راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «پلی‌میالژی روماتیکا»

تمرین برای پلی‌میالژی

ورزش، صبحگاهی، شونه، لگن، قدرت و تعادل



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** (به‌خصوص **متخصص روماتولوژی**) و **فیزیوتراپیست** تو نیست. **کورتون** رو هیچ‌وقت **ناگهانی** قطع نکن. **همون روز به پزشک یا اورژانس**: **سردرد تازه** و شدید، **حساسیت پوست سر** (موقع شونه کردن)، **درد فک** موقع جویدن، یا **تب** و **کاهش وزن** بی‌دلیل. **فوراً ۱۱۵**: **تاری دید، دوبینی** یا **از دست دادن ناگهانی دید** حتی برای چند دقیقه؛ یا علائم **سکته‌ی مغزی**. 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: پلی‌میالژی ۸

۱. پلی‌میالژی چیه؟ ۹

۲. علائم ۹

۳. علائم خطر: سردرد، فک و دید ۱۰

بخش ۲: شواهد ۱۳

۴. ورزش در پلی‌میالژی ۱۴

بخش ۳: تمرین ۱۶

۵. تمرین صبحگاهی برای خشکی ۱۷

۶. دامنه‌ی شونه ۱۸

۷. دامنه‌ی لگن و ران ۱۹

۸. تقویت پایین‌تنه ۲۰

۹. تقویت بالاتنه ۲۱

۱۰. تعادل و پیشگیری از زمین خوردن ۲۲

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۴

۱۱. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۵

۱۲. فاز ۲: دامنه و قدرت پایه (هفته‌ی ۳ تا ۶) ۲۷

۱۳. فاز ۳: قدرت و تعادل (هفته‌ی ۷ تا ۱۲) ۲۸

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۰

کتاب کامل و ارتقا ۶۲

منابع علمی ۶۴

پیش‌گفتار

این راهنما برای **ورزشه**.

در این راهنما

- پلی‌میالژی چیه؟
- علائم
- علائم خطر: سردرد، فک و دید
- ورزش در پلی‌میالژی
- تمرین صبحگاهی برای خشکی
- دامنه‌ی شونه
- دامنه‌ی لگن و ران
- تقویت پایین‌تنه
- تقویت بالاتنه
- تعادل و پیشگیری از زمین خوردن
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۲: دامنه و قدرت پایه (هفته‌ی ۳ تا ۶)
- فاز ۳: قدرت و تعادل (هفته‌ی ۷ تا ۱۲)
- ۳۲ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«پلی‌میالژی روماتیکا»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

پلی‌میالژی

پلی‌میالژی چیه، علائم، تشخیص، علائم خطر سردرد و دید، چرا بعد از ۵۰، و باورهای غلط.

فصل ۱

پلی‌میالژی چیه؟

پلی‌میالژی روماتیکا یعنی «درد چند عضله‌ی روماتیسمی». ولی مشکل اصلی در خود عضله نیست؛ **التهاب** در **کیسه‌های مفصلی** (بورس) و **غلاف تاندون‌های** اطراف **شونه** و **لگنه**.

سن	تقریباً همیشه بعد از **۵۰**؛ بیشتر در **۷۰ تا ۸۰**
جنس	در **زنان** شایع‌تر
محل	هر **دو شونه**، **گردن**، **لگن** و **ران‌ها**
زمان	**صبح** بدتر؛ با حرکت کمی بهتر
علت	دقیق **معلوم نیست**؛ ربطی به **کار سنگین** یا **سرما** نداره

نکته‌ی دکتر مکس

خبر خوب: پلی‌میالژی معمولاً **مفصل** رو **تخریب** نمی‌کنه و با درمان، بیشتر آدم‌ها خیلی **زود** بهتر می‌شن.

التهاب اطراف شونه و لگن، نه پیری.

فصل ۲

علائم

☐	
	درد و **خشکی** هر **دو شونه** و بازوها
	خشکی صبحگاهی بیشتر از **۴۵ دقیقه**
	سختی **بلند شدن** از تخت یا صندلی
	دست‌ها **بالا** نمیره: **شونه کردن مو**، **پوشیدن لباس**
	درد **لگن** و **ران‌ها**، به‌خصوص موقع **چرخیدن در تخت**
	خستگی، کم شدن **اشتها**، گاهی **تب خفیف** و **کاهش وزن**

شروع معمولاً

در **چند روز** تا **چند هفته**	گاهی **یک‌شبه**
دو طرفه	

حرکت پاندولی ← ص ۳۲ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۳۳

دو شونه، صبح‌ها، بعد از ۵۰: به پلی‌میالژی فکر کن.

فصل ۳

علائم خطر: سردرد، فک و دید

پلی‌میالژی گاهی با **آرتریت سلول غول‌آسا** (التهاب رگ‌های بزرگ سر) همراهه. این بیماری اگه دیر درمان بشه، می‌تونه **بینایی** رو برای **همیشه** از بین ببره.

همون روز به پزشک

☐	
	سردرد تازه، به‌خصوص در **شقیقه**
	حساسیت پوست سر موقع شونه کردن
	درد فک موقع **جویدن** که با استراحت بهتر می‌شه
	تب، **تعریق شبانه**، **کاهش وزن**

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	تاری دید، **دوبینی** یا **سیاهی** جلوی چشم، حتی **چند دقیقه**
	از دست دادن **ناگهانی** دید یک چشم

نکته‌ی دکتر مکس

این علائم ممکنه **در طول درمان** پلی‌میالژی هم پیدا بشن. اون‌ها رو به خانواده‌ت هم یاد بده.

سردرد تازه، درد فک یا تاری دید: همون روز.

بخش ۲

شواهد

کورتون، عوارض و محافظت، داروهای کمکی، و ورزش.

فصل ۴

ورزش در پلی‌میالژی

منبع	یافته
EULAR و **ACR** (۲۰۱۵)	**برنامه‌ی ورزشی فردی** برای حفظ **عضله**، **عملکرد** و کاهش خطر **زمین خوردن** پیشنهاد می‌شه
Sherrington (کاکرین، ۲۰۱۹)	ورزش **تعادل** و **قدرتی** در سالمندان، **زمین خوردن** رو کمتر می‌کنه
ACR (۲۰۱۷)	**ورزش** بخشی از محافظت از **استخوان** در مصرف کورتونه

نکته‌ی دکتر مکس

پژوهش‌های ورزشی **مخصوص** پلی‌میالژی هنوز **کم**‌ان؛ پیشنهاد ورزش بیشتر بر پایه‌ی **نظر متخصصان** و شواهد سالمندیه.

سه هدف تمرین

۱	**خشکی** صبح کمتر
۲	**عضله**‌ی ران و شونه، با وجود کورتون
۳	**تعادل** و **استخوان**

بلند شدن از صندلی ← ص ۴۷ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۶ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۵۵

دارو التهاب رو آروم می‌کنه؛ تمرین بدن رو قوی نگه می‌داره.

بخش ۳

تمرین

تمرین صبحگاهی، دامنه‌ی شونه، لگن و ران، تقویت پایین‌تنه، تقویت بالاتنه، تعادل، و زمان اثر.

تمرین صبحگاهی برای خشکی

قبل از بلند شدن از تخت، **۵ دقیقه** حرکت آروم:

تمرین	مقدار
تنفس عمیق	۵ نفس
مچ پا بالا و پایین	۲۰ بار
زانوها به چپ و راست	۱۰ بار
شونه‌ها بالا و پایین، دایره	۱۰ بار
دست روی تخت به بالا سُر بده	۱۰ بار

بعد از بلند شدن

☐	
	دوش آب گرم
	پاندولی دست‌ها کنار میز
	سُر دادن دست روی میز

تنفس آرام ← ص ۳۱ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۴۰ · حرکت پاندولی ← ص ۳۲ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۳۳

نکته‌ی دکتر مکس

قرص کورتون معمولاً **صبح** خورده می‌شه؛ طبق دستور **پزشک**.

پنج دقیقه در تخت، صبح نرم‌تر.

فصل ۶

دامنه‌ی شونه

تمرین	مقدار
پاندولی	۱ دقیقه
سُر دادن روی میز	۱۰ بار
بالا بردن با عصا	۱۰ بار
راه رفتن انگشت‌ها روی دیوار	۵ بار
دست پشت سر	۵ بار
فرشته‌ی دیواری	۸ بار

حرکت پاندولی ← ص ۳۲ · سُر دادن دست روی میز ← ص ۳۳ ·
بالا بردن دست با عصا (درازکش) ← ص ۳۴ · بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار ← ص ۳۵ ·
دست پشت سر ← ص ۳۶ · فرشته‌ی دیواری ← ص ۳۷

نکته‌ی دکتر مکس

تا **ته دامنه‌ی راحت** برو؛ درد حداکثر **۳ از ۱۰**.

هر روز، دست‌ها تا بالای سر.

فصل ۷

دامنه‌ی لگن و ران

تمرین	مقدار
کشش جلوی لگن	۲ × ۳۰ ثانیه
کشش پشت ران	۲ × ۳۰ ثانیه
چرخش تنه	۱۰ بار
گربه‌شتر	۱۰ بار
رژه در جا	۱ دقیقه

کشش جلوی لگن ← ص ۵۹ · کشش پشت ران ← ص ۵۸ ·
چرخش ملایم پشت (به پهلو) ← ص ۳۸ · گربه‌شتر ← ص ۴۱ ·
رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۵۳

لگن نرم، بلند شدن راحت‌تر.

فصل ۸

تقویت پایین‌تنه

کورتون می‌تونه عضله‌ی **ران** رو **ضعیف** کنه. ران قوی یعنی بلند شدن از **صندلی**، **توالت** و **پله**.

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

بلند شدن از صندلی ← ص ۴۷ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۴۸ · پل باسن ← ص ۴۹ ·
بالا رفتن از پله ← ص ۵۰ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۵۲ ·
بالا رفتن روی پنجه ← ص ۵۱

ران قوی، استقلال بیشتر.

فصل ۹

تقویت بالاتنه

تمرین	مقدار
ایزومتریک شونه	۵ × ۵ ثانیه هر جهت
کشیدن کش (پارویی)	۳ × ۱۲
چرخش به بیرون با کش	۲ × ۱۲
شنای دیواری	۲ × ۱۰
بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف	۲ × ۱۰
حمل بار	۳ × ۲۰ متر

ایزومتریک دور کردن دست ← ص ۴۲ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۹ ·
چرخش به بیرون با کش ← ص ۴۳ · شنای دیواری ← ص ۴۵ ·
بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف ← ص ۴۴ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۶۱

نکته‌ی دکتر مکس

وزنه‌ی **سبک** شروع کن؛ هر **۲ هفته** کمی بیشتر.

شونه‌ی قوی، لباس پوشیدن راحت.

فصل ۱۰

تعادل و پیشگیری از زمین خوردن

کورتون + ضعف ران + پوکی استخوان = خطر **شکستگی** بعد از **زمین خوردن**. ورزش تعادل در سالمندان زمین خوردن رو **کمتر** می‌کنه (Sherrington، ۲۰۱۹).

تمرین	مقدار
ایستادن پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۳۰ ثانیه
راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۱۰ قدم
ایستادن روی یک پا	۳ × ۱۰ ثانیه
جابه‌جایی وزن	۱۰ بار
دست بردن ستاره‌ای	۵ بار هر جهت

ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۵۵ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۶۰ · ایستادن روی یک پا ← ص ۵۶ · جابه‌جایی وزن ← ص ۵۴ · رسیدن ستاره‌ای ← ص ۵۷

نکته‌ی دکتر مکس

کنار **کابینت** یا **صندلی محکم** تمرین کن.

تعادل بهتر، شکستگی کمتر.

بخش ۴

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (حرکت)، فاز ۲ (دامنه و قدرت پایه)، فاز ۳ (قدرت و تعادل)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

فصل ۱۱

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 ۲: دامنه و قدرت پایه (هفته‌ی ۳ تا ۶)

تمرین	مقدار
بالا بردن با عصا	۱۰ بار
راه رفتن انگشت‌ها روی دیوار	۵ بار
ایزومتریک شونه	۵ × ۵ ثانیه
پل باسن	۳ × ۱۰
اسکوات کوتاه	۳ × ۸
ایستادن پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۲۰ ثانیه
پیاده‌روی	۲۰ دقیقه

بالا بردن دست با عصا (درازکش) ← ص ۳۴ · بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار ← ص ۳۵ · ایزومتریک دور کردن دست ← ص ۴۲ · پل باسن ← ص ۴۹ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۴۸ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۵۵

دامنه کامل، بعد قدرت.

فاز ۳: قدرت و تعادل (هفته‌ی ۷ تا ۱۲)

تمرین	مقدار
کشیدن کش	۳ × ۱۲
چرخش به بیرون با کش	۲ × ۱۲
شنای دیواری	۳ × ۱۰
بالا رفتن از پله	۳ × ۱۰
اسکوات با وزنه	۳ × ۱۰
راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۱۰ قدم
پیاده‌روی	۳۰ دقیقه

کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۹ · چرخش به بیرون با کش ← ص ۴۳ · شنای دیواری ← ص ۴۵ · بالا رفتن از پله ← ص ۵۰ · اسکوات جامی ← ص ۶۲ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۶۰

قدرت و تعادل، سپر کورتون.

بخش ۵

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 درد: حین تمرین تا ۳ از ۱۰، و صبح فردا نباید بدتر از همیشه باشی. با سردرد تازه، درد فک موقع جویدن یا تاری دید، تمرین نه؛ همون روز پزشک.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | دامنه‌ی ملایم



تنفس آرام

شروع

به پشت یا نشسته، یک دست روی شکم.

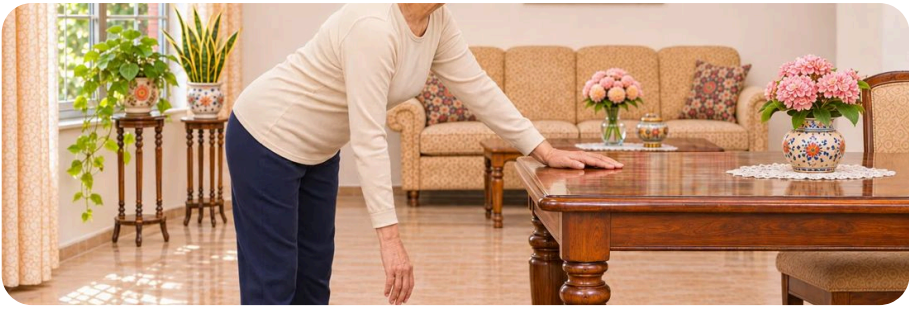
اجرا

1. از بینی ۴ ثانیه نفس بکش تا شکم بالا بیاد.
2. از دهان ۶ ثانیه بیرون بده.
3. شونه‌ها شل.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس عمیق؛ برای ریه‌ها در روزهای اول و شل کردن گردن و شونه‌ها.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | دامنه‌ی ملایم



حرکت پاندولی

شروع

کنار میز بایست، دست سالم روی میز، کمی به جلو خم شو، دست دردناک آزاد و شل آویزون.

اجرا

1. با تکون دادن آروم بدن (نه شانه)، بذار دست جلو و عقب تاب بخوره.
2. بعد چپ و راست.
3. بعد دایره‌های کوچیک.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	شل کردن شانه با وزن خود دست؛ مناسب مرحله‌ی دردناک.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم و شل شدن شانه.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه، ۳ تا ۴ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوچیک‌تر.
سخت‌ترش کن	دایره‌های بزرگ‌تر یا وزنه‌ی خیلی سبک (۰.۵ کیلو) با اجازه‌ی درمانگر.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن فعال با عضلات شانه؛ خم شدن زیاد که کمر رو اذیت کنه.

احتیاط: بدن دست رو تاب می‌ده، نه عضله‌های شونه. در روزهای پردرد صبح، اولین تمرین روز.

تمرین ۳ | سطح ۰۱ آسان | دامنه‌ی ملایم



سُر دادن دست روی میز

شروع

پشت میز بشین، ساعد و دست روی یک حوله روی میز.

اجرا

1. حوله رو با دست به جلو سُر بده و هم‌زمان تنه رو کمی به جلو خم کن.
2. ۵ ثانیه نگه دار.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	افزایش ملایم دامنه‌ی بالا بردن دست با کمک وزن بدن.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم زیر بغل و شانه.
مقدار	۱۰ تکرار، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	سُر دادن روی دیوار.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه به سمت گوش.

تمرین ۴ | سطح ۱۰ آسان | دامنه‌ی ملایم



بالا بردن دست با عصا (درازکش)

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم. یک چوب (دسته‌ی جارو) رو با دو دست جلوی بدن بگیر.

اجرا

1. با کمک دست سالم، چوب رو آهسته بالای سر ببر.
2. در انتها چند ثانیه نگه دار.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	مفصل شانه
چرا این تمرین؟	افزایش دامنه‌ی بالا بردن دست با کمک دست سالم.
کجا باید حس کنی	کشش شانه و زیر بغل.
مقدار	۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن طولانی‌تر در انتها.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ فشار شدید دردناک.

احتیاط: فقط تا کشش ملایم؛ درد بعدش باید ظرف یک ساعت آروم بشه.

تمرین ۵ | سطح ۱ · آسان | کشش تدریجی



بالا رفتن انگشت‌ها روی دیوار

شروع

رو به دیوار یا پهلو به دیوار بایست.

اجرا

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

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

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

احتیاط: فقط تا کشش ملایم؛ درد بعدش باید ظرف یک ساعت آروم بشه.

تمرین ۶ | سطح ۲ · متوسط | کشش تدریجی



دست پشت سر

شروع

به پشت دراز بکش.

اجرا

1. دست‌ها رو پشت سر قفل کن.
2. بذار آرنج‌ها آهسته به سمت زمین باز بشن.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	شانه
چرا این تمرین؟	بازگرداندن توانایی شونه کردن و بستن روسری.
کجا باید حس کنی	کشش جلوی شانه.
مقدار	۳ × ۲۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک دست.

اشتباه‌های رایج: فشار به گردن.

احتیاط: فقط تا کشش ملایم؛ درد بعدش باید ظرف یک ساعت آروم بشه.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | کشش تدریجی



فرشته‌ی دیواری

شروع

پشت به دیوار، پاشنه‌ها کمی جلوتر.

اجرا

1. دست‌ها به شکل W روی دیوار.
2. آهسته به بالا (Y) سُر بده.
3. برگردون.

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

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: فقط در مرحله‌ی باز شدن؛ تا جایی که دست‌ها راحت به دیوار می‌رسن.

تمرین ۸ | سطح ۲ · متوسط | کتف و وضعیت بدن



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 ۹ | سطح ۱ · آسان | کتف و وضعیت بدن



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

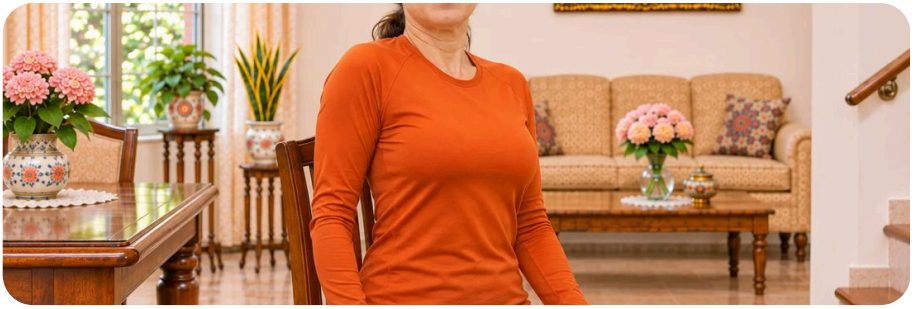
اجرا

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

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و کتف
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کتف.
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 ۱۰ | سطح ۱۰ آسان | کتف و وضعیت بدن



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 ۱۱ | سطح ۱ · آسان | کتف و وضعیت بدن



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: با پوکی استخوان، فقط بخش صاف کردن پشت رو انجام بده.

تمرین ۱۲ | سطح ۰۱ آسان | تقویت شانه



ایزومتریک دور کردن دست

شروع

پهلو به دیوار، آرنج ۹۰ درجه کنار بدن، یک حوله بین آرنج و دیوار.

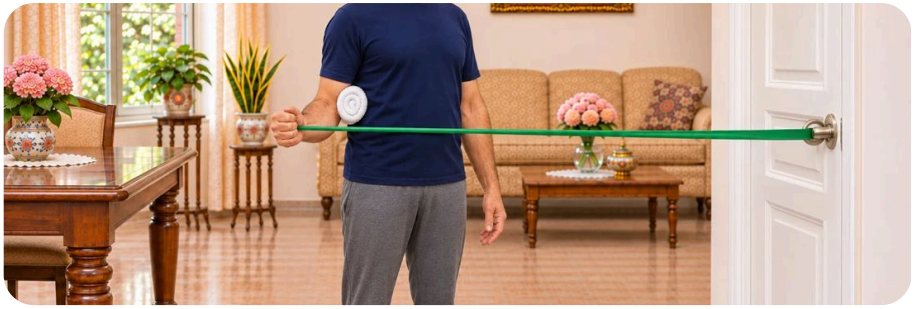
اجرا

1. آرنج رو به دیوار فشار بده.
2. نگه دار.

عضله‌ی هدف	دلتوئید و فوق‌خاری
چرا این تمرین؟	تقویت بدون حرکت.
کجا باید حس کنی	کنار شانه.
مقدار	۵ × ۳۰ تا ۴۵ ثانیه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه.

تمرین ۱۳ | سطح ۲ · متوسط | تقویت شانه



چرخش به بیرون با کش

شروع

کش رو به دستگیره‌ی در، هم‌ارتفاع آرنج ببند. پهلو بایست، آرنج ۹۰ درجه کنار بدن با حوله.

اجرا

1. ساعد رو در برابر کش به بیرون بچرخون.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	روتاتور کاف
چرا این تمرین؟	تقویت پیشرونده‌ی چرخاننده‌های خارجی.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: دور شدن آرنج از بدن.

تمرین ۱۴ | سطح ۲ · متوسط | تقویت شانه



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 ۱۵ | سطح ۲ · متوسط | تقویت شانه



شنای دیواری

شروع

رو به دیوار، دست‌ها روی دیوار کمی بازتر از شانه.

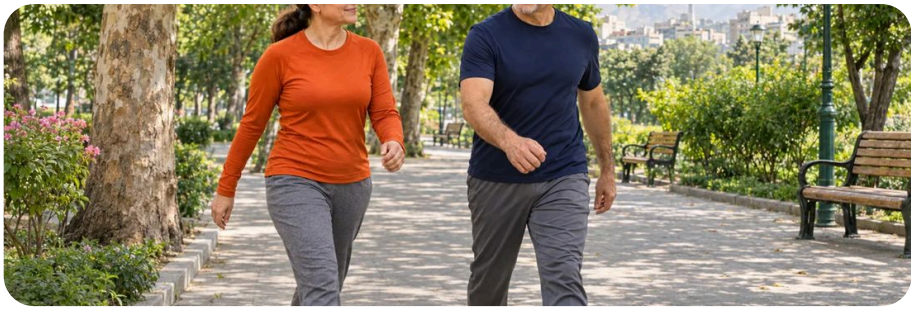
اجرا

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 ۱۶ | سطح ۱ · آسان | بدن فعال و تنفس



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد در محدوده‌ی سبز 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؟	ستون بهبودی: گردش خون، خلق، خواب و قلب؛ از روز اول با آویز.
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 ۱۷ | سطح ۰۱ آسان | بدن فعال و تنفس



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؟	حفظ قدرت پاها در هفته‌هایی که شانه در آویزه؛ بدون کمک دست‌ها.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر؛ فقط با دست سالم کمک بگیر.
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 ۱۸ | سطح ۲ · متوسط | بدن فعال و تنفس



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 ۱۹ | سطح ۱ · آسان | بدن فعال و تنفس



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 ۲ · متوسط | بدن فعال و تنفس



بالا رفتن از پله

شروع

جلوی پله‌ی اول یا سکوی ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متری بایست؛ نرده یا دیوار در دسترس.

اجرا

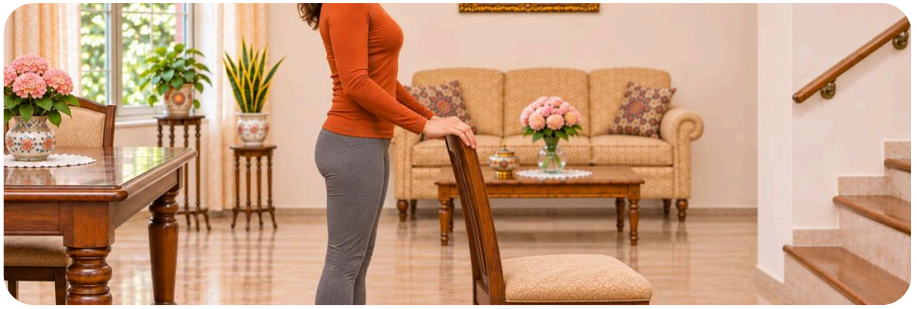
1. کل پای جلو رو روی پله بذار.
2. با فشار همون پا (نه هل دادن پای عقب) بالا برو و بایست.
3. با همون پا آهسته پایین بیا.

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.

احتیاط: با نرده در دست سالم.

تمرین ۲۱ | سطح ۱ · آسان | بدن فعال و تنفس



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 | بدن فعال و تنفس



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 ۲۳ | سطح ۱ · آسان | بدن فعال 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؟	تمرین آماده‌سازی راه رفتن: بالا آوردن پا و ایستادن کوتاه روی پای دیگه.
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 ۲۴ | سطح ۱ · آسان | بدن فعال و تنفس



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 ۲۵ | سطح ۱ · آسان | بدن فعال و تنفس



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 ۲۶ | سطح ۱ · آسان | بدن فعال و تنفس



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 ۲۷ | سطح ۳ · پیشرفته | بدن فعال و تنفس



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 ۲۸ | سطح ۰۱ آسان | بدن فعال و تنفس



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 ۲۹ | سطح ۲ · متوسط | بدن فعال و تنفس



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 ۳۰ | سطح ۲ · متوسط | بدن فعال و تنفس



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 ۳۱ | سطح ۳ · پیشرفته | بدن فعال و تنفس



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 ۳۲ | سطح ۳ · پیشرفته | بدن فعال و تنفس



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 ران، باسن و پشت با بار؛ بار روی ستون فقرات با کمر صاف، که برای استخوان مفیده.
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.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**پلی‌میالژی روماتیکا**» رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	پلی‌میالژی	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۷ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

منابع علمی

1. Dejaco C, Singh YP, Perel P, et al. 2015 Recommendations for the management of polymyalgia rheumatica: a European League Against Rheumatism/American College of Rheumatology collaborative initiative. Ann Rheum Dis. 2015;74(10):1799-1807. doi:10.1136/annrheumdis-2015-207492
2. Dasgupta B, Cimmino MA, Maradit-Kremers H, et al. 2012 provisional classification criteria for polymyalgia rheumatica: a European League Against Rheumatism/American College of Rheumatology collaborative initiative. Ann Rheum Dis. 2012;71(4):484-492. doi:10.1136/annrheumdis-2011-200329
3. Buttgereit F, Dejaco C, Matteson EL, Dasgupta B. Polymyalgia Rheumatica and Giant Cell Arteritis: A Systematic Review. JAMA. 2016;315(22):2442-2458. doi:10.1001/jama.2016.5444
4. Hellmich B, Agueda A, Monti S, et al. 2018 Update of the EULAR recommendations for the management of large vessel vasculitis. Ann Rheum Dis. 2020;79(1):19-30. doi:10.1136/annrheumdis-2019-215672
5. Devauchelle-Pensec V, Carvajal-Alegria G, Dernis E, et al. Effect of Tocilizumab on Disease Activity in Patients With Active Polymyalgia Rheumatica Receiving Glucocorticoid Therapy: A Randomized Clinical Trial. JAMA. 2022;328(11):1053-1062. doi:10.1001/jama.2022.15459
6. Buckley L, Guyatt G, Fink HA, et al. 2017 American College of Rheumatology Guideline for the Prevention and Treatment of Glucocorticoid-Induced Osteoporosis. Arthritis Rheumatol. 2017;69(8):1521-1537. doi:10.1002/art.40137
7. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1:CD012424. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2

تمرین برای پلی‌میالژی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- شواهد ورزش
- صبحگاهی
- شونه و لگن
- قدرت
- تعادل

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