راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «برنامه‌ی قدرتی ۱۲ هفته‌ای بعد از ۵۰»

قدرتی در خونه؛ برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

سه روز در هفته، کل بدن، با صندلی، کش و دو دمبل؛ از پایه تا قدرت



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 ۸

۱. ایمنی؛ قبل از شروع ۹

۲. زبان تمرین: ست، تکرار، شدت ۱۰

۳. شش الگوی حرکتی ۱۲

بخش ۲: تست‌ها، سطح و تجهیزات ۱۵

۴. تست‌های شروع ۱۶

۵. تجهیزات خونه ۱۷

بخش ۳: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۲۰

۶. دوز تمرین قدرتی بعد از ۵۰ ۲۱

۷. پیشرفت تدریجی و ثبت ۲۲

۸. برنامه‌ی الف: سه روز در هفته، کل بدن ۲۴

۹. بعد از ۱۲ هفته: ادامه و دوره‌بندی ۲۷

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۹

بخش ۵: ادامه دادن ۵۱

۱۰. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۵۲

بخش ۶: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه **۵۳**

۱۱. جدول‌های پیگیری ۵۴

کتاب کامل و ارتقا **۵۷**

منابع علمی **۵۹**

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که می‌خواد **در خونه** و با وسایل ساده، تمرین قدرتی رو شروع کنه.

در این راهنما

- ایمنی؛ قبل از شروع
- زبان تمرین: ست، تکرار، شدت
- شش الگوی حرکتی
- تست‌های شروع
- تجهیزات خونه
- دوز تمرین قدرتی بعد از ۵۰
- پیشرفت تدریجی و ثبت
- برنامه‌ی الف: سه روز در هفته، کل بدن
- بعد از ۱۲ هفته: ادامه و دوره‌بندی
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه
- جدول‌های پیگیری
- ۲۱ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«برنامه‌ی قدرتی ۱۲ هفته‌ای بعد از ۵۰»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

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.

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 در کتاب کامل 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 ۲

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 ۳

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 در کتاب کامل).

بلند شدن از صندلی ← ص ۳۰ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۳۴ ·
شنای دیواری ← ص ۳۵ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۸ · حمل بار دو دستی ← ص ۴۱ ·

بالا رفتن از پله ← ص ۴۳

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 ۱۱ 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 ۵

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.

بخش ۳

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.

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

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

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 ۳۰ · پل باسن ← ص ۳۳ · شنای دیواری ← ص ۳۵ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۸ · بالا رفتن از پله ← ص ۴۳ · حمل بار دو دستی ← ص ۴۱ · ایستادن روی یک پا ← ص ۴۸

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 ۳۱ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۳۴ · شنای روی میز ← ص ۳۶ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۳۹ · بالا رفتن از پله از پهلو ← ص ۴۴ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۴۲ · بلند شدن سریع از صندلی ← ص ۴۷ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۴۹

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 ۳۲ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۳۷ · لانج به عقب ← ص ۴۵ · باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۴۰ · رسیدن ستاره‌ای ← ص ۵۰

فصل ۹

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 ۴ 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 ۴

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 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 ۳ 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 ۴ | سطح ۰۱ آسان | لولا



پل باسن

شروع

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

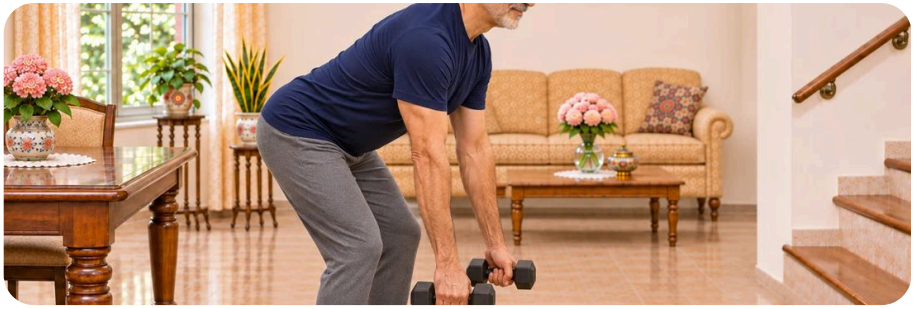
اجرا

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 ۵ 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 ۶ | 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 ۷ 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 ۸ | 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 ۹ | سطح ۱ · آسان | کشش



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

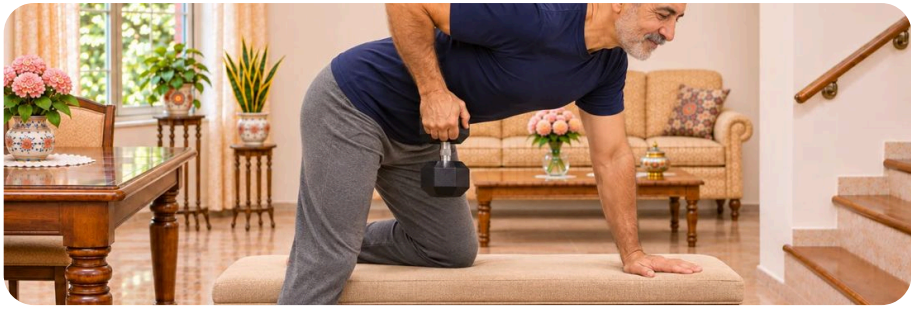
اجرا

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 ۱۰ | سطح ۲ · متوسط | کشش



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

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

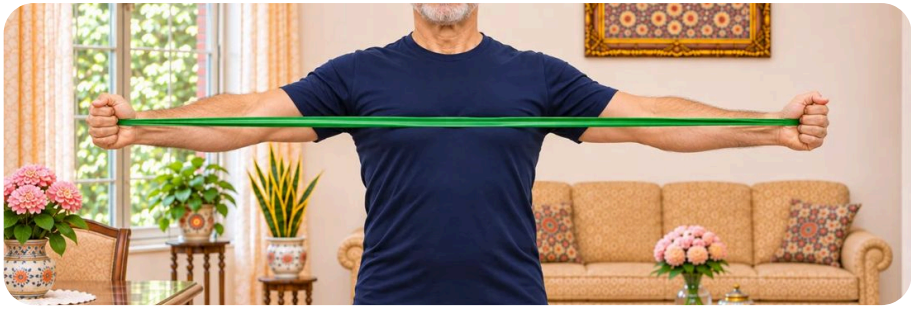
اجرا

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 ۱۱ | 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 ۱۲ 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 ۱۳ 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 ۱۴ | 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 ۱۵ | سطح ۲ · متوسط | لانج و پله



بالا رفتن از پله از پهلو

شروع

کنار پله بایست، پهلو به پله.

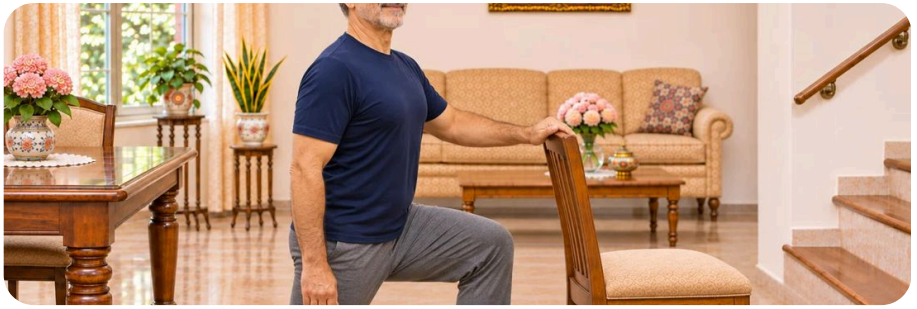
اجرا

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 ۱۶ | سطح ۳ · پیشرفته | لانج و پله



لانج به عقب

شروع

کنار صندلی یا دیوار بایست.

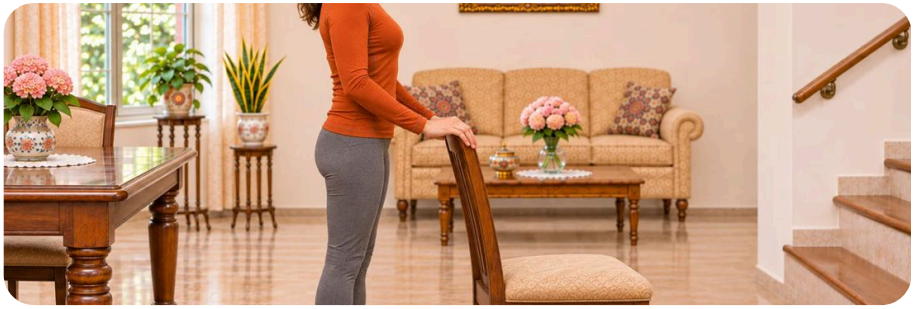
اجرا

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 ۱۷ | 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 ۱۸ | 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 ۱۹ | سطح ۱ · 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 ۲۰ | 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 ۲۱ | 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.

بخش ۵

ادامه دادن

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

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 ۳۰ · شنای دیواری ← ص ۳۵ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۸ · پل باسن ← ص ۳۳ · بالا رفتن از پله ← ص ۴۳ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۴۶

بخش ۶

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۱

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

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**برنامه‌ی قدرتی ۱۲ هفته‌ای بعد از ۵۰**» رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

کتاب کامل چی داره؟

بخش	عنوان	فصل
۱	چرا قدرتی؟ مفاهیم پایه	۶
۲	تست‌ها، سطح و تجهیزات	۴
۳	تکنیک الگوهای حرکتی	۷
۴	سوخت، ریکاوری و شرایط خاص	۶
۵	برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۵۶ تمرین
۷	ادامه دادن	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

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

منابع علمی

1. 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

قدرتی در خونه؛ برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- چرا قدرتی و ایمنی
- زبان تمرین و شش الگو
- تجهیزات خونه
- برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای
- ادامه بعد از ۱۲ هفته

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