین D** با نظر پزشک |
| | **خواب**: گرگرفتگی شبانه رو با پزشک درمان کن |
| | **دور کمر** رو پیگیری کن |

**نکته‌ی دکتر مکس**

کتاب‌های «یائسگی» و «پوکی استخوان» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

فصل ۲۳

# داروها و بیماری‌هایی که وزن رو بالا می‌برن

بعضی داروها و بیماری‌ها **وزن رو بالا می‌برن** یا کاهش وزن رو سخت‌تر می‌کنن:

| مورد | نمونه |
|---|---|
| **کورتون** خوراکی طولانی | |
| بعضی داروهای **اعصاب و روان** | بعضی ضدافسردگی‌ها و ضدروان‌پریشی‌ها |
| بعضی داروهای **دیابت** | انسولین، بعضی قرص‌ها |
| بعضی داروهای **صرع** | |
| **کم‌کاری تیروئید** | |
| **ترک سیگار** | افزایش وزن موقت؛ ولی ترک **همیشه** ارزششو داره |

**هیچ دارویی رو خودت قطع نکن.** اگه فکر می‌کنی دارویی وزنت رو بالا برده، با پزشک درباره‌ی **جایگزین** صحبت کن.

بخش ۵

# برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، نسخه‌ی ورزش برای کاهش وزن، چهار برنامه، نگهداری، و وقتی وزن کم نمی‌شه.

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.

فصل ۲۵

# نسخه‌ی ورزش برای کاهش وزن

## چقدر هوازی؟

بر اساس بیانیه‌ی **کالج پزشکی ورزشی آمریکا** (Donnelly، ۲۰۰۹):

| مقدار در هفته | اثر معمول |
|---|---|
| کمتر از ۱۵۰ دقیقه | اثر کم روی وزن |
| **۱۵۰ تا ۲۵۰ دقیقه** | کاهش وزن **متوسط** |
| **بیش از ۲۵۰ دقیقه** | کاهش وزن **بیشتر** |
| **۲۰۰ تا ۳۰۰ دقیقه** | کمک به **نگه داشتن** وزن |

## قدرتی

**۲ تا ۳ جلسه در هفته**، کل بدن؛ برای **حفظ عضله**.

## کدوم برنامه؟

| وضعیت | برنامه |
|---|---|
| مدت‌هاست ورزش نکردی | **الف** (فصل ۲۶) |
| ۳۰ دقیقه راحت راه می‌ری | **ب** (فصل ۲۷) |
| آمادگی خوبی داری | **پ** (فصل ۲۸) |

| وضعیت | برنامه |
| --- | --- |
| زانودرد یا وزن خیلی زیاد | ت (فصل ۲۹) |

**قدرتی برای عضله، هوازی برای چربی، هر روز حرکت.**

فصل ۲۶

# برنامه‌ی الف: شروع

| هفته | پیاده‌روی | قدرتی |
|---|---|---|
| ۱ تا ۲ | ۱۰ دقیقه، ۵ روز + ۱۰ دقیقه بعد از شام | ۲ روز، ۱ × ۱۰ |
| ۳ تا ۴ | ۱۵ دقیقه، ۵ روز | ۲ روز، ۲ × ۱۰ |
| ۵ تا ۸ | ۲۰ تا ۲۵ دقیقه، ۵ روز | ۳ روز، ۲ × ۱۲ |
| ۹ تا ۱۲ | **۳۰ دقیقه، ۵ روز** | ۳ روز، ۳ × ۱۰ |

## تمرین‌های قدرتی

| تمرین | |
|---|---|
| بلند شدن از صندلی | |
| فشار به دیوار | |
| کشیدن کش | |
| پل باسن | |
| بالا رفتن روی پنجه | |
| حشره‌ی مرده | |

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۴ · شنای دیواری ← ص ۹۷ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۱ · پل باسن ← ص ۸۵ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۸۷ · حشره‌ی مرده ← ص ۱۰۸ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۶۷

# برنامه‌ی ب: قدرتی + هوازی

**بر پایه‌ی کارآزمایی Villareal (۲۰۱۷)**: ترکیب قدرتی و هوازی برای عملکرد بهترین بود.

| روز | |
|---|---|
| **شنبه، دوشنبه، چهارشنبه** | قدرتی کل بدن (۴۵ دقیقه) + ۱۵ دقیقه پیاده‌روی |
| **یکشنبه، سه‌شنبه، پنجشنبه** | پیاده‌روی تند یا دوچرخه ۴۰ تا ۵۰ دقیقه |
| **جمعه** | پیاده‌روی سبک خانوادگی |

## قدرتی

| تمرین | ست × تکرار |
|---|---|
| اسکوات جامی | ۳ × ۱۰ |
| خم شدن از لگن (لولا) | ۳ × ۱۰ |
| بالا رفتن از پله | ۳ × ۱۰ هر پا |
| فشار روی میز | ۳ × ۱۰ |
| پارویی یک‌دست | ۳ × ۱۰ |
| فشار بالای سر | ۲ × ۱۰ |

| تمرین | ست × تکرار |
|---|---|
| حمل بار | ۳ × ۳۰ متر |
| پرنده‌سگ | ۲ × ۸ |

اسکوات جامی ← ص ۷۶ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۸۳ · بالا رفتن از پله ← ص ۷۹ · شنای روی میز ← ص ۹۸ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۱۰۲ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۹۹ · حمل بار دو دستی ← ص ۱۰۵ · پرنده‌سگ ← ص ۱۰۹

**هر هفته کمی سنگین‌تر** (قانون دو تکرار اضافه).

# برنامه‌ی پ: تناوبی و قدرتی پیشرفته

**برای کسی که آمادگی خوبی داره.**

| روز | |
|---|---|
| ۳ روز | قدرتی (برنامه‌ی ب، سنگین‌تر) |
| ۲ روز | **پیاده‌روی تناوبی**: ۳ دقیقه تند + ۳ آروم × ۵ |
| ۱ تا ۲ روز | پیاده‌روی طولانی ۴۵ تا ۶۰ دقیقه |

## قدرتی پیشرفته

اسکوات با پای جلو و عقب ← ص ۷۸ · لانج به عقب ← ص ۸۲ ·
ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۸۴ · پل باسن یک‌پا ← ص ۸۶ ·
پلانک پهلو روی زانو ← ص ۱۱۰ · فشار پالوف با کش ← ص ۱۱۱ ·
بلند شدن سریع از صندلی ← ص ۸۸ · تمرین پله ← ص ۶۹

تناوبی فقط اگه **بیماری قلبی** یا **فشار کنترل‌نشده** نداری؛ وگرنه با پزشک.

فصل ۲۹

# برنامه‌ی ت: کم‌فشار برای مفاصل

**برای زانودرد، کمردرد یا وزن خیلی زیاد.**

| روز | |
|---|---|
| ۳ روز | **دوچرخه‌ی ثابت** ۲۰ تا ۴۰ دقیقه + قدرتی نشسته |
| ۲ روز | **ورزش در آب** یا پیاده‌روی کوتاه و مکرر |
| هر روز | ۱۰ دقیقه بعد از هر وعده (در خونه هم می‌شه) |

## قدرتی کم‌فشار

| تمرین | |
|---|---|
| رژه‌ی نشسته | ۲ × ۱ دقیقه |
| صاف کردن زانوی نشسته | ۳ × ۱۲ |
| بلند شدن از صندلی **بلند** | ۳ × ۸ |
| کشیدن کش | ۳ × ۱۲ |
| فشار به دیوار | ۳ × ۱۰ |
| پل باسن | ۳ × ۱۰ |

دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۶۸ · ورزش در آب ← ص ۷۰ · رژه در حالت نشسته ← ص ۷۲ ·
صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۹۶ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۷۵ ·
نشستن کنار دیوار (ایزومتریک) ← ص ۷۷

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

# وقتی وزن کم نمی‌شه

بعد از چند هفته یا چند ماه، کاهش وزن معمولاً **کند** یا **متوقف** می‌شه. این **طبیعیه**.

## چرا؟

| علت | |
|---|---|
| بدن کوچیک‌تر، **انرژی کمتری** مصرف می‌کنه | |
| **اشتها** بیشتر می‌شه | |
| عادت‌ها کم‌کم **برمی‌گردن** | |
| عضله‌سازی ممکنه کاهش وزن ترازو رو **پنهان** کنه | |

## چه کار کنم؟

| | ☐ |
|---|---|
| **دور کمر** و **تست بلند شدن** رو ببین؛ شاید داری **چربی** کم می‌کنی و **عضله** می‌سازی | |
| **۲ هفته** غذا رو بنویس؛ نوشیدنی‌ها و تنقلات پنهان | |
| **قدم روزانه** رو بیشتر کن | |

| | ☐ |
|---|---|
| **خواب** رو بررسی کن | |
| **۲ تا ۴ هفته** روی **نگه داشتن** تمرکز کن، بعد دوباره | |

**توقف وزن، پایان راه نیست؛ یک پله‌ست.**

بخش ۶

# کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: هوازی و حرکت روزانه، قدرتی پایین‌تنه، قدرتی بالاتنه و مرکز بدن، تعادل، و کشش و آرام‌سازی. **در کاهش وزن، تمرین‌های قدرتی رو هرگز حذف نکن.**

تمرین ۱ | سطح ۱ · 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



# راه 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 ۲ · 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

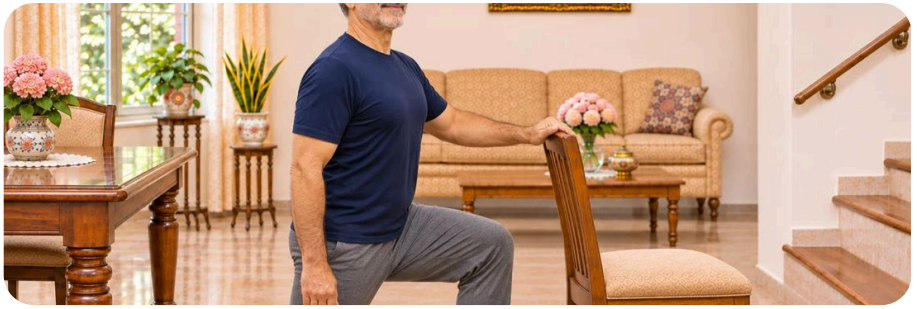
1. پای آزاد رو آهسته از لبه‌ی پله به پایین ببر و با پاشنه به زمین ضربه‌ی آرومی بزن.
2. زانوی پای ایستاده هم‌راستای انگشت دوم پا بمونه.
3. با همون پای ایستاده برگرد بالا.

| | |
|---|---|
| **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.

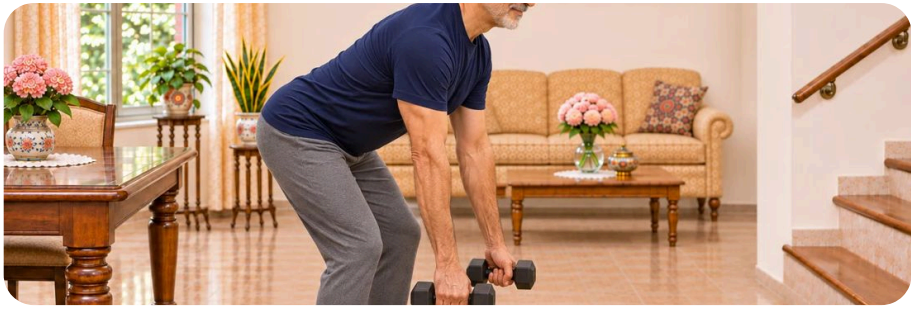
## اجرا

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.

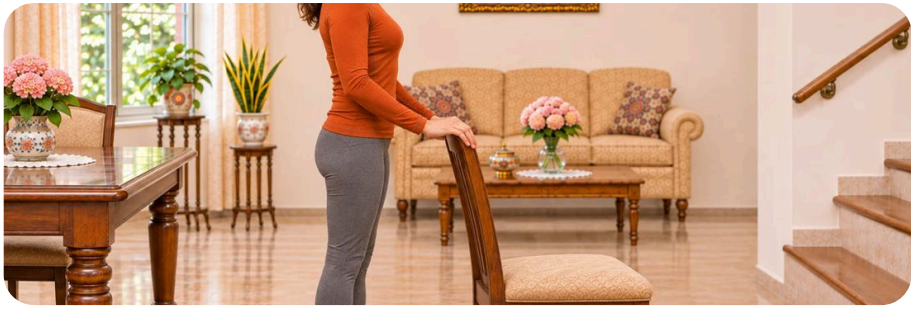
## اجرا

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.

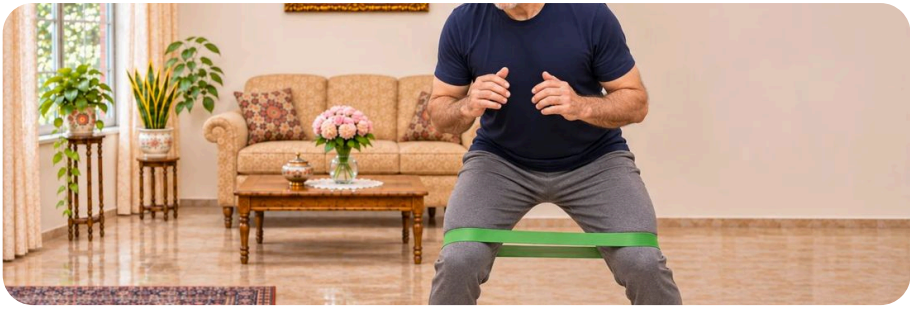
## اجرا

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 ۱۰ 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 ۱۰ 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.

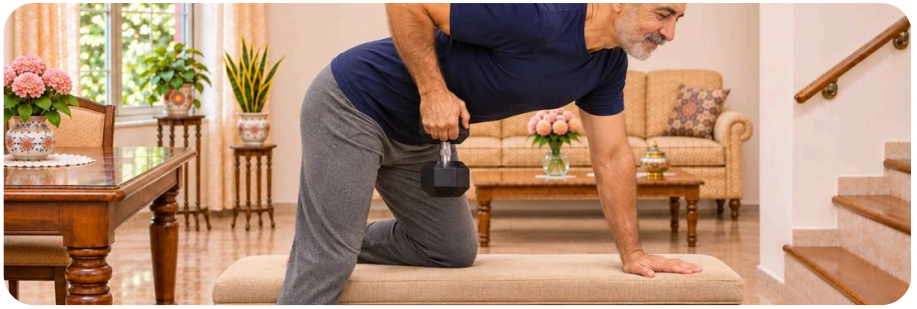
## اجرا

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.

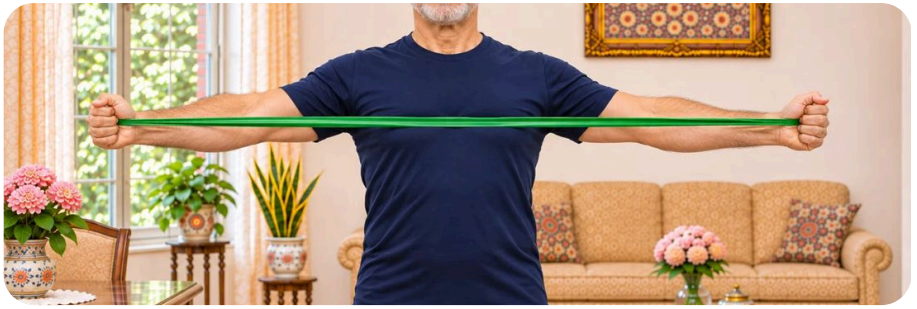
## اجرا

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.

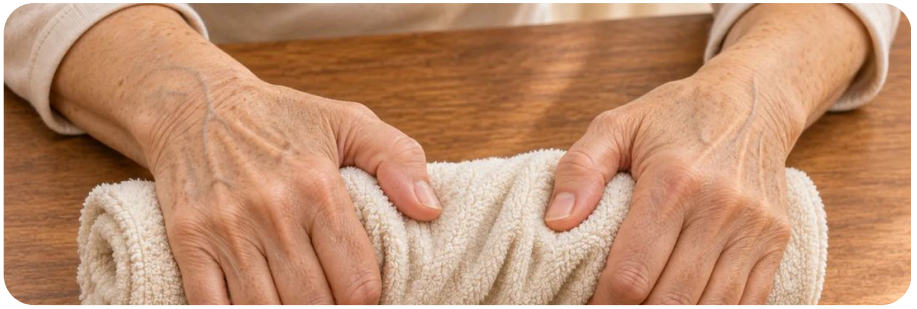
## اجرا

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

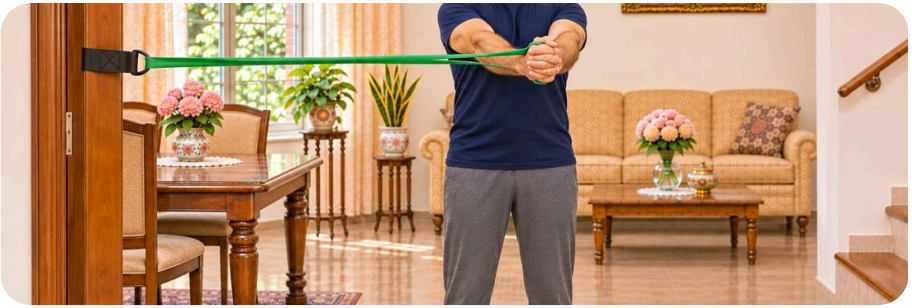
1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا زانو صاف بشه.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. پایین بیا و طرف دیگه.

| | |
|---|---|
| **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 ۰۱ 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.

بخش ۷

# نگه داشتن وزن در زندگی

عادت‌های افرادی که وزن رو نگه داشتن، مهمونی و سفر، ماه رمضان، خانواده، وقتی وزن برگشت، و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.

فصل ۳۲

# عادت‌های کسایی که وزن رو نگه داشتن

بر اساس مرور **Wing** و **Phelan** (۲۰۰۵) از «ثبت ملی کنترل وزن» آمریکا، افرادی که کاهش وزن رو **سال‌ها نگه داشتن**، معمولاً این عادت‌ها رو داشتن:

| عادت | |
|---|---|
| **فعالیت بدنی زیاد**، حدود یک ساعت در روز | |
| **صبحونه** خوردن | |
| **وزن کردن منظم** | |
| الگوی غذایی **ثابت** در روزهای هفته و تعطیلات | |
| **تماشای کمتر تلویزیون** | |

(این‌ها ارتباط آماری‌ان؛ ولی راهنمای خوبی‌ان.)

**نگه داشتن، یک مهارته؛ قابل یاد گرفتن.**

فصل ۳۳

# مهمونی و سفر

## مهمونی

| ☐ | |
|---|---|
| | قبل از مهمونی **گرسنه** نرو؛ یک میان‌وعده‌ی پروتئینی |
| | اول **سالاد و سبزی** |
| | برنج **نصف**؛ خورش و کباب **بیشتر** |
| | **نوشابه نه**؛ دوغ یا آب |
| | یک تکه شیرینی، **نه** یک بشقاب |
| | بعد از مهمونی، **کمی پیاده‌روی** |

## سفر

| ☐ | |
|---|---|
| | شهر رو **پیاده** بگرد |
| | صبحونه‌ی هتل: **تخم‌مرغ و پنیر** |
| | **کش ورزشی** همراه؛ برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای |
| | برگشتی: **دوباره** به برنامه |

**یک مهمونی وزن نمی‌سازه؛ هر روز می‌سازه.**

فصل ۳۴

# ماه رمضان

| ☐ | |
|---|---|
| | **سحری** با پروتئین و فیبر: تخم‌مرغ، ماست، نون سبوس‌دار |
| | **افطار** آهسته؛ اول آب و خرما، بعد سوپ، بعد غذا |
| | **زولبیا و بامیه** کم |
| | شربت‌های شیرین **کم** |
| | پیاده‌روی سبک **۱ تا ۲ ساعت بعد از افطار** |
| | تمرین قدرتی سبک **بعد از افطار** |

اگه دیابت با دارو داری، روزه و برنامه رو **با پزشک** هماهنگ کن.

فصل ۳۵

# خانواده و آشپزخونه

| ☐ | |
|---|---|
| | **کل خانواده** سالم‌تر بخورن؛ نه غذای جدا برای یک نفر |
| | **سبزی و سالاد** همیشه سر سفره |
| | **روغن** کمتر در آشپزی |
| | تنقلات **سالم** در خونه |
| | **پیاده‌روی خانوادگی** بعد از شام |
| | **تعریف** از تلاش، نه فقط از وزن |

## وقتی خانواده همراه نیستن

| ☐ | |
|---|---|
| | **بشقاب خودت** رو اول بچین |
| | **توضیح بده** چرا برات مهمه |
| | یک **همراه** پیدا کن: دوست، همکار، گروه |

فصل ۳۶

# وقتی وزن برگشت

**برگشت وزن شایعه**؛ برای بیشتر افراد، نه فقط برای تو. **شکست نیست.**

| ☐ | |
|---|---|
| | **سرزنش نکن**؛ دنبال **علت** بگرد (استرس، بیماری، سفر، دارو؟) |
| | **همین امروز** یک کار کوچیک: پیاده‌روی بعد از شام |
| | **قدرتی** رو اول برگردون؛ عضله حفظ بشه |
| | **پروتئین** صبحونه |
| | **نوشیدنی‌های شیرین** دوباره حذف |
| | اگه **چند بار** برگشته، با پزشک درباره‌ی گزینه‌های دیگه صحبت کن |

**دوباره شروع کردن، بخشی از راهه.**

فصل ۳۷

# برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

برای روزهای شلوغ:

| تمرین | مدت |
|---|---|
| رژه‌ی ایستاده یا راه رفتن در خونه | ۲ دقیقه |
| بلند شدن از صندلی | ۱ دقیقه |
| فشار به دیوار | ۱ دقیقه |
| کشیدن کش | ۱ دقیقه |
| پل باسن | ۱ دقیقه |
| بالا رفتن از پله | ۲ دقیقه |
| حشره‌ی مرده | ۱ دقیقه |
| تنفس آروم | ۱ دقیقه |

رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۷۳ · بلند شدن از صندلی ← ص ۷۴ · شنای دیواری ← ص ۹۷ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۱ · پل باسن ← ص ۸۵ · تمرین پله ← ص ۶۹ · حشره‌ی مرده ← ص ۱۰۸ · تنفس شکمی ← ص ۱۲۶

**هر روز کمی، چربی کمتر، عضله بیشتر.**

بخش ۸

# پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۳۸

# ۵۰ سؤال رایج

### 1. چرا بعد از ۵۰ سخت‌تره؟

عضله کمتره و رژیم بدون قدرتی عضله رو بیشتر کم می‌کنه (فصل ۲).

### 2. چقدر وزن کم کنم؟

اول ۵ تا ۱۰ درصد در ۶ ماه (فصل ۴).

### 3. با چه سرعتی؟

حدود نیم کیلو در هفته (فصل ۴).

### 4. چاقی سارکوپنیک چیه؟

چربی زیاد + عضله‌ی ضعیف (فصل ۳).

### 5. دور کمرم چقدر باشه؟

کمتر از نصف قد (فصل ۵).

### 6. شکمم رو با درازونشست آب کنم؟

چربی‌سوزی موضعی نیست (فصل ۵).

### 7. قبل از شروع با پزشک؟

با دارو یا بیماری‌های زمینه‌ای، بله (فصل ۷).

### 8. چطور بفهمم عضله‌م داره کم می‌شه؟

تست بلند شدن بدتر می‌شه (فصل ۸).

### 9. هر روز خودم رو وزن کنم؟

هفته‌ای یک بار یا میانگین هفتگی (فصل ۹).

### 10. کالری بشمارم؟

لازم نیست؛ ترفندهای فصل ۱۱.

### 11. رژیم خیلی کم‌کالری؟

فقط زیر نظر پزشک (فصل ۱۱).

### 12. چقدر پروتئین؟

۱ تا ۱٫۲ گرم یا بیشتر به‌ازای هر کیلو؛ با بیماری کلیه با پزشک (فصل ۱۲).

### 13. صبحونه چی؟

۲ تخم‌مرغ + ماست یا پنیر (فصل ۱۲).

### 14. برنج رو حذف کنم؟

کمتر، نه لزوماً صفر (فصل ۱۳).

### 15. کدوم رژیم بهتره؟

رژیمی که ادامه‌ش بدی (فصل ۱۴).

### 16. روزه‌داری متناوب؟

برای بعضی‌ها کمک می‌کنه؛ با دارو با پزشک (فصل ۱۴).

### 17. نوشابه‌ی رژیمی؟

بهتر از معمولی؛ آب بهترین.

### 18. آجیل چاق می‌کنه؟

یک مشت مفیده؛ کاسه نه (فصل ۱۵).

### 19. چای لاغری؟

شواهد نداره؛ گاهی خطرناکه (فصل ۱۶).

### 20. سرکه‌ی سیب؟

اثر کم یا نامشخص (فصل ۱۶).

### 21. وقتی استرس دارم می‌خورم.

فصل ۱۷.

### 22. آمپول لاغری بزنم؟

فقط با تجویز پزشک؛ همراه قدرتی و پروتئین (فصل ۱۸).

### 23. با آمپول عضله کم می‌شه؟

بخشی از وزن ازدست‌رفته عضله‌ست؛ قدرتی لازمه (فصل ۱۸).

### 24. آمپول رو قطع کنم چی؟

وزن اغلب برمی‌گرده؛ با پزشک برنامه‌ریزی کن (فصل ۱۸).

### 25. جراحی چاقی؟

برای چاقی شدید؛ تصمیم تیم پزشکی (فصل ۱۹).

### 26. خواب ربط داره؟

خواب کم، اشتها بیشتر (فصل ۲۰).

### 27. زانودرد دارم.

برنامه‌ی ت (فصل ۲۱ و ۲۹).

## 28. یائسگی شکمم رو بزرگ کرده.

قدرتی، پروتئین، خواب (فصل ۲۲).

## 29. داروهام وزنم رو بالا بردن.

خودت قطع نکن؛ با پزشک (فصل ۲۳).

## 30. تیروئید؟

بررسی با پزشک (فصل ۲۳).

## 31. چقدر ورزش؟

۱۵۰ تا ۲۵۰ دقیقه یا بیشتر + قدرتی (فصل ۲۵).

## 32. فقط پیاده‌روی کافیه؟

برای عضله قدرتی هم لازمه (فصل ۲).

## 33. قدرتی چند بار؟

۲ تا ۳ بار در هفته (فصل ۲۵).

## 34. از کجا شروع کنم؟

برنامه‌ی الف (فصل ۲۶).

### 35. وزنه سنگین بزنم؟

تدریجی، با قانون دو تکرار اضافه (فصل ۲۷).

### 36. تناوبی؟

اگه آمادگی داری (فصل ۲۸).

### 37. وزنم کم نمی‌شه.

فصل ۳۱.

### 38. وزنم کم نشده ولی لباسم گشاد شده.

احتمالاً چربی کم و عضله زیاد شده (فصل ۳۱).

### 39. بعد از ۱۲ هفته؟

نگهداری (فصل ۳۰).

### 40. چطور نگهش دارم؟

فعالیت زیاد، وزن کردن منظم، الگوی ثابت (فصل ۳۲).

### 41. مهمونی؟

فصل ۳۳.

## 42. ماه رمضان؟

فصل ۳۴.

## 43. خانواده‌م همراه نیستن.

فصل ۳۵.

## 44. وزنم برگشت.

شکست نیست؛ فصل ۳۶.

## 45. وقت ندارم.

۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۳۷).

## 46. پوستم شل می‌شه؟

با کاهش آهسته و قدرتی کمتر؛ بستگی به سن و مقدار وزن داره.

## 47. کیسه‌ی صفرا؟

کاهش خیلی سریع خطر رو بیشتر می‌کنه (فصل ۷).

## 48. دیابت دارم.

دوز داروها ممکنه تغییر کنه؛ با پزشک (فصل ۷).

## 49. سیگار رو ترک کنم وزنم بالا می‌ره؟

ممکنه کمی؛ ولی ترک همیشه ارزششو داره (فصل ۲۳).

## 50. مهم‌ترین توصیه؟

کمبود ملایم، پروتئین در هر وعده، قدرتی ۲ تا ۳ بار، و هر روز حرکت.

فصل ۳۹

# جدول‌های پیگیری

## جدول ۱: تست‌ها

| تست | شروع | ۴ هفته | ۸ هفته | ۱۲ هفته | ۶ ماه |
|---|---|---|---|---|---|
| تاریخ | | | | | |
| وزن | | | | | |
| دور کمر | | | | | |
| بلند شدن از صندلی ۳۰ ثانیه | | | | | |
| ۲ دقیقه بالا آوردن زانو | | | | | |
| قدرت دست | | | | | |
| میانگین قدم روزانه | | | | | |

## جدول ۲: پیگیری هفتگی

| هفته | وزن | دور کمر | قدرتی (جلسه) | هوازی (دقیقه) | پروتئین هر وعده (روز) | یادداشت |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

## جدول ۳: عادت‌ها

| هفته | بدون نوشیدنی شیرین (روز) | پیاده‌روی بعد از شام (روز) | خواب ۷ ساعت (روز) | قدم روزانه | حال (۰ تا ۱۰) | یادداشت |
|---|---|---|---|---|---|---|
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |
| | | | | | | |

## یادداشت‌های من

فصل ۴۰

# واژه‌نامه

| اصطلاح | معنی |
|---|---|
| توده‌ی بدون چربی | عضله، استخوان، آب و اعضا |
| چاقی سارکوپنیک | چربی زیاد همراه با عضله‌ی کم و ضعیف |
| چربی احشایی | چربی داخل شکم، دور اعضا |
| کمبود کالری | دریافت انرژی کمتر از مصرف |
| روزه‌داری متناوب | محدود کردن زمان غذا خوردن |
| سماگلوتاید و تیرزپاتاید | داروهای تزریقی کاهش وزن |
| اسلیو و بای‌پس | انواع جراحی چاقی |
| دور کمر به قد | نسبتی برای ارزیابی چربی شکمی |
| پروتئین | مصالح ساختمانی عضله |
| خوردن احساسی | خوردن به‌خاطر احساس، نه گرسنگی |

# منابع علمی


1. Villareal DT, Aguirre L, Gurney AB, et al. Aerobic or resistance exercise, or both, in dieting obese older adults. N Engl J Med. 2017;376(20):1943-1955. doi:10.1056/NEJMoa1616338
2. Weinheimer EM, Sands LP, Campbell WW. A systematic review of the separate and combined effects of energy restriction and exercise on fat-free mass in middle-aged and older adults: implications for sarcopenic obesity. Nutr Rev. 2010;68(7):375-388. doi:10.1111/j.1753-4887.2010.00298.x
3. Donnelly JE, Blair SN, Jakicic JM, et al. American College of Sports Medicine Position Stand. Appropriate physical activity intervention strategies for weight loss and prevention of weight regain for adults. Med Sci Sports Exerc. 2009;41(2):459-471. doi:10.1249/MSS.0b013e3181949333
4. Wilding JPH, Batterham RL, Calanna S, et al. Once-weekly semaglutide in adults with overweight or obesity. N Engl J Med. 2021;384(11):989-1002. doi:10.1056/NEJMoa2032183
5. Jastreboff AM, Aronne LJ, Ahmad NN, et al. Tirzepatide once weekly for the treatment of obesity. N Engl J Med. 2022;387(3):205-216. doi:10.1056/NEJMoa2206038
6. Bauer J, Biolo G, Cederholm T, et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. J Am Med Dir Assoc. 2013;14(8):542-559. doi:10.1016/j.jamda.2013.05.021
7. Wing RR, Phelan S. Long-term weight loss maintenance. Am J Clin Nutr. 2005;82(1 Suppl):222S-225S. doi:10.1093/ajcn/82.1.222S
8. 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
9. Cruz-Jentoft AJ, Bahat G, Bauer J, et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. Age Ageing. 2019;48(1):16-31. doi:10.1093/ageing/afy169

10. 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

# کاهش وزن بعد از ۵۰ بدون از دست دادن عضله

راهنمای کامل کاهش وزن بعد از ۵۰ سالگی، بدون از دست دادن عضله.

- چرا بعد از ۵۰ وزن کم کردن فرق داره
- چاقی سارکوپنیک: چاق و ضعیف
- پروتئین و سفره‌ی ایرانی
- داروهای جدید کاهش وزن و حفظ عضله
- تمرین قدرتی و هوازی
- برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای و نگه داشتن وزن

بر پایه‌ی کارآزمایی‌های معتبر و رهنمودهای بین‌المللی.

drmaxacademy.com