کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۶۴

خواب بهتر بعد از ۵۰

بی‌خوابی، بیدار شدن نیمه‌شب و خروپف: خواب با سن چطور عوض می‌شه، درمان شناختی‌رفتاری بی‌خوابی، قرص خواب و خطرهاش، ورزش و نور صبح، درد و خواب، و برنامه‌ی چهارفازی، با ۶۵ 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 خواب** رو بدون نظر پزشک قطع یا کم نکن. **زود به پزشک: خروپف** بلند با **قطع نفس** در خواب، **خواب‌آلودگی** شدید روز (به‌خصوص پشت **فرمون**)، یا **حرکت شدید** در خواب. **فوراً ۱۱۵: درد قفسه‌ی سینه** یا **تنگی نفس** شدید شبانه. 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: خواب و سن ۹

۱. خواب با سن چطور عوض می‌شه؟ ۱۰

۲. بی‌خوابی ۱۰

۳. خروپف و آپنه‌ی خواب ۱۲

۴. درد و خواب ۱۳

۵. علائم خطر ۱۵

۶. باورهای غلط ۱۶

بخش ۲: درمان: شواهد و انتخاب‌ها ۱۸

۷. شواهد ۱۹

۸. درمان شناختی‌رفتاری بی‌خوابی (CBT-I) ۱۹

۹. قرص‌ها و خطرها ۲۲

۱۰. آپنه و درمان‌های دیگه ۲۳

بخش ۳: ورزش برای خواب ۲۶

۱۱. چقدر و کِی؟ ۲۷

۱۲. هوازی ۲۷

۱۳. قدرت ۲۸

۱۴. کشش عصرگاهی ۲۹
۱۵. تنفس و آرامش ۳۱
۱۶. تعادل ۳۲
۱۷. زمان اثر ۳۳

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۶

۱۸. اتاق خواب ۳۷
۱۹. روال شب ۳۸
۲۰. صبح و نور ۳۹
۲۱. غذا، چای و قهوه ۴۱
۲۲. یائسگی و ادرار شبانه ۴۲
۲۳. درد شبانه ۴۴

بخش ۵: برنامه‌ی چهارفازی ۴۶

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۷
۲۵. فاز ۱: ساعت ثابت (هفته‌ی ۱ تا ۲) ۴۹
۲۶. فاز ۲: کنترل محرک (هفته‌ی ۳ تا ۶) ۵۰
۲۷. فاز ۳: بدن فعال (هفته‌ی ۶ تا ۱۲) ۵۱
۲۸. فاز ۴: سبک زندگی خواب (ماه ۳ به بعد) ۵۲
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای شب ۵۳

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۴

۳۱. شب‌های بد ۵۷

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۹

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۵

۳۲. خانواده و همسر ۱۲۶

۳۳. سفر و رمضان ۱۲۶

۳۴. خونه ۱۲۷

۳۵. داستان فاطمه خانم: قرص خواب ۱۲۹

۳۶. داستان آقای عباسی: خروپف ۱۳۰

۳۷. داستان نسرین خانم: یائسگی و ساعت ۳ صبح ۱۳۱

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«ساعت ۳ صبح بیدار می‌شم و دیگه خوابم نمی‌بره.» «بدون قرص نمی‌تونم بخوابم.» «همسرم می‌گه خروپفت خیلی بلنده.»

خواب با **سن** عوض می‌شه: **سبک‌تر**، **کوتاه‌تر** و با **بیدار شدن‌های بیشتر**. بخشی از این **طبیعیه**؛ ولی **بی‌خوابی مزمن**، **آپنه‌ی خواب** و **درد شبانه** طبیعی نیستن و **درمان** دارن.

مهم‌ترین پیام این کتاب: برای **بی‌خوابی مزمن**، **درمان اول قرص** نیست؛ **درمان شناختی‌رفتاری بی‌خوابی** (CBT-I) است. این توصیه‌ی **کالج پزشکان آمریکا** (۲۰۱۶) و **آکادمی پزشکی خواب آمریکا** (۲۰۲۱) هست. در مرور **BMJ** (۲۰۰۵)، قرص‌های خواب در سالمندان **فایده‌ی کم** و **خطر بیشتر** (مثل **زمین خوردن** و **گیجی**) داشتن.

ورزش، **نور صبح** و **برنامه‌ی ثابت** هم کنار CBT-I به خواب کمک می‌کنن. این کتاب یک **برنامه‌ی قدم‌به‌قدم** برای شب‌های **آرام‌تر**ه.

- **بخش ۱** خواب و سن، بی‌خوابی، آپنه، درد و خواب، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** درمان: شواهد، CBT-I، قرص‌ها و خطرها، آپنه و درمان‌های دیگه.
- **بخش ۳** ورزش برای خواب: چقدر و کِی، هوازی، قدرت، کشش عصرگاهی، تنفس، تعادل، زمان اثر.

- **بخش ۴** زندگی روزمره: اتاق خواب، شب، صبح و نور، غذا و چای، یائسگی و ادرار شبانه، درد شبانه.
- **بخش ۵** برنامه‌ی چهارفازی.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، سفر و رمضان، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

خواب و سن

خواب با سن، بی‌خوابی، آپنه‌ی خواب، درد و خواب، علائم خطر و باورهای غلط.

خواب با سن چطور عوض می‌شه؟

تغییر طبیعی	یعنی
خواب عمیق کمتر	خواب **سبک‌تر**
بیدار شدن بیشتر	چند بار در شب
ساعت بدن جلوتر	**زودتر** خوابت می‌گیره، **زودتر** بیدار می‌شی
چرت روز بیشتر	

نکته‌ی دکتر مکس

تغییر **طبیعی** یعنی **خواب کمتر عمیق**؛ ولی اگه **روز** خسته، **بی‌حوصله** یا **خواب‌آلودی**، احتمالاً مشکلی هست که **درمان** داره.

تنفس شکمی ← ص ۶۰ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۷۹

خواب سبک‌تر طبیعیه؛ خستگی روز نه.

فصل ۲

بی‌خوابی

بی‌خوابی مزمن یعنی:

☐	
	مشکل در **به خواب رفتن**، **خواب موندن** یا **زود بیدار شدن**
	۳ شب یا بیشتر در هفته
	۳ ماه یا بیشتر
	اثر روی **روز**: خستگی، بی‌حوصلگی، تمرکز کم
	با وجود **فرصت کافی** برای خواب

چرا ادامه پیدا می‌کنه؟

☐	**چرخه‌ی بی‌خوابی**
	چند شب بد (استرس، بیماری، درد)
	زودتر می‌ریم تخت یا **دیرتر** بلند می‌شیم تا جبران کنیم
	تخت می‌شه جای **بیداری** و **نگرانی**
	ترس از بی‌خوابی، خودش بی‌خوابی میاره

خوابت چقدره؟ آزمون ساده

☐	در ماه گذشته
	بیشتر از **۳۰ دقیقه** طول می‌کشه خوابت ببره
	بیشتر از **۳۰ دقیقه** نیمه‌شب **بیدار** می‌مونی
	صبح **زودتر** از اونی که می‌خوای بیدار می‌شی
	روز **خسته** یا **بی‌حوصله**‌ای
	نگران خوابی

نکته‌ی دکتر مکس

اگه چند مورد **بله** بود و **۳ ماه** یا بیشتره، احتمالاً **بی‌خوابی مزمن** داری؛ برنامه‌ی این کتاب برای توئه.

تخت جای خوابه، نه جای نگرانی.

فصل ۳

خروپف و آپنه‌ی خواب

آپنه‌ی انسدادی خواب یعنی راه هوایی در خواب **چند بار** بسته می‌شه و تنفس **قطع** می‌شه. در یک برآورد جهانی (**Benjafield**، ۲۰۱۹)، نزدیک **یک میلیارد** نفر در دنیا ممکنه آپنه داشته باشن.

☐	نشونه‌ها
	خروپف بلند
	قطع تنفس در خواب (همسر دیده)
	خواب‌آلودگی روز؛ خوابیدن پشت فرمون یا جلوی تلویزیون
	سردرد صبح
	ادرار شبانه زیاد
	فشار خون بالا

نکته‌ی دکتر مکس

آپنه با **فشار خون**، **بیماری قلبی** و **حافظه** ارتباط داره و **قابل درمانه**. اگه این نشونه‌ها رو داری، با پزشک درباره‌ی **تست خواب** صحبت کن.

خروپف بلند با قطع تنفس؟ تست خواب.

فصل ۴

درد و خواب

درد و **خواب** دوطرفه‌ان:

☐	
	درد خواب رو **خراب** می‌کنه
	کم‌خوابی درد رو **بیشتر** حس می‌کنه
	بهتر کردن **خواب** معمولاً **درد** رو هم کمتر می‌کنه

درد	نکته‌ی خواب
کمر	بالش **زیر زانو** (به پشت) یا **بین زانوها** (به پهلو)
گردن	بالش هم‌قد **شونه**
شانه	بالش **زیر بازو**؛ روی شانه‌ی دردناک نخواب
زانو و لگن	بالش **بین زانوها**

گربه‌شتر ← ص ۶۸ · کشش باسن (عدد ۴) ← ص ۷۵

بیماری‌هایی که خواب رو به هم می‌زنن

بیماری	
نارسایی قلب	تنگی نفس دراز کشیده
ریفلاکس معده	ترش کردن شبانه
پروستات و **مثانه‌ی بیش‌فعال**	ادرار شبانه
دیابت	ادرار و تشنگی شبانه
پرکاری تیروئید	بی‌قراری
پارکینسون و **دمانس**	به هم خوردن ساعت بدن
افسردگی و **اضطراب**	زود بیدار شدن، فکر زیاد

خواب بهتر، درد کمتر؛ درد کمتر، خواب بهتر.

فصل ۵

علائم خطر

زود به پزشک

☐	
	خوابیدن ناخواسته **پشت فرمون**
	قطع تنفس در خواب
	حرکات شدید یا **فریاد** در خواب (رفتار در خواب)
	پاهای بی‌قرار که خواب رو مختل می‌کنه
	بی‌خوابی با **غم شدید** یا **ناامیدی**
	عرق شبانه، **تب** یا **کاهش وزن** بی‌دلیل

فوراً

☐	
	اگه **فکر آسیب به خودت** داری: **۱۴۸۰** یا **۱۲۳**؛ اورژانس **۱۱۵**

خواب‌آلودگی پشت فرمون، خطر جدیه.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«**۸ ساعت** برای همه لازمه.»	بزرگسالان معمولاً **۷ تا ۹**؛ کیفیت و **حس روز** مهم‌تره
«اگه خوابم نبرد، **تو تخت بمونم**.»	بعد از حدود **۲۰ دقیقه** بیدار موندن، **بلند شو**
«**قرص خواب** بی‌خطره.»	در سالمندان خطر **زمین خوردن** و **گیجی**
«**چرت** طولانی جبران می‌کنه.»	چرت **کوتاه** (کمتر از ۳۰ دقیقه) و **قبل از ظهر**
«**ورزش عصر** خواب رو خراب می‌کنه.»	برای بیشتر آدم‌ها ورزش **متوسط** عصر **مشکلی** نداره؛ فقط **شدید** نزدیک خواب نه
«**خروپف** یعنی خواب عمیق.»	گاهی نشونه‌ی **آپنه**‌ست

بیدار موندی؟ بلند شو؛ تخت جای جنگیدن نیست.

بخش ۲

درمان: شواهد و انتخاب‌ها

شواهد، درمان شناختی‌رفتاری بی‌خوابی، قرص‌ها و خطرها، و آپنه و درمان‌های دیگه.

فصل ۷

شواهد

منبع	یافته‌ی اصلی
کالج پزشکان آمریکا (۲۰۱۶)	**CBT-I** درمان **اول** بی‌خوابی مزمن؛ دارو فقط اگه CBT-I **کافی** نبود، با تصمیم مشترک و **کوتاه‌مدت**
آکادمی پزشکی خواب آمریکا (۲۰۲۱)	**CBT-I** توصیه‌ی **قوی**؛ اجزاش (محدودیت خواب، کنترل محرک) هم مؤثرن
Glass (BMJ، ۲۰۰۵)	قرص‌های خواب در سالمندان: خواب **کمی** بیشتر، ولی **عوارض** (زمین خوردن، گیجی، خواب‌آلودگی روز) **بیشتر**
Kredlow (۲۰۱۵)	متاآنالیز: **ورزش** منظم با **کیفیت خواب** بهتر همراهه

اول CBT-I، نه قرص.

فصل ۸

درمان شناختی‌رفتاری بی‌خوابی (CBT-I)

بخش	چی کار کنم
کنترل محرک	فقط وقتی **خوابت میاد** برو تخت؛ اگه **۲۰ دقیقه** خوابت نبرد، **بلند شو** و کاری آرام بکن؛ تخت فقط برای **خواب**
محدودیت خواب	زمان در تخت رو به اندازه‌ی **خواب واقعی** کم کن؛ بعد کم‌کم زیاد کن (با راهنما)
ساعت ثابت بیداری	**هر روز** همون ساعت بیدار شو، حتی **جمعه**
بازسازی فکر	«اگه امشب نخوابم، فردا **فاجعه**ست» → «یک شب بد رو **تحمل** می‌کنم»
آرام‌سازی	**تنفس آرام**، **شل کردن عضلات**
بهداشت خواب	چای، نور، گوشی (فصل ۱۸ تا ۲۱)

نکته‌ی دکتر مکس

محدودیت خواب در **روزهای اول** ممکنه **خستگی** بیشتری بیاره؛ اگه **آپنه**، **صرع**، **اختلال دوقطبی** یا **رانندگی** حرفه‌ای داری، فقط با **پزشک** انجامش بده.

تنفس شکمی ← ص ۶۰

محدودیت خواب: یک مثال

مرحله	مثال
۱	دفترچه‌ی خواب **۱ تا ۲ هفته**: میانگین خواب واقعی **۶ ساعت**، زمان در تخت **۸ ساعت**
۲	زمان در تخت = **۶ ساعت** (ولی **کمتر از ۵ ساعت** نه)؛ بیداری **۶ صبح** → رفتن به تخت **۱۲ شب**
۳	اگه بیشتر از **۸۵ درصد** زمان در تخت **خواب** بودی، **۱۵ دقیقه** زودتر برو تخت
۴	هر هفته تکرار، تا **حس روز** خوب بشه

نکته‌ی دکتر مکس

این روش **مؤثره** ولی **سخت**؛ بهتره با **راهنمای متخصص** انجام بشه.

دفترچه‌ی نگرانی

☐
عصر (نه موقع خواب)، ۱۰ دقیقه **نگرانی‌ها** رو بنویس
کنار هر کدوم، **یک قدم کوچیک** برای فردا
دفترچه رو **ببند**؛ شب اگه فکرش اومد: «**نوشتمش؛ فردا**»

ساعت بیداری ثابت، حتی جمعه.

فصل ۹

قرص‌ها و خطرها

دارو	نکته
بنزودیازپین‌ها و قرص‌های **Z**	در سالمندان خطر **زمین خوردن**، **گیجی** و **وابستگی**
آنتی‌هیستامین‌های خواب‌آور	خطر **گیجی**، **یبوست** و **احتباس ادرار** در سالمندان
ملاتونین	اثر **کم**؛ برای **تنظیم ساعت** بدن گاهی مفید
داروهای گیاهی	شواهد **محدود**؛ مراقب **تداخل**

نکته‌ی دکتر مکس

هیچ قرصی رو ناگهان قطع نکن؛ کم کردن قرص خواب باید **تدریجی** و **با پزشک** باشه، معمولاً همراه با **CBT-I**.

قرص خواب رو خودت قطع نکن؛ تدریجی با پزشک.

فصل ۱۰

آپنه و درمان‌های دیگه

مشکل	درمان
آپنه‌ی خواب	**CPAP** (دستگاه فشار هوا)، **کاهش وزن**، **خوابیدن به پهلو**، گاهی **دستگاه دهانی**
پاهای بی‌قرار	بررسی **آهن**؛ پیاده‌روی؛ گاهی دارو
ادرار شبانه	بررسی **پروستات**، **قند**، **دارو**؛ مایعات **عصر** کمتر
گرگرفتگی یائسگی	اتاق **خنک**؛ با پزشک درباره‌ی **درمان**
افسردگی و **اضطراب**	درمان **هم‌زمان**

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۷۹

سؤال‌هایی که از پزشک بپرسم

☐	
	CBT-I کجا و با کی؟
	داروهام روی خوابم اثر دارن؟
	به **تست خواب** نیاز دارم؟
	قرص خوابم رو چطور **تدریجی** کم کنم؟

☐	
	آهن، **تیروئید** و **قند** چک بشه؟

علت رو پیدا کن؛ فقط قرص نخور.

بخش ۳

ورزش برای خواب

چقدر و کِی، هوازی، قدرت، کشش عصرگاهی، تنفس و آرامش، تعادل، و زمان اثر.

فصل ۱۱

چقدر و کِی؟

☐	
	۱۵۰ دقیقه هوازی متوسط در هفته
	قدرتی ۲ روز
	صبح یا **بعد از ظهر** بهترین زمان
	ورزش **شدید** در **۱ تا ۲ ساعت** قبل از خواب، فعلاً نه
	کشش و **تنفس عصر** و **شب**

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۷۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۸۵ · تنفس شکمی ← ص ۶۰

صبح حرکت، شب آرامش.

فصل ۱۲

هوازی

فعالیت	نکته
پیاده‌روی صبح	**نور** + **حرکت**؛ بهترین ترکیب برای ساعت بدن
دوچرخه‌ی ثابت	روزهای سرد یا آلوده
ورزش در آب	برای مفاصل دردناک
رژه در جا	کوتاه، چند بار در روز

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۷۹ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۸۰ · ورزش در آب ← ص ۸۱ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۸۳

پیاده‌روی صبح زیر آفتاب، تنظیم ساعت بدن.

فصل ۱۳

قدرت

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۳ × ۱۰
پل باسن	۳ × ۱۲
شنای دیواری	۳ × ۱۰
کشیدن کش	۳ × ۱۲
بالا رفتن روی پنجه	۳ × ۱۵

نکته‌ی دکتر مکس

تمرین قدرتی **۲ روز** در هفته؛ **صبح** یا **بعد از ظهر**.

بلند شدن از صندلی ← ص ۸۵ · پل باسن ← ص ۸۹ · شنای دیواری ← ص ۹۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۴ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۹۲

عضله‌ی خسته، خواب بهتر.

فصل ۱۴

کشش عصرگاهی

۱۰ دقیقه کشش آرام، یک ساعت قبل از خواب.

کشش	مدت
گربه و شتر	۱ دقیقه
چرخش ملایم پشت	۱ دقیقه
کشش سینه	۱ دقیقه
کشش پشت ران	۲ دقیقه
کشش باسن (عدد ۴)	۲ دقیقه
کشش ذوزنقه‌ی بالایی	۱ دقیقه

گربه‌شتر ← ص ۶۸ · چرخش ملایم پشت (به پهلو) ← ص ۶۹ ·
کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۷۱ · کشش پشت ران ← ص ۷۲ ·
کشش باسن (عدد ۴) ← ص ۷۵ · کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۶۳

یوگای ملایم و تای‌چی

☐	
	حرکات آرام با **تنفس** هماهنگ

☐	
	عصر یا **اوایل شب**
	کلاس گروهی یا **ویدئوی** معتبر
	حالت‌های **وارونه** و **سخت**، نه

ده دقیقه کشش آرام، شب آرام.

فصل ۱۵

تنفس و آرامش

تنفس ۴-۶

☐	
	۴ ثانیه دم از **بینی**
	۶ ثانیه بازدم آرام از **دهان**
	۵ دقیقه

شل کردن عضلات

☐	
	از **پاها** شروع کن: **۵ ثانیه** سفت، **۱۰ ثانیه** شل
	بعد **ران‌ها**، **شکم**، **دست‌ها**، **شونه‌ها**، **صورت**

تنفس شکمی ← ص ۶۰ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۶۱

بازدم بلندتر از دم؛ بدن آروم‌تر.

فصل ۱۶

تعادل

بیدار شدن **شبانه** برای **دستشویی** و **خواب‌آلودگی**، خطر **زمین خوردن** رو بیشتر می‌کنه.

☐	
	تمرین **تعادل** ۳ روز در هفته
	چند ثانیه لب تخت بنشین، بعد بلند شو
	نور شب‌خواب در مسیر

جابه‌جایی وزن ← ص ۱۰۶ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۱۰۷ · ایستادن روی یک پا ← ص ۱۰۸ · رسیدن ستاره‌ای ← ص ۱۰۹

شب، لب تخت چند ثانیه بنشین؛ بعد بلند شو.

فصل ۱۷

زمان اثر

	معمولاً
CBT-I	بهبود در **۴ تا ۸ هفته**
ورزش منظم	بهبود کیفیت خواب در **چند هفته**
نور صبح	تنظیم ساعت بدن در **۱ تا ۲ هفته**
درمان آپنه	گاهی در **چند روز** حس بهتر

نشونه‌های پیشرفت

شاخص	هدف ۸ هفته
زمان به خواب رفتن	کمتر از **۳۰ دقیقه**
بیدار موندن نیمه‌شب	**کمتر**
حس صبح	**بهتر**
خواب‌آلودگی روز	**کمتر**
قرص	**کمتر** یا **صفر** (با پزشک)

نکته‌ی دکتر مکس

این‌ها رو در **جدول ۲** و **دفترچه‌ی خواب** بخش ۸ ثبت کن.

چند هفته صبر و برنامه؛ نه یک شب.

بخش ۴

زندگی روزمره

اتاق خواب، روال شب، صبح و نور، غذا و چای، یائسگی و ادرار شبانه، و درد شبانه.

فصل ۱۸

اتاق خواب

☐	
	تاریک: پرده‌ی ضخیم
	خنک: حدود **۱۸ تا ۲۰ درجه**
	ساکت: گوش‌گیر اگه لازمه
	ساعت رو از جلوی چشم بردار
	تلویزیون و **گوشی** بیرون از اتاق
	تشک و **بالش** راحت

بالش و تشک

☐	
	تشک **نه خیلی نرم، نه خیلی سفت**
	بالش **هم‌قد شونه** برای خوابیدن **به پهلو**
	بالش **کوتاه‌تر** برای **به پشت**
	بالش **بین زانوها** برای **کمردرد**
	تشک **کهنه** (بیش از ۸ تا ۱۰ سال) رو بررسی کن

اتاق تاریک، خنک و ساکت.

فصل ۱۹

روال شب

زمان قبل از خواب	
۳ ساعت	شام **سبک**
۱ ساعت	**صفحه‌ی** گوشی و تلویزیون **خاموش**؛ نور **کم**
۳۰ دقیقه	**کشش آرام، تنفس، دوش گرم**
وقت خواب	فقط وقتی **خوابت میاد**

گربه‌شتر ← ص ۶۸ · تنفس شکمی ← ص ۶۰

روال ثابت، سیگنال خواب برای مغز.

فصل ۲۰

صبح و نور

☐	
	ساعت ثابت بیداری
	۳۰ دقیقه نور صبح (پیاده‌روی یا کنار پنجره)
	چرت کوتاه، **قبل از ساعت ۳**
	بیرون رفتن روزانه

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۷۹

اگه ساعت ۳ صبح بیدار شدی

☐	
	ساعت رو **نگاه نکن**
	تنفس ۴-۶
	۲۰ دقیقه گذشت؟ **بلند شو**؛ نور **کم**؛ **کتاب** کاغذی
	گوشی نه
	وقتی **خوابت اومد**، برگرد
	صبح، همون ساعت **همیشگی** بیدار شو

نور صبح، خواب شب.

فصل ۲۱

غذا، چای و قهوه

☐	
	چای و **قهوه** بعد از **ظهر** کمتر
	شام سبک، **۲ تا ۳ ساعت** قبل از خواب
	غذای پرچرب و تند شب کمتر (ترش کردن)
	سیگار و **قلیان** شب، خواب رو **سبک‌تر** می‌کنه
	الکل خواب رو **خراب** می‌کنه

چای بعد از ظهر، شب بی‌خواب.

فصل ۲۲

یائسگی و ادرار شبانه

مشکل	نکته
گرگرفتگی	اتاق خنک، لباس **نخی**، پتوی **سبک**؛ با پزشک درباره‌ی **درمان**
ادرار شبانه	مایعات رو **عصر** کمتر؛ **قبل از خواب** دستشویی؛ بررسی **قند** و **پروستات**
پاهای ورم‌کرده	**عصر** پاها رو **بالا** بذار (بخشی از مایع زودتر دفع بشه)
کف لگن	تمرین کف لگن برای **فوریت** ادرار

پمپ مچ پا ← ص ۱۱۴ · رژه در حالت نشسته ← ص ۱۱۸

تمرین کف لگن برای فوریت ادرار

☐	
	نشسته، عضلات کف لگن رو مثل **نگه داشتن ادرار** سفت کن
	۵ ثانیه نگه دار، **۵ ثانیه** شل
	۱۰ بار، ۳ بار در روز
	وقتی **فوریت** اومد: **بایست**، **چند بار سریع** سفت کن، **نفس آرام**، بعد آهسته برو

تمرین کف لگن نشسته ← ص ۱۲۲

مایعات صبح بیشتر، عصر کمتر.

فصل ۲۳

درد شبانه

☐	
	مسکن طبق پزشک، **قبل از خواب**
	بالش مناسب (فصل ۴)
	گرما قبل از خواب برای **سفتی**
	حرکت ملایم اگه بیدار شدی و درد داری
	تمرین‌های **کتاب مخصوص** دردت در همین کتابخونه

گربه‌شتر ← ص ۶۸ · کشش باسن (عدد ۴) ← ص ۷۵ · کشش پشت ران ← ص ۷۲

درد رو مدیریت کن تا خواب بیاد.

بخش ۵

برنامه‌ی چهارفازی

دوز تمرین، فاز ۱ (ساعت ثابت)، فاز ۲ (کنترل محرک)، فاز ۳ (بدن فعال)، فاز ۴ (سبک زندگی خواب)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و شب‌های 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: ساعت ثابت (هفته‌ی ۱ تا ۲)

☐	
	ساعت بیداری ثابت، هر روز
	دفترچه‌ی خواب (جدول ۳ بخش ۸)
	پیاده‌روی صبح ۱۵ تا ۲۰ دقیقه
	تنفس ۴-۶ قبل از خواب
	چای بعد از ظهر کمتر

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۷۹ · تنفس شکمی ← ص ۶۰ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۶۱

وقتی دو هفته ساعت بیداری ثابت موند، برو فاز ۲.

فاز ۲: کنترل محرک (هفته‌ی ۳ تا ۶)

☐	
	فقط وقتی **خوابت میاد** برو تخت
	۲۰ دقیقه خوابت نبرد؟ **بلند شو**؛ کار آرام در **نور کم**
	تخت فقط برای **خواب** (نه گوشی، نه تلویزیون)
	چرت کوتاه یا نه
	کشش عصرگاهی ۱۰ دقیقه

گربه‌شتر ← ص ۶۸ · چرخش ملایم پشت (به پهلو) ← ص ۶۹ ·
کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۷۱ · کشش باسن (عدد ۴) ← ص ۷۵ ·
تنفس شکمی ← ص ۶۰

فاز ۳: بدن فعال (هفته‌ی ۶ تا ۱۲)

تمرین	مقدار
پیاده‌روی تند	۳۰ دقیقه، ۵ روز
بلند شدن از صندلی	۳ × ۱۰
پل باسن	۳ × ۱۲
شنای دیواری	۳ × ۱۰
کشیدن کش	۳ × ۱۲
ایستادن روی یک پا	۳ × ۲۰ ثانیه
کشش عصرگاهی	۱۰ دقیقه

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۷۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۸۵ · پل باسن ← ص ۸۹ · شنای دیواری ← ص ۹۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۴ · ایستادن روی یک پا ← ص ۱۰۸

فاز ۴: سبک زندگی خواب (ماه ۳ به بعد)

☐	
	هوازی **۱۵۰ دقیقه** در هفته
	قدرتی **۲ تا ۳ روز**
	ساعت ثابت حتی در **تعطیلات**
	نور صبح هر روز
	روال شب ثابت

اسکوات جامی ← ص ۸۷ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۹۵ · حمل بار دو دستی ← ص ۹۹ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۱۱۰ · قدم بلند با حرکت بزرگ دست‌ها ← ص ۱۱۳

ساعت ثابت، نور صبح، حرکت روز، آرامش شب.

فصل ۲۹

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای شب

تمرین	مدت
چرخش شونه	۱ دقیقه
گربه و شتر	۱ دقیقه
چرخش ملایم پشت	۱ دقیقه
کشش پشت ران	۲ دقیقه
کشش باسن	۲ دقیقه
تنفس ۴-۶	۳ دقیقه

چرخوندن شونه‌ها ← ص ۶۱ · گربه‌شتر ← ص ۶۸ · چرخش ملایم پشت (به پهلو) ← ص ۶۹ · کشش پشت ران ← ص ۷۲ · کشش باسن (عدد ۴) ← ص ۷۵ · تنفس شکمی ← ص ۶۰

ده دقیقه‌ی آخر روز، مال بدن.

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

شب‌های بد

وضعیت	چی کار کنم
یک شب بد	فردا **ساعت بیداری** رو **عوض نکن**؛ چرت **کوتاه**
استرس و فکر زیاد	**دفترچه‌ی نگرانی** قبل از خواب؛ **تنفس**
سفر یا **مهمونی**	برگشت به **روال** در اولین فرصت
بیماری	استراحت؛ بعد **فاز ۱**
چند هفته بد	با **پزشک** درباره‌ی **CBT-I** با متخصص

تنفس شکمی ← ص ۶۰ · گربه‌شتر ← ص ۶۸

شب بد، صبح ثابت؛ برنامه رو نشکن.

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.

تمرین‌ها به این ترتیب‌ان: تنفس و آرامش، *کشش* عصرگاهی، هوازی روز، قدرت، تعادل، و حرکت در صندلی. ورزش **شدید** رو **صبح** یا **بعد از ظهر** انجام بده؛ ***کشش*** و **تنفس** برای **شب**.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | تنفس و آرامش



تنفس شکمی

شروع

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

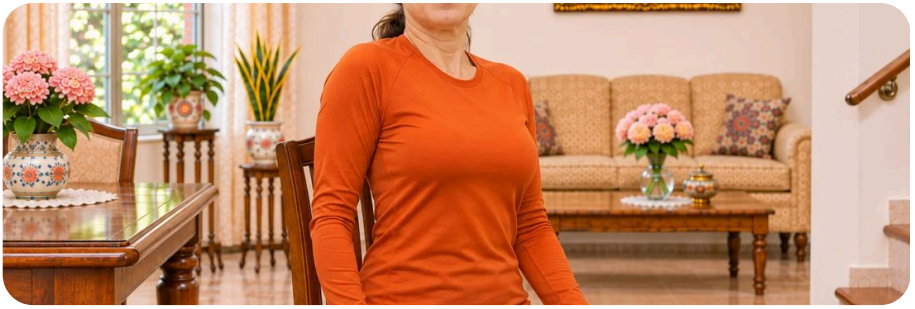
اجرا

1. از بینی آهسته نفس بکش تا دست روی شکم بالا بیاد (۴ ثانیه).
2. از دهان آهسته بیرون بده (۶ ثانیه).
3. دست روی سینه کمتر حرکت کنه.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس آرام و عمیق قبل از خواب؛ برای آروم کردن بدن و ذهن.
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 ۰۱ آسان | تنفس و آرامش



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 ۳ | سطح ۱ · آسان | تنفس و آرامش



عقب بردن چونه

شروع

صاف بشین یا بایست، نگاه افقی.

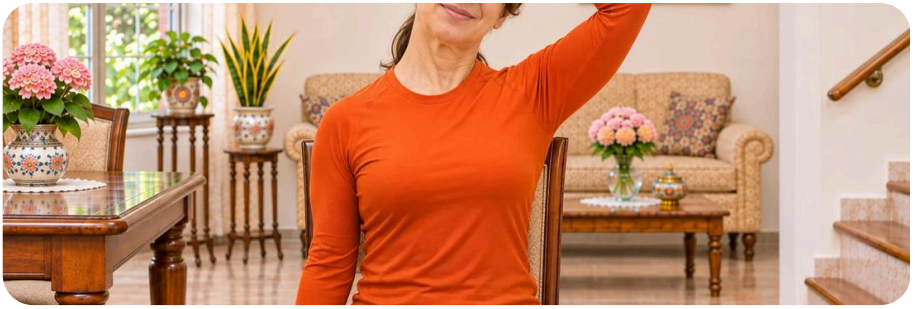
اجرا

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 ۴ | سطح ۱ · آسان | تنفس و آرامش



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 ۵ | سطح ۱ · آسان | تنفس و آرامش



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 ۶ | سطح ۱۰ آسان | تنفس و آرامش



ایستادن صاف کنار دیوار

شروع

پشت به دیوار، پاشنه‌ها ۵ سانتی‌متر جلوتر.

اجرا

1. باسن، پشت و اگه ممکنه پشت سر به دیوار.
2. چونه کمی عقب، نه بالا.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	عضلات وضعیتی
چرا این تمرین؟	مقابله با خمیدگی؛ حس وضعیت صاف بدن.
کجا باید حس کنی	پشت و پشت گردن.
مقدار	۲ تا ۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک حوله‌ی تاشده پشت سر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن چونه برای رسیدن سر به دیوار.

تمرین ۷ | سطح ۰۱ آسان | تنفس و آرامش



تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت)

شروع

صاف بشین.

اجرا

1. کف دست رو روی پیشونی بذار و سر رو به دست فشار بده بدون اینکه سر حرکت کنه.
2. ۵ تا ۱۰ ثانیه، با ۳۰ تا ۵۰ درصد توان.
3. همین کار رو برای پشت سر و دو طرف تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات گردن
چرا این تمرین؟	تقویت گردن بدون حرکت؛ ایمن حتی در دوره‌های دردناک.
کجا باید حس کنی	عضلات گردن.
مقدار	۵ تکرار در هر جهت.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر.
سخت‌ترش کن	فشار بیشتر یا کش.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن سر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۸ | سطح ۱۰ آسان | تنفس و آرامش



صاف کردن پشت روی صندلی

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر به‌جای پشت.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | کشش عصرگاهی



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 کامل و بزرگ ستون فقرات در برابر سفتی تنه.
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 ۱۰ | سطح ۲ · متوسط | کشش عصرگاهی



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 ۱۱ | سطح ۱ · آسان | کشش عصرگاهی



چرخش تنه نشسته

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: بلند شدن باسن؛ حرکت سریع.

تمرین ۱۲ | سطح ۱ · آسان | کشش عصرگاهی



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه یا گزگز دست ایجاد کرد، آرنج‌ها رو پایین‌تر بیار.

تمرین ۱۳ | سطح ۱۰ آسان | کشش عصرگاهی



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 ۱۴ | سطح ۱ · آسان | کشش عصرگاهی



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 ۱۵ | سطح ۲ · متوسط | کشش عصرگاهی



کشش جلوی لگن

شروع

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

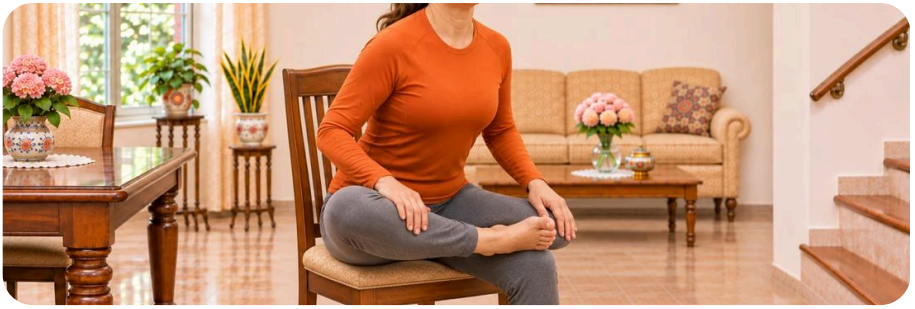
اجرا

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 ۱۶ | سطح ۱ · آسان | کشش عصرگاهی



کشش باسن (عدد ۴)

شروع

روی صندلی بشین.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو با دست به پایین.

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

تمرین ۱۷ | سطح ۱ · آسان | کشش عصرگاهی



رسیدن در حالت نشسته

شروع

لب صندلی محکم، کف پاها روی زمین؛ اول بار یک همراه کنارت باشه.

اجرا

1. دست‌ها رو در هم کن.
2. به جلو و به دو طرف، به یک هدف برس (مثلاً لیوان روی چهارپایه).
3. به حالت صاف برگرد.
4. کم‌کم هدف رو دورتر و پایین‌تر بذار.

عضله‌ی هدف	تعادل نشسته، تنه
چرا این تمرین؟	تعادل نشسته؛ پایه‌ی لباس پوشیدن، برداشتن اشیا و ایستادن.
کجا باید حس کنی	کار عضلات کمر، پهلو و شکم برای حفظ تعادل.
مقدار	۱۰ بار در هر جهت، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	هدف نزدیک‌تر؛ یک دست روی صندلی.
سخت‌ترش کن	هدف دورتر و نزدیک‌تر به زمین.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بلند شدن پاها از زمین؛ عجله.

تمرین ۱۸ | سطح ۲ · متوسط | کشش عصرگاهی



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 برای راحتی زانو و راه رفتن.
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 ۱۹ | سطح ۱ · آسان | کشش عصرگاهی



کشش بردن دست جلوی بدن

شروع

بایست یا بشین.

اجرا

1. بازوی دردناک رو جلوی بدن به طرف شانه‌ی دیگه بیار.
2. با دست دیگه آرنج رو آهسته نزدیک‌تر کن.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	پشت شانه
چرا این تمرین؟	کشش پشت شانه.
کجا باید حس کنی	پشت شانه.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه.

احتیاط: در درد مفصل AC ممکنه دردناک باشه.

تمرین ۲۰ | سطح ۱ · آسان | هوازی روز



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؟	پیاده‌روی، ترجیحاً صبح و زیر نور آفتاب؛ به تنظیم ساعت بدن کمک می‌کنه.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته؛ از ۱۰ دقیقه شروع کن و هر هفته کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۲۱ | سطح ۱ · آسان | هوازی روز



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؟	حرکت تکراری کم‌فشار که هم دامنه‌ی زانو و هم آمادگی قلبی رو بهتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	ران‌ها؛ کمی گرما در زانو طبیعیه.
مقدار	۱۰ دقیقه؛ هر هفته ۲ تا ۵ دقیقه اضافه کن تا ۳۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	زین بالاتر.
سخت‌ترش کن	مقاومت بیشتر یا فاصله‌ای (۱ دقیقه تند، ۲ دقیقه آروم).

اشتباه‌های رایج: زین خیلی پایین (فشار پشت کشکک زیاد می‌شه)؛ مقاومت خیلی زیاد در شروع.

تمرین ۲۲ | سطح ۱ · آسان | هوازی روز



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؟	آب بخش زیادی از وزن رو برمی‌داره؛ مناسب وقتی راه رفتن روی زمین دردناکه یا وزن زیاده.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

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

احتیاط: اگه زخم جراحی کاملاً بسته نشده، وارد استخر نشو.

تمرین ۲۳ | سطح ۰۱ آسان | هوازی روز



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؟	یاد گرفتن الگوی ایمن پله و بعد برگشت به الگوی طبیعی.
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: در روزهای اول بعد از جراحی، با همراه.

تمرین ۲۴ | سطح ۰۱ آسان | هوازی روز



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؟	بالا آوردن زانوها و قدم‌های بلند؛ آماده شدن برای راه رفتن.
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 زانو بیش از ۹۰ درجه بعد از جراحی خلفی.

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

تمرین ۲۵ | سطح ۲ · متوسط | هوازی روز



مشت‌زنی سایه‌ای

شروع

ایستاده با پاهای باز، زانوها نرم، 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؟	حرکت‌های بزرگ، سریع و چندجهتی همراه با چرخش تنه؛ هم قدرتی و هم هوازی.
کجا باید حس کنی	ضربان قلب بالا؛ کار شونه و تنه.
مقدار	۳ تا ۵ × ۳۰ ثانیه، ۳۰ ثانیه استراحت.
ساده‌ترش کن	نشسته.
سخت‌ترش کن	با جابه‌جایی پا و سرعت بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ مشت‌های کوتاه و ناقص.

احتیاط: در زمان «روشن» و کنار یک تکیه‌گاه؛ در ماه‌های اول با همراه.

تمرین ۲۶ | سطح ۱ · آسان | قدرت



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 ۲۷ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



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 ۲۸ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



اسکوات جامی

شروع

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

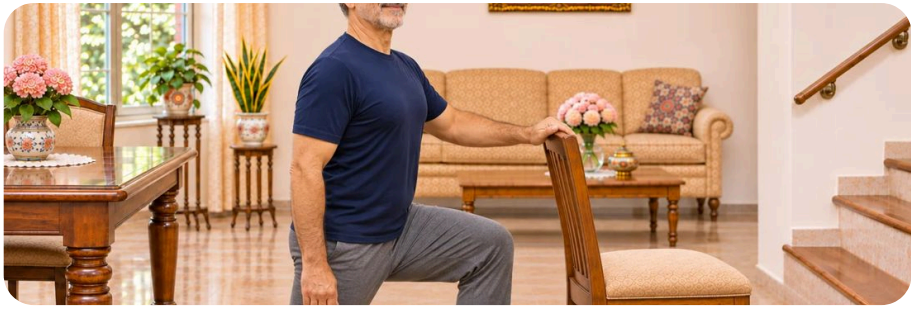
اجرا

1. لگن رو عقب و پایین ببر.
2. تنه نسبتاً صاف و زانوها هم‌راستای پنجه.
3. با فشار پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، تنه
چرا این تمرین؟	تقویت پا و تنه با بار جلوی بدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	تا روی صندلی بشین.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی سنگین‌تر یا مکث در پایین.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ بلند شدن پاشنه.

تمرین ۲۹ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



لانج به عقب

شروع

کنار صندلی یا دیوار بایست.

اجرا

1. یک قدم به عقب بردار و زانوی عقب رو به سمت زمین پایین ببر.
2. بیشتر وزن روی پای جلو بمونه.
3. با فشار پای جلو برگرد به ایستاده.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی کاربردی و نسبتاً کم‌فشار لانج برای زانو.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوی جلو به داخل؛ قدم خیلی کوتاه.

تمرین ۳۰ | سطح ۰۱ آسان | قدرت



پل باسن

شروع

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

اجرا

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

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

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

تمرین ۳۱ سطح ۲ · متوسط قدرت



خم شدن از لگن (لولا)

شروع

صاف بایست، پاها به عرض لگن، زانوها کمی خم، دست‌ها روی ران.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست و تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن.
2. وقتی کشش پشت ران رو حس کردی، باسن رو سفت کن و برگرد.
3. کمر در تمام مدت صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، عضلات پشت
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن خم شدن با کمک لگن؛ پایه‌ی بلند کردن بار.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا با یک چوب پشت سر برای بازخورد.
سخت‌ترش کن	بطری آب یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ تبدیل شدن به اسکوات.

تمرین ۳۲ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



بالا رفتن از پله

شروع

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

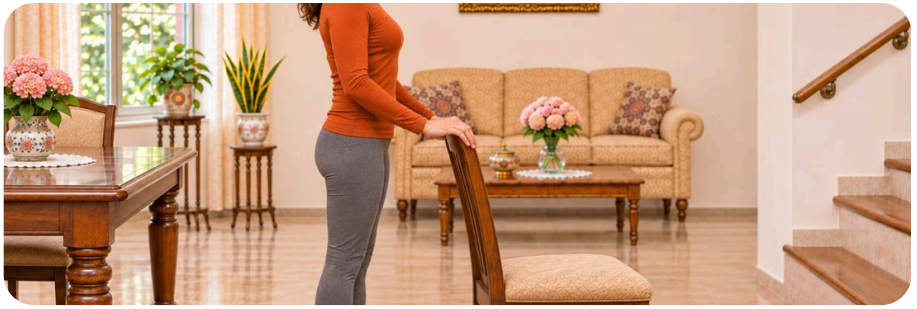
اجرا

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 ۳۳ | سطح ۱ · آسان | قدرت



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 ۳۴ سطح ۲ · متوسط قدرت



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 ۳۵ | سطح ۱۰ آسان | قدرت



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

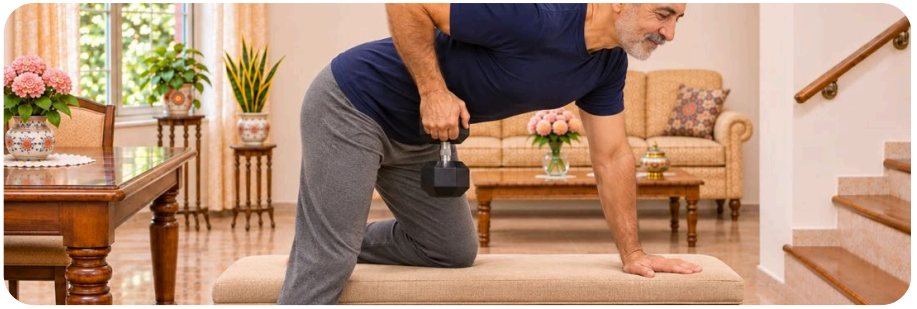
اجرا

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

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که سر و شونه‌ها رو در وضعیت بهتر نگه می‌دارن.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۳۶ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

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

اجرا

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

عضله‌ی هدف	عضلات پشت
چرا این تمرین؟	تقویت پشت با حمایت دست دیگه.
کجا باید حس کنی	پشت و بین کتف.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دمبل سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	دمبل سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۳۷ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



فشار بالای سر با دمبل

شروع

نشسته یا ایستاده، دمبل‌ها کنار شونه.

اجرا

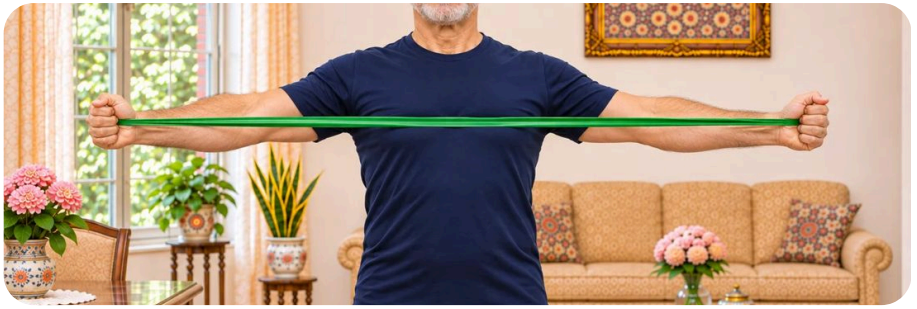
1. دمبل‌ها رو به بالا فشار بده.
2. کمر قوس نگیره.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه
چرا این تمرین؟	تقویت شونه برای کارهای بالای سر.
کجا باید حس کنی	شونه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر یا یک‌دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه داری، انجام نده.

تمرین ۳۸ سطح ۲ · متوسط قدرت



باز کردن کش جلوی سینه

شروع

بایست، کش رو با دو دست جلوی سینه، آرنج‌ها صاف.

اجرا

1. کش رو با باز کردن دست‌ها به طرفین بکش تا به سینه برسه.
2. کتف‌ها به هم نزدیک.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت شونه و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت پشت شونه‌ها.
کجا باید حس کنی	پشت شونه و بین کتف.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ قوس کمر.

تمرین ۳۹ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



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 ۴۰ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



حمل بار دو دستی

شروع

دو کیسه‌ی مساوی در دو دست.

اجرا

1. صاف بایست، شونه‌ها پایین و عقب، چونه کمی عقب.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.

عضله‌ی هدف	کل بدن، شونه و گردن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای حمل کیسه‌ی خرید.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوز کردن؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۴۱ | سطح ۰۱ آسان | قدرت



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 ۴۲ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



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 ۴۳ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



پلانک پهلو روی زانو

شروع

به پهلو دراز بکش، آرنج زیر شونه، زانوها خم.

اجرا

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

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه و باسن
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که کمر رو از کنار پایدار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار تنه و لگن.
مقدار	۳ × ۱۵ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	پلانک پهلو کامل (روی پا).

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ چرخیدن بدن به جلو یا عقب.

احتیاط: اگه درد شونه داری، به‌جاش به دیوار تکیه کن (پلانک پهلو ایستاده).

تمرین ۴۴ سطح ۲ · متوسط قدرت



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 ۴۵ | سطح ۰۱ آسان | قدرت



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: صندلی محکم؛ یک دست نزدیک تکیه‌گاه.

تمرین ۴۶ سطح ۲ · متوسط قدرت



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 ۴۷ | سطح ۰۱ آسان | تعادل



جابه‌جایی وزن

شروع

پشت صندلی بایست و بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. وزن رو آهسته به پای راست منتقل کن، بعد به پای چپ.
2. بعد یک پا رو جلو بذار و وزن رو جلو و عقب منتقل کن.
3. حرکت آهسته و کنترل‌شده.

عضله‌ی هدف	کنترل تعادل
چرا این تمرین؟	شروع تمرین تعادل، به‌خصوص بعد از عمل و در افراد با ترس از زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	هر دو پا.
مقدار	۱ تا ۲ دقیقه.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاها.

تمرین ۴۸ | سطح ۱ · آسان | تعادل



ایستادن پشت‌سرهم

شروع

کنار دیوار یا پشت میز بایست.

اجرا

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

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	تمرین تعادل در قاعده‌ی باریک؛ همون چیزی که در تست تعادل سنجیدی.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ بار × ۳۰ ثانیه برای هر حالت.
ساده‌ترش کن	پای جلو کمی کنارتر (نیمه‌پشت‌سرهم).
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن، یا چرخاندن سر به چپ و راست.

اشتباه‌های رایج: گرفتن محکم و دائمی تکیه‌گاه.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۴۹ | سطح ۱ · آسان | تعادل



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار.

اجرا

1. یک پا رو کمی بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم.
3. تعادلت رو نگه دار.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	کاهش خطر زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۳ × تا ۳۰ ثانیه هر پا.
ساده‌ترش کن	گرفتن با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن یا روی بالش.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۵۰ | سطح 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 ۵۱ | 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 ۵۲ | 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 ۵۳ | 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

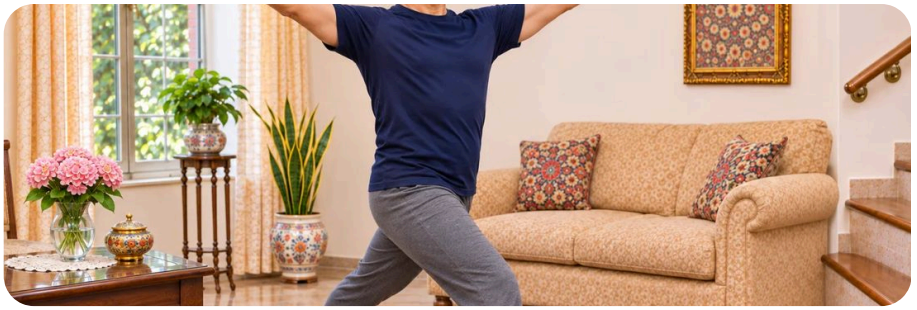
1. با پنجه‌ی پا اول زمین رو لمس کن و آهسته قدم به عقب بردار.
2. ۱۰ قدم به عقب، بعد برگرد و ۱۰ قدم به جلو.
3. تنه صاف؛ نگاه رو به جلو.

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: فقط کنار کابینت و با همراه.

تمرین ۵۴ | سطح ۰۱ آسان | تعادل



قدم بلند با حرکت بزرگ دست‌ها

شروع

صاف بایست، کنار مبل یا کابینت؛ پاها به عرض لگن.

اجرا

1. با یک پا یک قدم **خیلی بلند** جلو (یا پهلو یا عقب) بردار.
2. هم‌زمان دست‌ها رو **بزرگ و باز** به بالا و طرفین ببر؛ انگشت‌ها باز.
3. وزن رو کامل روی پای جلو ببر و بلند بشمار.
4. با یک قدم بزرگ برگرد.

عضله‌ی هدف	کل بدن؛ باسن، ران، شونه‌ها
چرا این تمرین؟	مقابله با «کوچیک شدن» حرکت‌ها؛ بلند کردن طول قدم و تاب دست‌ها.
کجا باید حس کنی	کشش و فعالیت در کل بدن؛ حس «بزرگ بودن».
مقدار	۸ بار هر پا، به جلو، پهلو و عقب؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر، یک دست روی تکیه‌گاه.
سخت‌ترش کن	سریع‌تر، با شمارش بلند و بدون تکیه.

اشتباه‌های رایج: قدم کوچیک؛ دست‌های نیمه‌باز؛ نگاه به زمین.

احتیاط: در زمان «روشن» و کنار یک تکیه‌گاه؛ در ماه‌های اول با همراه.

تمرین ۵۵ | سطح ۰۱ آسان | حرکت در صندلی



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؟	کمک به برگشت خون از پا و کم کردن ورم؛ برای نشستن طولانی و بعد از بستری.
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 ۵۶ | سطح ۱۰ آسان | حرکت در صندلی



چرخش ران نشسته

شروع

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

اجرا

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

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

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

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

تمرین ۵۷ | سطح ۰۱ آسان | حرکت در صندلی



صاف کردن زانو در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشتت صاف و به پشتی تکیه بده. کف پاها روی زمین.

اجرا

1. پنجه رو به سمت خودت بکش و زانو رو آهسته صاف کن.
2. در بالا ۲ تا ۳ ثانیه عضله‌ی ران رو سفت نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت مستقیم عضله‌ی چهارسر، قابل‌انجام در هر جایی؛ حتی جلوی تلویزیون.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر (فقط تا نیمه).
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ (از ۰.۵ کیلو شروع کن) یا کش مقاومتی که دور پایه‌ی صندلی بسته شده.

اشتباه‌های رایج: تاب دادن پا؛ قوز کردن یا عقب رفتن تنه؛ صاف نکردن کامل زانو.

احتیاط: آهسته و کنترل‌شده؛ وزنه رو تدریجی اضافه کن.

تمرین ۵۸ | سطح ۱۰ آسان | حرکت در صندلی



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؟	حفظ حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها و کمک به گردش خون دست‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار هر حرکت، ۳ تا ۴ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ قوز کردن.

تمرین ۵۹ | سطح ۱۰ آسان | حرکت در صندلی



رژه در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

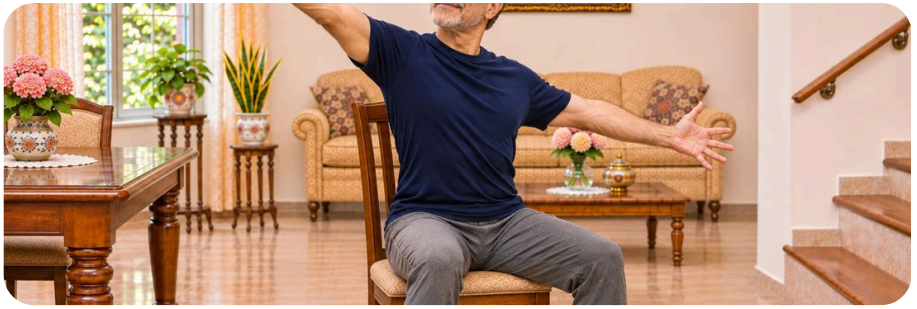
اجرا

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؟	تقویت عضلاتی که پا رو برای قدم برداشتن و پله بالا میارن.
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 ۶۰ | سطح ۰۱ آسان | حرکت در صندلی



کشش بزرگ مورب از نشسته

شروع

لبه‌ی صندلی محکم، کف پاها روی زمین.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: حرکت کوچیک؛ حبس نفس.

تمرین ۶۱ | سطح ۰۱ آسان | حرکت در صندلی



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 ۶۲ | سطح ۰۱ آسان | حرکت در صندلی



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 ۶۳ | سطح ۲ · متوسط | حرکت در صندلی



تمرین کف لگن نشسته

شروع

روی نیمه‌ی جلویی یک صندلی محکم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، کمر صاف، کمی به جلو خم.

اجرا

1. با بازدم، کف لگن رو **از روی صندلی** به داخل و بالا بکش.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. کامل شل کن؛ حس کن کف لگن دوباره روی صندلی می‌شینه.

عضله‌ی هدف	عضلات کف لگن
چرا این تمرین؟	تمرین کف لگن نشسته؛ برای کنترل فوریت ادرار که خواب شب رو به هم می‌زنه.
کجا باید حس کنی	بالا رفتن کف لگن از روی صندلی؛ نشیمنگاه کمی سبک‌تر می‌شه.
مقدار	آهسته: ۸ تا ۱۰ × تا ۱۰ ثانیه؛ سریع: ۱۰ × ۱ ثانیه؛ ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	برگشت به درازکش.
سخت‌ترش کن	ایستاده.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ زور زدن به پایین؛ سفت کردن باسن و ران؛ شل نکردن کامل.

تمرین ۶۴ | سطح ۱ · آسان | حرکت در صندلی



بالا آوردن پنجه‌ی پا در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، دو پا صاف روی زمین، زانوها ۹۰ درجه.

اجرا

1. پاشنه‌ها روی زمین بمونن.
2. پنجه‌ها رو تا جای ممکن بالا بیار.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آروم پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضله‌ی جلوی ساق (درشت‌نئی قدامی)
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات جلوی ساق که پنجه رو موقع راه رفتن بالا نگه می‌دارن و از گیر کردن پا جلوگیری می‌کنن.
کجا باید حس کنی	جلوی ساق.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ بار، ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	با کش سبک دور پنجه، یا ایستاده (تمرین «بالا آوردن پنجه»).

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ حرکت سریع.

تمرین ۶۵ | سطح ۱۰ آسان | حرکت در صندلی



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.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده و همسر، سفر و رمضان، خونه، و داستان فاطمه خانم، آقای عباسی و نسرین خانم.

فصل ۳۲

خانواده و همسر

بهتره	نه
سکوت و **نور کم** شب‌ها	**تلویزیون بلند** تا دیروقت
تشویق به **تست خواب** اگه خروپف بلند داره	**مسخره** کردن خروپف
پیاده‌روی صبح با هم	«**یه قرص بخور بخواب**»
احترام به **ساعت بیداری** ثابت	بیدار کردن برای **کارهای غیرضروری**

اگه خروپف همسر بیدارت می‌کنه

☐	
	گوش‌گیر
	تشویقش به **بررسی آپنه**
	بالش برای خوابیدن **به پهلو**

خروپف همسرت رو جدی بگیر؛ شاید آپنه باشه.

فصل ۳۳

سفر و رمضان

☐	
	سفر: ساعت بیداری رو **زود** با مقصد تنظیم کن؛ **نور صبح** مقصد
	رمضان: بعد از **سحر**، اگه می‌تونی **کوتاه** بخواب؛ چرت **کوتاه** بعد از ظهر
	رمضان: کافئین **سحر** کمتر
	مهمونی دیروقت: صبح فردا **همون ساعت** بیدار شو، چرت کوتاه

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۷۹ · تنفس شکمی ← ص ۶۰

بعد از سفر، اولین صبح زیر نور آفتاب.

فصل ۳۴

خونه

☐	
	پرده‌ی ضخیم
	نور شب‌خواب کم‌نور در مسیر **دستشویی**
	ساعت دور از چشم
	صندلی راحت بیرون از اتاق خواب برای وقتی خوابت نمی‌بره
	تشک مناسب

کیف بیداری شب

☐	**کنار صندلی، بیرون از اتاق**
	چراغ مطالعه‌ی کم‌نور
	کتاب کاغذی آرام
	پتوی سبک
	دفترچه‌ی نگرانی
	تسبیح یا **ذکر** آرام

صندلی بیدار موندن، بیرون از اتاق خواب.

فصل ۳۵

داستان فاطمه خانم: قرص خواب

فاطمه خانم **۶۶ ساله**، **۵ سال** هر شب قرص خواب می‌خورد. یک شب موقع رفتن به دستشویی **زمین خورد**.

زمان	چی شد
هفته‌ی ۱	پزشک: **کم کردن تدریجی** قرص + **CBT-I**
هفته‌ی ۲ تا ۶	ساعت بیداری ثابت؛ بلند شدن وقتی خوابش نمی‌برد
هفته‌ی ۸	قرص **نصف**
ماه ۴	**بدون قرص**؛ خواب **۶ ساعت** ولی روز **سرحال‌تر**

«فکر می‌کردم بدون قرص نمی‌شه؛ شد، آهسته.»

فصل ۳۶

داستان آقای عباسی: خروپف

آقای عباسی **۵۹ ساله**، **خروپف بلند**؛ همسرش می‌گفت نفسش **قطع** می‌شه. روزها پشت فرمون **خوابش** می‌گرفت.

زمان	چی شد
ماه ۱	**تست خواب**: آپنه‌ی **متوسط**
ماه ۱	دستگاه **CPAP**
ماه ۲	خواب‌آلودگی روز **خیلی کمتر**
ماه ۶	**۷ کیلو** کمتر با پیاده‌روی؛ **فشار** بهتر

«خروپفم فقط صدا نبود؛ خطر بود.»

فصل ۳۷

داستان نسرین خانم: یائسگی و ساعت ۳ صبح

نسرین خانم **۵۳ ساله**، با **گرگرفتگی** ساعت **۳ صبح** بیدار می‌شد و دیگه خوابش نمی‌برد.

زمان	چی شد
هفته‌ی ۱	اتاق **خنک‌تر**؛ لباس **نخی**
هفته‌ی ۲	با پزشک درباره‌ی **درمان گرگرفتگی**
هفته‌ی ۳	**کنترل محرک**: بیدار شد؟ بلند شو، **مطالعه** در نور کم
ماه ۳	**پیاده‌روی صبح** و **کشش شب**؛ بیدار شدن‌ها **کمتر**

«دیگه ساعت ۳ صبح با سقف دعوا نمی‌کنم.»

از این سه داستان چی یاد بگیرم؟

☐	
	CBT-I قبل از قرص
	خروپف رو جدی بگیر

	☐
علت رو درمان کن: گرگرفتگی، درد، ادرار	
ساعت ثابت و **نور صبح**	

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۳۸

۵۰ سؤال رایج

1. خواب با سن کمتر می‌شه؟

سبک‌تر و با بیدار شدن بیشتر؛ خستگی روز طبیعی نیست (فصل ۱).

2. زود خوابم می‌گیره و زود بیدار می‌شم.

ساعت بدن با سن جلوتر می‌ره (فصل ۱).

3. بی‌خوابی مزمن چیه؟

۳ شب در هفته، ۳ ماه، با اثر روی روز (فصل ۲).

4. چرا بی‌خوابی ادامه پیدا می‌کنه؟

چرخه‌ی جبران و نگرانی (فصل ۲).

5. خروپف خطرناکه؟

اگه با قطع تنفس و خواب‌آلودگی روزه، احتمال آپنه (فصل ۳).

6. آپنه چیه؟

بسته شدن راه هوایی و قطع تنفس در خواب (فصل ۳).

7. درد بیدارم می‌کنه.

بالش مناسب، مسکن طبق پزشک (فصل ۴ و ۲۳).

8. کی برم دکتر؟

خواب پشت فرمون، قطع تنفس، غم شدید (فصل ۵).

9. ۸ ساعت لازمه؟

معمولاً ۷ تا ۹؛ حس روز مهم‌تره (فصل ۶).

10. خوابم نبرد، تو تخت بمونم؟

بعد از ۲۰ دقیقه بلند شو (فصل ۶ و ۸).

11. بهترین درمان بی‌خوابی؟

CBT-I (فصل ۷ و ۸).

12. CBT-I چیه؟

کنترل محرک، محدودیت خواب، ساعت ثابت، فکر، آرام‌سازی (فصل ۸).

13. محدودیت خواب خطر داره؟

اول خستگی بیشتر؛ با بعضی بیماری‌ها فقط با پزشک (فصل ۸).

14. قرص خواب بخورم؟

اول CBT-I؛ در سالمندان خطر زمین خوردن (فصل ۷ و ۹).

15. قرصم رو قطع کنم؟

خودسرانه نه؛ تدریجی با پزشک (فصل ۹).

16. ملاتونین؟

اثر کم؛ گاهی برای ساعت بدن (فصل ۹).

17. قرص ضدحساسیت برای خواب؟

در سالمندان گیجی و یبوست (فصل ۹).

18. CPAP چیه؟

دستگاه فشار هوا برای آپنه (فصل ۱۰).

19. پاهام شب بی‌قراره.

بررسی آهن؛ پیاده‌روی (فصل ۱۰).

20. ورزش به خواب کمک می‌کنه؟

بله؛ کیفیت خواب بهتر (فصل ۷ و ۱۱).

21. کی ورزش کنم؟

صبح یا بعد از ظهر؛ شدید نزدیک خواب نه (فصل ۱۱).

22. بهترین هوازی؟

پیاده‌روی صبح زیر نور (فصل ۱۲).

23. قدرتی هم؟

۲ روز در هفته (فصل ۱۳).

24. قبل از خواب چی کار کنم؟

کشش آرام و تنفس (فصل ۱۴ و ۱۵).

25. تنفس ۴-۶ چیه؟

۴ ثانیه دم، ۶ ثانیه بازدم (فصل ۱۵).

26. شب موقع دستشویی می‌ترسم بیفتم.

لب تخت بنشین، نور شب‌خواب، تمرین تعادل (فصل ۱۶).

27. کی اثرش رو می‌بینم؟

CBT-I معمولاً ۴ تا ۸ هفته (فصل ۱۷).

28. اتاق خواب چطور باشه؟

تاریک، خنک، ساکت (فصل ۱۸).

29. گوشی قبل از خواب؟

یک ساعت قبل کنار (فصل ۱۹).

30. نور صبح چرا؟

تنظیم ساعت بدن (فصل ۲۰).

31. چرت بزنم؟

کوتاه، قبل از ساعت ۳ (فصل ۲۰).

32. چای عصر؟

بعد از ظهر کمتر (فصل ۲۱).

33. گرگرفتگی بیدارم می‌کنه.

اتاق خنک، لباس نخی، درمان با پزشک (فصل ۲۲).

34. شب‌ها زیاد دستشویی می‌رم.

مایعات عصر کمتر؛ بررسی قند و پروستات (فصل ۲۲).

35. از کجا شروع کنم؟

فاز ۱: ساعت بیداری ثابت (فصل ۲۵).

36. کنترل محرک چطور؟

فاز ۲ (فصل ۲۶).

37. کی ورزش اضافه کنم؟

فاز ۳ (فصل ۲۷).

38. روال شب چی باشه؟

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۲۹).

39. خوب شدم؛ چی کار کنم؟

نگه‌داری (فصل ۳۰).

40. یک شب بد داشتم.

ساعت بیداری رو عوض نکن (فصل ۳۱).

41. همسرم خروپف داره.

تشویق به تست خواب (فصل ۳۲).

42. رمضان چی کار کنم؟

چرت کوتاه، کافئین سحر کمتر (فصل ۳۳).

43. سفر خارجی دارم.

ساعت بیداری مقصد، نور صبح (فصل ۳۳).

44. خونه رو چطور آماده کنم؟

پرده، نور شب‌خواب، صندلی بیرون اتاق (فصل ۳۴).

45. سال‌هاست قرص می‌خورم.

داستان فاطمه خانم (فصل ۳۵).

46. پشت فرمون خوابم می‌گیره.

داستان آقای عباسی؛ تست خواب (فصل ۳۶).

47. ساعت ۳ صبح بیدار می‌شم.

داستان نسرین خانم (فصل ۳۷).

48. افسرده‌ام و نمی‌خوابم.

با پزشک؛ اگه فکر آسیب داری ۱۴۸۰ یا ۱۲۳ (فصل ۵).

49. دفترچه‌ی خواب چیه؟

ثبت ساعت خواب و بیداری (جدول ۳).

50. مهم‌ترین توصیه؟

ساعت بیداری ثابت، نور صبح، حرکت روز، کشش شب، و CBT-I قبل از قرص.

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تمرین روزانه

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۲: پیشرفت ماهانه

شاخص	شروع	هفته‌ی ۲	هفته‌ی ۴	هفته‌ی ۸	هفته‌ی ۱۲	ماه ۶
زمان به خواب رفتن (دقیقه، میانگین)						
بیدار شدن در شب (تعداد)						
کل خواب (ساعت)						
حس صبح (۰ تا ۱۰)						
خواب‌آلودگی روز (۰ تا ۱۰)						
قرص خواب (شب در هفته)						

جدول ۳: دفترچه‌ی خواب

تاریخ	رفتن به تخت	به خواب رفتن (حدودی)	بیدار شدن‌ها	بیدار شدن صبح	بلند شدن از تخت	حس صبح (۰ تا ۱۰)

جدول ۴: روز و شب

تاریخ	نور صبح (دقیقه)	ورزش (دقیقه)	چای و قهوه (آخرین ساعت)	چرت (دقیقه)	کشش شب (بله / نه)	

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
بی‌خوابی مزمن	مشکل خواب ۳ شب در هفته برای ۳ ماه
CBT-I	درمان شناختی‌رفتاری بی‌خوابی
کنترل محرک	تخت فقط برای خواب
محدودیت خواب	کم کردن زمان در تخت به اندازه‌ی خواب واقعی
آپنه‌ی انسدادی خواب	قطع تنفس در خواب
CPAP	دستگاه فشار مثبت هوا
ساعت بدن	ریتم شبانه‌روزی
ملاتونین	هورمون تنظیم خواب
بنزودیازپین	گروهی از قرص‌های آرام‌بخش و خواب‌آور
بهداشت خواب	عادت‌های کمک‌کننده به خواب
پاهای بی‌قرار	میل به حرکت دادن پاها در شب
گرگرفتگی	حس گرمای ناگهانی در یائسگی
چرت	خواب کوتاه روز
دفترچه‌ی خواب	ثبت روزانه‌ی خواب

منابع علمی

1. Qaseem A, Kansagara D, Forciea MA, Cooke M, Denberg TD. Management of chronic insomnia disorder in adults: a clinical practice guideline from the American College of Physicians. Ann Intern Med. 2016;165(2):125-133. doi:10.7326/M15-2175
2. Edinger JD, Arnedt JT, Bertisch SM, et al. Behavioral and psychological treatments for chronic insomnia disorder in adults: an American Academy of Sleep Medicine clinical practice guideline. J Clin Sleep Med. 2021;17(2):255-262. doi:10.5664/jcsm.8986
3. Glass J, Lanctôt KL, Herrmann N, Sproule BA, Busto UE. Sedative hypnotics in older people with insomnia: meta-analysis of risks and benefits. BMJ. 2005;331(7526):1169. doi:10.1136/bmj.38623.768588.47
4. Kredlow MA, Capozzoli MC, Hearon BA, Calkins AW, Otto MW. The effects of physical activity on sleep: a meta-analytic review. J Behav Med. 2015;38(3):427-449. doi:10.1007/s10865-015-9617-6
5. Benjafield AV, Ayas NT, Eastwood PR, et al. Estimation of the global prevalence and burden of obstructive sleep apnoea: a literature-based analysis. Lancet Respir Med. 2019;7(8):687-698. doi:10.1016/S2213-2600(19)30198-5

خواب بهتر بعد از ۵۰

برنامه‌ی قدم‌به‌قدم برای خواب بهتر بعد از ۵۰.

- خواب با سن: طبیعی یا بی‌خوابی؟
- درمان شناختی‌رفتاری بی‌خوابی در خونه
- قرص خواب: کِی، چقدر و چه خطرهایی
- خروپف و آپنه‌ی خواب
- ورزش، نور صبح و کشش عصرگاهی
- درد شبانه، یائسگی و ادرار شبانه

بر پایه‌ی رهنمودهای کالج پزشکان آمریکا و آکادمی پزشکی خواب آمریکا، و مرورهای BMJ و Lancet.