کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۱۸

برنامه‌ی قدرتی ۱۲ هفته‌ای بعد از ۵۰

از صفر تا قوی: شش الگوی حرکتی، تکنیک درست، پیشرفت تدریجی، نسخه‌های خانه و باشگاه، پروتئین و کراتین، و تمرین ایمن با فشار خون، دیابت، پوکی استخوان و آرتروز



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 برای کمک به درمان خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین معاینه، تشخیص یا تصمیم درمانی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه **بیماری قلبی، فشار خون کنترل‌نشده، درد یا فشار قفسه‌ی سینه هنگام فعالیت، سرگیجه یا غش**، جراحی اخیر، یا **شکستگی ناشی از پوکی استخوان** داری، قبل از شروع تمرین قدرتی با پزشک مشورت کن. اگه حین تمرین **درد قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید، تپش قلب نامنظم، سرگیجه یا درد تیز مفصل** پیدا کردی، تمرین رو قطع کن.

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

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

فهرست

بخش ۱: چرا قدرتی؟ مفاهیم پایه ۹

۱. عضله؛ حساب پس‌انداز سلامتی ۱۰

۲. اثرات تمرین قدرتی ۱۱

۳. ایمنی؛ قبل از شروع ۱۳

۴. زبان تمرین: ست، تکرار، شدت ۱۵

۵. شش الگوی حرکتی ۱۷

۶. ۱۰ باور غلط ۱۹

بخش ۲: تست‌ها، سطح و تجهیزات ۲۲

۷. تست‌های شروع ۲۳

۸. انتخاب سطح ۲۴

۹. تجهیزات خونه ۲۵

۱۰. علائم توقف و تفاوت درد خوب و بد ۲۷

بخش ۳: تکنیک الگوهای حرکتی ۲۹

۱۱. الگوی ۱: اسکوات؛ نشستن و بلند شدن ۳۰

۱۲. الگوی ۲: لولا؛ خم شدن از لگن ۳۱

۱۳. الگوی ۳: فشار ۳۳

۱۴. الگوی ۴: کشش ۳۵
۱۵. الگوی ۵: حمل ۳۶
۱۶. الگوی ۶: لانج و پله ۳۷
۱۷. قدرت انفجاری و تعادل ۳۹

بخش ۴: سوخت، ریکاوری و شرایط خاص ۴۲

۱۸. پروتئین؛ مصالح ساختمانی عضله ۴۳
۱۹. کراتین ۴۴
۲۰. خواب و ریکاوری ۴۶
۲۱. درد عضلانی و درد مفصل ۴۸
۲۲. قدرتی با بیماری‌ها ۵۰
۲۳. زنان بعد از یائسگی ۵۱

بخش ۵: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۵۴

۲۴. دوز تمرین قدرتی بعد از ۵۰ ۵۵
۲۵. پیشرفت تدریجی و ثبت ۵۶
۲۶. برنامه‌ی الف: سه روز در هفته، کل بدن ۵۸
۲۷. برنامه‌ی ب: دو روز در هفته ۶۱
۲۸. برنامه‌ی پ: فقط با کش ۶۲
۲۹. برنامه‌ی ت: مدار ۲۰ دقیقه‌ای ۶۳

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۶۴

۳۱. بعد از ۱۲ هفته: ادامه و دوره‌بندی ۶۷

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۹

بخش ۷: ادامه دادن ۱۲۶

۳۲. عادت‌سازی ۱۲۷

۳۳. تمرین با همسر، دوستان و نوه‌ها ۱۲۷

۳۴. سفر و روزهای شلوغ ۱۲۸

۳۵. باشگاه و مربی ۱۲۹

۳۶. بعد از وقفه، بیماری یا جراحی ۱۳۱

۳۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۶

منابع علمی ۱۴۷

پیش‌گفتار

اگه فقط یک نوع ورزش بعد از ۵۰ سالگی انجام بدی، **تمرین قدرتی** یکی از بهترین انتخاب‌هاست.

بعد از ۵۰ سالگی، بدون تمرین، عضله و قدرت هر سال کمی کم می‌شن. این کاهش آروم و بی‌صداست؛ تا روزی که بلند شدن از صندلی، بالا رفتن از پله یا بلند کردن نوه سخت می‌شه. خبر خوب اینه که عضله **در هر سنی** به تمرین جواب می‌ده. در یک پژوهش کلاسیک، حتی افراد **۹۰ ساله** با ۸ هفته تمرین قدرتی، قدرت پاهاشون رو تقریباً **دو برابر** کردن.

این کتاب یک برنامه‌ی کامل ۱۲ هفته‌ایه؛ قدم‌به‌قدم، با عکس هر حرکت، برای خونه یا باشگاه.

- **بخش ۱** چرا قدرتی، مفاهیم پایه، ایمنی و باورهای غلط.
- **بخش ۲** تست‌های شروع، انتخاب سطح و تجهیزات.
- **بخش ۳** تکنیک شش الگوی حرکتی، قدرت انفجاری و تعادل.
- **بخش ۴** پروتئین، کراتین، ریکاوری، درد، بیماری‌ها و زنان.
- **بخش ۵** برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌هاست.
- **بخش ۷** عادت‌سازی، سفر، خانواده و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

چرا قدرتی؟ مفاهیم پایه

چرا عضله بعد از ۵۰ سالگی اینقدر مهمه، اثرات تمرین قدرتی، ایمنی، زبان تمرین (ست، تکرار، شدت)، شش الگوی حرکتی، و باورهای غلط.

عضله؛ حساب پس‌انداز سلامتی

بعد از ۵۰ سالگی چه اتفاقی می‌افته؟

بدون تمرین، **توده‌ی عضلانی** و به‌خصوص **قدرت** و **توان** (قدرت سریع) به‌تدریج کم می‌شن. به کاهش شدید عضله و قدرت با سن، **سارکوپنی** می‌گن.

اثر کاهش عضله	
بلند شدن از صندلی و بالا رفتن از پله سخت‌تر	
تعادل ضعیف‌تر و **زمین خوردن** بیشتر	
مصرف قند کمتر؛ خطر **دیابت** بیشتر	
استخوان ضعیف‌تر	
از دست رفتن **استقلال**	

خبر خوب

بر اساس بیانیه‌ی **انجمن ملی قدرت و آمادگی جسمانی آمریکا (NSCA)** درباره‌ی تمرین قدرتی سالمندان (Fragala، ۲۰۱۹):

عضله‌ی افراد مسن **به تمرین جواب می‌ده**؛ در هر سنی.

در پژوهش کلاسیک **Fiatarone** (JAMA، ۱۹۹۰)، افراد **۹۰ ساله** با ۸ هفته تمرین قدرتی پا با شدت بالا، قدرتشون رو به‌طور میانگین **بیش از دو برابر** کردن.

عضله مثل یک **حساب پس‌اندازه**: هر چی الان بیشتر واریز کنی، برای سال‌های بعد بیشتر داری.

فصل ۲

اثرات تمرین قدرتی

یک ورزش، ده اثر

حوزه	اثر
قدرت و عضله	افزایش در همه‌ی سنین (متاآنالیز Peterson، ۲۰۱۰)
عملکرد روزانه	بلند شدن، پله، حمل خرید
استخوان	در کارآزمایی **LIFTMOR**، تمرین قدرتی با شدت بالا (تحت نظارت) تراکم استخوان زنان یائسه رو بهتر کرد
قند خون	حساسیت به انسولین بیشتر
فشار خون	کاهش متوسط
مفاصل	درد آرتروز کمتر
کمردرد	کاهش
تعادل و زمین خوردن	کاهش خطر، به‌خصوص همراه با تمرین تعادل
خلق و خواب	بهتر
طول عمر	در یک متاآنالیز کوهورت (Momma، ۲۰۲۲)، **۳۰ تا ۶۰ دقیقه** تمرین قدرتی در هفته با **حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد** کاهش خطر مرگ همراه بود

حوزه	اثر
	(ارتباط آماری، نه اثبات علت)

چقدر؟

رهنمود **سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۰)**: تمرین قدرتی برای همه‌ی عضلات اصلی، **حداقل ۲ روز در هفته**؛ و برای بالای ۶۵ سال، همراه با **تمرین تعادل**، ۳ روز در هفته یا بیشتر.

فصل ۳

ایمنی؛ قبل از شروع

چک‌لیست ایمنی

☐	سؤال	اگه «بله»
	بیماری قلبی یا درد قفسه‌ی سینه هنگام فعالیت دارم؟	با پزشک مشورت کن
	فشار خونم کنترل‌نشده‌ست (مثلاً بالای ۱۶۰/۱۰۰)؟	اول کنترل فشار
	سرگیجه یا غش دارم؟	با پزشک مشورت کن
	جراحی اخیر (چشم، شکم، مفصل) داشتم؟	با اجازه‌ی جراح
	پوکی استخوان یا شکستگی مهره دارم؟	برنامه با فیزیوتراپیست؛ کتاب «پوکی استخوان»
	درد مفصل شدید دارم؟	فصل ۲۱ و کتاب‌های مفاصل

نکته‌ی دکتر مکس

تست آنلاین **آمادگی برای شروع ورزش (PAR-Q+)** در سایت دکتر مکس هست.

سه قانون طلایی ایمنی

1. **نفس رو حبس نکن.** موقع زور زدن **بازدم** کن.
2. **تکنیک قبل از وزنه.** اول حرکت درست، بعد سنگین‌تر.
3. **تدریجی.** هر ۱ تا ۲ هفته کمی بیشتر؛ نه یک‌باره.

درد قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید، تپش قلب نامنظم، سرگیجه، یا درد تیز مفصل: تمرین رو قطع کن.

فصل ۴

زبان تمرین: ست، تکرار، شدت

واژه‌ها

واژه	یعنی
تکرار	یک بار انجام کامل حرکت
ست	چند تکرار پشت‌سرهم؛ مثلاً ۱۰ تکرار
استراحت	فاصله‌ی بین ست‌ها؛ معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
شدت	چقدر سخته

شدت رو چطور بسنجم؟ «چند تکرار دیگه می‌تونستم؟»

بهترین روش ساده برای خونه: در پایان هر ست از خودت بپرس **«چند تکرار دیگه با تکنیک درست می‌تونستم بزنم؟»**

جواب	شدت	کاربرد
۵ یا بیشتر	سبک	هفته‌های اول، گرم کردن
۲ تا ۴	**متوسط تا سخت**	**محدوده‌ی اصلی تمرین**
۰ تا ۱	خیلی سخت	لازم نیست

مقیاس سختی (۰ تا ۱۰)

عدد	
۵ تا ۶	متوسط
۷ تا ۸	**سخت؛ هدف اصلی** (بیانیه‌ی NSCA)
۹ تا ۱۰	حداکثر؛ لازم نیست

سرعت حرکت

مرحله	
بالا آوردن / بلند شدن	**سریع و قدرتمند** (با کنترل)
پایین آوردن / نشستن	**آهسته**؛ ۲ تا ۳ ثانیه

فصل ۵

شش الگوی حرکتی

به جای صدها تمرین، **شش الگوی حرکتی** پایه‌ی زندگی روزمره‌ان. هر برنامه‌ی این کتاب از این شش الگو ساخته شده:

الگو	در زندگی	تمرین نمونه
۱. اسکوات (نشستن و بلند شدن)	صندلی، توالت	بلند شدن از صندلی، اسکوات
۲. لولا (خم شدن از لگن)	برداشتن از زمین	ددلیفت از روی جعبه
۳. فشار	هل دادن در، بلند شدن از زمین	شنای دیوار، پرس بالای سر
۴. کشش	باز کردن در، کشیدن چمدون	پارو با کش
۵. حمل	کیسه‌ی خرید	حمل بار دو دستی
۶. لانج و پله	پله، سوار شدن به اتوبوس	بالا رفتن از پله، لانج معکوس

به‌اضافه‌ی دو مهارت: **قدرت انفجاری** و **تعادل** (فصل ۱۷).

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۰ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۸۲ ·
شنای دیواری ← ص ۸۶ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۱ · حمل بار دو دستی ← ص ۹۷ ·

بالا رفتن از پله ← ص ۱۰۰

فصل ۶

۱۰ باور غلط

باور غلط	واقعیت
«برای وزنه زدن دیگه پیرم.»	عضله در **هر سنی** جواب می‌ده (فصل ۱).
«وزنه برای مفاصل بده.»	با تکنیک درست، درد آرتروز رو **کم** می‌کنه (فصل ۲۲).
«پیاده‌روی کافیه.»	پیاده‌روی قلب رو قوی می‌کنه، ولی عضله و استخوان رو کافی نه.
«خانم‌ها با وزنه هیکلی می‌شن.»	بعد از یائسگی، حفظ عضله سخت‌تره؛ قدرتی **ضروریه** (فصل ۲۳).
«باید درد عضلانی داشته باشم تا اثر کنه.»	درد عضلانی معیار پیشرفت نیست (فصل ۲۱).
«وزنه‌ی سبک با تکرار خیلی زیاد کافیه.»	شدت **متوسط تا سخت** لازمه (فصل ۴).
«فشار خون دارم؛ وزنه ممنوعه.»	با تنفس درست و شدت مناسب، فشار رو **کم** می‌کنه (فصل ۲۲).
«پوکی استخوان دارم؛ نباید وزنه بزنم.»	تمرین قدرتی درست برای استخوان **لازمه** (فصل ۲۲).
«پروتئین زیاد برای کلیه بده.»	در کلیه‌ی سالم، مقدار توصیه‌شده ایمنه (فصل ۱۸).

باور غلط	واقعیت
«باید باشگاه برم.»	با **صندلی، کش و دو دمبل** در خونه هم می‌شه (فصل ۹).

بخش ۲

تست‌ها، سطح و تجهیزات

تست‌های شروع، انتخاب سطح مناسب، تجهیزات ساده‌ی خونه، و علائمی که باید تمرین رو متوقف کنن.

تست‌های شروع

این تست‌ها رو **قبل از شروع**، و در **هفته‌ی ۴، ۸ و ۱۲** انجام بده و در جدول فصل ۳۹ بنویس.

۱. ۳۰ ثانیه بلند شدن از صندلی

دست‌ها ضربدری روی سینه؛ تعداد بلند شدن کامل در ۳۰ ثانیه.

سن	زیر میانگین (حدود)
۶۰ تا ۶۴	کمتر از ۱۲ تا ۱۴
۶۵ تا ۶۹	کمتر از ۱۱ تا ۱۲
۷۰ تا ۷۹	کمتر از ۱۰ تا ۱۲
۸۰ به بالا	کمتر از ۸ تا ۱۰

۲. شنای دیوار یا میز

حداکثر تعداد با تکنیک درست (بدن صاف).

۳. سرعت راه رفتن ۴ متر

۴. ایستادن روی یک پا

حداکثر ۳۰ ثانیه، کنار تکیه‌گاه.

۵. حمل بار

با دو کیسه‌ی آب (هر کدوم مثلاً ۳ تا ۵ لیتر)، چند متر راحت راه می‌ری؟

نکته‌ی دکتر مکس

تست‌های آنلاین صندلی، سرعت راه رفتن، ایستادن روی یک پا و SARC-F در سایت دکتر مکس هست.

فصل ۸

انتخاب سطح

سطح	برای کی	شروع از
سطح ۱: پایه	مدت‌هاست ورزش نکردی؛ بلند شدن از صندلی سخته؛ تست صندلی زیر میانگین	فصل ۲۶، هفته ۱
سطح ۲: میانه	فعالی، ولی تمرین قدرتی منظم نداشتی	فصل ۲۶، هفته ۵
سطح ۳: پیشرفته	تمرین قدرتی رو می‌شناسی و حرکت‌ها رو درست انجام می‌دی	فصل ۲۶، هفته ۹ یا نسخه‌ی باشگاه

اگه شک داری، **یک سطح پایین‌تر** شروع کن. پیشرفت سریع اتفاق می‌افته؛ آسیب، برنامه رو هفته‌ها عقب می‌اندازه.

فصل ۹

تجهیزات خونه

حداقل لازم

وسیله	چرا	جایگزین ارزون
صندلی محکم بدون چرخ	اسکوات، شنا، تعادل	
کش ورزشی (سه شدت)	پارو، دور کردن پا، فشار	
یک جفت دمبل یا وزنه‌ی قابل تنظیم	اسکوات، پارو، پرس، حمل	**بطری آب یا شیر** پرشده، کیسه‌ی برنج
پله یا یک جعبه‌ی محکم	پله، ددلیفت	
تشک	تمرین‌های زمینی	پتوی تاشده

پیشنهاد وزنه برای شروع

	خانم‌ها	آقایان
دمبل سبک	۱ تا ۲ کیلو	۲ تا ۴ کیلو
دمبل متوسط	۳ تا ۵ کیلو	۵ تا ۸ کیلو

نکته‌ی دکتر مکس

وزنه‌ی **قابل تنظیم** در طولانی‌مدت به‌صرفه‌تره.

علائم توقف و تفاوت درد خوب و بد

فوراً قطع کن

درد یا فشار **قفسه‌ی سینه**، **تنگی نفس شدید**، **تپش قلب نامنظم**، **سرگیجه** یا تاری دید، **سردرد ناگهانی شدید**.

درد خوب و بد

«درد خوب» (طبیعی)	«درد بد» (هشدار)
خستگی و سوزش عضله حین ست	درد **تیز** یا تیرکشنده
کوفتگی عضله ۱ تا ۲ روز بعد	درد **مفصل** که تا فردا بدتر شده
	تورم مفصل
	بی‌حسی یا گزگز

قانون ۲۴ ساعت

اگه درد مفصل **تا فردا** به حالت قبل برگشت، مقدار مناسب بوده. اگه بدتر شده، دفعه‌ی بعد **وزنه یا دامنه** رو کم کن.

بخش ۳

تکنیک الگوهای حرکتی

هر الگو: نکته‌های کلیدی، اشتباه‌های رایج، و مسیر پیشرفت از ساده تا سخت.

الگوی ۱: اسکوات؛ نشستن و بلند شدن

نکته‌های کلیدی

☐
پاها کمی بازتر از عرض لگن، پنجه‌ها کمی به بیرون
باسن به عقب، مثل نشستن روی صندلی
زانوها در راستای پنجه‌ها؛ به داخل نیفتن
سینه بالا، کمر صاف
بلند شدن قدرتمند، نشستن آهسته

مسیر پیشرفت

مرحله	تمرین
۱	بلند شدن از صندلی بلند با کمک دست
۲	بلند شدن از صندلی معمولی بدون دست
۳	اسکوات کوتاه با تکیه
۴	اسکوات با دمبل جلوی سینه
۵	اسکوات با پای جلو و عقب

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۰ · اسکوات کوتاه با تکیه ← ص ۷۱ · اسکوات جامی ← ص ۷۳ · اسکوات با پای جلو و عقب ← ص ۷۴

اشتباه‌های رایج

- زانوها به داخل.
- بلند شدن پاشنه.
- ولو شدن روی صندلی.
- حبس نفس.

فصل ۱۲

الگوی ۲: لولا؛ خم شدن از لگن

چرا مهمه؟

برداشتن هر چیزی از زمین با **کمر صاف و خم شدن از لگن**، کمر رو محافظت و عضلات قوی **باسن و پشت ران** رو درگیر می‌کنه.

نکته‌های کلیدی

☐	
	زانوها **کمی** خم
	باسن به عقب، مثل بستن در با باسن
	کمر صاف؛ نه گرد
	وزنه **نزدیک ساق‌ها**
	بلند شدن با فشار باسن به جلو

مسیر پیشرفت

مرحله	تمرین
۱	تمرین الگو با چوب پشت کمر
۲	پل باسن

مرحله	تمرین
۳	ددلیفت از روی جعبه
۴	ددلیفت با دمبل سنگین‌تر

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۷۹ · پل باسن ← ص ۸۰ ·
ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۸۲

در **پوکی استخوان با شکستگی مهره**، لولا رو فقط با آموزش فیزیوتراپیست انجام بده و **خم شدن با کمر گرد** رو کنار بذار.

فصل ۱۳

الگوی ۳: فشار

نکته‌های کلیدی

☐
بدن صاف مثل تخته در شنا
شونه‌ها پایین و دور از گوش
آرنج‌ها حدود ۴۵ درجه از بدن (نه کاملاً باز)
بازدم موقع فشار

مسیر پیشرفت

مرحله	تمرین
۱	شنای دیوار
۲	شنا روی لبه‌ی میز یا کابینت
۳	پرس بالای سر با دمبل سبک

شنای دیواری ← ص ۸۶ · شنای روی میز ← ص ۸۷ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۸۸

اگه **درد شونه** داری، پرس بالای سر رو با دامنه‌ی بدون درد انجام بده؛ کتاب «شانه».

فصل ۱۴

الگوی ۴: کشش

چرا مهمه؟

عضلات **پشت شونه و بین کتف‌ها** در برابر **قوز** و خمیدگی محافظت می‌کنن. بیشتر کارهای روزمره «فشاری»ان؛ پس کشش رو **بیشتر** تمرین کن.

نکته‌های کلیدی

☐	
	سینه بالا
	کتف‌ها به عقب و پایین
	آرنج‌ها نزدیک بدن
	آهسته برگرد

کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۱ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۹۲ · باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۹۳

نکته‌ی دکتر مکس

قانون ساده: برای هر ست فشار، **یک ست کشش**.

الگوی ۵: حمل

قوی‌ترین تمرین «زندگی واقعی»

حمل بار هم‌زمان **قدرت دست**، شونه، تنه، باسن و تعادل رو تمرین می‌ده. **قدرت دست** خودش یکی از نشونه‌های سلامت کلی در سالمندیه.

نکته‌های کلیدی

☐	
	صاف بایست؛ شونه‌ها پایین و عقب
	قدم‌های عادی، نه عجول
	بازدم منظم
	در **حمل یک‌طرفه**، بدن به سمت بار خم نشه

حمل بار دو دستی ← ص ۹۷ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۹۸ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۹۹

فصل ۱۶

الگوی ۶: لانج و پله

زندگی روی یک پا

راه رفتن، پله و سوار شدن به ماشین، همه **لحظه‌هایی روی یک پا** دارن. تمرین‌های یک‌پا عدم تعادل دو طرف رو هم اصلاح می‌کنن.

نکته‌های کلیدی

☐	
	زانوی جلو در راستای پنجه
	تنه صاف
	دست روی نرده یا صندلی در شروع
	فشار از پاشنه‌ی پای جلو

مسیر پیشرفت

مرحله	تمرین
۱	بالا رفتن از پله‌ی کوتاه با نرده
۲	بالا رفتن از پهلو
۳	لانج معکوس با تکیه

مرحله	تمرین
۴	بالا رفتن با دمبل

بالا رفتن از پله ← ص ۱۰۰ · بالا رفتن از پله از پهلو ← ص ۱۰۱ · لانج به عقب ← ص ۱۰۲

فصل ۱۷

قدرت انفجاری و تعادل

قدرت انفجاری (توان)

توان یعنی قدرت **سریع**. بر اساس مرور Reid و (۲۰۱۲) Fielding، توان عضلانی با سن **سریع‌تر از قدرت** کم می‌شه و ارتباط قوی‌تری با عملکرد روزمره (مثل گرفتن تعادل وقتی پات گیر می‌کنه) داره.

تمرین	چطور
بلند شدن سریع از صندلی	تا جایی که ایمنه **سریع** بلند شو، آهسته بشین
بالا رفتن سریع از پله	با نرده
پارو با کش سریع	کشیدن سریع، برگشت آهسته

بلند شدن سریع از صندلی ← ص ۱۱۳

توان رو **بعد از ۴ هفته** تمرین پایه و با تکنیک درست شروع کن.

تعادل

تمرین	
ایستادن روی یک پا	

تمرین	
راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه	
رسیدن ستاره‌ای	

ایستادن روی یک پا ← ص ۱۱۴ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۱۱۵ ·
رسیدن ستاره‌ای ← ص ۱۱۶

نکته‌ی دکتر مکس

برای بالای ۶۵ سال، سازمان جهانی بهداشت تمرین تعادل رو در کنار قدرتی **۳ روز در هفته** توصیه می‌کنه.

بخش ۴

سوخت، ریکاوری و شرایط خاص

پروتئین، کراتین، خواب و ریکاوری، درد عضلانی و مفصلی، تمرین قدرتی با بیماری‌ها، و زنان بعد از یائسگی.

فصل ۱۸

پروتئین؛ مصالح ساختمانی عضله

چقدر؟

گروه	پروتئین روزانه
بزرگسالان جوان (حداقل توصیه‌ی عمومی)	۰٫۸ گرم به ازای هر کیلو
بالای ۶۵ سال (PROT-AGE)	**۱ تا ۱٫۲ گرم** به ازای هر کیلو
بالای ۶۵ سال **با تمرین قدرتی**	**۱٫۲ گرم یا بیشتر**

در متاآنالیز Morton (۲۰۱۸)، اضافه کردن پروتئین به تمرین قدرتی، افزایش عضله و قدرت رو **بیشتر** کرد؛ فایده تا حدود **۱٫۶ گرم به ازای هر کیلو** دیده شد.

اگه **بیماری کلیه** داری، مقدار پروتئین رو با پزشک تنظیم کن.

پخش در وعده‌ها

☐	
	هر وعده‌ی اصلی **حدود ۲۵ تا ۳۰ گرم**
	صبحانه رو جدی بگیر؛ معمولاً کم‌پروتئین‌ترین وعده‌ی ایرانی‌هاست

☐	
	یک وعده‌ی پروتئینی **بعد از تمرین**

منابع ایرانی

غذا	پروتئین تقریبی
۲ تخم‌مرغ	۱۲ گرم
یک لیوان ماست یونانی (چکیده)	۱۵ تا ۲۰ گرم
۱۰۰ گرم مرغ یا ماهی	۲۰ تا ۳۰ گرم
یک لیوان عدس پخته	۱۸ گرم
۳۰ گرم پنیر	۶ تا ۸ گرم
یک لیوان شیر	۸ گرم

فصل ۱۹

کراتین

چیه؟

کراتین ماده‌ای طبیعی در عضله‌ست که در تولید انرژی سریع نقش داره. یکی از **پرپژوهش‌ترین** مکمل‌های ورزشیه.

شواهد در سالمندان

در متاآنالیز **Chilibeck** و همکاران (۲۰۱۷)، مصرف کراتین **همراه با تمرین قدرتی** در افراد مسن، **توده‌ی عضلانی و قدرت** رو بیشتر از تمرین تنها افزایش داد.

نکته‌ها

☐	
	دوز رایج در پژوهش‌ها: **حدود ۳ تا ۵ گرم در روز**، کراتین مونوهیدرات
	فقط همراه با تمرین مفیده
	ممکنه **۱ تا ۲ کیلو** وزن (آب درون عضله) اضافه کنه
	آب کافی

اگه **بیماری کلیه** داری یا داروهای مؤثر بر کلیه مصرف می‌کنی، **قبل از مصرف با پزشک** مشورت کن. کراتین آزمایش کراتینین خون رو کمی بالا می‌بره؛ به پزشکت بگو مصرف می‌کنی.

فصل ۲۰

خواب و ریکاوری

عضله در استراحت ساخته می‌شه

تمرین **محرکه**؛ ساخته شدن عضله در **روزهای استراحت** و **خواب** اتفاق می‌افته.

☐	
	۴۸ ساعت بین تمرین سنگین یک گروه عضلانی
	۷ تا ۸ ساعت خواب
	روزهای استراحت: پیاده‌روی سبک، کشش
	هر **۸ تا ۱۲ هفته** یک هفته‌ی سبک‌تر (فصل ۳۱)

علائم تمرین بیش از حد

علامت	
خستگی مداوم	
کاهش قدرت چند جلسه پشت‌سرهم	
خواب بد	
درد مفصل که بدتر می‌شه	

اگه این‌ها رو داری، **یک هفته سبک‌تر** تمرین کن.

فصل ۲۱

درد عضلانی و درد مفصل

کوفتگی عضلانی تأخیری

درد و سفتی عضله **۱ تا ۲ روز** بعد از تمرین جدید یا سخت‌تر، **طبیعیه** و معمولاً در **۳ تا ۵ روز** برطرف می‌شه.

☐	
	حرکت سبک (پیاده‌روی) بهتر از استراحت کامله
	در هفته‌ی اول، **کمتر** شروع کن تا کوفتگی کمتر باشه
	کوفتگی **معیار پیشرفت نیست**

درد مفصل

وضعیت	کار
درد مفصل تا ۳ از ۱۰ که تا فردا برمی‌گرده	ادامه
درد بیشتر یا تا فردا بدتر	وزنه یا دامنه رو کم کن؛ تمرین جایگزین
تورم یا درد تیز	توقف و ارزیابی

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب‌های «زانو»، «کمر»، «شانه»، «لگن» و «آرتروز» در کتابخانه‌ی دکتر مکس، برای هر مفصل جایگزین‌های بدون درد دارن.

فصل ۲۲

قدرتی با بیماری‌ها

بیماری	نکته
فشار خون	**نفس رو حبس نکن**؛ شدت متوسط؛ فشار رو قبل از تمرین بسنج؛ در فشار کنترل‌نشده اول درمان
دیابت	قدرتی حساسیت به انسولین رو بیشتر می‌کنه؛ با انسولین یا گلی‌بن‌کلامید مراقب **افت قند** باش؛ پاها رو چک کن (کتاب «دیابت»)
بیماری قلبی	با اجازه‌ی پزشک؛ ترجیحاً شروع در برنامه‌ی **توان‌بخشی قلبی**
پوکی استخوان	تمرین قدرتی **ضروریه**؛ پرهیز از **خم شدن با کمر گرد و چرخش زیاد**؛ در شکستگی مهره با فیزیوتراپیست (کتاب «پوکی استخوان»)
آرتروز	قدرتی درمان اصلیه؛ دامنه‌ی بدون درد (کتاب «آرتروز»)
کمردرد	لولا و حمل با تکنیک درست مفیدن (کتاب «کمر»)
جراحی آب‌مروارید یا شبکیه‌ی اخیر	زور زدن و سر پایین ممنوع تا اجازه‌ی چشم‌پزشک
فتق	با پزشک؛ پرهیز از حبس نفس

فصل ۲۳

زنان بعد از یائسگی

چرا بیشتر از همه؟

بعد از یائسگی، کاهش استروژن سرعت از دست رفتن **عضله و استخوان** رو بیشتر می‌کنه و چربی به سمت **شکم** می‌ره.

اثر تمرین قدرتی	
حفظ و افزایش عضله	
تراکم استخوان؛ در LIFTMOR، تمرین شدید تحت نظارت حتی در زنان با پوکی استخوان تراکم رو بهتر کرد	
کاهش چربی شکمی	
قند و فشار بهتر	
اعتماد به نفس و خلق	

نکته‌ها

	☐
شدت کافی: وزنه‌ی صورتی ۵۰۰ گرمی کافی نیست؛ «۲ تا ۴ تکرار ذخیره» (فصل ۴)	
کف لگن: بازدم و انقباض کف لگن قبل از زور (کتاب «کف لگن زنان»)	

	☐
پروتئین کافی	

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «یائسگی» در کتابخانه‌ی دکتر مکس برنامه‌ی کامل این دوره رو داره.

بخش ۵

برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، اصل پیشرفت تدریجی، و چهار برنامه: سه روز کل بدن، دو روز در هفته، فقط با کش، و مدار ۲۰ دقیقه‌ای.

فصل ۲۴

دوز تمرین قدرتی بعد از ۵۰

نسخه‌ی بیانیه‌ی NSCA

جزء	مقدار
دفعات	**۲ تا ۳ روز در هفته**، غیرمتوالی
تعداد تمرین	۶ تا ۸ تمرین، همه‌ی الگوها
ست	۱ تا ۳ ست برای هر تمرین
تکرار	۸ تا ۱۲ (در هفته‌های اول ۱۰ تا ۱۵ سبک‌تر)
شدت	سخت: **۷ تا ۸ از ۱۰** یا «۲ تا ۴ تکرار ذخیره»
استراحت	۱ تا ۲ دقیقه بین ست‌ها
توان	از هفته‌ی ۵، بالا آوردن **سریع**
تعادل	در کنار قدرتی

ساختار یک جلسه (۴۰ تا ۵۰ دقیقه)

بخش	مدت
گرم کردن: رژه در جا، چرخش شونه، ۱۰ اسکوات سبک	۵ تا ۸ دقیقه
تمرین‌های اصلی	۳۰ تا ۳۵ دقیقه

بخش	مدت
تعادل	۵ دقیقه
کشش و سرد کردن	۵ دقیقه

فصل ۲۵

پیشرفت تدریجی و ثبت

قانون «دو تکرار اضافه»

وقتی در **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم**، در **همه‌ی ست‌ها** تونستی **۲ تکرار بیشتر** از هدف بزنی، وزنه رو **کمی** سنگین‌تر کن (حدود ۵ تا ۱۰ درصد، یا یک شدت کش بالاتر).

هفته	مثال اسکوات با دمبل
۱	۲ × ۱۰ با ۴ کیلو
۳	۲ × ۱۲ با ۴ کیلو
۴	۳ × ۱۰ با ۴ کیلو
۶	۳ × ۱۲ با ۴ کیلو → **۶ کیلو**
۷	۳ × ۸ با ۶ کیلو

راه‌های سخت‌تر کردن (به ترتیب)

1. تکرار بیشتر (تا ۱۲ تا ۱۵).
2. ست بیشتر (تا ۳).
3. وزنه یا کش سنگین‌تر.
4. نسخه‌ی سخت‌تر تمرین (مثلاً از اسکوات کوتاه به اسکوات با دمبل).

5. پایین اومدن آهسته‌تر.

ثبت کن

جدول فصل ۳۹: تاریخ، تمرین، وزنه، تکرار، و سختی (۰ تا ۱۰). **دیدن پیشرفت** قوی‌ترین انگیزه‌ست.

فصل ۲۶

برنامه‌ی الف: سه روز در هفته، کل بدن

شنبه، دوشنبه، چهارشنبه (یا هر سه روز غیرمتوالی).

هفته ۱ تا ۴: پایه

تمرین	ست × تکرار
بلند شدن از صندلی	۲ × ۱۰ تا ۱۲
پل باسن	۲ × ۱۲
شنای دیوار	۲ × ۱۰
پارو با کش	۲ × ۱۲
بالا رفتن از پله	۲ × ۸ هر پا
حمل بار دو دستی	۲ × ۲۰ متر
ایستادن روی یک پا	۲ × ۱۵ ثانیه

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۰ · پل باسن ← ص ۸۰ · شنای دیواری ← ص ۸۶ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۱ · بالا رفتن از پله ← ص ۱۰۰ · حمل بار دو دستی ← ص ۹۷ · ایستادن روی یک پا ← ص ۱۱۴

هفته ۵ تا ۸: ساخت

تمرین	ست × تکرار
اسکوات با دمبل جلوی سینه	۳ × ۱۰
ددلیفت از روی جعبه	۳ × ۱۰
شنا روی لبه‌ی میز	۳ × ۱۰
پارو یک‌دست با دمبل	۳ × ۱۰ هر دست
بالا رفتن از پهلو	۲ × ۱۰ هر پا
حمل بار یک‌طرفه	۲ × ۲۰ متر هر طرف
بلند شدن سریع از صندلی	۲ × ۶
راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه	۲ × ۵ متر

اسکوات جامی ← ص ۷۳ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۸۲ · شنای روی میز ← ص ۸۷ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۹۲ · بالا رفتن از پله از پهلو ← ص ۱۰۱ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۹۸ · بلند شدن سریع از صندلی ← ص ۱۱۳ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۱۱۵

هفته ۹ تا ۱۲: قدرت

تمرین	ست × تکرار
اسکوات با پای جلو و عقب	۳ × ۸ هر پا

تمرین	ست × تکرار
ددلیفت با دمبل سنگین‌تر	۳ × ۸
پرس بالای سر	۳ × ۸ تا ۱۰
پارو یک‌دست سنگین‌تر	۳ × ۸ هر دست
لانج معکوس	۲ × ۸ هر پا
حمل بار دو دستی سنگین‌تر	۳ × ۳۰ متر
باز کردن کش جلوی سینه	۲ × ۱۵
رسیدن ستاره‌ای	۲ × ۵ هر جهت

اسکوات با پای جلو و عقب ← ص ۷۴ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۸۸ · لانج به عقب ← ص ۱۰۲ · باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۹۳ · رسیدن ستاره‌ای ← ص ۱۱۶

برنامه‌ی ب: دو روز در هفته

برای کسی که وقت کمتری داره. **۲ روز** هم اثر قابل توجهی داره (بیانیه‌ی NSCA). هر جلسه **کمی طولانی‌تر**، با ۲ تا ۳ ست.

جلسه‌ی ۱	جلسه‌ی ۲
اسکوات (سطح خودت)	ددلیفت از روی جعبه
شنای دیوار یا میز	پرس بالای سر
پارو با کش	پارو یک‌دست
بالا رفتن از پله	لانج معکوس یا پله‌ی بلندتر
حمل بار دو دستی	حمل بار یک‌طرفه
حشره‌ی مرده	پلانک پهلو روی زانو
ایستادن روی یک پا	رسیدن ستاره‌ای

حشره‌ی مرده ← ص ۱۰۸ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۱۱۰

نکته‌ی دکتر مکس

در روزهای دیگه، **پیاده‌روی** و **۳ ست کوتاه بلند شدن از صندلی** در طول روز.

فصل ۲۸

برنامه‌ی پ: فقط با کش

برای خونه یا سفر، **بدون دمبل**. ۳ روز در هفته.

تمرین	ست × تکرار
اسکوات با کش زیر پا	۳ × ۱۲
پل باسن با کش دور زانو	۳ × ۱۵
پارو با کش	۳ × ۱۲
فشار با کش (پشت کش به در)	۳ × ۱۰
باز کردن کش جلوی سینه	۳ × ۱۵
دور کردن پا با کش	۲ × ۱۵ هر پا
فشار پالوف	۲ × ۱۰ هر طرف

کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۱ · باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۹۳ ·
دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۱۰۳ · فشار پالوف با کش ← ص ۱۱۱

نکته‌ی دکتر مکس

کش‌ها معمولاً سه شدت دارن. وقتی ۱۵ تکرار راحت شد، کش بعدی، یا **فاصله‌ی بیشتر** از نقطه‌ی اتصال.

فصل ۲۹

برنامه‌ی ت: مدار ۲۰ دقیقه‌ای

برای روزهای کم‌وقت یا برای کسی که مدار رو دوست داره. **۴۰ ثانیه کار، ۲۰ ثانیه استراحت**؛ ۳ دور.

ایستگاه	تمرین
۱	بلند شدن از صندلی
۲	پارو با کش
۳	بالا رفتن از پله
۴	شنای دیوار
۵	پل باسن
۶	حمل بار در اتاق

بعد از هر دور ۱ دقیقه استراحت.

نکته‌ی دکتر مکس

مدار، ضربان قلب رو هم بالا می‌بره؛ ترکیبی از قدرتی و هوازی. ولی برای **قدرت حداکثری**، برنامه‌ی الف بهتره.

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

بعد از ۱۲ هفته: ادامه و دوره‌بندی

تبریک!

بعد از ۱۲ هفته معمولاً **قدرت بیشتر**، بلند شدن و پله **آسون‌تر**، و تعادل بهتر شده. تست‌های فصل ۷ رو تکرار کن و با شروع مقایسه کن.

چرخه‌ی بعدی

هفته	تمرکز
۱	**هفته‌ی سبک**: ۲ ست، وزنه‌ی کمتر
۲ تا ۵	تکرار ۱۰ تا ۱۲
۶ تا ۹	تکرار ۸ تا ۱۰، وزنه‌ی بیشتر
۱۰ تا ۱۲	تکرار ۶ تا ۸ با تکنیک عالی؛ یا تمرین‌های جدید

باشگاه؟

اگه دسترسی داری، دستگاه‌ها (پرس پا، کشش سیم‌کش، پرس سینه) **کنترل و ایمنی** خوبی دارن. اول با یک مربی آشنا با سالمندان حرکت‌ها رو یاد بگیر.

قدرتی بعد از ۵۰ **پروژه‌ی ۱۲ هفته‌ای نیست؛ عادت مادام‌العمره.**

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

تمرین‌ها بر اساس شش الگوی حرکتی مرتب شدن: اسکوات، لولا، فشار، کشش، حمل، لانج و پله؛ به‌اضافه‌ی مرکز بدن، توان و تعادل، و هوازی و کشش.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | اسکوات



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 ۲ | سطح ۲ · متوسط | اسکوات



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 ۳ | سطح ۲ · متوسط | اسکوات



نشستن کنار دیوار (ایزومتریک)

شروع

پشتت رو به دیوار بده و پاها رو حدود ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر جلوتر از دیوار، به عرض لگن بذار.

اجرا

1. پشتت رو روی دیوار پایین بکش تا زانوها حدود ۳۰ تا ۴۵ درجه خم بشن (کم‌عمق).
2. زانوها هم‌راستای انگشت دوم پا بمونن.
3. نگه دار و نفس بکش. بعد با فشار پاها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضله بدون حرکت مفصل؛ اغلب در زانوی دردناک و تاندینوپاتی، درد رو موقتاً کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران. درد زانو باید کم یا بی‌تغییر باشه.
مقدار	۳۰ تا ۴۵ ثانیه × ۴ تا ۵ ست، ۱ دقیقه استراحت بین ست‌ها.
ساده‌ترش کن	زاویه‌ی کمتر (تقریباً ایستاده) یا زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	زاویه‌ی بیشتر (تا ۶۰ درجه) یا زمان بیشتر.

اشتباه‌های رایج: رفتن زانوها جلوتر از پنجه با زاویه‌ی عمیق؛ نگه داشتن نفس؛ جمع شدن زانوها به داخل.

احتیاط: اگه فشار خون کنترل‌نشده داری، نفس رو نگه ندار و زمان رو کوتاه کن.

تمرین ۴ | سطح ۳ · پیشرفته | اسکوات



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 ۵ سطح ۳ · پیشرفته اسکوات



اسکوات با پای جلو و عقب

شروع

یک قدم بلند جلو بردار، پاشنه‌ی پای عقب بلند. کنار دیوار یا صندلی برای حفظ تعادل.

اجرا

1. بدن رو مستقیم به پایین ببر، زانوی عقب به سمت زمین.
2. تا جایی که بدون درد ممکنه پایین برو.
3. با فشار پای جلو بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت هر پا جداگانه؛ نزدیک به حرکت نشستن روی زمین و بلند شدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی خیلی کم و گرفتن تکیه‌گاه با دو دست.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست یا عمق بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جلو رفتن زیاد زانو و بلند شدن پاشنه‌ی جلو؛ جمع شدن زانوی جلو به داخل.

احتیاط: اگه زانوی عقب به زمین می‌رسه، یک بالش زیرش بذار.

تمرین ۶ | سطح ۱۰ آسان | اسکوات



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: در درد کشککی‌رانی، اگه دامنه‌ی کامل درد داره، فقط ۳۰ درجه‌ی آخر رو انجام بده.

تمرین ۷ | سطح ۲ · متوسط | اسکوات



پرس پا (باشگاه)

شروع

روی دستگاه بشین، پاها به عرض لگن وسط صفحه.

اجرا

1. وزنه‌ی سبک انتخاب کن.
2. زانوها رو تا حدود ۹۰ درجه خم کن و صفحه رو کنترل‌شده هل بده.
3. زانو رو در بالا قفل نکن.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	اگه به باشگاه دسترسی داری، روشی ایمن برای بارگذاری دقیق و تدریجی.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست با وزنه‌ای که ۲ تا ۳ تکرار دیگه هم می‌تونستی بزنی.
ساده‌ترش کن	وزنه‌ی کمتر یا دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	یک‌پا یا وزنه‌ی بیشتر.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو؛ بلند شدن باسن از صندلی.

تمرین ۸ | سطح ۲ · متوسط | اسکوات



اسکوات اسپانیایی با کش

شروع

کش محکم یا ملحفه‌ی لوله‌شده رو به یک پایه‌ی خیلی محکم ببند، حلقه‌اش پشت هر دو زانو. عقب برو تا کش کشیده بشه.

اجرا

1. ساق‌ها تقریباً عمود بر زمین بمونن؛ کش زانوها رو عقب نگه می‌داره.
2. لگن رو عقب بفرست و تا حدود ۶۰ تا ۹۰ درجه خم شدن زانو پایین برو.
3. نگه دار (ایزومتریک) یا آهسته بالا و پایین برو.

عضله‌ی هدف	چهارسر و تاندون کشکک
چرا این تمرین؟	بار زیاد روی چهارسر و تاندون کشکک با فشار نسبتاً کم روی مفصل؛ مفید در تاندینوپاتی کشکک و درد جلوی زانو.
کجا باید حس کنی	جلوی ران؛ گاهی کمی کشش زیر کشکک (قابل‌قبول).
مقدار	ایزومتریک: ۴۵ ثانیه × ۵ ست؛ یا ۸ تا ۱۰ تکرار آهسته × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	عمق کمتر.
سخت‌ترش کن	عمق بیشتر یا زمان بیشتر.

اشتباه‌های رایج: محکم نبودن نقطه‌ی بستن کش (خطر افتادن)؛ رفتن زانوها به جلو.

احتیاط: قبل از شروع، محکم بودن نقطه‌ی اتصال کش رو با دقت امتحان کن.

تمرین ۹ | سطح ۲ · متوسط | اسکوات



صاف کردن انتهایی زانو با کش

شروع

یک کش رو به پایه‌ی محکم میز یا در ببند و حلقه‌اش رو پشت زانو بذار. رو به نقطه‌ی بستن کش بایست.

اجرا

1. زانو رو کمی خم کن تا کش زانو رو به جلو بکشه.
2. زانو رو کاملاً صاف کن و عضله‌ی ران رو سفت کن.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته رها کن.

عضله‌ی هدف	چهارسر (به‌خصوص پهن داخلی)
چرا این تمرین؟	تقویت ۲۰ درجه‌ی آخر صاف شدن زانو در حالت ایستاده؛ برای راه رفتن طبیعی بعد از عمل و آسیب رباط.
کجا باید حس کنی	جلوی ران، بالا و داخل کشکک.
مقدار	۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا ایستادن روی یک پا.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن شدید و پرتابی زانو به عقب؛ خم شدن تنه.

تمرین ۱۰ سطح ۲ · متوسط لولا



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 ۱۱ سطح ۱ · آسان لولا



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 ۱۲ سطح ۳ · پیشرفته لولا



پل باسن یک‌پا

شروع

مثل پل باسن دراز بکش. یک زانو رو صاف کن یا به سمت سینه بیار.

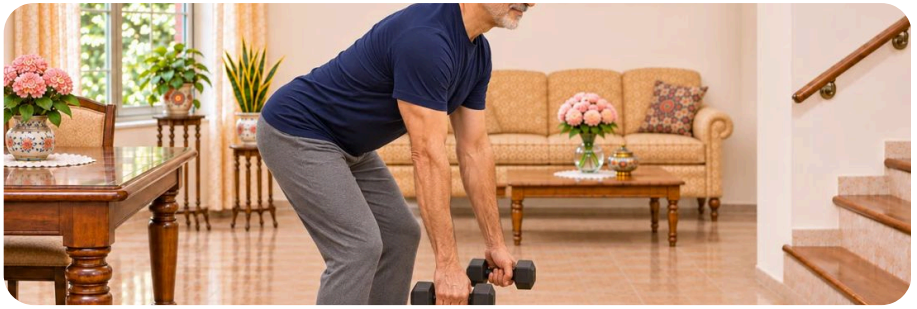
اجرا

1. با فشار پای روی زمین، لگن رو بالا ببر.
2. لگن صاف بمونه و به یک طرف نیفته.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ و میانی، همسترینگ
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی پل؛ هر طرف جداگانه قوی می‌شه.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران پای روی زمین.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پل معمولی.
سخت‌ترش کن	پاشنه روی پله.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن؛ قوس کمر.

تمرین ۱۳ | سطح ۳ · پیشرفته | لولا



ددلیفت با دمبل از روی جعبه

شروع

دو دمبل (یا کیسه) روی یک جعبه یا پله‌ی ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متری جلوی پاها.

اجرا

1. با لولای لگن و کمی خم کردن زانو پایین برو.
2. دمبل‌ها رو بگیر، شکم رو سفت کن.
3. با فشار پاها و باسن صاف بایست.
4. با همون الگو آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، پشت
چرا این تمرین؟	تمرین بلند کردن بار به‌صورت کنترل‌شده و تدریجی؛ آماده کردن کمر برای زندگی واقعی.
کجا باید حس کنی	باسن، پشت ران و پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	جعبه‌ی بلندتر یا وزنه‌ی سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	جعبه‌ی کوتاه‌تر، وزنه‌ی سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: کشیدن با دست‌ها؛ بار دور از بدن.

احتیاط: در پوکی استخوان، کمر رو صاف نگه دار و بار رو آهسته بالا ببر.

تمرین ۱۴ سطح ۲ · متوسط لولا



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 ۱۵ | سطح ۰۱ آسان | لولا



خم کردن زانو در حالت ایستاده

شروع

پشت یک صندلی بایست و پشتی رو بگیر.

اجرا

1. زانو رو خم کن و پاشنه رو به سمت باسن ببر. ران‌ها کنار هم بمونن.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت پشت ران؛ مهم برای ثبات زانو و راه رفتن.
کجا باید حس کنی	پشت ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ.

اشتباه‌های رایج: جلو بردن ران؛ خم شدن تنه به جلو؛ تاب دادن.

تمرین ۱۶ | سطح ۱۰ آسان | لولا



صاف کردن پشت دمر

شروع

روی شکم دراز بکش، یک بالش زیر شکم، دست‌ها کنار بدن.

اجرا

1. سر و سینه رو کمی از زمین بلند کن؛ نگاه به زمین.
2. ۳ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات صاف‌کننده‌ی ستون
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات صاف‌کننده‌ی پشت؛ یکی از مهم‌ترین تمرین‌ها برای قوز و ستون فقرات در پوکی استخوان.
کجا باید حس کنی	عضلات پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط سر و شونه‌ها، کم.
سخت‌ترش کن	دست‌ها کنار سر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن زیاد و قوس شدید؛ بالا آوردن سر و نگاه به بالا.

احتیاط: اگه دمر خوابیدن سخته، یک بالش زیر شکم بذار. بعد از شکستگی مهره، با دامنه‌ی خیلی کم شروع کن.

تمرین ۱۷ | سطح ۲ · متوسط | فشار



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 ۱۸ | سطح ۳ · پیشرفته | فشار



شنای روی میز

شروع

دست‌ها روی لبه‌ی یک میز محکم یا کابینت.

اجرا

1. بدن صاف، سینه رو به لبه نزدیک کن.
2. به عقب هل بده.

عضله‌ی هدف	سینه، شانه، بازو
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی سخت‌تر شنای دیواری.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	شنای دیواری.
سخت‌ترش کن	سطح پایین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوس کمر.

احتیاط: مطمئن شو میز حرکت نمی‌کنه.

تمرین ۱۹ سطح ۳ · پیشرفته فشار



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 ۲۰ سطح ۲ · متوسط فشار



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 ۲۱ سطح ۲ · متوسط فشار



سُر دادن ساعد روی دیوار (دندانه‌ای)

شروع

رو به دیوار، ساعدها روی دیوار به عرض شانه، یک حوله زیر ساعدها.

اجرا

1. ساعدها رو به دیوار فشار بده و آهسته به بالا سُر بده.
2. کتف‌ها رو کمی از هم باز نگه دار.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	دندانه‌ای قدامی، ذوزنقه‌ی پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت چرخش بالای کتف؛ کمک به بالا بردن دست بدون درد.
کجا باید حس کنی	زیر بغل و کنار دنده‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور مچ‌ها.

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

تمرین ۲۲ | سطح ۱۰ آسان | کشش



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

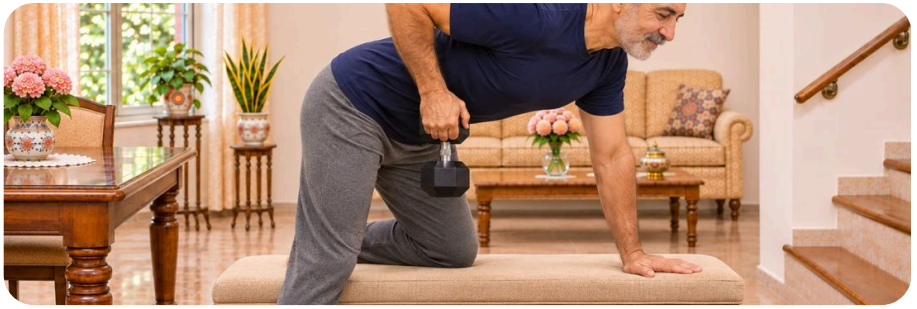
اجرا

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 ۲۳ | سطح ۲ · متوسط | کشش



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

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

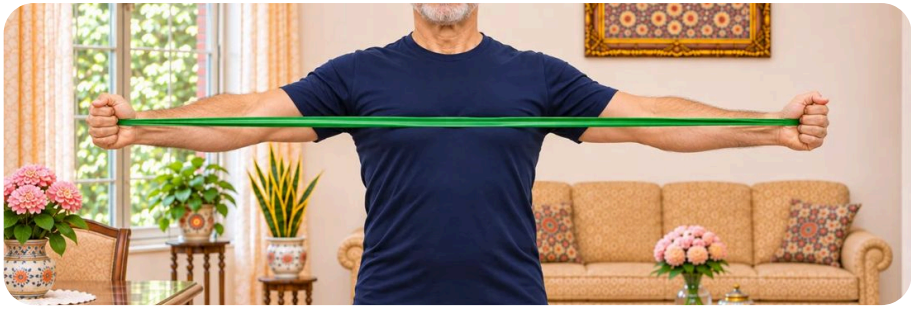
اجرا

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 ۲۴ | سطح ۲ · متوسط | کشش



باز کردن کش جلوی سینه

شروع

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

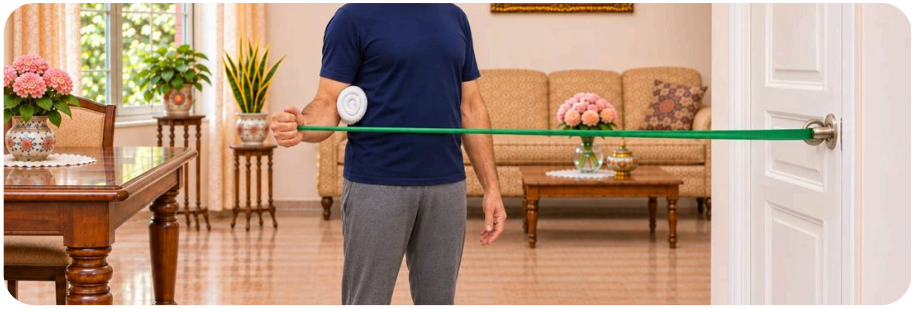
اجرا

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 ۲۵ | سطح ۲ · متوسط | کشش



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 ۲۶ | سطح ۳ · پیشرفته | کشش



Y و T دمر

شروع

روی شکم روی تشک، پیشونی روی یک حوله‌ی لوله‌شده.

اجرا

1. دست‌ها رو به شکل Y (بالای سر) با شست رو به بالا کمی از زمین بلند کن.
2. ۲ ثانیه نگه دار، پایین بیار.
3. بعد همین کار با دست‌ها به شکل T.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی میانی و پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پایین و میانی پشت که شونه‌ها رو عقب نگه می‌دارن.
کجا باید حس کنی	بین و زیر کتف‌ها.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر شکل × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	روی یک نیمکت یا روی شکم روی تخت با دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	دمبل سبک.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن سر؛ بالا بردن شونه‌ها به سمت گوش.

تمرین ۲۷ سطح ۳ · پیشرفته کشش



شراگ با دمبل

شروع

صاف بایست، یک دمبل در هر دست.

اجرا

1. شونه‌ها رو مستقیم به سمت گوش بالا ببر.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی بالایی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات بالای شونه؛ در بعضی گردن‌دردها کمک می‌کنه.
کجا باید حس کنی	بالای شونه.
مقدار	۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون وزنه.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخوندن شونه‌ها با وزنه؛ جلو بردن سر.

تمرین ۲۸ سطح ۲ · متوسط حمل



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 ۲۹ سطح ۳ · پیشرفته حمل



حمل بار یک‌طرفه (چمدونی)

شروع

یک دمبل یا کیسه‌ی سنگین در یک دست.

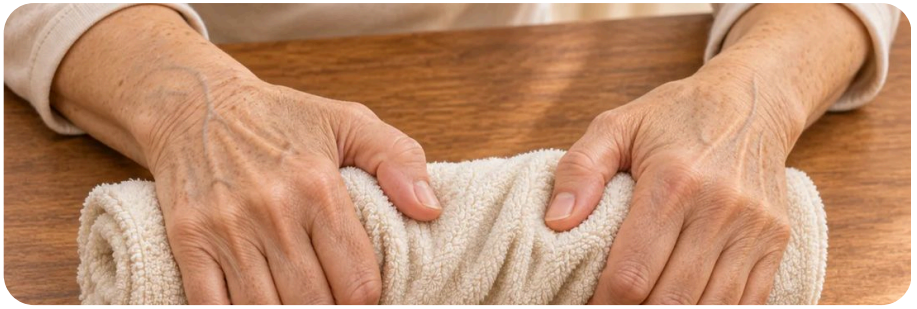
اجرا

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 ۳۰ | سطح ۰۱ آسان | حمل



فشردن حوله یا توپ (قدرت دست)

شروع

پشت میز بشین، ساعد روی میز. یک حوله‌ی لوله‌شده یا توپ نرم رو در دست بگیر.

اجرا

1. حوله یا توپ رو تا جایی که می‌تونی محکم فشار بده.
2. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دار.
3. کاملاً شل کن و تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات ساعد و دست
چرا این تمرین؟	قدرت گرفتن دست برای باز کردن در شیشه، حمل خرید و گرفتن نرده مهمه؛ و یکی از نشونه‌های سلامت کلی عضلات بدنه.
کجا باید حس کنی	ساعد و کف دست.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر دست، روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	توپ سفت‌تر یا فنر دستی.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بالا انداختن شونه.

احتیاط: در آرتروز شدید انگشت‌ها یا بعد از شکستگی مچ، فشار ملایم و با نظر درمانگر.

تمرین ۳۱ | سطح ۲ · متوسط | لانج و پله



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 ۳۲ | سطح ۲ · متوسط | لانج و پله



بالا رفتن از پله از پهلو

شروع

کنار پله بایست، پهلو به پله.

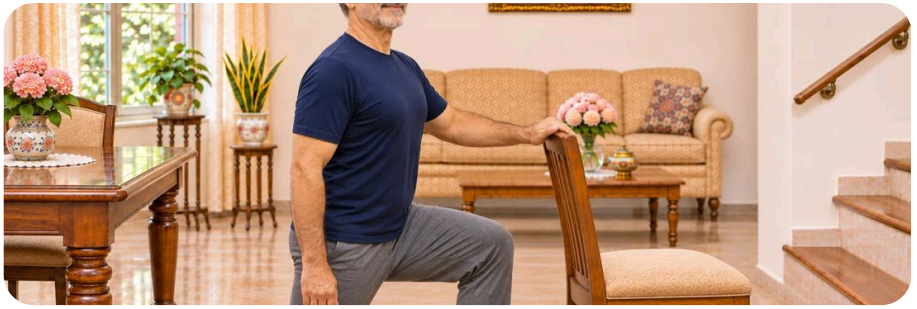
اجرا

1. پای نزدیک به پله رو روی پله بذار.
2. با فشار اون پا بالا برو تا پای دیگه از زمین جدا بشه.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی، چهارسر
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و ران در صفحه‌ای که در زندگی روزمره کمتر تمرین می‌شه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر یا دمبل.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ جمع شدن زانو به داخل.

تمرین ۳۳ | سطح ۳ · پیشرفته | لانج و پله



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 ۳۴ سطح ۲ · متوسط لانج و پله



دور کردن پا با کش (ایستاده)

شروع

کش حلقه‌ای رو دور مچ‌ها یا بالای زانوها بذار. پشت صندلی بایست و بگیرش.

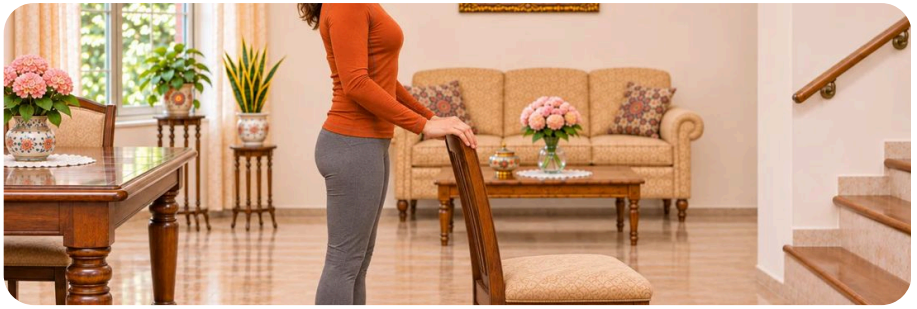
اجرا

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 ۳۵ | سطح ۱ · آسان | لانج و پله



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 ۳۶ | سطح ۳ · پیشرفته | لانج و پله



پایین اومدن آهسته از پله

شروع

روی پله‌ی اول بایست، نرده رو بگیر.

اجرا

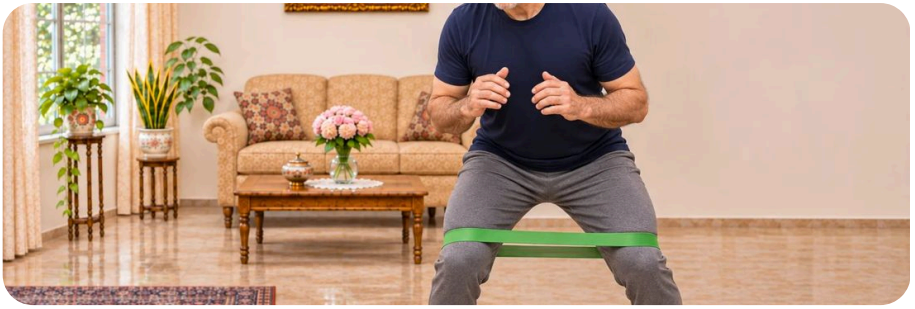
1. پای آزاد رو آهسته از لبه‌ی پله به پایین ببر و با پاشنه به زمین ضربه‌ی آرومی بزن.
2. زانوی پای ایستاده هم‌راستای انگشت دوم پا بمونه.
3. با همون پای ایستاده برگرد بالا.

عضله‌ی هدف	چهارسر (اکسنتریک)، باسن
چرا این تمرین؟	تمرین دقیق همون مهارتی که پایین اومدن از پله رو سخت کرده.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای ایستاده.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست؛ پایین رفتن در ۳ ثانیه.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر (۵ تا ۱۰ سانتی‌متر).
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر، یا پایین رفتن ۵ ثانیه‌ای.

اشتباه‌های رایج: زانوی ایستاده به داخل می‌چرخه؛ لگن پایین می‌افته؛ پایین رفتن سریع.

احتیاط: در درد کشککی‌رانی، ارتفاع رو طوری انتخاب کن که درد کم و قابل‌تحمل بمونه.

تمرین ۳۷ سطح ۳ · پیشرفته لانج و پله



راه رفتن پهلو با کش

شروع

کش حلقه‌ای رو بالای زانوها یا دور مچ بذار. کمی زانوها رو خم کن (نیمه‌اسکوات).

اجرا

1. یک قدم به پهلو بردار و کش رو کشیده نگه دار.
2. پای دیگه رو نزدیک بیار، ولی نه کامل؛ کش همیشه کشیده بمونه.
3. ۱۰ قدم به یک طرف و ۱۰ قدم برگرد.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت باسن به شکل کاربردی و پویا.
کجا باید حس کنی	کنار لگن.
مقدار	۲ تا ۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	بدون کش، کنار دیوار.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا پایین‌تر بودن.

اشتباه‌های رایج: بالا و پایین رفتن بدن؛ جمع شدن زانوها به داخل.

تمرین ۳۸ | سطح ۱ · آسان | لانج و پله



صدفی

شروع

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

اجرا

1. پاها رو به هم چسبیده نگه دار و زانوی بالایی رو مثل باز شدن صدف بالا ببر.
2. لگن نباید به عقب بچرخه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته ببند.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی و چرخاننده‌های ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنترل‌کننده‌ی چرخش ران.
کجا باید حس کنی	پشت و کنار باسن.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور ران، بالای زانو.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن و تنه به عقب؛ حرکت سریع.

تمرین ۳۹ | سطح ۰۱ آسان | مرکز بدن



حشره‌ی مرده

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم و پاها روی زمین (نسخه‌ی ساده).

اجرا

1. شکم رو ملایم سفت کن طوری که پایین کمر بی‌حرکت بمونه.
2. یک پا رو آهسته صاف کن و روی زمین سُر بده.
3. برگردون و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات عمقی شکم
چرا این تمرین؟	کنترل تنه در حالی که دست و پا حرکت می‌کنن؛ پایه‌ی پایداری کمر.
کجا باید حس کنی	عضلات شکم.
مقدار	۶ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط یک پاشنه رو کمی بلند کن.
سخت‌ترش کن	پاها در هوا با زانوی ۹۰ درجه؛ هم‌زمان دست و پای مخالف.

اشتباه‌های رایج: قوس گرفتن کمر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۴۰ | سطح ۲ · متوسط | مرکز بدن



پرنده‌سگ

شروع

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

اجرا

1. یک دست رو جلو و پای مخالف رو عقب ببر تا با بدن یک خط بسازن.
2. لگن نچرخه و کمر قوس نگیره.
3. ۲ تا ۵ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت، باسن، شکم
چرا این تمرین؟	پایداری ستون فقرات در حالی که دست و پا حرکت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	پشت، باسن و شونه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط پا یا فقط دست.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۱۰ ثانیه یا کش دور مچ.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن زیاد پا و قوس کمر؛ چرخیدن لگن.

تمرین ۴۱ | سطح ۲ · متوسط | مرکز بدن



پلانک پهلو روی زانو

شروع

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

اجرا

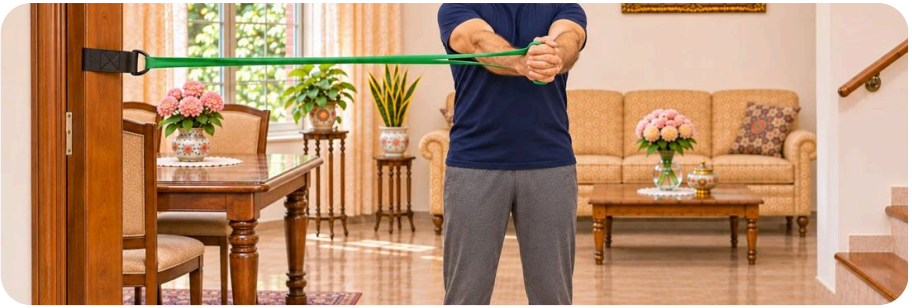
1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا زانو صاف بشه.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. پایین بیا و طرف دیگه.

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

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

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

تمرین ۴۲ | سطح ۳ · پیشرفته | مرکز بدن



فشار پالوف با کش

شروع

کش رو به یک نقطه‌ی محکم هم‌ارتفاع سینه ببند. پهلو به نقطه‌ی اتصال بایست و کش رو با دو دست جلوی سینه بگیر.

اجرا

1. دست‌ها رو مستقیم جلو ببر.
2. اجازه نده کش بدنت رو بچرخونه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات تنه (ضدچرخش)
چرا این تمرین؟	تقویت توانایی تنه برای مقاومت در برابر چرخش؛ کاربردی برای حمل بار.
کجا باید حس کنی	شکم و کنار تنه.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا ایستادن با پاهای نزدیک‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۴۳ | سطح ۳ · پیشرفته | مرکز بدن



پلانک پهلو کامل

شروع

به پهلو، آرنج زیر شونه، پاها صاف روی هم.

اجرا

1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا پا صاف بشه.
2. نگه دار.
3. پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی پلانک پهلو.
کجا باید حس کنی	کنار تنه.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۴۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	روی زانو.
سخت‌ترش کن	پای بالایی رو کمی بالا ببر.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن.

تمرین ۴۴ سطح ۲ · متوسط توان و تعادل



بلند شدن سریع از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن؛ دست‌ها روی سینه.

اجرا

1. با کمر صاف کمی به جلو خم شو.
2. تا جای ممکن **سریع ولی کنترل‌شده** کامل بایست.
3. در ۳ ثانیه، آهسته بشین.

عضله‌ی هدف	ران و باسن (توان)
چرا این تمرین؟	تمرین توان: بلند شدن سریع و کنترل‌شده، همون توانی که برای بلند شدن از جای پایین و گرفتن تعادل لازمه.
کجا باید حس کنی	ران و باسن؛ کمی تند شدن نفس.
مقدار	۳ ست × ۵ تا ۶ تکرار؛ ۱ تا ۲ دقیقه استراحت.
ساده‌ترش کن	با کمک دست یا صندلی بلندتر.
سخت‌ترش کن	با دمبل سبک جلوی سینه.

اشتباه‌های رایج: افتادن روی صندلی؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ سریع انجام دادن قبل از یاد گرفتن فرم درست.

احتیاط: فقط بعد از چند هفته تمرین قدرتی و با تعادل خوب.

تمرین ۴۵ | سطح ۰۱ آسان | توان و 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 ۴۶ | سطح ۲ · متوسط | توان و 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 ۴۷ | سطح ۳ · پیشرفته | توان و 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 ۴۸ | سطح ۰۱ آسان | توان و 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 ۴۹ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



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 منظم برای زانو، وزن، قلب، قند خون، خلق و خواب مفیده.
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 ۵۰ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



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 ۵۱ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



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 ۵۲ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



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 ۵۳ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و کشش



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 ۵۴ سطح ۲ · متوسط هوازی و کشش



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 ۵۵ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و کشش



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 ۵۶ | سطح ۳ · پیشرفته | هوازی و کشش



نشستن روی زمین و بلند شدن

شروع

کنار یک مبل یا صندلی محکم، روی یک تشک.

اجرا

1. **پایین رفتن:** دست‌ها روی صندلی، اول زانوی قوی‌تر (روی بالش)، بعد زانوی دیگه، بعد به پهلو بشین.
2. **بلند شدن:** چهار دست‌وپا رو به صندلی، دست‌ها روی صندلی، پای قوی‌تر جلو.
3. با فشار پای جلو و دست‌ها بلند شو.

عضله‌ی هدف	کل پا و تنه
چرا این تمرین؟	مهارت حیاتی برای زندگی ایرانی (سفره، نماز، بازی با نوه) و برای بلند شدن بعد از زمین خوردن.
مقدار	۳ تا ۵ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	استفاده از دو صندلی و بالش بیشتر.
سخت‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: عجله؛ نداشتن تکیه‌گاه.

احتیاط: اول با همراه تمرین کن. بعد از تعویض مفصل، فقط با اجازه‌ی جراح.

بخش ۷

ادامه دادن

عادت‌سازی، تمرین با همسر و دوستان، سفر، باشگاه و مربی، بعد از وقفه، و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.

فصل ۳۲

عادت‌سازی

پنج ابزار

ابزار	مثال
ساعت ثابت	شنبه، دوشنبه، چهارشنبه، ساعت ۶ عصر
جای ثابت	گوشه‌ی اتاق با کش، دمبل و صندلی آماده
گره زدن به عادت	بعد از چای عصر
ثبت	جدول فصل ۳۹
همراه	فصل ۳۳

قانون «حداقل روز بد»

در روزهایی که انگیزه نداری، فقط **یک ست** از هر تمرین. معمولاً ادامه می‌دی؛ اگه نه، همون هم حساب می‌شه.

پیشرفت، نه کمال.

فصل ۳۳

تمرین با همسر، دوستان و نوه‌ها

چرا؟

تمرین با همراه، **ادامه دادن** رو خیلی بیشتر می‌کنه.

ایده	
با همسر، ۳ جلسه‌ی ثابت در هفته	
گروه کوچیک دوستان در پارک	
تمرین با نوه‌ها: بلند شدن از صندلی و پله به‌صورت بازی	
رقابت دوستانه: تست صندلی ماهانه	

نکته‌ی دکتر مکس

اگه همسرت یا دوستت هم بالای ۵۰ سال‌ه، این کتاب برای اون هم هست.

فصل ۳۴

سفر و روزهای شلوغ

در سفر

☐	
	یک **کش** در چمدون
	برنامه‌ی پ (فقط با کش) یا ت (مدار)
	پله‌های هتل
	پیاده‌روی برای دیدن شهر

روزهای شلوغ

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۳۷).

فصل ۳۵

باشگاه و مربی

کی باشگاه؟

مزیت	
تجهیزات بیشتر؛ پیشرفت راحت‌تر	
محیط انگیزشی	
مربی	

مربی خوب چه ویژگی‌هایی داره؟

	☐
سابقه‌ی کار با **افراد بالای ۵۰ سال**	
قبل از شروع درباره‌ی بیماری‌ها و داروهات می‌پرسه	
اول **تکنیک** رو یاد می‌ده، بعد وزنه	
پیشرفت رو **تدریجی** می‌بره	
به درد و خستگیت گوش می‌ده	

از برنامه‌هایی که «هر روز تا مرز خستگی» یا «بدون استراحت» هستن، دوری کن.

فصل ۳۶

بعد از وقفه، بیماری یا جراحی

مدت وقفه	برگشت
کمتر از ۲ هفته	همون برنامه با **۱۰ تا ۲۰ درصد** وزنه یا ست کمتر در جلسه‌ی اول
۲ تا ۴ هفته	**یک مرحله** عقب‌تر
بیش از ۱ ماه	از **هفته‌ی ۱**؛ پیشرفت معمولاً سریع‌تر از دفعه‌ی اوله
بعد از بیماری حاد یا بستری	با شدت سبک؛ تست صندلی رو دوباره انجام بده
بعد از جراحی	**فقط با اجازه‌ی جراح**

عضله «حافظه» داره؛ برگشتن سریع‌تر از ساختن اولیه‌ست.

فصل ۳۷

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

برای روزهای شلوغ. **۱۰ دقیقه، ۲ دور، بدون استراحت طولانی.**

تمرین	مقدار در هر دور
بلند شدن از صندلی	۱۲
شنای دیوار	۱۰
پارو با کش	۱۵
پل باسن	۱۲
بالا رفتن از پله	۸ هر پا
بالا رفتن روی پنجه	۱۵

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۰ · شنای دیواری ← ص ۸۶ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۱ · پل باسن ← ص ۸۰ · بالا رفتن از پله ← ص ۱۰۰ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۱۰۴

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۳۸

۵۰ سؤال رایج

1. برای وزنه زدن دیر نیست؟

نه؛ عضله در هر سنی جواب می‌ده (فصل ۱).

2. هفته‌ای چند روز؟

۲ تا ۳ روز غیرمتوالی (فصل ۲۴).

3. چند ست و تکرار؟

۱ تا ۳ ست، ۸ تا ۱۲ تکرار (فصل ۲۴).

4. چقدر سنگین؟

طوری که ۲ تا ۴ تکرار دیگه بتونی (فصل ۴).

5. کی وزنه رو بیشتر کنم؟

قانون «دو تکرار اضافه» (فصل ۲۵).

6. از کدوم سطح شروع کنم؟

اگه شک داری، یک سطح پایین‌تر (فصل ۸).

7. دمبل ندارم.

بطری آب، یا برنامه‌ی فقط با کش (فصل ۹ و ۲۸).

8. باید باشگاه برم؟

نه؛ خونه هم کافیه (فصل ۹).

9. نفسم رو چطور بگیرم؟

موقع زور زدن بازدم؛ حبس نه (فصل ۳).

10. فشار خون دارم.

شدت متوسط، بدون حبس نفس (فصل ۲۲).

11. دیابت دارم.

مراقب افت قند با دارو؛ پا رو چک کن (فصل ۲۲).

12. پوکی استخوان دارم.

قدرتی لازمه؛ بدون خم شدن با کمر گرد (فصل ۲۲).

13. زانوم آرتروز داره.

دامنه‌ی بدون درد؛ قدرتی درمانه (فصل ۲۲).

14. کمردرد دارم.

لولا و حمل با تکنیک درست (فصل ۲۲).

15. بیماری قلبی دارم.

با اجازه‌ی پزشک، ترجیحاً توان‌بخشی قلبی (فصل ۲۲).

16. بعد از یائسگی چی؟

شدت کافی، پروتئین، کف لگن (فصل ۲۳).

17. عضله‌هام کوفته‌ست.

طبیعیه؛ ۳ تا ۵ روز؛ حرکت سبک (فصل ۲۱).

18. مفصلم درد گرفت.

قانون ۲۴ ساعت (فصل ۱۰).

19. پروتئین چقدر؟

۱ تا ۱٫۲ گرم یا بیشتر به ازای هر کیلو (فصل ۱۸).

20. پروتئین برای کلیه بده؟

در کلیه‌ی سالم نه؛ در بیماری کلیه با پزشک (فصل ۱۸).

21. پودر پروتئین لازمه؟

اگه از غذا نمی‌رسی، کمک می‌کنه (فصل ۱۸).

22. کراتین بخورم؟

همراه با تمرین مفیده؛ کلیه با پزشک (فصل ۱۹).

23. کراتین وزنم رو بالا برد.

آب درون عضله‌ست (فصل ۱۹).

24. چقدر بخوابم؟

۷ تا ۸ ساعت (فصل ۲۰).

25. هر روز وزنه بزنم؟

نه؛ ۴۸ ساعت استراحت هر گروه (فصل ۲۰).

26. اسکوات برای زانو بده؟

با تکنیک درست نه (فصل ۱۱).

27. ددلیفت برای کمر بده؟

با کمر صاف و تکنیک درست، تقویت‌کننده‌ست (فصل ۱۲).

28. شنا نمی‌تونم.

از دیوار شروع کن (فصل ۱۳).

29. شونه‌ام درد می‌کنه.

دامنه‌ی بدون درد؛ کتاب شانه (فصل ۱۳).

30. حمل بار چرا مهمه؟

قدرت دست و کل بدن (فصل ۱۵).

31. توان چیه؟

قدرت سریع؛ سریع‌تر کم می‌شه (فصل ۱۷).

32. بلند شدن سریع ایمنه؟

بعد از ۴ هفته و با تکنیک درست (فصل ۱۷).

33. تعادل هم لازمه؟

بله، به‌خصوص بالای ۶۵ سال (فصل ۱۷).

34. فقط ۲ روز وقت دارم.

برنامه‌ی ب (فصل ۲۷).

35. فقط کش دارم.

برنامه‌ی پ (فصل ۲۸).

36. ۲۰ دقیقه وقت دارم.

مدار (فصل ۲۹).

37. ۱۰ دقیقه وقت دارم.

فصل ۳۷.

38. بعد از ۱۲ هفته؟

چرخه‌ی بعدی (فصل ۳۱).

39. انگیزه ندارم.

ساعت ثابت، همراه، یک ست (فصل ۳۲).

40. با همسرم تمرین کنم؟

عالیه (فصل ۳۳).

41. سفر می‌رم.

کش در چمدون (فصل ۳۴).

42. مربی خوب کیه؟

فصل ۳۵.

43. مریض شدم و قطع کردم.

برگشت تدریجی (فصل ۳۶).

44. وزنه‌ی صورتی ۵۰۰ گرمی کافیه؟

معمولاً نه؛ شدت کافی لازمه (فصل ۲۳).

45. کی پیشرفت می‌بینم؟

قدرت معمولاً در ۴ تا ۸ هفته.

46. تست‌ها رو کی تکرار کنم؟

هفته‌ی ۴، ۸ و ۱۲ (فصل ۷).

47. وزن کم کنم یا عضله بسازم؟

هر دو؛ با قدرتی و پروتئین عضله حفظ می‌شه.

48. هوازی هم لازمه؟

بله؛ ۱۵۰ دقیقه در هفته در کنار قدرتی.

49. بعد از تمرین چی بخورم؟

یک وعده‌ی پروتئینی (فصل ۱۸).

50. مهم‌ترین توصیه؟

شش الگو، ۲ تا ۳ روز، شدت کافی، پیشرفت تدریجی، پروتئین در هر وعده.

فصل ۳۹

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تست‌ها

تست	شروع	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه
تاریخ					
۳۰ ثانیه بلند شدن از صندلی					
شنای دیوار یا میز (حداکثر)					
سرعت راه رفتن ۴ متر					
ایستادن روی یک پا (ثانیه)					
حمل بار (متر)					
وزن / دور کمر					

جدول ۲: دفترچه‌ی تمرین

تاریخ	تمرین	وزنه / کش	ست × تکرار	سختی (۰ تا ۱۰)	یادداشت

جدول ۳: دفترچه‌ی تمرین (ادامه)

تاریخ	تمرین	وزنه / کش	ست × تکرار	سختی (۰ تا ۱۰)	یادداشت

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
تکرار	یک بار انجام کامل حرکت
ست	مجموعه‌ای از تکرارها
تکرار ذخیره	تعداد تکرارهایی که هنوز می‌تونستی بزنی
توان	قدرت سریع
سارکوپنی	کاهش عضله و قدرت با سن
لولا	خم شدن از لگن با کمر صاف
اسکوات	نشستن و بلند شدن
پیشرفت تدریجی	افزایش کم‌کم بار تمرین
کوفتگی تأخیری	درد عضله ۱ تا ۲ روز بعد از تمرین
دوره‌بندی	تغییر برنامه در چرخه‌های چند هفته‌ای
کراتین	مکمل انرژی عضله
PROT-AGE	گروه توصیه‌ی پروتئین سالمندان
NSCA	انجمن ملی قدرت و آمادگی جسمانی آمریکا
PAR-Q+	پرسش‌نامه‌ی آمادگی شروع ورزش

منابع علمی

1. Fragala MS, Cadore EL, Dorgo S, et al. Resistance training for older adults: position statement from the National Strength and Conditioning Association. J Strength Cond Res. 2019;33(8):2019-2052. doi:10.1519/JSC.0000000000003230
2. Fiatarone MA, Marks EC, Ryan ND, et al. High-intensity strength training in nonagenarians: effects on skeletal muscle. JAMA. 1990;263(22):3029-3034. doi:10.1001/jama.1990.03440220053029
3. Peterson MD, Rhea MR, Sen A, Gordon PM. Resistance exercise for muscular strength in older adults: a meta-analysis. Ageing Res Rev. 2010;9(3):226-237. doi:10.1016/j.arr.2010.03.004
4. Momma H, Kawakami R, Honda T, Sawada SS. Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. Br J Sports Med. 2022;56(13):755-763. doi:10.1136/bjsports-2021-105061
5. Watson SL, Weeks BK, Weis LJ, et al. High-intensity resistance and impact training improves bone mineral density and physical function in postmenopausal women with osteopenia and osteoporosis: the LIFTMOR randomized controlled trial. J Bone Miner Res. 2018;33(2):211-220. doi:10.1002/jbmr.3284
6. Reid KF, Fielding RA. Skeletal muscle power: a critical determinant of physical functioning in older adults. Exerc Sport Sci Rev. 2012;40(1):4-12. doi:10.1097/JES.0b013e31823b5f13
7. Morton RW, Murphy KT, McKellar SR, et al. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med. 2018;52(6):376-384. doi:10.1136/bjsports-2017-097608
8. Bauer J, Biolo G, Cederholm T, et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the

PROT-AGE Study Group. J Am Med Dir Assoc. 2013;14(8):542-559. doi:10.1016/j.jamda.2013.05.021

9. Chilibeck PD, Kaviani M, Candow DG, Zello GA. Effect of creatine supplementation during resistance training on lean tissue mass and muscular strength in older adults: a meta-analysis. Open Access J Sports Med. 2017;8:213-226. doi:10.2147/OAJSM.S123529
10. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955

برنامه‌ی قدرتی ۱۲ هفته‌ای بعد از ۵۰

برنامه‌ی کامل تمرین قدرتی ۱۲ هفته‌ای بعد از ۵۰ سالگی.

- چرا عضله بعد از ۵۰ سالگی مهم‌ترین «حساب پس‌انداز» سلامتیه
- شش الگوی حرکتی با تکنیک درست
- برنامه‌های ۳ روز، ۲ روز، فقط با کش و ۲۰ دقیقه‌ای
- نسخه‌ی خونه و باشگاه
- پروتئین، کراتین، خواب و ریکاوری
- تمرین ایمن با فشار خون، دیابت، پوکی استخوان و آرتروز

بر پایه‌ی بیانیه‌ی NSCA درباره‌ی تمرین قدرتی سالمندان و پژوهش‌های معتبر.