کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۷۵

افت فشار موقع ایستادن

سرگیجه و سیاهی چشم موقع بلند شدن بعد از ۵۰: علت‌ها، اندازه‌گیری فشار در خونه، داروها، بلند شدن مرحله‌ای، مانورهای ساده، آب و غذا، جوراب واریس و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۷۴ تمرین تصویری



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

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

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

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** تو نیست. هیچ **داروی فشار، قلب** یا **پروستات** رو خودسرانه **قطع** یا **کم** نکن؛ با پزشک. **همون روز به پزشک**: **غش** (از هوش رفتن) حتی یک بار؛ **زمین خوردن** با سرگیجه؛ سرگیجه همراه با **تپش قلب** یا **مدفوع سیاه**. **فوراً ۱۱۵**: غش موقع **فعالیت** یا در حالت **درازکش**، **درد قفسه‌ی سینه**، **تنگی نفس**، یا علائم **سکته‌ی مغزی** (کجی صورت، ضعف یک طرف، اختلال صحبت). اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

© دکتر مکس زینلی · MAXACADEMY · همه‌ی حقوق محفوظ است.
هرگونه کپی، انتشار یا فروش این کتاب بدون اجازه‌ی کتبی ممنوعه.

تصاویر افراد این کتاب با کمک هوش مصنوعی ساخته شده و از نظر درستی حرکت، توسط فیزیوتراپیست بازبینی شده‌اند.

فهرست

بخش ۱: افت فشار ایستادن ۹

۱. افت فشار ایستادن چیه؟ ۱۰

۲. علائم ۱۰

۳. علت‌ها ۱۲

۴. اندازه‌گیری در خونه ۱۳

۵. علائم خطر و غش ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۷

بخش ۲: شواهد ۱۹

۷. چرا مهمه؟ ۲۰

۸. درمان بدون دارو ۲۰

۹. مانورهای فشار متقابل ۲۲

۱۰. آب و داروها ۲۳

بخش ۳: تمرین ۲۵

۱۱. بلند شدن مرحله‌ای ۲۶

۱۲. پمپ عضله ۲۶

۱۳. مانورها برای وقت سرگیجه ۲۷

۱۴. تقویت پا ۲۸
۱۵. هوازی ۲۹
۱۶. تعادل ۳۰
۱۷. قانون علائم و زمان اثر ۳۱

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۳

۱۸. صبح و خواب ۳۴
۱۹. غذا و نوشیدنی ۳۴
۲۰. گرما و حموم ۳۵
۲۱. جوراب واریس و شکم‌بند ۳۶
۲۲. توالت شبانه ۳۷
۲۳. سفر ۳۸

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۴۰

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۱
۲۵. فاز ۱: نشسته و درازکش (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۴۳
۲۶. فاز ۲: ایستاده با تکیه (هفته‌ی ۴ تا ۶) ۴۴
۲۷. فاز ۳: قدرت و تعادل (هفته‌ی ۷ تا ۱۲) ۴۵
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۶
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۷

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۸

۳۱. روزهای بد ۵۱

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۳

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۸

۳۲. خانواده ۱۲۹

۳۳. کار ۱۲۹

۳۴. خونه ۱۳۰

۳۵. داستان آقای نوری: قرص پروستات و قرص فشار ۱۳۱

۳۶. داستان فریده خانم: سرگیجه بعد از ناهار ۱۳۲

۳۷. داستان آقای جمالی: دیابت و افت فشار ۱۳۳

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۸

منابع علمی ۱۴۹

پیش‌گفتار

«تا از تخت بلند می‌شم، چشمم سیاهی می‌ره.» «بعد از ناهار سرم گیج می‌ره.» «شب رفتم توالت و زمین خوردم.»

افت فشار موقع ایستادن یعنی وقتی از حالت درازکش یا نشسته **بلند** می‌شی، فشار خونت بیشتر از حد معمول **می‌افته** و مغز برای چند لحظه خون **کمتری** می‌گیره. این مشکل بعد از ۵۰ سالگی **شایعه** و یکی از علت‌های **پنهان** زمین خوردنه.

پیام اصلی این کتاب: علت‌های افت فشار ایستادن اغلب **قابل اصلاحن**؛ از **داروها** و **کم‌آبی** گرفته تا **بی‌حرکتی**. با **بلند شدن مرحله‌ای**، **آب** کافی، **مانورهای ساده‌ی عضلانی**، **جوراب واریس** و **تمرین** پا و تعادل، خیلی‌ها خیلی **بهتر** می‌شن.

این کتاب جای **پزشک** رو **نمی‌گیره**. **غش**، **زمین خوردن** یا **درد قفسه‌ی سینه** باید بررسی بشه (فصل ۵). هیچ **دارویی** رو خودت **قطع** نکن.

- **بخش ۱** افت فشار ایستادن چیه، علائم، علت‌ها، اندازه‌گیری در خونه، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: چرا مهمه، درمان بدون دارو، مانورها، آب و داروها.
- **بخش ۳** تمرین: بلند شدن مرحله‌ای، پمپ عضله، مانورها، تقویت پا، هوازی، تعادل.

- **بخش ۴** زندگی روزمره: صبح و خواب، غذا، گرما و حموم، جوراب واریس، توالت شبانه، سفر.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

افت فشار ایستادن

افت فشار ایستادن چیه، علائم، علت‌ها، اندازه‌گیری در خونه، علائم خطر و غش، و باورهای غلط.

افت فشار ایستادن چیه؟

وقتی می‌ایستی، حدود **نیم لیتر** خون به سمت **پاها** و **شکم** می‌ره. بدن سالم در چند ثانیه **رگ‌ها** رو تنگ و **ضربان** رو کمی بیشتر می‌کنه تا فشار **ثابت** بمونه. اگه این سیستم **کند** بشه، فشار **می‌افته** و مغز کمتر خون می‌گیره.

تعریف پزشکی (Freeman، ۲۰۱۱)

افت فشار **بالا** (سیستولیک)	حداقل ۲۰
یا افت فشار **پایین** (دیاستولیک)	حداقل ۱۰
در **۳ دقیقه‌ی** اول ایستادن	

انواع

نوع	
اولیه	سرگیجه در **چند ثانیه‌ی** اول، زود خوب می‌شه
کلاسیک	در **۳ دقیقه** اول
دیررس	بعد از **۳ دقیقه** ایستادن

ایستادن یک آزمون کوچک برای رگ‌هاست.

فصل ۲

علائم

☐	
	سبکی سر یا **سرگیجه** چند ثانیه بعد از بلند شدن
	تاری دید یا **سیاهی** جلوی چشم
	ضعف یا **لرزش** پاها
	درد **پشت گردن** و **شونه‌ها** (مثل آویزون بودن کت)
	خستگی و **تمرکز** کم
	حالت تهوع
	غش (از هوش رفتن)

کی بدتره؟

	صبح زود
	بعد از **غذا**، به‌خصوص غذای **سنگین**
	گرما، **حموم** داغ
	بعد از **ادرار** شبانه
	بعد از **بیماری** یا **استراحت طولانی** در تخت

سیاهی چشم موقع بلند شدن رو جدی بگیر.

فصل ۳

علت‌ها

علت	
داروها	**فشار**، **ادرارآور**، **پروستات**، بعضی **ضدافسردگی‌ها**، داروهای **پارکینسون**، **نیترات‌ها**
کم‌آبی	آب کم، **اسهال**، **استفراغ**، **گرما**
بی‌حرکتی	بعد از **بستری** یا **بیماری** طولانی
آسیب عصب‌های خودکار	**دیابت** طولانی، **پارکینسون**، بعضی بیماری‌های **عصبی**
کم‌خونی	
سن	رفلکس‌های فشار با سن **کندتر** می‌شن
بعد از غذا	خون به سمت **روده** می‌ره

نکته‌ی دکتر مکس

شایع‌ترین علت **قابل اصلاح**، **داروها** هستن. **هیچ** دارویی رو خودت قطع نکن؛ لیست داروهات رو به **پزشک** نشون بده.

قرص‌هات رو با پزشک مرور کن.

فصل ۴

اندازه‌گیری در خونه

با یک دستگاه فشار **بازویی** و یک **همراه**:

مرحله	
۱	**۵ دقیقه** دراز بکش؛ فشار و نبض رو بنویس
۲	**آهسته** بایست (همراه کنارت باشه)
۳	بعد از **۱ دقیقه** فشار و نبض
۴	بعد از **۳ دقیقه** دوباره
۵	اگه سرگیجه گرفتی، **فوراً بشین**

یعنی چی؟

افت **۲۰** یا بیشتر در فشار بالا، یا **۱۰** یا بیشتر در فشار پایین	به **پزشک** نشون بده
نبض خیلی بالا نمیره با وجود افت فشار	ممکنه **عصبی** باشه؛ پزشک

نکته‌ی دکتر مکس

این اندازه‌گیری رو **صبح** و **بعد از ناهار** هم انجام بده و **جدول ۳** آخر کتاب رو پر کن.

فشار درازکش و ایستاده؛ عددها رو بنویس.

فصل ۵

علائم خطر و غش

همون روز به پزشک

☐	
	غش، حتی **یک بار**
	زمین خوردن با سرگیجه
	سرگیجه با **تپش قلب**
	مدفوع سیاه یا **خونریزی** (ممکنه کم‌خونی یا خونریزی باشه)
	اسهال یا **استفراغ** و نتونستن آب خوردن

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	غش موقع **فعالیت** یا در حالت **درازکش**
	درد قفسه‌ی سینه یا **تنگی نفس**
	کجی **صورت**، ضعف **یک طرف**، اختلال **صحبت**

اگه داری غش می‌کنی

فوراً بشین یا **دراز بکش**	
پاها رو بالا بیار	
پا روی پا بنداز و عضله‌ها رو **سفت** کن (فصل ۱۳)	

حس غش: فوراً بشین.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«**فشارم پایینه**، پس قلبم سالمه»	افت فشار موقع ایستادن با **زمین خوردن** همراهه و ارزش **بررسی** داره
«**قرص فشارم** رو قطع می‌کنم»	قطع خودسرانه **خطرناکه**؛ پزشک ممکنه **زمان** یا **نوع** دارو رو تغییر بده
«**نمک** زیاد بخورم»	فقط اگه **پزشک** بگه؛ با فشار بالا یا نارسایی قلب **مضره**
«**ورزش** نکنم، می‌افتم»	بی‌حرکتی افت فشار رو **بدتر** می‌کنه؛ ورزش با **ترتیب** درست کمک می‌کنه
«**پیریه** دیگه»	خیلی از علت‌ها **قابل اصلاحن**
«باید **سریع** بلند شم تا عادت کنه»	بلند شدن **آهسته** و **مرحله‌ای** امن‌تره

پمپ مچ پا ← ص ۵۵ · رژه در حالت نشسته ← ص ۵۶

آهسته بلند شو؛ داروهات رو مرور کن.

بخش ۲

شواهد

چرا مهمه، درمان بدون دارو، مانورهای فشار متقابل، و آب و داروها.

فصل ۷

چرا مهمه؟

منبع	یافته
Ricci (مرور JACC، ۲۰۱۵)	افت فشار ایستادن در سالمندان **شایعه** و با **زمین خوردن**، **غش** و مشکلات **قلبی‌عروقی همراهی** داره

نکته‌ی دکتر مکس

«همراهی» یعنی **ارتباط آماری**، نه لزوماً **علت**. ولی همین ارتباط کافیه که جدی بگیریمش.

در زندگی روزمره

زمین خوردن و **شکستگی**	
ترس از راه رفتن و **بی‌حرکتی**	
خستگی و افت **تمرکز**	

افت فشار ایستادن، یکی از علت‌های پنهان زمین خوردن.

فصل ۸

درمان بدون دارو

رهنمود **ESC** برای غش (۲۰۱۸) و مقاله‌ی (۲۰۱۳) **ASH**:

قدم	
آموزش و شناختن موقعیت‌های خطر	
مرور داروها با پزشک	
آب کافی	
نمک بیشتر **فقط** در کسانی که پزشک اجازه بده	
مانورهای فشار متقابل (فصل ۹ و ۱۳)	
جوراب واریس یا **شکم‌بند**	
سر تخت کمی بالاتر	
ورزش	

نکته‌ی دکتر مکس

مقاله‌ی ASH خودش می‌گه پژوهش‌ها در این زمینه بیشتر **کوچیک**ان. پس انتظار **معجزه** نداشته باش؛ ترکیب چند کار کوچیک، اثر **بیشتری** داره.

چند کار کوچیک با هم، اثر بزرگ‌تر.

مانورهای فشار متقابل

پژوهش	یافته
Ten Harkel (۱۹۹۴): بیماران با افت فشار شدید عصبی	**پا روی پا** انداختن و **سفت کردن** عضله‌های پا، فشار ایستاده رو **بالا** برد؛ پژوهشگرها توصیه کردن بیماران این کار رو **یاد بگیرن**

مانورها

مانور	
پا روی پا ایستاده و سفت کردن ران و باسن	
مشت کردن دست‌ها و **کشیدن** دو دست از هم	
چمباتمه کوتاه یا یک پا روی **صندلی**	
خم شدن به جلو در حالت نشسته	

سفت کردن عضله‌ی ران ← ص ۱۲۵ · سفت کردن باسن ← ص ۱۲۶

پا روی پا، عضله سفت.

آب و داروها

پژوهش	یافته
Shannon (۲۰۰۲)	**نوشیدن سریع** حدود **۲ لیوان** آب، در بیماران افت فشار عصبی، فشار رو برای **مدتی** بالا برد
Juraschek (SPRINT، ۲۰۲۰: سالمندان پرخطر تحت درمان فشار	افت فشار ایستادن **بدون علامت** با رویدادهای قلبی بیشتر **همراه نبود**؛ نویسنده‌ها می‌گن به‌خاطرش لزوماً نباید داروی فشار رو **کم** کرد

نتیجه‌ی عملی

۱ تا ۲ لیوان آب قبل از **بلند شدن صبح** یا قبل از **فعالیت**	اگه پزشک **محدودیت مایعات** نداده
علامت داری؟	با پزشک درباره‌ی **دارو** و **زمان** مصرف صحبت کن
داروهای مخصوص (مثل میدودرین یا فلودروکورتیزون)	فقط با تجویز **پزشک** و پیگیری **فشار درازکش**

آب قبل از بلند شدن؛ دارو فقط با پزشک.

بخش ۳

تمرین

بلند شدن مرحله‌ای، پمپ عضله، مانورها، تقویت پا، هوازی، تعادل، و قانون علائم.

فصل ۱۱

بلند شدن مرحله‌ای

مرحله	زمان
۱ درازکش: **۱۰ تا ۲۰** پمپ مچ پا	۳۰ ثانیه
۲ به **پهلو** بچرخ و **بشین** لبه‌ی تخت	
۳ نشسته: **رژه** و **پمپ** مچ پا	۳۰ تا ۶۰ ثانیه
۴ آهسته **بایست**، دست به جای **محکم**	
۵ **۳۰ ثانیه** بایست؛ عضله‌ها رو سفت کن	
۶ اگه خوبی، **راه برو**	

پمپ مچ پا ← ص ۵۵ · بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۱۱۶ · رژه در حالت نشسته ← ص ۵۶

نکته‌ی دکتر مکس

همین ترتیب برای بلند شدن از **مبل**، **توالت** و بعد از **غذا**.

درازکش، نشسته، ایستاده، بعد راه.

فصل ۱۲

پمپ عضله

عضله‌های **ساق** و **ران** مثل **قلب دوم** کار می‌کنن و خون رو به بالا **می‌فرستن**.

تمرین	مقدار
پمپ مچ پا	۲۰ بار
رژه نشسته	۳۰ ثانیه
بالا رفتن روی پنجه (ایستاده با تکیه)	۲ × ۱۰
سفت کردن ران	۱۰ × ۵ ثانیه

پمپ مچ پا ← ص ۵۵ · رژه در حالت نشسته ← ص ۵۶ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۷۰ · سفت کردن عضله‌ی ران ← ص ۱۲۵

ساق قوی، قلب دوم.

فصل ۱۳

مانورها برای وقت سرگیجه

تمرین کن تا موقع لازم **خودکار** انجامش بدی:

مانور	مقدار تمرین
پا روی پا و سفت کردن ران و باسن	۵ × ۳۰ ثانیه
سفت کردن باسن	۱۰ × ۵ ثانیه
مشت و کشیدن دست‌ها	۵ × ۱۰ ثانیه
دیوار نشستن کوتاه	۳ × ۱۵ ثانیه

سفت کردن باسن ← ص ۱۲۶ · سفت کردن عضله‌ی ران ← ص ۱۲۵ · نشستن کنار دیوار (ایزومتریک) ← ص ۱۲۷

نکته‌ی دکتر مکس

موقع مانور **نفس** رو حبس **نکن**.

مانور رو قبل از لازم شدن یاد بگیر.

فصل ۱۴

تقویت پا

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۳ × ۸ تا ۱۰
اسکوات کوتاه	۳ × ۱۰
پل باسن	۳ × ۱۲
بالا رفتن از پله	۲ × ۱۰
دور کردن پا ایستاده	۲ × ۱۲

بلند شدن از صندلی ← ص ۶۸ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۶۹ · پل باسن ← ص ۷۶ · بالا رفتن از پله ← ص ۷۷ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۷۲

نکته‌ی دکتر مکس

پل باسن و تمرین‌های **درازکش** رو بعدش **آهسته** و **مرحله‌ای** بلند شو.

ران قوی، فشار پایدارتر.

فصل ۱۵

هوازی

ورزش	چرا
دوچرخه‌ی ثابت (به‌خصوص با **پشتی**)	**نشسته**؛ علائم کمتر
ورزش در آب ولرم	فشار آب به **پاها** کمک می‌کنه
پیاده‌روی	از کوتاه شروع کن
رژه در جا کنار کابینت	

دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۶۵ · ورزش در آب ← ص ۶۷ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۶۴ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۶۳

نکته‌ی دکتر مکس

بعد از ورزش **ناگهانی** نایست؛ **۳ تا ۵ دقیقه** آهسته راه برو تا **سرد** بشی.

سرد کردن آهسته، بعد از هر ورزش.

فصل ۱۶

تعادل

تمرین	مقدار
جابه‌جایی وزن	۱۰ بار
ایستادن پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۲۰ ثانیه
راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۱۰ قدم
ایستادن روی یک پا	۳ × ۱۰ ثانیه
راه رفتن پهلو	۳ × ۱۰ قدم

جابه‌جایی وزن ← ص ۹۴ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۱۱۲ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۹۶ · ایستادن روی یک پا ← ص ۹۵ · راه رفتن پهلو ← ص ۹۸

نکته‌ی دکتر مکس

کنار **کابینت**؛ اگه سرگیجه گرفتی، **بشین**.

تعادل بهتر، زمین خوردن کمتر.

فصل ۱۷

قانون علائم و زمان اثر

قانون علائم

سبکی سر خفیف که با نشستن **فوراً** خوب می‌شه	تمرین رو **سبک‌تر** کن
سیاهی چشم یا **حس غش**	**بشین**؛ اون روز فقط تمرین **نشسته**
غش	**پزشک**

زمان اثر

زمان	معمولاً
همون روز	بلند شدن مرحله‌ای و آب: سرگیجه **کمتر**
هفته‌ی ۲ تا ۴	مانورها **خودکار** می‌شن
هفته‌ی ۶ تا ۱۲	قدرت پا و تعادل **بهتر**

علامت جدی؟ بشین. تمرین فردا.

بخش ۴

زندگی روزمره

صبح و خواب، غذا و نوشیدنی، گرما و حموم، جوراب واریس و شکم‌بند، توالت شبانه، و سفر.

فصل ۱۸

صبح و خواب

☐	
	سر تخت کمی بالاتر (رهنمود ESC: بیشتر از **۱۰ درجه**)؛ با **آجر** یا **پایه** زیر پایه‌های **بالای** تخت
	یک تا دو لیوان آب کنار تخت؛ قبل از بلند شدن بخور
	بلند شدن مرحله‌ای (فصل ۱۱)
	دمپایی جلوبسته و **چراغ** شب

نکته‌ی دکتر مکس

بالا بردن سر تخت به کسانی که **فشار درازکش** بالا دارن هم کمک می‌کنه؛ با پزشک هماهنگ کن.

پمپ مچ پا ← ص ۵۵ · رژه در حالت نشسته ← ص ۵۶

سر تخت بالا، آب کنار تخت.

فصل ۱۹

غذا و نوشیدنی

☐	
	وعده‌های **کوچک‌تر** و **بیشتر**؛ نه یک ناهار **سنگین**
	برنج، **نون سفید** و **شیرینی** کمتر؛ این‌ها افت فشار بعد از غذا رو بیشتر می‌کنن
	بعد از غذا **۱۰ تا ۲۰ دقیقه** نشسته بمون
	آب کافی در طول روز
	الکل نه
	نمک بیشتر فقط با **اجازه‌ی پزشک**

ناهار کوچیک، بعدش کمی بشین.

فصل ۲۰

گرما و حموم

☐	
	دوش **ولرم**، نه داغ
	صندلی حموم و **دستگیره**
	در حموم قفل نه
	بعد از دوش **نشسته** خشک شو
	روزهای **گرم**: آب بیشتر، **سایه**، فعالیت **صبح زود**
	سونا و **جکوزی** نه

دوش ولرم، نشسته خشک شو.

فصل ۲۱

جوراب واریس و شکم‌بند

رهنمود ESC (۲۰۱۸) **جوراب فشاری** و **شکم‌بند** رو برای کاهش جمع شدن خون در **پاها** و **شکم** پیشنهاد می‌کنه.

☐	
	جوراب واریس تا **ران** یا **کمر** بهتر از تا زانو
	صبح قبل از بلند شدن بپوش
	شکم‌بند کشی ملایم
	با **بیماری رگ پا**، **زخم** یا **دیابت** شدید، اول **پزشک**

نکته‌ی دکتر مکس

پوشیدن جوراب واریس برای خیلی‌ها **سخته**؛ **جوراب‌پوش** کمک می‌کنه.

پوشیدن جوراب و کفش بدون درد ← ص ۱۲۱

جوراب فشاری، قبل از بلند شدن.

فصل ۲۲

توالت شبانه

بلند شدن **شب** برای **ادرار** یکی از زمان‌های **پرخطر** برای زمین خوردنه.

☐	
	بلند شدن مرحله‌ای
	چراغ شب در مسیر
	آقایون: **نشسته** ادرار کن
	لگن یا **توالت فرنگی** کنار تخت در روزهای بد
	مایعات **عصر** کمتر، **صبح** بیشتر

بلند شدن از صندلی ← ص ۶۸ · استفاده‌ی درست از عصا ← ص ۱۲۲

شب‌ها نشسته؛ چراغ روشن.

فصل ۲۳

سفر

☐	
	آب همراه؛ در **هواپیما** بیشتر بنوش
	در اتوبوس و هواپیما **پمپ مچ پا** و **رژه نشسته**
	بعد از سفر طولانی **آهسته** بلند شو
	جوراب واریس
	لیست داروها همراهت

پمپ مچ پا ← ص ۵۵ · رژه در حالت نشسته ← ص ۵۶ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۶۴

پمپ مچ پا در هر سفر.

بخش ۵

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (نشسته و درازکش)، فاز ۲ (ایستاده با تکیه)، فاز ۳ (قدرت و تعادل)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

فصل ۲۴

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

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

اصطلاحات

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

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

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

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

چند بار در هفته؟

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

چطور پیشرفت کنم؟

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

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

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

نکته‌ی دکتر مکس

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

فاز ۱: نشسته و درازکش (هفته‌ی ۱ تا ۳)

تمرین	مقدار
پمپ مچ پا	۲۰ بار، ۳ بار در روز
رژه نشسته	۱ دقیقه
سفت کردن ران و باسن	۱۰ × ۵ ثانیه
پل باسن	۱۰ × ۲
دوچرخه‌ی ثابت	۵ تا ۱۰ دقیقه

پمپ مچ پا ← ص ۵۵ · رژه در حالت نشسته ← ص ۵۶ · سفت کردن عضله‌ی ران ← ص ۱۲۵ · سفت کردن باسن ← ص ۱۲۶ · پل باسن ← ص ۷۶ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۶۵

وقتی بلند شدن مرحله‌ای بی‌سرگیجه شد، برو فاز ۲.

فصل ۲۶

فاز ۲: ایستاده با تکیه (هفته‌ی ۴ تا ۶)

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۳ × ۸
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۲
دور کردن پا ایستاده	۲ × ۱۰
جابه‌جایی وزن	۱۰ بار
پیاده‌روی	۱۰ تا ۱۵ دقیقه

بلند شدن از صندلی ← ص ۶۸ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۷۰ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۷۲ · جابه‌جایی وزن ← ص ۹۴ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۶۴

ایستاده، ولی دست نزدیک تکیه‌گاه.

فاز ۳: قدرت و تعادل (هفته‌ی ۷ تا ۱۲)

تمرین	مقدار
اسکوات کوتاه	۳ × ۱۰
بالا رفتن از پله	۲ × ۱۰
کشیدن کش	۳ × ۱۲
ایستادن پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۳۰ ثانیه
راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۱۰ قدم
پیاده‌روی	۲۰ تا ۳۰ دقیقه

اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۶۹ · بالا رفتن از پله ← ص ۷۷ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۸۴ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۱۱۲ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۹۶

پای قوی، فشار پایدارتر.

فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد)

بخش	
قدرتی	۲ تا ۳ روز در هفته
هوازی	بیشتر روزها؛ دوچرخه یا پیاده‌روی
تعادل	هر روز چند دقیقه
بلند شدن مرحله‌ای	**همیشه**

بلند شدن از صندلی ← ص ۶۸ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۶۵ · ایستادن روی یک پا ← ص ۹۵

بلند شدن مرحله‌ای، عادت همیشگی.

فصل ۲۹

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

تمرین	مدت
پمپ مچ پا	۱ دقیقه
رژه نشسته	۲ دقیقه
سفت کردن ران و باسن	۲ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۲ دقیقه
بالا رفتن روی پنجه	۱ دقیقه
جابه‌جایی وزن	۲ دقیقه

پمپ مچ پا ← ص ۵۵ · رژه در حالت نشسته ← ص ۵۶ · سفت کردن باسن ← ص ۱۲۶ · بلند شدن از صندلی ← ص ۶۸ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۷۰ · جابه‌جایی وزن ← ص ۹۴

ده دقیقه صبح، قبل از روز.

فصل ۳۰

برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی

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

برنامه‌ی نگهداری

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

برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای

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

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

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

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

گزینه‌های هوازی دیگه

فعالیت	مزیت
دوچرخه‌ی ثابت	فشار کم، در خونه

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

نکته‌ی دکتر مکس

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

فصل ۳۱

روزهای بد

وضعیت	چی کار کنم
سرگیجه **بیشتر** از همیشه	فقط تمرین **نشسته**؛ آب بیشتر
اسهال، **استفراغ** یا **تب**	آب؛ به **پزشک** خبر بده
روز **گرم**	ورزش صبح زود یا داخل خونه
داروی جدید	فشار درازکش و ایستاده رو **اندازه** بگیر
غش	**پزشک** (فصل ۵)

پمپ مچ پا ← ص ۵۵ · رژه در حالت نشسته ← ص ۵۶

یک روز بد، برنامه رو خراب نمی‌کنه.

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

قانون تمرین: بعد از هر تمرین درازکش یا نشسته، مرحله‌ای بلند شو. با سیاهی چشم یا حس غش، فوراً بشین؛ با غش، درد قفسه‌ی سینه یا تنگی نفس، تمرین نه و پزشک.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | شروع و تنفس



تنفس شکمی

شروع

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

اجرا

1. شونه‌ها شل؛ صاف بشین.
2. از بینی حدود ۲ ثانیه دم.
3. با لب‌های غنچه‌شده حدود ۴ ثانیه آهسته بازدم.
4. زور نزن؛ فقط آهسته.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس آروم با بازدم طولانی؛ قبل از بلند شدن و وقتی سرگیجه شروع می‌شه، آروم می‌کنه.
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 ۲ | سطح ۱۰ آسان | شروع و تنفس



پمپ مچ پا

شروع

به پشت دراز بکش یا بشین، پاها صاف و پاشنه‌ها روی تخت.

اجرا

1. پنجه‌ی پا رو تا جایی که می‌تونی به سمت خودت بکش.
2. بعد پنجه رو مثل پدال گاز به سمت پایین فشار بده.
3. حرکت رو آهسته و در تمام دامنه انجام بده.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق و جلوی ساق
چرا این تمرین؟	پمپ عضله‌ی ساق خون رو از پا به قلب برمی‌گردونه؛ قبل از بلند شدن از تخت یا صندلی، ۱۰ تا ۲۰ بار.
کجا باید حس کنی	پشت و جلوی ساق، گاهی کمی در پشت زانو.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ بار، هر ساعت بیداری (بعد از عمل)؛ در بقیه‌ی موارد ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر یا یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته با کش دور پنجه (فقط برای فشار به پایین).

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع و ضربه‌ای؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | شروع و تنفس



رژه در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

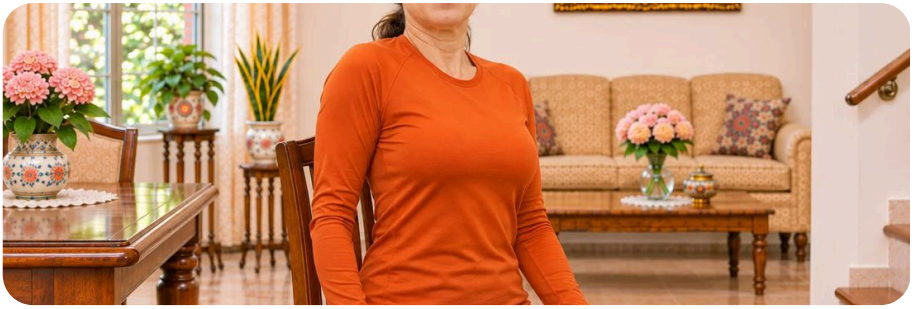
اجرا

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

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	فعال کردن پمپ عضله‌ی ران و ساق در حالت نشسته؛ قبل از بلند شدن یا برای روزهای بد.
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 ۴ | سطح ۰۱ آسان | شروع و تنفس



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 ۵ | سطح ۱ · آسان | شروع و تنفس



چرخش فعال گردن

شروع

صاف روی صندلی بشین، شونه‌ها شل.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه؛ حرکت سریع.

تمرین ۶ | سطح ۱۰ آسان | شروع و تنفس



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 ۷ | سطح ۰۱ آسان | شروع و تنفس



خم کردن گردن به پهلو

شروع

صاف بشین.

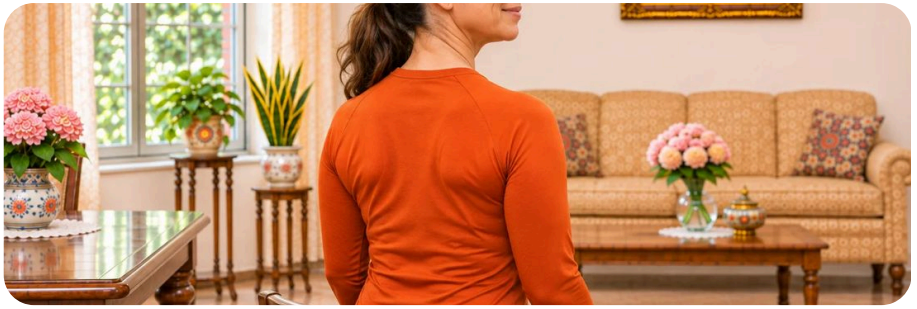
اجرا

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 ۸ | سطح ۱ · آسان | شروع و تنفس



فشردن کتف‌ها

شروع

صاف بشین، دست‌ها روی ران.

اجرا

1. کتف‌ها رو به عقب و کمی پایین به هم نزدیک کن.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	عضلات بین کتف
چرا این تمرین؟	فعال کردن عضلات بین کتف و کم کردن قوز.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
سخت‌ترش کن	با کش.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ قوس دادن کمر.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | شروع و تنفس



تاب دادن زانوها

شروع

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

اجرا

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

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

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

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | شروع و تنفس



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 و سرد کردن آروم؛ و هوازی سبک در خونه.
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 ۱۱ | سطح ۱ · آسان | هوازی



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 ورزش: از ۵ تا ۱۰ دقیقه، کم‌کم بیشتر؛ روزهای گرم صبح زود یا عصر.
مقدار	از ۵ دقیقه تا ۳۰ دقیقه، در چند هفته.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

احتیاط: با هر علامت خطر توقف کن؛ روزهای بد فقط راه رفتن کوتاه در خونه.

تمرین ۱۲ | سطح ۱ · آسان | هوازی



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 کنترل‌شده در خونه؛ شدت رو راحت می‌شه تنظیم کرد.
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.

احتیاط: شدت سبک تا متوسط؛ تست صحبت.

تمرین ۱۳ | سطح ۱ · آسان | هوازی



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: وقتی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی راحت شد؛ آهسته، با نرده، و با توقف در پاگرد.

تمرین ۱۴ | سطح ۱ · آسان | هوازی



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 برای مفاصل راحته.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

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

احتیاط: آب **گرم** و **جکوزی** رگ‌ها رو گشاد می‌کنه و افت فشار رو بدتر؛ آب ولرم. بیرون اومدن از استخر **آهسته** و با گرفتن دستگیره.

تمرین ۱۵ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی سبک



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 ۱۶ سطح ۲ · متوسط قدرتی سبک



اسکوات کوتاه با تکیه

شروع

پشت صندلی یا جلوی میز بایست و با دو دست سبک بگیرش. پاها کمی بازتر از عرض لگن.

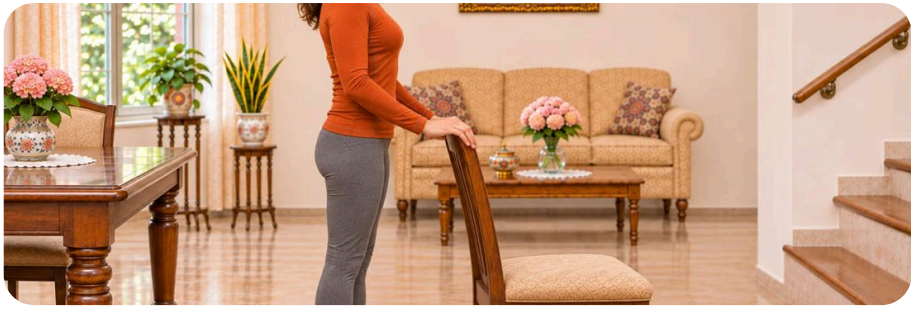
اجرا

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 ۱۷ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی سبک



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 ۱۸ | سطح ۱۰ آسان | قدرتی سبک



بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه)

شروع

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

اجرا

1. پنجه‌ها رو تا جایی که می‌تونی از زمین بلند کن و روی پاشنه‌ها بمون.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات جلوی ساق
چرا این تمرین؟	عضلات جلوی ساق، پنجه رو موقع راه رفتن بالا نگه می‌دارن؛ ضعفشون باعث گیر کردن پنجه به لبه‌ی فرش و پله می‌شه.
کجا باید حس کنی	جلوی ساق پا.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	نشسته روی صندلی.
سخت‌ترش کن	با یک دست تکیه، یا چند قدم راه رفتن روی پاشنه کنار کابینت.

اشتباه‌های رایج: خم شدن باسن به عقب؛ رها کردن تکیه‌گاه.

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

تمرین ۱۹ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



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 ۲۰ | سطح ۱ · آسان | قدرتی سبک



صاف کردن ران به عقب (ایستاده)

شروع

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

اجرا

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

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

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

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم.

تمرین ۲۱ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی سبک



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 ۲۲ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی سبک



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: نفس رو حبس نکن؛ موقع زور بازدم.

تمرین ۲۳ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی سبک



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، دست‌ها کنار بدن.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و لگن رو بالا ببر تا شونه، لگن و زانو در یک خط باشن.
2. ۲ تا ۳ ثانیه نگه دار.
3. مهره‌به‌مهره پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و پشت ران که فشار رو از روی زانو برمی‌دارن.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران. نه کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	پل یک‌پا یا کش دور ران.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن زیاد کمر؛ باز شدن زانوها از هم یا جمع شدنشون به داخل؛ فشار روی گردن.

تمرین ۲۴ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



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 ۲۵ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



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 ۲۶ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



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 ۲۷ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی سبک



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 ۲۸ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی سبک



صدفی

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها حدود ۴۵ درجه خم و پاها روی هم.

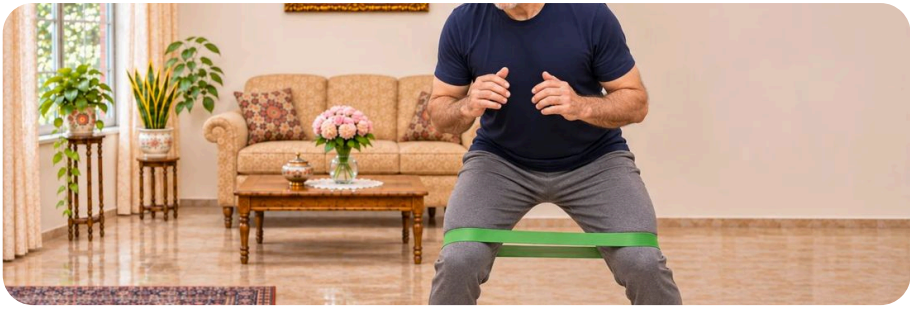
اجرا

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 ۲۹ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی سبک



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 ۳۰ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



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 ۳۱ | سطح ۱ · آسان | قدرتی سبک



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

اجرا

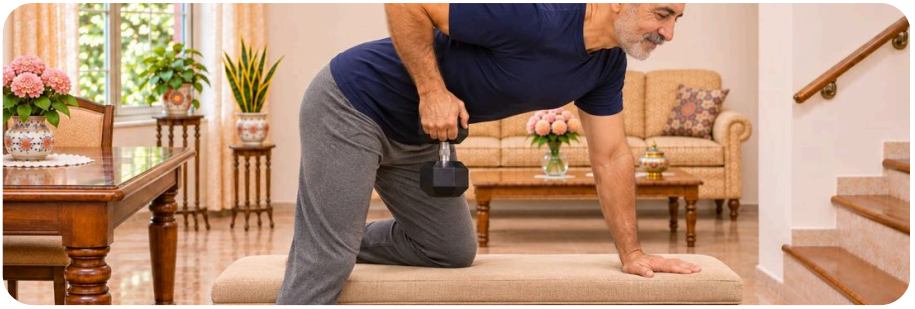
1. آرنج‌ها رو به عقب بکش و کتف‌ها رو به هم نزدیک کن.
2. آهسته برگرد.

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.

احتیاط: سبک؛ نفس رو حبس نکن. در روزهای بد انجام نده.

تمرین ۳۲ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

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

اجرا

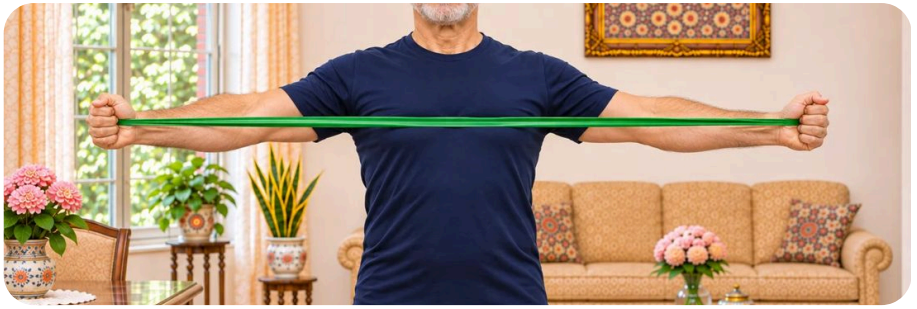
1. دمبل رو به سمت لگن بکش.
2. آرنج نزدیک بدن.
3. آهسته پایین بیار.

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.

احتیاط: سبک؛ نفس رو حبس نکن. در روزهای بد انجام نده.

تمرین ۳۳ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



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.

احتیاط: سبک؛ نفس رو حبس نکن. در روزهای بد انجام نده.

تمرین ۳۴ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



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.

احتیاط: سبک؛ نفس رو حبس نکن. در روزهای بد انجام نده.

تمرین ۳۵ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی سبک



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: سبک؛ نفس رو حبس نکن. در روزهای بد انجام نده.

تمرین ۳۶ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



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.

احتیاط: سبک؛ نفس رو حبس نکن. در روزهای بد انجام نده.

تمرین ۳۷ | سطح ۱۰ آسان | قدرتی سبک



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 ۳۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



پرنده‌سگ

شروع

روی چهار دست‌وپا، دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن، کمر صاف.

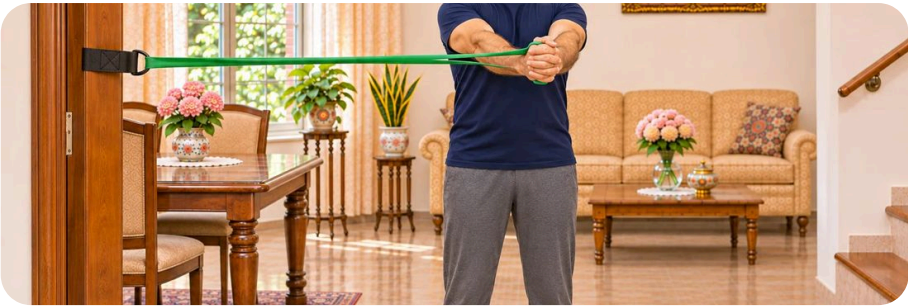
اجرا

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 ۳۹ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی سبک



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.

احتیاط: سبک؛ نفس رو حبس نکن. در روزهای بد انجام نده.

تمرین ۴۰ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



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.

احتیاط: سبک؛ نفس رو حبس نکن. در روزهای بد انجام نده.

تمرین ۴۱ | سطح ۱ · 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 ۴۲ | 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 ۴۳ 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 ۴۴ 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 ۴۵ | سطح ۲ · متوسط | تعادل



راه رفتن پهلو

شروع

رو به کابینت آشپزخونه بایست و با دست‌ها لبه‌اش رو بگیر.

اجرا

1. با پای راست یک قدم به پهلو بردار، پای چپ رو کنارش بیار.
2. ۱۰ قدم به راست، بعد ۱۰ قدم به چپ.
3. پنجه‌ها رو به جلو و تنه صاف.

عضله‌ی هدف	عضلات کناری لگن، تعادل جانبی
چرا این تمرین؟	بیشتر زمین خوردن‌های خطرناک (و شکستگی لگن) با افتادن به **پهلو** اتفاق می‌افتن؛ این تمرین تعادل جانبی رو تقویت می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۲ تا ۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر، با دو دست.
سخت‌ترش کن	قدم بلندتر، با کش حلقه‌ای دور مچ‌ها، یا بدون تکیه با تکیه‌گاه در دسترس.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن پنجه‌ها به بیرون؛ خم شدن تنه به کنار؛ عجله.

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

تمرین ۴۶ | سطح ۲ · متوسط | تعادل



راه رفتن به عقب

شروع

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

اجرا

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

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

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

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

تمرین ۴۷ | سطح ۰۱ آسان | کشش و سرد کردن



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 ۴۸ | سطح ۰۱ آسان | کشش و سرد کردن



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 ۴۹ | سطح ۲ · متوسط | کشش و سرد کردن



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 ۵۰ | سطح ۲ · متوسط | کشش و سرد کردن



کشش جلوی ران

شروع

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

اجرا

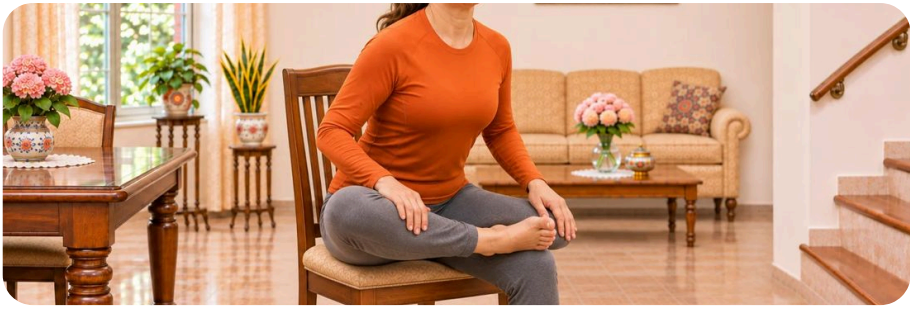
1. زانوی بالایی رو خم کن و مچ پا رو با دست یا یک ملحفه بگیر.
2. پاشنه رو به سمت باسن بکش؛ ران‌ها کنار هم.
3. باسن رو کمی به جلو فشار بده.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	کشش جلوی ران؛ بخشی از سرد کردن.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	از ملحفه یا کمربند کمک بگیر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ دور شدن زانو به بیرون.

احتیاط: کنار صندلی یا کابینت؛ دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۵۱ | سطح ۱۰ آسان | کشش و سرد کردن



کشش باسن (عدد ۴)

شروع

روی صندلی بشین.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو با دست به پایین.

احتیاط: اگه به زانو یا لگن فشار میاره، انجام نده.

تمرین ۵۲ | سطح ۰۱ آسان | کشش و سرد کردن



کشش بالابرنده‌ی کتف

شروع

صاف بشین.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید.

تمرین ۵۳ | سطح ۰۱ آسان | کشش و سرد کردن



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

در چهارچوب در بایست، ساعدها روی چهارچوب، آرنج‌ها هم‌سطح شونه.

اجرا

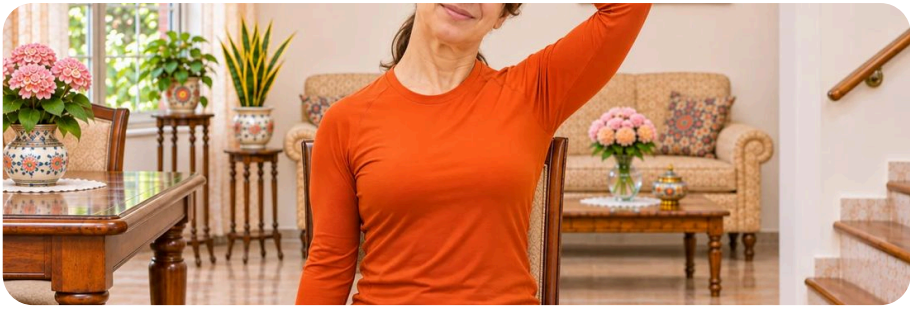
1. یک قدم به جلو بردار تا کشش رو حس کنی.
2. نگه دار.
3. برگرد.

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: آروم و با نفس آزاد.

تمرین ۵۴ | سطح ۰۱ آسان | کشش و سرد کردن



کشش ذوزنقه‌ی بالایی

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید؛ چرخیدن سر.

تمرین ۵۵ | سطح ۱۰ آسان | کشش و سرد کردن



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 ۵۶ | سطح ۲ · متوسط | کشش و سرد کردن



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: آروم و با نفس آزاد.

تمرین ۵۷ | سطح ۰۱ آسان | کشش و سرد کردن



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: آروم و با نفس آزاد.

تمرین ۵۸ | سطح ۰۱ آسان | کشش و سرد کردن



صاف و خم کردن لگن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم.

اجرا

1. پایین کمر رو آهسته به زمین فشار بده (لگن به عقب می‌چرخه).
2. بعد کمی قوس بده (لگن به جلو).
3. حرکت آهسته و کم‌دامنه.

عضله‌ی هدف	عضلات شکم و کمر
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن کنترل حرکت لگن و کمر، و حرکت دادن ملایم مهره‌ها.
کجا باید حس کنی	شکم و پایین کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار، ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط در یک جهت.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته یا ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن با پاها؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۵۹ | سطح ۱ · آسان | تعادل



ایستادن پشت‌سرهم

شروع

کنار دیوار یا پشت میز بایست.

اجرا

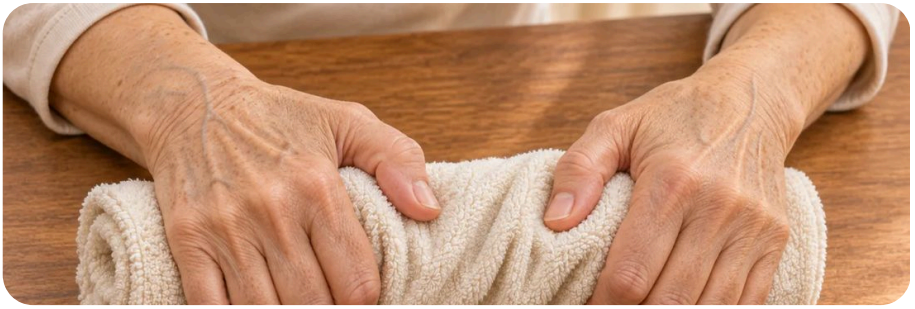
1. پاشنه‌ی یک پا رو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای دیگه بذار.
2. تعادلت رو نگه دار، نگاه رو به روبه‌رو.
3. پاها رو جابه‌جا کن.

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: کنار کابینت؛ یک دست نزدیک تکیه‌گاه.

تمرین ۶۰ | سطح ۱ · آسان | شروع و تنفس



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 ۶۱ | سطح ۰۱ آسان | شروع و تنفس



حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها

شروع

صاف روی صندلی بشین، بازوها کنار بدن.

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؟	حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها؛ برای روزهای اول و روزهای خستگی.
مقدار	۱۰ تکرار هر حرکت، ۳ تا ۴ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ قوز کردن.

تمرین ۶۲ | سطح ۲ · متوسط | هوازی



مشت‌زنی سایه‌ای

شروع

نشسته لب صندلی محکم؛ دست‌ها جلوی صورت.

اجرا

1. با یک دست مشت **کامل و سریع** به جلو بزن و تنه رو بچرخون.
2. دست رو برگردون جلوی صورت.
3. دست دیگه.
4. مشت به بالا و به طرفین هم بزن؛ بلند بشمار.

عضله‌ی هدف	شونه‌ها، تنه، پاها
چرا این تمرین؟	هوازی سبک نشسته با حرکت دست‌ها و چرخش تنه؛ برای روزهایی که راه رفتن سخته.
کجا باید حس کنی	ضربان قلب بالا؛ کار شونه و تنه.
مقدار	۳ تا ۵ × ۳۰ ثانیه، ۳۰ ثانیه استراحت.
ساده‌ترش کن	آهسته‌تر و با یک دست.
سخت‌ترش کن	با جابه‌جایی پا و سرعت بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ مشت‌های کوتاه و ناقص.

احتیاط: اول نشسته؛ اگه سرگیجه گرفتی، بشین.

تمرین ۶۳ | سطح ۰۱ آسان | شروع و تنفس



بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه

شروع

به پشت روی تخت.

اجرا

1. زانوها رو خم کن.
2. مثل یک تنه‌ی درخت، شونه و لگن رو با هم به پهلو بچرخون.
3. پاها رو از لبه‌ی تخت پایین بنداز و هم‌زمان با فشار آرنج و دست بالاتنه رو بالا بیار تا بشینی.
4. برای دراز کشیدن، برعکس.

چرا این تمرین؟ بلند شدن از تخت بدون زور زدن و حبس نفس؛ آهسته، برای جلوگیری از سرگیجه.

مقدار هر بار بلند شدن و دراز کشیدن.

اشتباه‌های رایج: نشستن مستقیم مثل درازونشست؛ چرخاندن جداگانه‌ی شونه و لگن.

احتیاط: بعد از نشستن، چند ثانیه لب تخت بمون و بعد بایست.

تمرین ۶۴ سطح ۱ · آسان شروع و تنفس



سوار و پیاده شدن از ماشین

شروع

صندلی جلوی ماشین رو تا جای ممکن عقب ببر و پشتی رو کمی بخوابون. ماشین کنار جدول نباشه.

اجرا

1. پشت به ماشین بایست تا پشت پاهات به لبه‌ی صندلی بخوره.
2. دست‌ها رو به داشبورد و چهارچوب در (نه خود در) بگیر.
3. آهسته بشین؛ بعد بدن رو بچرخون و پاها رو یکی‌یکی داخل ببر.
4. برای پیاده شدن، برعکس؛ چند ثانیه بشین، بعد بایست.

چرا این تمرین؟ سوار و پیاده شدن ایمن از ماشین.

ساده‌ترش کن یک کیسه‌ی پلاستیکی روی صندلی، چرخیدن رو آسون‌تر می‌کنه.

اشتباه‌های رایج: اول پا گذاشتن داخل ماشین؛ گرفتن در ماشین به‌عنوان تکیه‌گاه.

تمرین ۶۵ | 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 ۶۶ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل



راه رفتن و دور زدن (شکل ۸)

شروع

دو صندلی یا دو لیوان پلاستیکی رو با فاصله‌ی حدود ۲ متر روی زمین بذار؛ مسیر امن و بدون فرش لغزنده.

اجرا

1. آهسته دور دو صندلی به شکل عدد ۸ راه برو.
2. سر دور زدن‌ها، قدم‌های کوتاه بردار؛ روی یک پا نچرخ.
3. بعد جهت رو برعکس کن.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، دور زدن
چرا این تمرین؟	دور زدن و تغییر جهت، یکی از سخت‌ترین بخش‌های راه رفتن برای سالمنداست و زمین خوردن‌های زیادی موقع چرخیدن اتفاق می‌افتن.
کجا باید حس کنی	تمرکز و کمی خستگی پاها.
مقدار	۳ دور در هر جهت.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر بین صندلی‌ها، با عصا یا همراه.
سخت‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر، یا با حمل یک سینی.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن روی یک پا؛ عجله؛ نگاه به پایین.

احتیاط: در شروع با همراه؛ مسیر رو خالی از مانع کن.

تمرین ۶۷ | سطح ۲ · متوسط | تعادل



بالا کشیدن لگن روی پله

شروع

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

اجرا

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

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

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

احتیاط: حتماً کنار نرده یا دیوار برای ایمنی.

تمرین ۶۸ سطح ۱ · آسان تعادل



پوشیدن جوراب و کفش بدون درد

شروع

روی صندلی محکم بشین.

اجرا

1. پا رو روی یک چهارپایه‌ی کوتاه بذار به‌جای خم شدن کامل.
2. یا پا رو روی ران مقابل بیار (اگه لگن اجازه بده).
3. یا از جوراب‌پوش و پاشنه‌کش بلند استفاده کن.

چرا این تمرین؟ پوشیدن جوراب و کفش نشسته؛ ایستادن روی یک پا برای پوشیدن شلوار و جوراب یکی از علت‌های زمین خوردنه.

اشتباه‌های رایج: خم شدن کامل ایستاده روی یک پا.

تمرین ۶۹ | سطح ۱ · آسان | تعادل



استفاده‌ی درست از عصا

شروع

ارتفاع: وقتی صاف ایستادی و دست‌ها کنار بدنن، دسته‌ی عصا باید هم‌سطح مچ دستت باشه؛ آرنج حدود ۱۵ تا ۲۰ درجه خم.

اجرا

1. عصا رو با **دست مخالف** زانوی دردناک بگیر.
2. عصا و پای دردناک با هم جلو می‌رن.
3. بعد پای سالم جلو میاد.
4. قدم‌ها کوتاه و آروم.

چرا این تمرین؟ عصای درست با ارتفاع مناسب، تعادل و استقلال رو بیشتر می‌کنه.
مقدار در طول روز، تا وقتی که بدون لنگیدن راه بری.

اشتباه‌های رایج: گرفتن عصا با دست هم‌طرف پای دردناک؛ عصای خیلی بلند یا کوتاه.

تمرین ۷۰ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل



قدم‌برداری چندجهتی

شروع

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

اجرا

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

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

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

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

تمرین ۷۱ سطح ۲ · متوسط تعادل



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 ۷۲ | سطح ۰۱ آسان | شروع و تنفس



سفت کردن عضله‌ی ران

شروع

به پشت دراز بکش یا روی زمین بشین، پا صاف. یک حوله‌ی کوچک لوله‌شده زیر زانو بذار.

اجرا

1. عضله‌ی جلوی ران رو سفت کن و پشت زانو رو به سمت حوله فشار بده.
2. پنجه رو به سمت خودت بکش.
3. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار، بعد کاملاً شل کن.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	ایزومتریک سبک ران؛ برای شروع یا روزهای کم‌انرژی.
کجا باید حس کنی	جلوی ران، بالای کشکک. باید ببینی کشکک کمی به سمت بالا کشیده می‌شه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ نوبت در روز.
ساده‌ترش کن	زمان نگه داشتن رو ۳ ثانیه کن.
سخت‌ترش کن	حوله رو بردار و پاشنه رو روی حوله بذار تا زانو صاف‌تر بشه.

اشتباه‌های رایج: سفت کردن باسن به‌جای ران؛ نگه داشتن نفس؛ فشار کم و بی‌دقت.

تمرین ۷۳ | سطح ۱ · آسان | شروع و تنفس



سفت کردن باسن

شروع

به پشت دراز بکش، پاها صاف یا زانوها کمی خم.

اجرا

1. دو طرف باسن رو به هم فشار بده، انگار می‌خوای یک سکه رو بینشون نگه داری.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ
چرا این تمرین؟	ایزومتریک سبک باسن؛ برای شروع یا روزهای کم‌انرژی.
کجا باید حس کنی	عضلات باسن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ نوبت در روز.
ساده‌ترش کن	زمان نگه داشتن کمتر.
سخت‌ترش کن	به تمرین پل باسن پیشرفت کن.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن کمر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۷۴ | سطح ۲ · متوسط | شروع و تنفس



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؟	از مؤثرترین تمرین‌ها برای پایین آوردن فشار استراحت.
کجا باید حس کنی	جلوی ران. درد زانو باید کم یا بی‌تغییر باشه.
مقدار	۴ × ۳۰ ثانیه، به‌تدریج تا ۴ × ۲ دقیقه؛ ۳ روز در هفته.
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: نفس رو حبس نکن.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار، خونه، و داستان آقای نوری، فریده خانم و آقای جمالی.

فصل ۳۲

خانواده

بهتره	نه
همراهی موقع اندازه‌گیری فشار درازکش و ایستاده	«**تنبلی، پاشو دیگه**»
لیست داروها برای پزشک	**قرص** دادن بدون نظر پزشک
چراغ شب و **دستگیره**	**عجله** دادن موقع بلند شدن
یاد گرفتن **کار درست** موقع غش (فصل ۵)	

عجله نکن؛ آهسته بلند شدن یعنی امنیت.

فصل ۳۳

کار

☐	
	بطری آب روی میز
	ایستادن **طولانی** نه؛ گاهی **وزن** جابه‌جا کن یا **پا روی پا**
	بعد از **ناهار**، کمی **نشسته** بمون
	محیط **گرم** و **شلوغ** رو کم کن

جابه‌جایی وزن ← ص ۹۴ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۷۰

ایستادن طولانی؟ وزن جابه‌جا کن.

فصل ۳۴

خونه

☐	
	دستگاه فشار بازویی
	دفترچه: فشار درازکش و ایستاده، داروها، سرگیجه
	دستگیره در حموم و کنار توالت
	صندلی در آشپزخونه برای آشپزی نشسته
	فرش لغزنده نه؛ **چراغ** شب
	جوراب واریس و **جوراب‌پوش**

بلند شدن از صندلی ← ص ۶۸ · پوشیدن جوراب و کفش بدون درد ← ص ۱۲۱

دستگاه فشار و دفترچه، دو ابزار اصلی.

فصل ۳۵

داستان آقای نوری: قرص پروستات و قرص فشار

آقای نوری **۷۸ ساله**؛ دو بار شب موقع رفتن به **توالت** زمین خورد.

زمان	چی شد
شروع	فشار درازکش **۱۳۵**، ایستاده بعد از ۳ دقیقه **۱۰۵**
هفته‌ی ۱	پزشک **زمان** و **دوز** داروها رو تنظیم کرد
هفته‌ی ۲	بلند شدن **مرحله‌ای**؛ **نشسته** ادرار کردن؛ چراغ شب
ماه ۳	دوچرخه‌ی ثابت و تمرین پا؛ دیگه زمین **نخورده**

«مشکل از قرص‌ها و عجله بود، نه از پیری.»

فصل ۳۶

داستان فریده خانم: سرگیجه بعد از ناهار

فریده خانم **۶۹ ساله**؛ هر روز **بعد از ناهار** موقع جمع کردن سفره سرگیجه می‌گرفت.

زمان	چی شد
شروع	ناهار **سنگین** با برنج زیاد
هفته‌ی ۱	وعده‌های **کوچیک‌تر**، برنج **کمتر**، سبزی و پروتئین بیشتر
هفته‌ی ۲	یک لیوان **آب** قبل از ناهار؛ **۲۰ دقیقه** *نشستن* بعد از غذا
ماه ۲	سرگیجه بعد از ناهار **خیلی کمتر**

«ناهارم رو کوچیک کردم، سرگیجه‌م کوچیک شد.»

فصل ۳۷

داستان آقای جمالی: دیابت و افت فشار

آقای جمالی **۷۲ ساله**؛ **۲۵ سال** دیابت داشت و ایستادن طولانی براش **سخت** شده بود.

زمان	چی شد
شروع	پزشک: آسیب **عصب‌های خودکار** ناشی از دیابت
ماه ۱	**سر تخت** بالا، **جوراب واریس** تا ران، **آب** صبحگاهی
ماه ۲	یاد گرفتن **پا روی پا** و سفت کردن عضله
ماه ۴	**دوچرخه‌ی ثابت** روزانه؛ پزشک داروی **مخصوص** هم اضافه کرد

«چند کار کوچیک با هم، فرق بزرگ ساخت.»

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

۵۰ سؤال رایج

1. افت فشار ایستادن چیه؟

افت حداقل ۲۰ فشار بالا یا ۱۰ فشار پایین در ۳ دقیقه‌ی اول ایستادن (فصل ۱).

2. چرا اتفاق میفته؟

رگ‌ها و قلب نمی‌تونن سریع با جابه‌جایی خون کنار بیان (فصل ۱).

3. علائمش چیه؟

سبکی سر، تاری دید، ضعف پا، درد پشت گردن (فصل ۲).

4. چرا صبح بدتره؟

بعد از درازکش طولانی و کم‌آبی شبانه (فصل ۲).

5. چرا بعد از غذا بدتره؟

خون به سمت روده می‌ره (فصل ۲ و ۱۹).

6. کدوم داروها؟

فشار، ادرارآور، پروستات، بعضی ضدافسردگی‌ها و داروهای پارکینسون (فصل ۳).

7. قرصم رو قطع کنم؟

نه؛ با پزشک (فصل ۳ و ۱۰).

8. دیابت ربط داره؟

آره؛ دیابت طولانی می‌تونه به عصب‌های خودکار آسیب بزنه (فصل ۳).

9. چطور در خونه اندازه بگیرم؟

۵ دقیقه درازکش، بعد ایستاده در دقیقه‌ی ۱ و ۳ (فصل ۴).

10. کی خطرناکه؟

غش، زمین خوردن، تپش قلب، درد قفسه‌ی سینه (فصل ۵).

11. اگه دارم غش می‌کنم؟

فوراً بشین یا دراز بکش، پا روی پا (فصل ۵).

12. فشار پایین یعنی قلب سالم؟

نه لزوماً (فصل ۶).

13. نمک زیاد بخورم؟

فقط با اجازه‌ی پزشک (فصل ۶ و ۱۹).

14. ورزش نکنم بهتره؟

نه؛ بی‌حرکتی بدترش می‌کنه (فصل ۶).

15. چقدر شایعه؟

در سالمندان شایعه (فصل ۷).

16. با زمین خوردن ربط داره؟

آره؛ ارتباط داره (فصل ۷).

17. درمان بدون دارو چیه؟

آب، مرور داروها، مانورها، جوراب فشاری، سر تخت بالا، ورزش (فصل ۸).

18. مانور فشار متقابل چیه؟

پا روی پا و سفت کردن عضله برای بالا بردن فشار (فصل ۹).

19. آب خوردن کمک می‌کنه؟

در یک پژوهش، نوشیدن سریع حدود ۲ لیوان آب فشار رو موقتاً بالا برد (فصل ۱۰).

20. محدودیت مایعات دارم.

با پزشک (فصل ۱۰).

21. قرص فشارم رو کم کنم؟

اگه علامت داری با پزشک؛ افت بدون علامت لزوماً دلیل کم کردن نیست (فصل ۱۰).

22. داروی مخصوص هست؟

آره، با تجویز پزشک (فصل ۱۰).

23. چطور بلند شم؟

درازکش، نشسته، ایستاده، بعد راه (فصل ۱۱).

24. پمپ مچ پا چرا؟

عضله‌ی ساق خون رو به بالا می‌فرسته (فصل ۱۲).

25. مانورها رو کی تمرین کنم؟

هر روز، تا خودکار بشن (فصل ۱۳).

26. کدوم ورزش قدرتی؟

بلند شدن از صندلی، اسکوات، پل باسن، پله (فصل ۱۴).

27. کدوم ورزش هوازی؟

دوچرخه‌ی ثابت، آب ولرم، پیاده‌روی (فصل ۱۵).

28. بعد از ورزش؟

۳ تا ۵ دقیقه آهسته راه برو (فصل ۱۵).

29. تعادل؟

کنار کابینت (فصل ۱۶).

30. وسط تمرین سیاهی چشم گرفتم.

بشین؛ اون روز فقط تمرین نشسته (فصل ۱۷).

31. سر تخت چقدر بالا؟

رهنمود ESC: بیشتر از ۱۰ درجه (فصل ۱۸).

32. چی بخورم؟

وعده‌های کوچیک، شیرینی و نون سفید کمتر (فصل ۱۹).

33. الکل؟

نه (فصل ۱۹).

34. حموم داغ؟

نه؛ ولرم و نشسته خشک شو (فصل ۲۰).

35. سونا؟

نه (فصل ۲۰).

36. جوراب واریس کمک می‌کنه؟

آره؛ تا ران یا کمر بهتره (فصل ۲۱).

37. شکم‌بند؟

ممکنه کمک کنه (فصل ۲۱).

38. شب برای توالت بلند می‌شم.

مرحله‌ای؛ چراغ؛ آقایون نشسته (فصل ۲۲).

39. سفر؟

آب، پمپ مچ پا، جوراب واریس (فصل ۲۳).

40. از کجا شروع کنم؟

فاز ۱ نشسته و درازکش (فصل ۲۵).

41. وقت ندارم.

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۲۹).

42. روز گرمه.

ورزش صبح زود، آب بیشتر (فصل ۳۱).

43. داروی جدید گرفتم.

فشار درازکش و ایستاده رو اندازه بگیر (فصل ۳۱).

44. پارکینسون دارم.

افت فشار شایعه؛ با تیم درمان (فصل ۳).

45. کم‌خونی؟

می‌تونه سرگیجه رو بدتر کنه؛ آزمایش با پزشک (فصل ۳).

46. سرگیجه‌ی چرخشی دارم.

اون معمولاً از گوش داخلیه؛ کتاب سرگیجه رو ببین.

47. فقط ثانیه‌های اول سرگیجه دارم.

ممکنه نوع اولیه باشه؛ بلند شدن مرحله‌ای (فصل ۱).

48. سرگیجه بعد از ۵ دقیقه ایستادن.

ممکنه نوع دیررس باشه؛ به پزشک بگو (فصل ۱).

49. خانواده چی کار کنن؟

همراهی در اندازه‌گیری و عجله ندادن (فصل ۳۲).

50. خوب می‌شم؟

خیلی‌ها با چند کار ساده خیلی بهتر می‌شن (فصل ۳۵ تا ۳۷).

فصل ۳۹

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تمرین روزانه

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۲: عددهای من

شاخص	شروع	ماه ۱	ماه ۲	ماه ۳	ماه ۴	ماه ۶
فشار درازکش						
فشار ایستاده (دقیقه‌ی ۱)						
فشار ایستاده (دقیقه‌ی ۳)						
سرگیجه در هفته (تعداد)						
بلند شدن از صندلی در ۳۰ ثانیه						
ایستادن روی یک پا (ثانیه)						

جدول ۳: هفته‌ی من

روز	فشار درازکش	فشار ایستاده	سرگیجه (بله / نه)	آب (لیوان)	تمرین (بله / نه)	جوراب واریس

جدول ۴: پیشرفت ماهانه

ماه	تمرین در هفته	فاز	زمین خوردن (تعداد)	داروی تغییرکرده	حال کلی (۰ تا ۱۰)	

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
افت فشار وضعیتی	افت فشار موقع ایستادن
فشار سیستولیک	عدد بالای فشار
فشار دیاستولیک	عدد پایین فشار
غش	از هوش رفتن کوتاه
سیستم عصبی خودکار	بخشی از اعصاب که فشار و ضربان رو خودکار تنظیم می‌کنه
مانور فشار متقابل	سفت کردن عضله برای بالا بردن فشار
جوراب فشاری	جوراب واریس
افت فشار بعد از غذا	افت فشار در یک تا دو ساعت بعد از غذا
ادرارآور	دارویی که ادرار رو زیاد می‌کنه
میدودرین	دارویی که رگ‌ها رو تنگ و فشار رو بالا می‌بره
فلودروکورتیزون	دارویی که نمک و آب بدن رو بیشتر نگه می‌داره
فشار درازکش بالا	بالا بودن فشار در حالت خوابیده
پمپ عضله	فشار عضله‌ی ساق و ران به رگ‌ها برای برگشت خون
کم‌آبی	کمبود آب بدن

منابع علمی

1. Freeman R, Wieling W, Axelrod FB, et al. Consensus statement on the definition of orthostatic hypotension, neurally mediated syncope and the postural tachycardia syndrome. Clin Auton Res. 2011;21(2):69-72. doi:10.1007/s10286-011-0119-5
2. Brignole M, Moya A, de Lange FJ, et al. 2018 ESC Guidelines for the diagnosis and management of syncope. Eur Heart J. 2018;39(21):1883-1948. doi:10.1093/eurheartj/ehy037
3. Shibao C, Lipsitz LA, Biaggioni I. ASH Position Paper: Evaluation and Treatment of Orthostatic Hypotension. J Clin Hypertens. 2013;15(3):147-153. doi:10.1111/jch.12062
4. Ricci F, De Caterina R, Fedorowski A. Orthostatic Hypotension: Epidemiology, Prognosis, and Treatment. J Am Coll Cardiol. 2015;66(7):848-860. doi:10.1016/j.jacc.2015.06.1084
5. Ten Harkel ADJ, Van Lieshout JJ, Wieling W. Effects of leg muscle pumping and tensing on orthostatic arterial pressure: a study in normal subjects and patients with autonomic failure. Clin Sci. 1994;87(5):553-558. doi:10.1042/cs0870553
6. Shannon JR, Diedrich A, Biaggioni I, et al. Water drinking as a treatment for orthostatic syndromes. Am J Med. 2002;112(5):355-360. doi:10.1016/S0002-9343(02)01025-2
7. Juraschek SP, Taylor AA, Wright JT Jr, et al. Orthostatic Hypotension, Cardiovascular Outcomes, and Adverse Events: Results From SPRINT. Hypertension. 2020;75(3):660-667. doi:10.1161/HYPERTENSIONAHA.119.14309
8. Gibbons CH, Schmidt P, Biaggioni I, et al. The recommendations of a consensus panel for the screening, diagnosis, and treatment of neurogenic orthostatic hypotension and associated supine hypertension. J Neurol. 2017;264(8):1567-1582. doi:10.1007/s00415-016-8375-x

افت فشار موقع ایستادن

همراه قدم‌به‌قدم برای سرگیجه موقع بلند شدن.

- اندازه‌گیری فشار درازکش و ایستاده در خونه
- بلند شدن مرحله‌ای در ۶ قدم
- مانور پا روی پا و سفت کردن عضله
- آب، وعده‌های کوچیک، دوش ولرم
- جوراب واریس و سر تخت بالا
- برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

بر پایه‌ی رهنمود غش (۲۰۱۸) ESC، مقاله‌ی (۲۰۱۳) ASH، تعریف اجماعی ۲۰۱۱ و مرور (۲۰۱۵) JACC.