کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۶۹

تیروئید، انرژی و عضله

کم‌کاری و هاشیموتو، پرکاری، آزمایش‌ها، قرص لووتیروکسین درست، خستگی، گرفتگی عضله، وزن، بعد از جراحی تیروئید، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ورزش، با ۷۵ تمرین تصویری



دکتر مکس زینلی · فیزیوتراپیست

MAXACADEMY

با دکتر مکس همراه باش

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

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

پیش از شروع بخوان

این کتاب آموزشیه و جایگزین **پزشک** تو نیست. **قرص تیروئید** رو بدون نظر پزشک قطع یا کم نکن. **زود به پزشک**: **تپش قلب** تازه، **کاهش** یا **افزایش وزن** سریع، **توده** در گردن، یا **سختی بلع**. **فوراً ۱۱۵**: **درد قفسه‌ی سینه**، **تنگی نفس** شدید، یا **گیجی** و **خواب‌آلودگی** شدید. اگه **غم شدید**، **بی‌امیدی** یا **فکر آسیب به خودت** داری، همین امروز با **صدای مشاور بهزیستی ۱۴۸۰** یا پزشک تماس بگیر؛ در خطر فوری، **۱۱۵**.

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

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

فهرست

بخش ۱: تیروئید ۹

۱. تیروئید چیه؟ ۱۰

۲. کم‌کاری و هاشیموتو ۱۱

۳. پرکاری و گریوز ۱۳

۴. آزمایش‌ها ۱۵

۵. علائم خطر ۱۷

۶. باورهای غلط ۱۹

بخش ۲: درمان ۲۱

۷. قرص لووتیروکسین درست ۲۲

۸. کم‌کاری خفیف بعد از ۶۵ ۲۳

۹. درمان پرکاری ۲۵

۱۰. ورزش و تیروئید ۲۷

بخش ۳: ورزش ۳۰

۱۱. چقدر ورزش؟ ۳۱

۱۲. قدرتی برای عضله ۳۱

۱۳. هوازی برای انرژی ۳۳

۱۴. ورزش با پرکاری ۳۵
۱۵. گرفتگی و درد عضله ۳۷
۱۶. استخوان و تعادل ۳۸
۱۷. زمان اثر ۳۹

بخش ۴: زندگی روزمره ۴۱

۱۸. وزن و تیروئید ۴۲
۱۹. غذا، ید و سلنیوم ۴۳
۲۰. خستگی و خواب ۴۴
۲۱. خلق و حافظه ۴۵
۲۲. بعد از جراحی تیروئید ۴۶
۲۳. گره تیروئید ۴۸

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۵۱

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۵۲
۲۵. فاز ۱: شروع (هفته‌ی ۱ تا ۴) ۵۴
۲۶. فاز ۲: عادت (هفته‌ی ۵ تا ۸) ۵۵
۲۷. فاز ۳: قدرت (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۵۶
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۵۷
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۵۸

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۹

۳۱. روزهای بد ۶۲

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۴

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۴۰

۳۲. خانواده ۱۴۱

۳۳. کار و سفر ۱۴۱

۳۴. خونه ۱۴۲

۳۵. داستان نسرین خانم: هاشیموتو و خستگی ۱۴۳

۳۶. داستان آقای صادقی: پرکاری و تپش ۱۴۴

۳۷. داستان مهین خانم: بعد از جراحی تیروئید ۱۴۵

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۴۷

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۴۸

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۵۵

۴۰. واژه‌نامه ۱۶۰

منابع علمی ۱۶۱

پیش‌گفتار

«همیشه خسته‌ام.» «قرصمو می‌خورم ولی هنوز وزنم بالاست.» «دکتر گفت TSH کمی بالاست؛ قرص بخورم یا نه؟»

تیروئید غده‌ی کوچکی جلوی **گردنه** که با **هورمون‌هاش** سرعت **کار بدن** رو تنظیم می‌کنه: انرژی، ضربان قلب، گرما، روده و **عضله**. **کم‌کاری** و **پرکاری** تیروئید در **زنان** چند برابر **شایع‌ترن** و با **سن** بیشتر می‌شن.

پیام اصلی این کتاب: **قرص** تیروئید، عدد آزمایش رو **درست** می‌کنه؛ ولی **انرژی**، **عضله** و **وزن** به **ورزش**، **خواب** و **غذا** هم نیاز دارن. و یک نکته‌ی مهم برای بالای ۶۵: در کارآزمایی **TRUST** (مجله‌ی **NEJM**، ۲۰۱۷)، قرص برای **کم‌کاری خفیف** در سالمندان، **خستگی** و **علائم** رو **بهتر نکرد**. یعنی **هر TSH کمی بالا**، **قرص** لازم نداره.

این کتاب جای **پزشک** و **متخصص غدد** رو **نمی‌گیره**؛ کمک می‌کنه **درمانت** رو **بهتر بفهمی** و **بدنت** رو **قوی** کنی.

- **بخش ۱** تیروئید چیه، کم‌کاری، پرکاری، آزمایش‌ها، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** درمان: قرص درست، کم‌کاری خفیف بعد از ۶۵، درمان پرکاری، و ورزش.

- **بخش ۳** ورزش: چقدر، قدرتی، هوازی، ورزش با پرکاری، گرفتگی عضله، استخوان و تعادل، زمان اثر.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: وزن، غذا و ید، خستگی و خواب، خلق و حافظه، بعد از جراحی، گره تیروئید.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار و سفر، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

تیروئید

تیروئید چیه، کم‌کاری و هاشیموتو، پرکاری و گریوز، آزمایش‌ها، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

تیروئید چیه؟

تیروئید غده‌ای **پروانه‌ای‌شکل** جلوی گردن، زیر **سیب آدمه**. دو هورمون اصلی می‌سازه: **T4** و **T3**.

هورمون تیروئید	روی چی اثر داره
انرژی	سرعت سوخت‌وساز
قلب	ضربان و قدرت
عضله	قدرت و سرعت انقباض
روده	سرعت حرکت
پوست و مو	خشکی یا چربی
مغز	تمرکز و خلق

نکته‌ی دکتر مکس

مغز (غده‌ی **هیپوفیز**) با هورمون **TSH** به تیروئید دستور می‌ده. وقتی تیروئید **کم** کار می‌کنه، TSH **بالا** می‌ره؛ وقتی **زیاد** کار می‌کنه، TSH **پایین** میاد.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۶۵ · عقب بردن چونه ← ص ۱۳۴

TSH بالا یعنی تیروئید کم‌کار؛ TSH پایین یعنی پرکار.

فصل ۲

کم‌کاری و هاشیموتو

علامت شایع	
خستگی و **خواب‌آلودگی**	
سرمایی بودن	
یبوست	
پوست **خشک**، ریزش **مو**	
گرفتگی و **خشکی** عضله	
چند کیلو افزایش وزن	
کندی **فکر**، **افسردگی**	

چرا؟

علت	
هاشیموتو	شایع‌ترین علت؛ سیستم ایمنی به تیروئید **حمله** می‌کنه
بعد از **جراحی** یا **ید رادیواکتیو**	
بعضی **داروها** (مثل لیتیوم یا آمیودارون)	

نکته‌ی دکتر مکس

بسیاری از این علائم **غیراختصاصی**‌ان؛ یعنی **یائسگی**، **کم‌خونی**، **کم‌خوابی** یا **افسردگی** هم همین‌ها رو میارن. **آزمایش** تعیین می‌کنه.

خستگی همیشه تیروئید نیست؛ آزمایش بده.

فصل ۳

پرکاری و گریوز

علامت شایع	
تپش قلب	
کاهش وزن با اشتهای خوب	
گرمایی بودن و **تعریق**	
لرزش دست	
بی‌قراری و **بی‌خوابی**	
ضعف عضله‌ی ران و بازو	
اسهال یا دفع **زیاد**	

چرا؟

علت	
گریوز	سیستم ایمنی تیروئید رو **بیش از حد** فعال می‌کنه؛ گاهی با **برجستگی چشم**
گره‌ی فعال	یک یا چند گره هورمون **اضافه** می‌سازن
قرص تیروئید زیادی	دوز **بیشتر** از نیاز

نکته‌ی دکتر مکس

در **سالمندان**، پرکاری ممکنه فقط با **خستگی**، **کاهش وزن** یا **ریتم نامنظم** قلب خودشو نشون بده.

تپش، لرزش، کاهش وزن؟ تیروئید رو چک کن.

فصل ۴

آزمایش‌ها

آزمایش	یعنی
TSH	**اولین** و مهم‌ترین آزمایش
T4 آزاد (FT4)	مقدار هورمون **فعال** در خون
آنتی‌TPO	نشونه‌ی **هاشیموتو**
TRAb	نشونه‌ی **گریوز**
سونوگرافی	برای **گره** یا **بزرگی** تیروئید

نکته‌های آزمایش

☐	
	بیوتین (مکمل مو و ناخن) می‌تونه جواب رو **اشتباه** کنه؛ چند روز قبل، با نظر پزشک قطع کن
	آزمایش رو هر بار در **یک ساعت** مشابه بده
	بعد از **تغییر دوز**، معمولاً **۴ تا ۸ هفته** بعد
	محدوده‌ی **طبیعی** TSH با **سن** کمی **بالاتر** می‌ره

نکته‌ی دکتر مکس

یک عدد کمی بالا یا پایین، اغلب **تکرار** لازم داره؛ نه **قرص فوری**.

TSH اول؛ تصمیم با پزشک.

فصل ۵

علائم خطر

فوراً (اورژانس)

☐	
	تب بالا با **ضربان خیلی تند**، **بی‌قراری** یا **گیجی** در کسی که پرکاری داره
	خواب‌آلودگی شدید، **سرمای** بدن و **گیجی** در کسی که کم‌کاری شدید درمان‌نشده داره
	درد قفسه‌ی سینه یا **غش**
	بعد از جراحی تیروئید: **تنگی نفس** یا **ورم** سریع گردن

زود به پزشک

☐	
	بعد از جراحی: **گزگز** دور **لب** یا **انگشت‌ها**، **گرفتگی** عضله
	تپش قلب نامنظم
	توده‌ی گردن که **سریع** بزرگ می‌شه، یا **گرفتگی صدا** طولانی
	گلودرد و **تب** با داروی ضد پرکاری (متی‌مازول)

نکته‌ی دکتر مکس

تب و گلودرد با **متی‌مازول** می‌تونه نشونه‌ی **کم شدن گلبول سفید** باشه؛ **همون روز** آزمایش خون.

تب و گلودرد با متی‌مازول: همون روز پزشک.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«**چاقیم** از تیروئیده»	کم‌کاری معمولاً **چند کیلو** وزن (بیشتر آب) اضافه می‌کنه؛ نه **همه‌ی** اضافه‌وزن
«با **قرص**، **لاغر** می‌شم»	قرص، **وزن اضافه‌ی** کم‌کاری رو **کمی** برمی‌گردونه؛ داروی **لاغری** نیست
«**هر TSH** بالا، قرص می‌خواد»	در سالمندان، **کم‌کاری خفیف** اغلب فقط **پیگیری** لازم داره
«**ورزش** با تیروئید خطرناکه»	با کم‌کاری **درمان‌شده**، ورزش **مفیده**؛ با پرکاری **کنترل‌نشده**، فقط **سبک**
«**ید** بیشتر، تیروئید بهتر»	**نمک یددار** کافیه؛ **مکمل ید** می‌تونه **ضرر** بزنه
«**گلوتن** رو قطع کن»	برای هاشیموتو **بدون** بیماری **سلیاک**، شواهد قوی **نداره**

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۶۵ · اسکوات جامی ← ص ۷۴

قرص تیروئید، داروی لاغری نیست.

بخش ۲

درمان

قرص لووتیروکسین درست، کم‌کاری خفیف بعد از ۶۵، درمان پرکاری، و ورزش و تیروئید.

فصل ۷

قرص لووتیروکسین درست

لووتیروکسین همون هورمون **T4** هست که بدن کم داره. مهم‌ترین چیز: **هر روز، یک‌جور**.

☐	
	ناشتا، با **یک لیوان آب**؛ **۳۰ تا ۶۰ دقیقه** قبل از صبحونه
	یا **شب**، حداقل **۳ ساعت** بعد از شام
	چای و **قهوه** رو با فاصله بخور
	کلسیم، **آهن** و **قرص معده**: حداقل **۴ ساعت** فاصله
	برند و **کارخونه** رو بی‌دلیل عوض نکن؛ اگه عوض شد، **TSH** رو چک کن
	فراموش کردی؟ همون روز بخور؛ **فردا دو تا** نه، مگه پزشک بگه

نکته‌ی دکتر مکس

رهنمود **ATA**: در **سالمندان** و کسانی که **بیماری قلبی** دارن، دوز رو معمولاً **کم** شروع و **آهسته** زیاد می‌کنن.

دوز زیاد، خطر داره

دوز زیاد	می‌تونه
TSH خیلی پایین	**تپش** و **ریتم نامنظم** قلب (فیبریلاسیون دهلیزی)
	پوکی استخوان، به‌خصوص در زنان **یائسه**

قرص تیروئید: ناشتا، هر روز، یک‌جور.

کم‌کاری خفیف بعد از ۶۵

کم‌کاری خفیف (ساب‌کلینیکال) یعنی **TSH کمی بالا** ولی **T4 آزاد طبیعی**.

پژوهش	یافته
TRUST (NEJM، ۲۰۱۷): ۷۳۷ نفر بالای **۶۵ سال** با TSH بین **۴٫۶** و **۱۹٫۹**	**قرص** در مقایسه با **دارونما**، بعد از **یک سال** **علائم کم‌کاری** و **خستگی** رو **بهتر نکرد**

یعنی چی؟

وضعیت	معمولاً
بالای **۶۵** با TSH **کمی بالا** و **بدون** علامت روشن	**تکرار** آزمایش و **پیگیری**
TSH **بالای ۱۰**	پزشک ممکنه **قرص** رو در نظر بگیره
آنتی‌TPO مثبت	احتمال **پیشرفت** بیشتر؛ پیگیری **منظم‌تر**

نکته‌ی دکتر مکس

تصمیم برای قرص با **پزشکه**؛ این فصل فقط کمک می‌کنه **سؤال درست** بپرسی.

TSH کمی بالا بعد از ۶۵: اول تکرار، بعد تصمیم.

فصل ۹

درمان پرکاری

درمان	چیه
متی‌مازول	قرصی که ساخت هورمون رو **کم** می‌کنه
پروپرانولول (بتابلاکر)	**تپش** و **لرزش** رو آروم می‌کنه؛ تا کنترل بیماری
ید رادیواکتیو	یک **کپسول** یا **مایع** که تیروئید پرکار رو **کوچک** می‌کنه؛ بعدش اغلب **کم‌کاری** و قرص لووتیروکسین
جراحی	برداشتن تیروئید؛ برای **گواتر بزرگ**، **گره** یا شرایط خاص

نکته‌ی دکتر مکس

با **گریوز** و **چشم‌های برجسته**، **سیگار** چشم‌ها رو **بدتر** می‌کنه؛ ترک سیگار **خیلی** مهمه.

تا وقتی کنترل نشده

☐	
	ورزش **سبک** فقط (فصل ۱۴)
	کافئین کمتر

☐	
	خواب منظم
	آزمایش طبق برنامه‌ی پزشک

پرکاری کنترل‌نشده: آروم پیش برو.

فصل ۱۰

ورزش و تیروئید

چی می‌دونیم	
کم‌کاری **درمان‌نشده**	**ضعف**، **گرفتگی** و **خستگی** عضله؛ با درمان **بهتر** می‌شه
پرکاری **درمان‌نشده**	**ضعف** عضله‌ی **ران** و **بازو**، **ضربان** بالا، **استخوان** ضعیف‌تر
بعد از کنترل	ورزش مثل **بقیه‌ی** آدم‌ها: **هوازی** + **قدرتی**

نکته‌ی دکتر مکس

پژوهش‌های **ورزش مخصوص** بیماران تیروئیدی **کم** و **کوچیکن**. پس برنامه‌ی این کتاب بر پایه‌ی رهنمود **سازمان جهانی بهداشت** برای **همه‌ی** بزرگسالانه، با **احتیاط‌های** مخصوص تیروئید.

رهنمود سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۰)

بخش	هفتگی
هوازی متوسط	**۱۵۰ تا ۳۰۰** دقیقه
قدرتی	**۲ روز** یا بیشتر
تعادل (بالای ۶۵)	**۳ روز** یا بیشتر

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۶۵ · بلند شدن از صندلی ← ص ۷۲ · اسکوات جامی ← ص ۷۴ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۱۱۲

تیروئید کنترل‌شده، ورزش کامل.

بخش ۳

ورزش

چقدر ورزش، قدرتی برای عضله، هوازی برای انرژی، ورزش با پرکاری، گرفتگی و درد عضله، استخوان و تعادل، و زمان اثر.

فصل ۱۱

چقدر ورزش؟

بخش	شروع	هدف
هوازی	**۱۰ دقیقه** در روز	**۱۵۰** دقیقه در هفته
قدرتی	**۲ روز**، ۴ تمرین	**۲ تا ۳ روز**، ۶ تمرین
تعادل	**۵ دقیقه**	**هر روز**
نشستن	هر ساعت **بلند شو**	

نکته‌ی دکتر مکس

خسته‌ای؟ با **۱۰ دقیقه** شروع کن. در کم‌کاری درمان‌شده، ورزش معمولاً **انرژی** رو **بیشتر** می‌کنه، نه کمتر.

شدت

نوع	یعنی
هوازی	**می‌تونی حرف بزنی**، ولی **آواز نه**
قدرتی	آخر هر ست، **۲ تا ۳ تکرار** دیگه **در ذخیره**

ده دقیقه امروز، بهتر از یک ساعت فردا.

فصل ۱۲

قدرتی برای عضله

عضله با سن **کم** می‌شه؛ تیروئید **درمان‌نشده** این رو **بدتر** می‌کنه. تمرین **قدرتی** بهترین راه **حفظ** عضله‌ست.

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۲ تا ۳ × ۱۰
اسکوات جامی	۲ تا ۳ × ۱۰
شنای دیواری	۲ تا ۳ × ۱۰
کشیدن کش	۲ تا ۳ × ۱۲
پل باسن	۲ تا ۳ × ۱۲
حمل بار	۳ × ۲۰ متر

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۲ · اسکوات جامی ← ص ۷۴ · شنای دیواری ← ص ۹۵ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۹ · پل باسن ← ص ۸۳ · حمل بار دو دستی ← ص ۱۰۳

نکته‌ی دکتر مکس

عضله‌ی **ران** و **بازو** در پرکاری **بیشتر** ضعیف می‌شن؛ بعد از کنترل، این دو رو **اولویت** بده.

عضله‌ی قوی، انرژی بیشتر.

فصل ۱۳

هوازی برای انرژی

ورزش	چرا
پیاده‌روی تند	ساده، **همه‌جا**
دوچرخه‌ی ثابت	**بدون** فشار به زانو
ورزش در آب	برای **مفصل** دردناک
رژه در جا	روزهای **سرد** یا **شلوغ**

یک هفته‌ی نمونه

روز	
شنبه	پیاده‌روی **۲۰ دقیقه** + قدرتی
یکشنبه	دوچرخه **۲۰ دقیقه**
دوشنبه	پیاده‌روی **۲۵ دقیقه** + قدرتی
سه‌شنبه	استراحت فعال: **کشش** و **تعادل**
چهارشنبه	پیاده‌روی **۳۰ دقیقه**
پنجشنبه	قدرتی + **۱۰ دقیقه** دوچرخه
جمعه	پیاده‌روی **خانوادگی**

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۶۵ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۶۶ · ورزش در آب ← ص ۶۸ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۷۱

پیاده‌روی تند، بهترین شروع.

فصل ۱۴

ورزش با پرکاری

تا وقتی پرکاری **کنترل** نشده، **قلب** زیر **فشار**ه.

وضعیت	ورزش
ضربان **استراحت** بالای ۱۰۰ یا **تپش** شدید	**نه**؛ فقط **کشش** و **تنفس**؛ با پزشک
در حال درمان، **بدون** تپش در استراحت	پیاده‌روی **آهسته** و **کوتاه**، **تمرین سبک** با وزن بدن
کنترل‌شده (آزمایش طبیعی)	برنامه‌ی **کامل** این کتاب

نکته‌ی دکتر مکس

گرما و **عرق** در پرکاری بیشتره؛ در **هوای خنک** ورزش کن و **آب** کافی بنوش.

توقف

☐	
	درد قفسه‌ی سینه
	تپش نامنظم یا خیلی تند

☐	
	سرگیجه
	تنگی نفس غیرعادی

تنفس شکمی ← ص ۱۲۴ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۶۵ · بلند شدن از صندلی ← ص ۷۲

اول قلب آروم، بعد ورزش سنگین.

فصل ۱۵

گرفتگی و درد عضله

در **کم‌کاری**، **گرفتگی**، **خشکی** و **درد** عضله شایعه. با درمان معمولاً در **چند هفته تا چند ماه** بهتر می‌شه.

☐	
	کشش ساق و ران قبل از خواب
	گرم کردن **۵ تا ۱۰ دقیقه** قبل از ورزش
	آب کافی
	شروع **سبک**؛ **آهسته** زیاد کن

کشش ساق ← ص ۱۱۷ · کشش پشت ران ← ص ۱۱۸ · کشش جلوی ران ← ص ۱۳۲ · کشش جلوی لگن ← ص ۱۱۹

نکته‌ی دکتر مکس

درد شدید عضله با **ادرار تیره** (به‌خصوص اگه **استاتین** هم می‌خوری) یعنی **همون روز** پزشک.

کشش شب، گرفتگی کمتر.

فصل ۱۶

استخوان و تعادل

پرکاری و **دوز زیاد** قرص تیروئید می‌تونن **استخوان** رو ضعیف کنن؛ به‌خصوص در **زنان یائسه**.

☐	
	TSH رو در محدوده‌ی **هدف پزشک** نگه دار؛ نه **خیلی پایین**
	تمرین **قدرتی** و **ضربه‌ی** سبک (مثل پیاده‌روی تند)
	کلسیم و **ویتامین D** طبق نظر پزشک (با **۴ ساعت** فاصله از قرص تیروئید)
	تمرین **تعادل** هر روز

ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۱۱۲ · ایستادن روی یک پا ← ص ۱۱۳ ·
بالا رفتن روی پنجه ← ص ۸۵ · بالا رفتن از پله ← ص ۷۷

استخوان قوی: دوز درست، ورزش منظم.

فصل ۱۷

زمان اثر

زمان	معمولاً
هفته‌ی ۴ تا ۸ بعد از **دوز درست**	**آزمایش** دوباره؛ انرژی کم‌کم **بهتر**
هفته‌ی ۴ تا ۶ ورزش	**راحت‌تر** شدن تمرین؛ خواب **بهتر**
هفته‌ی ۸ تا ۱۲ ورزش	**قدرت** بیشتر؛ کارهای روزمره **راحت‌تر**
ماه ۶	تغییر **پایدار** در **عضله** و **انرژی**

نکته‌ی دکتر مکس

اگه **TSH** طبیعیه و هنوز **خسته‌ای**، به **خواب**، **کم‌خونی**، **ویتامین D**، **افسردگی** و **یائسگی** هم فکر کن؛ با **پزشک**.

عدد درست + ورزش منظم = انرژی برمی‌گرده.

بخش ۴

زندگی روزمره

وزن، غذا و ید، خستگی و خواب، خلق و حافظه، بعد از جراحی تیروئید، و گره تیروئید.

فصل ۱۸

وزن و تیروئید

	واقعیت
	کم‌کاری معمولاً **چند کیلو** وزن اضافه می‌کنه؛ بیشترش **آب**
	با **قرص**، این مقدار **کم** معمولاً برمی‌گرده
	بقیه‌ی وزن، مثل **همه‌ی** آدم‌ها: **غذا**، **تحرک**، **خواب**، **یائسگی**
	بعد از درمان **پرکاری**، وزن اغلب **برمی‌گرده** و گاهی **بیشتر** می‌شه

نکته‌ی دکتر مکس

هرگز برای **لاغری**، دوز قرص تیروئید رو **خودسرانه** زیاد نکن؛ **قلب** و **استخوان** آسیب می‌بینن.

چی کمک می‌کنه؟

☐	
	پروتئین در هر وعده (تخم‌مرغ، ماست، حبوبات، مرغ، ماهی)
	نون و **برنج** کمتر، **سبزی** بیشتر
	قدرتی ۲ تا ۳ روز
	۷ تا ۸ ساعت خواب

اسکوات جامی ← ص ۷۴ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۶۵

وزن رو با غذا و ورزش کم کن، نه با قرص تیروئید.

فصل ۱۹

غذا، ید و سلنیوم

موضوع	چی می‌دونیم
نمک یددار	در ایران **کافیه**؛ نمک **دریایی** بدون ید جاشو نگیره
مکمل ید و **جلبک** (کلپ)	می‌تونه تیروئید رو **بدتر** کنه؛ **نه**
سلنیوم	برای همه **توصیه** نمی‌شه؛ با پزشک
کلم و **بروکلی**	**پخته** و مقدار **معمولی**، مشکلی نداره
سویا	جذب قرص رو **کم** می‌کنه؛ با **فاصله**
گلوتن	فقط با **سلیاک** قطع کن

قرص و غذا

☐	
	قرص **ناشتا**؛ **صبحونه** ۳۰ تا ۶۰ دقیقه بعد
	شیر و **ماست**: با فاصله
	آب گریپ‌فروت و **قهوه**: با فاصله

نمک یددار بله؛ مکمل ید نه.

فصل ۲۰

خستگی و خواب

☐	
	ساعت ثابت خواب و بیداری
	نور صبح ۱۵ دقیقه
	چرت کوتاه، قبل از ساعت ۳
	کافئین بعد از ظهر نه (به‌خصوص با **پرکاری**)
	ورزش صبح یا عصر، نه دیروقت

نکته‌ی دکتر مکس

خروپف شدید و **خواب‌آلودگی روز** با کم‌کاری بیشتر دیده می‌شه؛ به **آپنه‌ی خواب** فکر کن و به پزشک بگو.

تنفس شکمی ← ص ۱۲۴ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۶۵

نور صبح، خواب شب.

فصل ۲۱

خلق و حافظه

وضعیت	
کم‌کاری	**افسردگی**، **کندی** فکر، **فراموشی**
پرکاری	**اضطراب**، **بی‌قراری**، **زودرنجی**

☐	
	ورزش منظم: یکی از بهترین درمان‌های **خلق**
	دفترچه برای یادآوری
	با **دوستان** و **خانواده** در ارتباط باش
	غم یا **اضطراب** بیشتر از **دو هفته**: **پزشک** یا **روان‌شناس**

نکته‌ی دکتر مکس

فکر آسیب به خودت داری؟ **همین حالا** با **۱۲۳** یا **۱۱۵** تماس بگیر یا به نزدیک‌ترین **اورژانس** برو؛ مشاوره‌ی تلفنی بهزیستی: **۱۴۸۰**.

خلق هم بخشی از درمان تیروئیده.

فصل ۲۲

بعد از جراحی تیروئید

زمان	معمولاً
روزهای اول	گلودرد، **صدا** کمی گرفته، **سفتی** گردن
هفته‌ی ۱ تا ۲	حرکت **آروم** گردن، با اجازه‌ی جراح
هفته‌ی ۲ تا ۶	برگشت به **پیاده‌روی** و تمرین **سبک**
بعد	برنامه‌ی **کامل**، با اجازه‌ی جراح

تمرین‌های گردن (با اجازه‌ی جراح)

تمرین	مقدار
عقب بردن چونه	۵ تا ۱۰ بار، چند بار در روز
چرخش آروم گردن	۵ بار هر طرف
خم کردن به پهلو	۵ بار هر طرف
چرخوندن شونه‌ها	۱۰ بار

عقب بردن چونه ← ص ۱۳۴ · چرخش فعال گردن ← ص ۱۳۵ ·
خم کردن گردن به پهلو ← ص ۱۳۶ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۱۳۸

نکته‌ی دکتر مکس

گزگز دور **لب** یا **انگشت‌ها** یا **گرفتگی** عضله بعد از جراحی می‌تونه نشونه‌ی **کلسیم پایین** باشه: **پزشک**. **تنگی نفس** یا **ورم** سریع گردن: **اورژانس**.

گردن رو آروم حرکت بده، با اجازه‌ی جراح.

فصل ۲۳

گره تیروئید

واقعیت	
گره تیروئید با **سن** خیلی **شایعه**	
بیشتر گره‌ها **خوش‌خیم**ان	
تصمیم با **سونوگرافی** و گاهی **نمونه‌برداری** با سوزن (FNA)	
خیلی از گره‌ها فقط **پیگیری** می‌خوان	

زود به پزشک

☐	
	گره‌ای که **سریع** بزرگ می‌شه
	گرفتگی صدا طولانی
	سختی بلع یا **تنفس**

نکته‌ی دکتر مکس

سرطان تیروئیدی هم که پیدا بشه، اغلب **پیش‌آگهی** خوبی داره. **ترس** نباید جای **پیگیری** رو بگیره.

بیشتر گره‌ها خوش‌خیم‌ان؛ پیگیری کن.

بخش ۵

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (شروع)، فاز ۲ (عادت)، فاز ۳ (قدرت)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

فصل ۲۴

چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

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

اصطلاحات

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

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

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

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

چند بار در هفته؟

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

چطور پیشرفت کنم؟

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

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

ساختار هر جلسه

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

نکته‌ی دکتر مکس

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

فاز ۱: شروع (هفته‌ی ۱ تا ۴)

تمرین	مقدار
پیاده‌روی	۱۰ تا ۲۰ دقیقه، **۵ روز**
بلند شدن از صندلی	۲ × ۸
شنای دیواری	۲ × ۸
کشیدن کش	۲ × ۱۰
ایستادن پاشنه جلوی پنجه	۳ × ۲۰ ثانیه

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۶۵ · بلند شدن از صندلی ← ص ۷۲ · شنای دیواری ← ص ۹۵ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۹ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۱۱۲

نکته‌ی دکتر مکس

با **پرکاری** کنترل‌نشده، فقط **پیاده‌روی آهسته** و **تنفس** (فصل ۱۴).

وقتی ۲۰ دقیقه پیاده‌روی راحت شد، برو فاز ۲.

فاز ۲: عادت (هفته‌ی ۵ تا ۸)

تمرین	مقدار
پیاده‌روی تند	۲۵ تا ۳۰ دقیقه، **۵ روز**
اسکوات جامی	۳ × ۱۰
پل باسن	۳ × ۱۲
پارویی یک‌دست	۳ × ۱۰
بالا رفتن روی پنجه	۳ × ۱۲
ایستادن روی یک پا	۳ × ۱۵ ثانیه

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۶۵ · اسکوات جامی ← ص ۷۴ · پل باسن ← ص ۸۳ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۱۰۰ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۸۵ · ایستادن روی یک پا ← ص ۱۱۳

ورزش راحت‌تر شد؟ وزنه رو کمی سنگین‌تر کن.

فصل ۲۷

فاز ۳: قدرت (هفته‌ی ۹ تا ۱۲)

تمرین	مقدار
پیاده‌روی تناوبی	۳ دقیقه تند + ۱ دقیقه آهسته × ۶
ددلیفت از جعبه	۳ × ۸
بالا رفتن از پله	۳ × ۸ هر پا
فشار بالای سر	۳ × ۱۰
حمل بار	۳ × ۲۰ متر
بلند شدن سریع	۳ × ۶

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۶۵ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۸۲ · بالا رفتن از پله ← ص ۷۷ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۹۷ · حمل بار دو دستی ← ص ۱۰۳ · بلند شدن سریع از صندلی ← ص ۸۶

دوازده هفته، عضله‌ی تازه.

فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد)

بخش	هفتگی
هوازی	۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه
قدرتی	۲ تا ۳ روز
تعادل	هر روز چند دقیقه
قرص	هر روز، یک‌جور
آزمایش	طبق پزشک

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۶۵ · اسکوات با پای جلو و عقب ← ص ۷۶ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۱۰۴ · فشار پالوف با کش ← ص ۱۰۹ · قدم‌برداری چندجهتی ← ص ۶۹

قرص درست، ورزش منظم، آزمایش به‌موقع.

فصل ۲۹

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

تمرین	مدت
رژه در جا	۲ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۲ دقیقه
شنای دیواری	۲ دقیقه
کشیدن کش	۲ دقیقه
کشش ساق و ران	۲ دقیقه

رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۷۱ · بلند شدن از صندلی ← ص ۷۲ · شنای دیواری ← ص ۹۵ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۹ · کشش ساق ← ص ۱۱۷

ده دقیقه برای روز خسته.

فصل ۳۰

برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی

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

برنامه‌ی نگهداری

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

برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای

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

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

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

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

گزینه‌های هوازی دیگه

فعالیت	مزیت
دوچرخه‌ی ثابت	فشار کم، در خونه

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

نکته‌ی دکتر مکس

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

فصل ۳۱

روزهای بد

وضعیت	چی کار کنم
خستگی زیاد	برنامه‌ی **۱۰ دقیقه‌ای**؛ اغلب بعدش **بهتر** می‌شی
تپش قلب	ورزش **نه**؛ اگه ادامه داشت **پزشک**
گرفتگی عضله	کشش و **گرم** کردن بیشتر
قرص رو فراموش کردی	همون روز بخور؛ برنامه رو **ادامه** بده
سرماخوردگی	استراحت؛ بعد **سبک‌تر** برگرد
غم و بی‌حوصلگی	**پیاده‌روی** با یک **دوست**

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۶۵ · تنفس شکمی ← ص ۱۲۴

یک روز بد، برنامه رو خراب نمی‌کنه.

بخش ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

شدت هوازی: **می‌تونی حرف بزنی ولی آواز نه**. تمرین قدرتی: **۲ تا ۳ تکرار در ذخیره**. با پرکاری کنترل‌نشده یا تپش قلب، فقط تمرین سبک و با نظر پزشک. تمرین‌های گردن بعد از جراحی تیروئید، فقط با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | هوازی و حرکت روزانه



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

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

اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد کم و قابل‌تحمل بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	پایه‌ی هوازی برای کاهش چربی: ساده، کم‌خطر و هر روزه. ۱۰ دقیقه بعد از هر وعده، قند بعد از غذا رو هم کم می‌کنه.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته؛ از ۱۰ دقیقه شروع کن و هر هفته کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و حرکت روزانه



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

ارتفاع زین رو طوری تنظیم کن که وقتی پدال پایینه، زانو کمی خم بمونه (حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه).

اجرا

1. با مقاومت کم شروع کن.
2. اگه دور کامل سخته، اول پدال رو جلو و عقب تاب بده تا بتونی دور کامل بزنی.
3. سرعت راحت؛ باید بتونی حرف بزنی.

عضله‌ی هدف	کل پا؛ قلب و ریه
چرا این تمرین؟	هوازی بدون فشار به زانو؛ مناسب وزن زیاد و تمرین تناوبی.
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 ۳ | سطح ۱ · آسان | هوازی و حرکت روزانه



تمرین پله

شروع

جلوی پله بایست و نرده رو با دست سمت پای سالم بگیر (یا با هر دو دست).

اجرا

1. **بالا رفتن:** اول پای سالم، بعد پای دردناک، بعد عصا (اگه داری).
2. **پایین اومدن:** اول عصا، بعد پای دردناک، بعد پای سالم.
3. یادآور: «خوب‌ها می‌رن بالا، بدها میان پایین».
4. وقتی قوی‌تر شدی، به الگوی یک‌پا در هر پله برگرد.

عضله‌ی هدف	کاربردی
چرا این تمرین؟	هوازی شدیدتر و تقویت پا؛ پله‌های روزمره رو به تمرین تبدیل کن.
مقدار	۵ تا ۱۰ پله رفت‌وبرگشت، ۱ تا ۲ بار در روز.
سخت‌ترش کن	پله‌ی یک‌پا در هر پله بدون نرده (فقط وقتی کاملاً ایمنه).

اشتباه‌های رایج: رها کردن نرده؛ عجله.

احتیاط: همیشه با نرده؛ اگه تعادلت ضعیفه، با همراه.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و حرکت روزانه



ورزش در آب

شروع

استخر با آب تا سطح کمر یا سینه.

اجرا

1. راه رفتن رو به جلو، عقب و پهلو در آب.
2. بالا آوردن زانوها.
3. اسکوات کوتاه با گرفتن لبه‌ی استخر.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	ورزش در آب وزن رو کم می‌کنه؛ برای درد مفاصل و وزن زیاد عالیه.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

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

احتیاط: اگه زخم باز داری، وارد استخر نشو.

تمرین ۵ | سطح ۳ · پیشرفته | هوازی و حرکت روزانه



قدم‌برداری چندجهتی

شروع

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

اجرا

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

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، واکنش، عضلات پا
چرا این تمرین؟	بالا بردن ضربان قلب با قدم‌های سریع در جهت‌های مختلف؛ برای تناوبی در خونه.
کجا باید حس کنی	تمرکز و کمی خستگی پاها.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه، هر پا.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و آهسته‌تر، با دو دست تکیه.
سخت‌ترش کن	قدم بلندتر، سریع‌تر، یا با نگاه به اطراف.

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

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

تمرین ۶ | سطح ۱۰ آسان | هوازی و حرکت روزانه



راه در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

اجرا

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

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	شروع حرکت برای کسی که ایستادن طولانی براش سخته؛ گردش خون و فعال کردن پاها.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ ست.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا انجام در حالت ایستاده با گرفتن صندلی.

اشتباه‌های رایج: عقب رفتن تنه.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | هوازی و حرکت روزانه



رژه‌ی ایستاده با تکیه

شروع

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

اجرا

1. زانو رو آهسته تا ارتفاع راحت (کمتر از ۹۰ درجه) بالا بیار.
2. پایین بذار و پای دیگه رو بالا بیار.
3. تنه صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران، عضلات کناری لگن پای ایستاده
چرا این تمرین؟	رژه‌ی ایستاده با تکیه؛ گرم کردن، تعادل و شروع هوازی برای کسی که تازه شروع کرده.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای در حال بالا اومدن؛ کنار لگن پای ایستاده.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر پا.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه روی یک پا، یا با یک دست.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به عقب یا کنار؛ بالا آوردن پا با تاب دادن تنه.

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

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | قدرتی پایین‌تنه



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 ۹ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



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 ۱۰ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی پایین‌تنه



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 ۱۱ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



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 ۱۲ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی پایین‌تنه



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 ۱۳ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



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 ۱۴ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



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 ۱۵ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی پایین‌تنه



پایین اومدن آهسته از پله

شروع

روی پله‌ی اول بایست، نرده رو بگیر.

اجرا

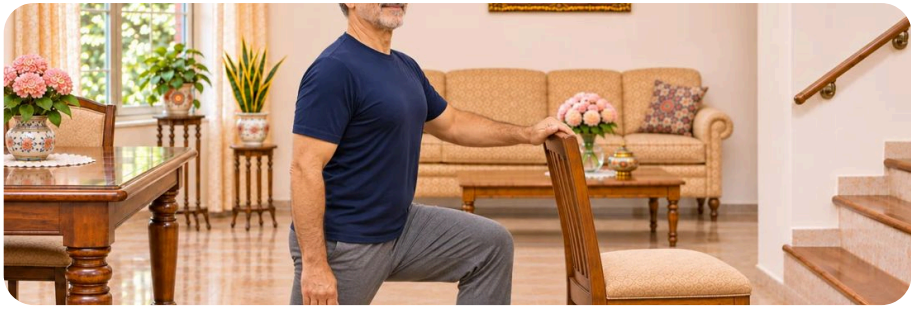
1. پای آزاد رو آهسته از لبه‌ی پله به پایین ببر و با پاشنه به زمین ضربه‌ی آرومی بزن.
2. زانوی پای ایستاده هم‌راستای انگشت دوم پا بمونه.
3. با همون پای ایستاده برگرد بالا.

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: اگه زانو درد می‌کنه، ارتفاع پله رو کمتر کن تا درد سبک بمونه.

تمرین ۱۶ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی پایین‌تنه



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 ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



خم شدن از لگن (لولا)

شروع

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

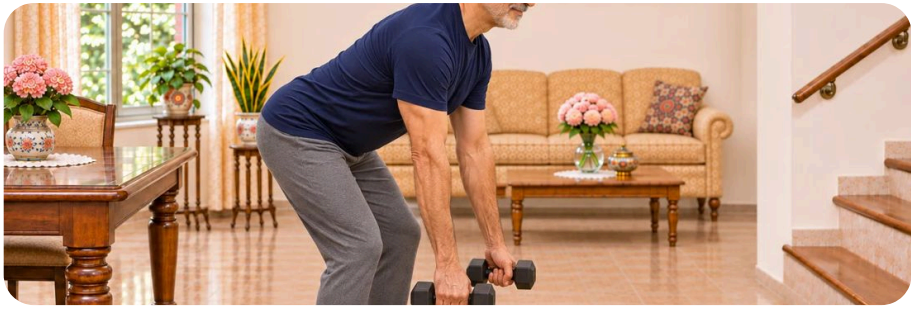
اجرا

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 ۱۸ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی پایین‌تنه



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 ۱۹ | سطح ۱ · آسان | قدرتی پایین‌تنه



پل باسن

شروع

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

اجرا

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

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

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

تمرین ۲۰ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی پایین‌تنه



پل باسن یک‌پا

شروع

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

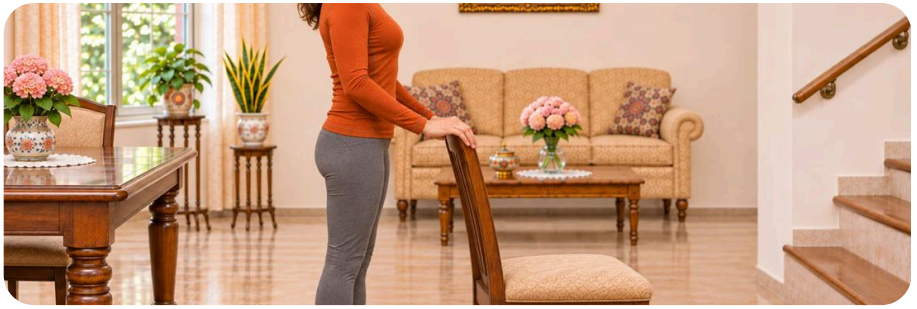
اجرا

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 ۲۱ | سطح ۱ · آسان | قدرتی پایین‌تنه



بالا رفتن روی پنجه

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. روی پنجه‌ها تا جای ممکن بالا برو.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	ساق قوی بخشی از ضربه‌ی هر قدم رو قبل از رسیدن به زانو جذب می‌کنه؛ برای تعادل هم مهمه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۱۵ تا ۲۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	در حالت نشسته.
سخت‌ترش کن	روی یک پا، یا روی لبه‌ی پله با پایین رفتن پاشنه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن مچ به بیرون؛ پایین افتادن سریع.

تمرین ۲۲ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



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 ۲۳ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



دور کردن پا با کش (ایستاده)

شروع

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

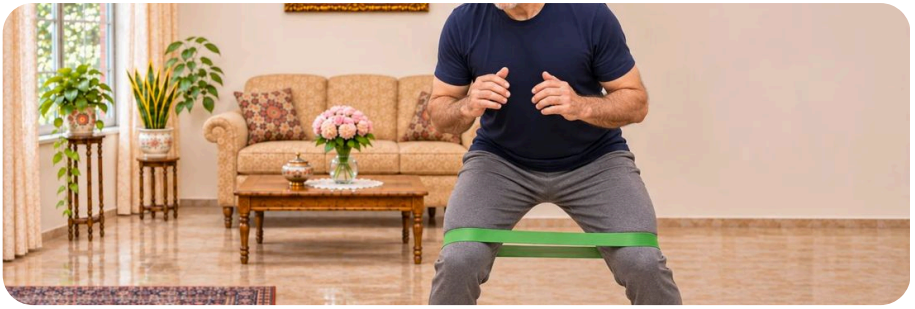
اجرا

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 ۲۴ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی پایین‌تنه



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 ۲۵ | سطح ۱ · آسان | قدرتی پایین‌تنه



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 ۲۶ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی پایین‌تنه



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 ۲۷ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی پایین‌تنه



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 ۲۸ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی پایین‌تنه



فشار ایزومتریک زانو به پایه‌ی صندلی

شروع

روی صندلی بشین، پشت مچ پا رو جلوی پایه‌ی یک میز یا مبل سنگین بذار؛ زانو حدود ۶۰ درجه خم.

اجرا

1. مچ پا رو به پایه فشار بده، انگار می‌خوای زانو رو صاف کنی (پا حرکت نمی‌کنه).
2. با حدود ۵۰ درصد توانت فشار بده.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت ران بدون حرکت مفصل؛ برای زانودرد و وزن زیاد.
کجا باید حس کنی	جلوی ران. درد زانو نباید بیشتر بشه.
مقدار	۳۰ تا ۴۵ ثانیه × ۵ ست، ۱ تا ۲ دقیقه استراحت.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر یا زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	فشار بیشتر یا زاویه‌های مختلف.

اشتباه‌های رایج: نگه داشتن نفس؛ فشار ۱۰۰ درصد در شروع.

احتیاط: نفس رو حبس نکن.

تمرین ۲۹ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی پایین‌تنه



پایین اومدن از پهلو

شروع

پهلو روی پله‌ی اول بایست، دیوار یا نرده کنار دستت.

اجرا

1. پای بیرونی رو از کنار پله آهسته پایین ببر تا پاشنه به زمین نزدیک بشه.
2. لگن صاف و زانو هم‌راستای پنجه بمونه.
3. برگرد بالا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تمرین پیشرفته‌ی کنترل زانو و لگن.
کجا باید حس کنی	ران و کنار لگن پای ایستاده.
مقدار	۸ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن طرف آزاد؛ چرخیدن زانو به داخل.

تمرین ۳۰ | سطح ۱۰ آسان | قدرتی پایین‌تنه



صاف کردن زانو در حالت نشسته

شروع

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

اجرا

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

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

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

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

تمرین ۳۱ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



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 ۳۲ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



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 ۳۳ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



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 ۳۴ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



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 ۳۵ سطح ۱۰ آسان قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

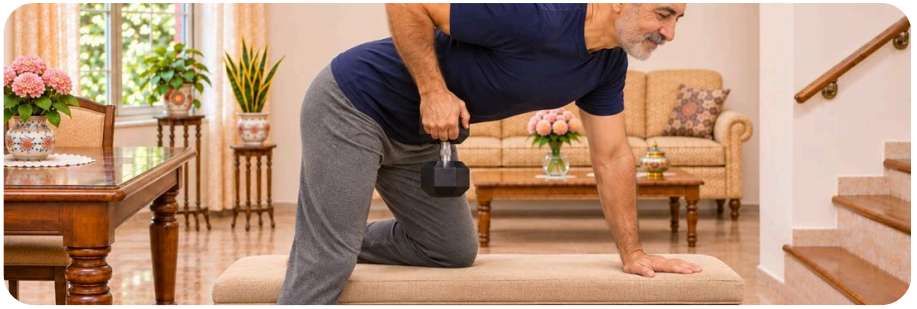
اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۳۶ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

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

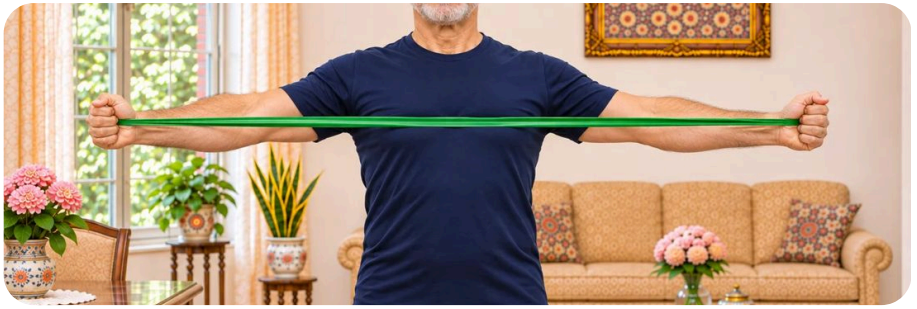
اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۳۷ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



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 ۳۸ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



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 ۳۹ سطح ۲ · متوسط قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



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 ۴۰ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



حمل بار یک‌طرفه (چمدونی)

شروع

یک دمبل یا کیسه‌ی سنگین در یک دست.

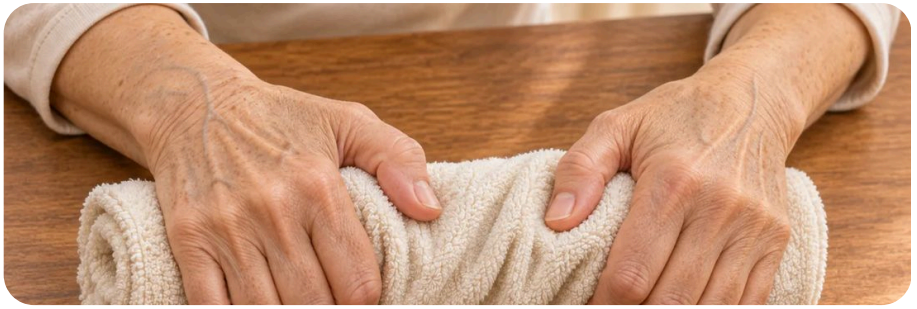
اجرا

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 ۴۱ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



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 ۴۲ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی بالاتنه و 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 ۴۳ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی بالاتنه و 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 ۴۴ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی بالاتنه و مرکز بدن



پلانک پهلو روی زانو

شروع

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

اجرا

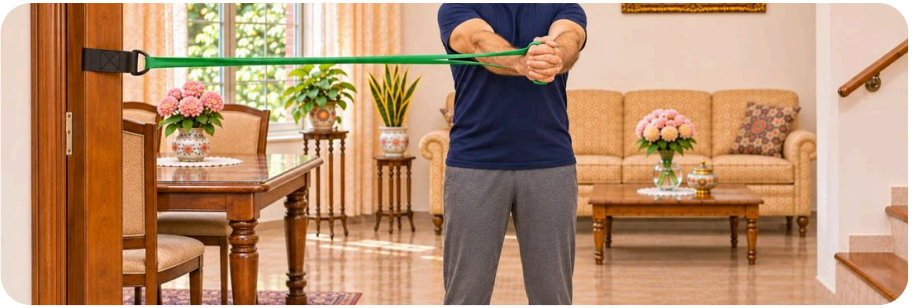
1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا زانو صاف بشه.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. پایین بیا و طرف دیگه.

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 ۴۵ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی بالاتنه و 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 ۴۶ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی بالاتنه و 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 ۴۷ | سطح ۰۱ آسان | تعادل



جابه‌جایی وزن

شروع

پشت صندلی بایست و بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاها.

تمرین ۴۸ | سطح ۱ · آسان | تعادل



ایستادن پشت‌سرهم

شروع

کنار دیوار یا پشت میز بایست.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: گرفتن محکم و دائمی تکیه‌گاه.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۴۹ | سطح ۱ · آسان | تعادل



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۵۰ | سطح ۲ · متوسط | تعادل



راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه

شروع

کنار یک دیوار یا راهروی باریک بایست.

اجرا

1. قدم بردار طوری که پاشنه‌ی پای جلو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای عقب قرار بگیره.
2. ۱۰ تا ۱۵ قدم برو.
3. برگرد.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا
چرا این تمرین؟	تعادل در حین حرکت.
کجا باید حس کنی	کل بدن.
مقدار	۳ تا ۴ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	یک دست روی دیوار.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، یا با نگه داشتن یک لیوان آب.

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پاها؛ عجله کردن.

احتیاط: کنار دیوار و با همراه.

تمرین ۵۱ سطح ۳ · پیشرفته تعادل



تعادل روی بالش

شروع

یک بالش سفت یا تشک فومی رو کنار دیوار یا میز بذار.

اجرا

1. روی بالش با دو پا بایست؛ وقتی راحت شد، روی یک پا.
2. زانو کمی خم.
3. تعادل رو حفظ کن.

عضله‌ی هدف	حس عمقی مچ و زانو
چرا این تمرین؟	سخت کردن تمرین تعادل با سطح ناپایدار.
کجا باید حس کنی	کل پای ایستاده.
مقدار	۳ بار × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	با دو پا.
سخت‌ترش کن	یک پا + چرخاندن سر، یا گرفتن توپ.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو.

احتیاط: فقط کنار تکیه‌گاه و با همراه.

تمرین ۵۲ سطح ۳ · پیشرفته تعادل



رسیدن ستاره‌ای

شروع

روی یک پا کنار صندلی بایست.

اجرا

1. پای آزاد رو به جلو ببر و با پنجه زمین رو لمس کن، برگرد.
2. همین کار رو به پهلو و پشت هم انجام بده.
3. زانوی ایستاده کمی خم و هم‌راستای پنجه.

عضله‌ی هدف	کنترل زانو و لگن، تعادل
چرا این تمرین؟	کنترل زانو در جهت‌های مختلف؛ پیشرفته برای برگشت به فعالیت.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۵ دور (هر دور ۳ جهت) برای هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	فاصله‌ی بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ تکیه دادن وزن به پای آزاد.

تمرین ۵۳ | سطح ۰۱ آسان | کشش و آرام‌سازی



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 ۵۴ | سطح ۰۱ آسان | کشش و آرام‌سازی



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 ۵۵ | سطح ۲ · متوسط | کشش و آرام‌سازی



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 ۵۶ | سطح ۱ · آسان | کشش و آرام‌سازی



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 ۵۷ | سطح ۱ · آسان | کشش و آرام‌سازی



گربه‌شتر

شروع

روی چهار دست‌وپا روی تشک: دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن.

اجرا

1. پشت رو آهسته گرد کن و سر رو پایین بیار.
2. بعد پشت رو آهسته گود کن و نگاه رو کمی بالا ببر.
3. فقط در دامنه‌ی راحت.

عضله‌ی هدف	کل ستون فقرات
چرا این تمرین؟	حرکت دادن مهره‌به‌مهره‌ی ستون فقرات در دامنه‌ی راحت.
کجا باید حس کنی	حرکت در کل پشت، بدون درد تیز.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار، ۲ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا نسخه‌ی نشسته.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ خم کردن آرنج‌ها.

احتیاط: اگه زانو زدن دردناکه، زیر زانوها بالش بذار یا نسخه‌ی نشسته رو انجام بده.

تمرین ۵۸ | سطح ۲ · متوسط | کشش و آرام‌سازی



چرخش ملایم پشت (به پهلو)

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها خم و روی هم، دست‌ها جلو روی هم.

اجرا

1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب به سمت دیگه باز کن.
2. سر هم با دست بچرخه؛ زانوها روی هم بمونن.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	حفظ تحرک بخش پشتی ستون فقرات.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

احتیاط: در پوکی استخوان شدید یا شکستگی مهره، فقط دامنه‌ی خیلی کم و با نظر درمانگر.

تمرین ۵۹ | سطح ۱ · آسان | کشش و آرام‌سازی



چرخش ملایم کمر درازکش

شروع

به پشت دراز بکش، دست‌ها باز.

اجرا

1. یک زانو رو خم کن و به آرومی به طرف مقابل ببر.
2. شونه‌ها روی زمین بمونن.
3. ۲۰ ثانیه نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات کمر و باسن
چرا این تمرین؟	کشش ملایم کمر و باسن.
کجا باید حس کنی	کمر و کنار باسن.
مقدار	۳ × ۲۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	هر دو زانو خم و دامنه‌ی کم.

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو به زمین.

احتیاط: در پوکی استخوان شدید، فقط دامنه‌ی کم.

تمرین ۶۰ | سطح ۱ · آسان | کشش و آرام‌سازی



تنفس شکمی

شروع

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

اجرا

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

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس آهسته‌ی شکمی برای کم کردن استرس؛ پایان هر جلسه‌ی تمرین.
کجا باید حس کنی	بالا و پایین رفتن شکم.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.

اشتباه‌های رایج: نفس‌های سریع و سطحی؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۶۱ | سطح ۱ · آسان | بدون وسیله: پایین‌تنه



صاف کردن ران به عقب (ایستاده)

شروع

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

اجرا

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

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

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

احتیاط: صندلی محکم؛ یک دست نزدیک تکیه‌گاه.

تمرین ۶۲ | سطح ۲ · متوسط | بدون وسیله: پایین‌تنه



بالا کشیدن لگن روی پله

شروع

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

اجرا

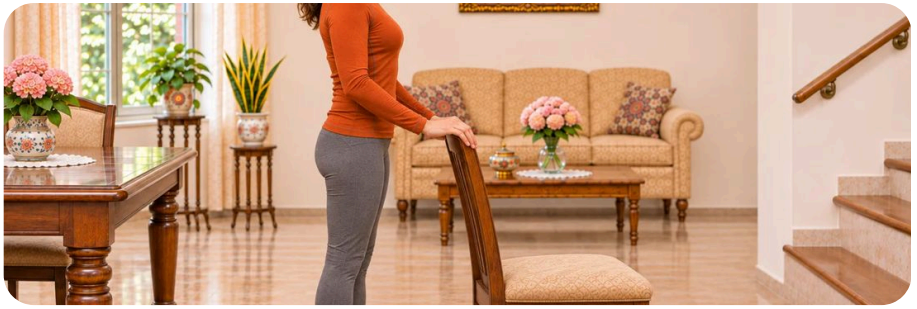
1. بدون خم کردن زانوها، لگن طرف پای آزاد رو آهسته پایین بنداز.
2. با سفت کردن کنار لگن پای ایستاده، لگن رو بالا بکش تا صاف بشه.
3. تنه صاف و بی‌حرکت بمونه.

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

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

احتیاط: حتماً کنار نرده یا دیوار برای ایمنی.

تمرین ۶۳ | سطح ۰۱ آسان | بدون وسیله: پایین‌تنه



بالا رفتن روی پنجه با یک پا

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. کنار دیوار، روی **یک پا** بایست.
2. روی پنجه تا جای ممکن **بالا** برو (۲ ثانیه).
3. **۳ ثانیه** آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	تقویت ساق با بار بیشتر؛ وقتی دوپا راحت شد. ساق سالم باید بتونه حدود ۲۰ تا ۲۵ بار یک‌پا بالا بره.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۳ × ۸ تا ۱۵، یک روز در میون.
ساده‌ترش کن	دو پا بالا، یک پا پایین.
سخت‌ترش کن	روی لبه‌ی پله، یا با کوله‌ی سبک.

اشتباه‌های رایج: خم شدن زانو؛ تکیه‌ی زیاد به دست؛ حرکت سریع.

احتیاط: کنار کابینت یا دیوار؛ یک دست روی تکیه‌گاه.

تمرین ۶۴ | سطح ۳ · پیشرفته | بدون وسیله: بالاتنه و مرکز بدن



Y و T دمر

شروع

روی شکم، پیشونی روی حوله.

اجرا

1. دست‌ها به شکل Y کمی بالا.
2. پایین بیار.
3. همین کار به شکل T.

عضله‌ی هدف	ذوزنقه‌ی میانی و پایینی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پایین و میانی کتف.
کجا باید حس کنی	زیر و بین کتف‌ها.
مقدار	۱۰ تکرار هر شکل × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	روی لبه‌ی تخت با دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	دمبل سبک.

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن سر.

تمرین ۶۵ | سطح ۱ · آسان | بدون وسیله: بالاتنه و مرکز بدن



فرشته‌ی دیواری

شروع

پشت به دیوار بایست، پاشنه‌ها کمی جلوتر از دیوار، پشت سر و کمر نزدیک دیوار.

اجرا

1. دست‌ها رو به شکل W کنار دیوار بذار.
2. آهسته به سمت بالا (Y) سُر بده تا جایی که راحتی.
3. برگردون.

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

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۶۶ | سطح ۲ · متوسط | تعادل و توان



راه رفتن به عقب

شروع

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

اجرا

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

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

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

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

تمرین ۶۷ | سطح ۲ · متوسط | تعادل و توان



مشت‌زنی سایه‌ای

شروع

ایستاده با پاهای باز، زانوها نرم، دست‌ها جلوی صورت.

اجرا

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

عضله‌ی هدف	شونه‌ها، تنه، پاها
چرا این تمرین؟	هوازی تند با دست‌ها و چرخش تنه؛ وسط پذیرایی.
کجا باید حس کنی	ضربان قلب بالا؛ کار شونه و تنه.
مقدار	۳ تا ۵ × ۳۰ ثانیه، ۳۰ ثانیه استراحت.
ساده‌ترش کن	نشسته.
سخت‌ترش کن	با جابه‌جایی پا و سرعت بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ مشت‌های کوتاه و ناقص.

احتیاط: گرم کن؛ با شدت متوسط شروع کن.

تمرین ۶۸ | سطح ۲ · متوسط | هوازی و کشش



کشش جلوی ران

شروع

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

اجرا

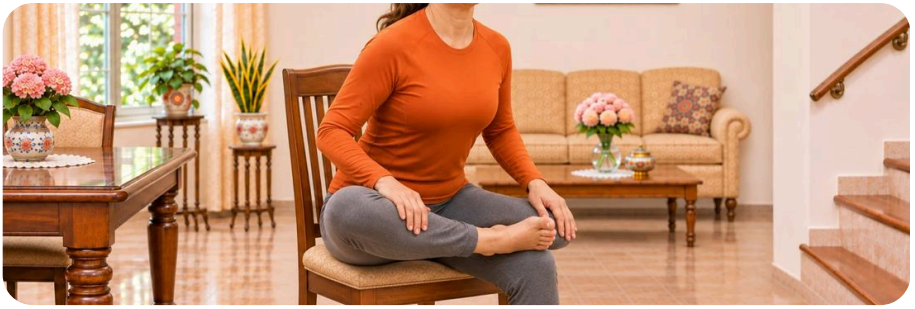
1. زانوی بالایی رو خم کن و مچ پا رو با دست یا یک ملحفه بگیر.
2. پاشنه رو به سمت باسن بکش؛ ران‌ها کنار هم.
3. باسن رو کمی به جلو فشار بده.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	چهارسر سفت، فشار پشت کشکک رو بیشتر می‌کنه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	از ملحفه یا کمربند کمک بگیر.

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

احتیاط: بعد از تعویض مفصل، فقط وقتی خم شدن زانو به بیش از ۱۱۰ درجه رسید و با اجازه‌ی درمانگر.

تمرین ۶۹ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



کشش باسن (عدد ۴)

شروع

روی صندلی بشین.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو با دست به پایین.

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

تمرین ۷۰ | سطح ۱ · آسان | کشش و آرام‌سازی



عقب بردن چونه

شروع

صاف بشین یا بایست، نگاه افقی.

اجرا

1. چونه رو بدون پایین آوردن سر، مستقیم به عقب ببر (دو غبغب!).
2. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های عمقی گردن
چرا این تمرین؟	پایه‌ی بیشتر برنامه‌ها: فعال کردن عضلات عمقی گردن و کم کردن جلو آمدن سر.
کجا باید حس کنی	پشت گردن کمی کشیده؛ جلوی گردن کمی فعال.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.
سخت‌ترش کن	درازکش یا بلند کردن سر.

اشتباه‌های رایج: پایین انداختن سر و نگاه به زمین؛ سفت کردن فک.

احتیاط: بعد از جراحی تیروئید، فقط با اجازه‌ی جراح و آروم؛ اگه زخم کشیده می‌شه یا درد تیز داری، دامنه رو کمتر کن.

تمرین ۷۱ | سطح ۰۱ آسان | کشش و آرام‌سازی



چرخش فعال گردن

شروع

صاف روی صندلی بشین، شونه‌ها شل.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه؛ حرکت سریع.

احتیاط: بعد از جراحی تیروئید، فقط با اجازه‌ی جراح و آروم؛ اگه زخم کشیده می‌شه یا درد تیز داری، دامنه رو کمتر کن.

تمرین ۷۲ | سطح ۰۱ آسان | کشش و آرام‌سازی



خم کردن گردن به پهلو

شروع

صاف بشین.

اجرا

1. گوش رو به سمت شونه ببر (شونه رو بالا نیار).
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	کنار گردن
چرا این تمرین؟	تحرک کنار گردن.
کجا باید حس کنی	کشش طرف مقابل.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن سر؛ بالا آوردن شونه.

احتیاط: بعد از جراحی تیروئید، فقط با اجازه‌ی جراح و آروم؛ اگه زخم کشیده می‌شه یا درد تیز داری، دامنه رو کمتر کن.

تمرین ۷۳ | سطح ۱ · آسان | کشش و آرام‌سازی



کشش ذوزنقه‌ی بالایی

شروع

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

اجرا

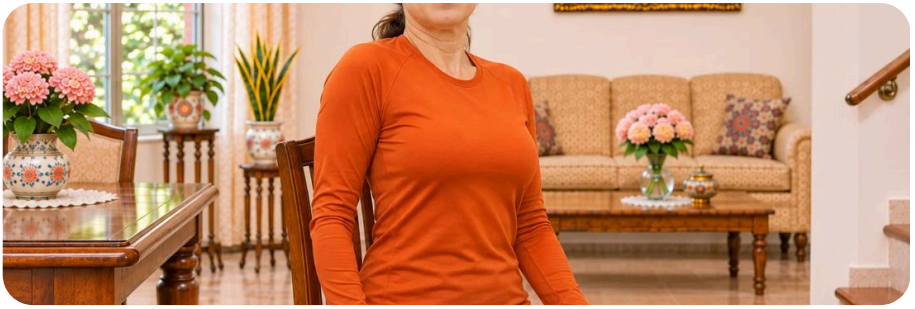
1. سر رو به طرف مقابل خم کن (گوش به شونه).
2. با دست دیگه فشار خیلی ملایم بده.
3. نگه دار.

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

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید؛ چرخیدن سر.

احتیاط: بعد از جراحی تیروئید، فقط با اجازه‌ی جراح و آروم؛ اگه زخم کشیده می‌شه یا درد تیز داری، دامنه رو کمتر کن.

تمرین ۷۴ | سطح ۰۱ آسان | کشش و آرام‌سازی



چرخوندن شونه‌ها

شروع

صاف بشین یا بایست.

اجرا

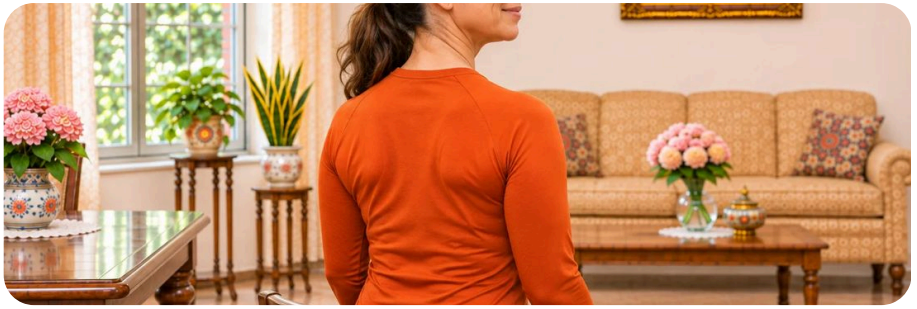
1. شونه‌ها رو بالا، عقب و پایین بچرخون.
2. حرکت آهسته و دایره‌ای.
3. ۱۰ بار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه و گردن
چرا این تمرین؟	شل کردن عضلات بالای شونه؛ مناسب برای وقفه‌های کاری.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

احتیاط: بعد از جراحی تیروئید، فقط با اجازه‌ی جراح و آروم؛ اگه زخم کشیده می‌شه یا درد تیز داری، دامنه رو کمتر کن.

تمرین ۷۵ | سطح ۰۱ آسان | کشش و آرام‌سازی



فشردن کتف‌ها

شروع

صاف بشین، دست‌ها روی ران.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ قوس دادن کمر.

احتیاط: بعد از جراحی تیروئید، فقط با اجازه‌ی جراح و آروم؛ اگه زخم کشیده می‌شه یا درد تیز داری، دامنه رو کمتر کن.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار و سفر، خونه، و داستان نسرین خانم، آقای صادقی و مهین خانم.

فصل ۳۲

خانواده

بهتره	نه
«می‌دونم خسته‌ای؛ با هم بریم قدم بزنیم»	«تنبل شدی»
یادآوری مهربون برای قرص	**کنترل** و **غر**
همراهی در پیاده‌روی	ورزش **تنهایی** و اجباری

نکته‌ی دکتر مکس

بیماری‌های **خودایمنی** تیروئید (هاشیموتو و گریوز) در **خانواده‌ها** بیشتر دیده می‌شن. اگه **خواهر** یا **دخترت علامت** داره، **آزمایش** بده.

خستگی تیروئید تنبلی نیست؛ همراهی کن.

فصل ۳۳

کار و سفر

☐	
	قرص در **کیف دستی**، نه چمدون
	تفاوت ساعت: کم‌کم با ساعت **جدید** تنظیم کن
	در **اداره**: هر ساعت **۵ دقیقه** راه برو
	ناهار با **پروتئین**؛ خواب‌آلودگی **عصر** کمتر
	پله به‌جای آسانسور

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۶۵ · تمرین پله ← ص ۶۷

قرص همیشه در کیف دستی.

فصل ۳۴

خونه

☐	
	قرص کنار **مسواک** یا **لیوان آب** کنار تخت
	جعبه‌ی قرص هفتگی
	کش و **دمبل**
	دفترچه: آزمایش‌ها و دوزها
	کلسیم و **آهن** جدا از قرص تیروئید

کشیدن کش (پارویی) ← ص ۹۹ · اسکوات جامی ← ص ۷۴

یادآور قرص

☐	
	ساعت ثابت
	یادآور گوشی
	علامت روی تقویم

قرص کنار مسواک؛ هیچ روزی جا نمی‌مونه.

فصل ۳۵

داستان نسرین خانم: هاشیموتو و خستگی

نسرین خانم **۵۲ ساله**، **هاشیموتو**؛ با قرص TSH **طبیعی** شد ولی هنوز **خسته** بود.

زمان	چی شد
ماه ۱	پزشک **کم‌خونی** و **ویتامین D** رو هم چک کرد؛ **آهن** کم بود
ماه ۲	**آهن** (با **۴ ساعت** فاصله از قرص تیروئید)؛ پیاده‌روی **۱۵ دقیقه**
ماه ۳	پیاده‌روی **۳۰ دقیقه**؛ تمرین **قدرتی** ۲ روز
ماه ۶	«**دوباره** حوصله‌ی **مهمونی** دارم»

«قرص عدد رو درست کرد؛ آهن و ورزش انرژیمو برگردوندن.»

فصل ۳۶

داستان آقای صادقی: پرکاری و تپش

آقای صادقی **۶۰ ساله**؛ **تپش**، **لرزش** و **۶ کیلو** کاهش وزن. تشخیص: **گریوز**.

زمان	چی شد
هفته‌ی ۱ تا ۶	**متی‌مازول** و **پروپرانولول**؛ فقط پیاده‌روی **آهسته**
ماه ۳	آزمایش **بهتر**؛ تمرین **سبک** با وزن بدن
ماه ۵	آزمایش **طبیعی**؛ تمرین **قدرتی** کامل؛ عضله‌ی **ران** قوی‌تر
ماه ۸	**سیگار** رو هم ترک کرد

«اول قلبم آروم شد، بعد عضله‌م برگشت.»

فصل ۳۷

داستان مهین خانم: بعد از جراحی تیروئید

مهین خانم **۵۸ ساله**، تیروئیدش به‌خاطر **گواتر بزرگ** برداشته شد.

زمان	چی شد
هفته‌ی ۱	**گزگز** لب؛ با پزشک **کلسیم** گرفت
هفته‌ی ۲	حرکت **آروم** گردن، با اجازه‌ی جراح؛ پیاده‌روی **۱۰ دقیقه**
هفته‌ی ۶	**لووتیروکسین** هر صبح؛ پیاده‌روی **۳۰ دقیقه**
ماه ۴	تمرین **قدرتی**؛ «**گردنم دیگه سفت نیست**»

«گردنمو آروم آروم آزاد کردم.»

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۳۸

۵۰ سؤال رایج

1. تیروئید چیه؟

غده‌ی جلوی گردن که سرعت کار بدن رو تنظیم می‌کنه (فصل ۱).

2. TSH بالا یعنی چی؟

معمولاً تیروئید کم‌کار (فصل ۱ و ۴).

3. علائم کم‌کاری؟

خستگی، سرمایی بودن، یبوست، گرفتگی عضله (فصل ۲).

4. هاشیموتو چیه؟

حمله‌ی سیستم ایمنی به تیروئید؛ شایع‌ترین علت کم‌کاری (فصل ۲).

5. علائم پرکاری؟

تپش، لرزش، کاهش وزن، گرمایی بودن (فصل ۳).

6. گریوز چیه؟

بیماری خودایمنی که تیروئید رو بیش از حد فعال می‌کنه (فصل ۳).

7. چه آزمایشی بدم؟

TSH اول؛ بعد T4 آزاد و آنتیTPO طبق پزشک (فصل ۴).

8. بیوتین می‌خورم.

چند روز قبل از آزمایش، با نظر پزشک قطع کن (فصل ۴).

9. کی آزمایش تکرار کنم؟

معمولاً ۴ تا ۸ هفته بعد از تغییر دوز (فصل ۴ و ۷).

10. تب و گلودرد با متی‌مازول؟

همون روز پزشک و آزمایش خون (فصل ۵).

11. گزگز لب بعد از جراحی؟

ممکنه کلسیم پایین باشه؛ پزشک (فصل ۵ و ۲۲).

12. چاقیم از تیروئیده؟

کم‌کاری معمولاً فقط چند کیلو اضافه می‌کنه (فصل ۶ و ۱۸).

13. قرص لاغرم می‌کنه؟

نه؛ داروی لاغری نیست (فصل ۶ و ۱۸).

14. قرص رو کی بخورم؟

ناشتا، ۳۰ تا ۶۰ دقیقه قبل صبحونه، یا شب دیروقت (فصل ۷).

15. با چای بخورم؟

نه؛ با آب و با فاصله از چای و قهوه (فصل ۷).

16. کلسیم و آهن؟

حداقل ۴ ساعت فاصله از قرص تیروئید (فصل ۷).

17. قرص رو فراموش کردم.

همون روز بخور؛ فردا دو تا نه، مگه پزشک بگه (فصل ۷).

18. برند قرص عوض شد.

TSH رو چک کن (فصل ۷).

19. دوز زیاد چه ضرری داره؟

تپش، ریتم نامنظم و پوکی استخوان (فصل ۷).

20. بالای ۶۵ و TSH کمی بالاست.

TRUST: قرص علائم رو بهتر نکرد؛ اول تکرار (فصل ۸).

21. درمان پرکاری چیه؟

متی‌مازول، ید رادیواکتیو یا جراحی (فصل ۹).

22. گریوز دارم و سیگار می‌کشم.

سیگار چشم‌ها رو بدتر می‌کنه؛ ترک کن (فصل ۹).

23. ورزش برام خوبه؟

با تیروئید کنترل‌شده، بله (فصل ۱۰).

24. چقدر ورزش؟

۱۵۰ دقیقه هوازی + ۲ روز قدرتی (فصل ۱۰ و ۱۱).

25. خیلی خسته‌ام.

با ۱۰ دقیقه شروع کن (فصل ۱۱ و ۲۹).

26. چرا قدرتی؟

حفظ عضله با سن و بعد از تیروئید (فصل ۱۲).

27. بهترین هوازی؟

پیاده‌روی تند (فصل ۱۳).

28. با پرکاری ورزش کنم؟

تا کنترل، فقط سبک (فصل ۱۴).

29. ضربان استراحتم بالای ۱۰۰ هست.

ورزش نه؛ پزشک (فصل ۱۴).

30. گرفتگی عضله دارم.

کشش شب و گرم کردن (فصل ۱۵).

31. درد شدید عضله و ادرار تیره؟

همون روز پزشک (فصل ۱۵).

32. تیروئید و استخوان؟

دوز زیاد و پرکاری استخوان رو ضعیف می‌کنن (فصل ۱۶).

33. کی بهتر می‌شم؟

انرژی معمولاً ۴ تا ۸ هفته بعد از دوز درست (فصل ۱۷).

34. TSH طبیعیه ولی خسته‌ام.

خواب، کم‌خونی، ویتامین D، افسردگی، یائسگی (فصل ۱۷).

35. چطور وزن کم کنم؟

پروتئین، قدرتی، خواب (فصل ۱۸).

36. مکمل ید بخورم؟

نه؛ نمک یددار کافیه (فصل ۱۹).

37. سلنیوم؟

برای همه توصیه نمی‌شه؛ با پزشک (فصل ۱۹).

38. گلوتن رو قطع کنم؟

فقط با سلیاک (فصل ۱۹).

39. خوابم بده.

ساعت ثابت، نور صبح (فصل ۲۰).

40. افسرده‌ام.

ورزش کمک می‌کنه؛ بیشتر از دو هفته پزشک (فصل ۲۱).

41. بعد از جراحی کی ورزش؟

پیاده‌روی زود؛ تمرین طبق جراح (فصل ۲۲).

42. گره تیروئید دارم.

بیشتر خوش‌خیمه؛ پیگیری (فصل ۲۳).

43. از کجا شروع کنم؟

فاز ۱ (فصل ۲۵).

44. کی برم فاز بعد؟

معیار آخر هر فاز (فصل ۲۵ تا ۲۸).

45. وقت ندارم.

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۲۹).

46. چطور ادامه بدم؟

نگه‌داری (فصل ۳۰).

47. امروز روز بدیه.

روزهای بد (فصل ۳۱).

48. خانواده‌ام هم آزمایش بدن؟

اگه علامت دارن، بله (فصل ۳۲).

49. هاشیموتو دارم و هنوز خسته‌ام.

داستان نسرین خانم (فصل ۳۵).

50. مهم‌ترین توصیه؟

قرص درست هر روز، ورزش منظم، آزمایش به‌موقع.

فصل ۳۹

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تمرین روزانه

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۲: عددهای من

شاخص	شروع	ماه ۳	ماه ۶	ماه ۹	ماه ۱۲	ماه ۱۸
TSH						
T4 آزاد						
دوز قرص						
وزن و دور کمر						
ضربان استراحت						
بلند شدن از صندلی (۳۰ ثانیه)						

جدول ۳: هفته‌ی من

روز	هوازی (دقیقه)	قدرتی (بله / نه)	قرص سر وقت (بله / نه)	خواب (ساعت)	انرژی (۱ تا ۱۰)	گرفتگی عضله (بله / نه)

جدول ۴: پیشرفت ماهانه

ماه	هوازی (دقیقه در هفته)	قدرتی (روز در هفته)	قدم روزانه	وزن	انرژی (۱ تا ۱۰)	

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
تیروئید	غده‌ی جلوی گردن
TSH	هورمون هیپوفیز که به تیروئید دستور می‌ده
T4 آزاد	هورمون فعال تیروئید در خون
T3	شکل فعال‌تر هورمون تیروئید
هاشیموتو	التهاب خودایمنی تیروئید؛ علت شایع کم‌کاری
گریوز	بیماری خودایمنی؛ علت شایع پرکاری
آنتی‌TPO	آنتی‌بادی نشونه‌ی هاشیموتو
کم‌کاری خفیف	TSH کمی بالا با T4 آزاد طبیعی
لووتیروکسین	قرص هورمون T4
متی‌مازول	داروی ضد پرکاری
ید رادیواکتیو	درمان پرکاری با ید پرتوزا
گواتر	بزرگی تیروئید
FNA	نمونه‌برداری با سوزن ظریف از گره
هیپوفیز	غده‌ی کوچک زیر مغز

منابع علمی

1. Jonklaas J, Bianco AC, Bauer AJ, et al. Guidelines for the treatment of hypothyroidism: prepared by the American Thyroid Association task force on thyroid hormone replacement. Thyroid. 2014;24(12):1670-1751. doi:10.1089/thy.2014.0028
2. Ross DS, Burch HB, Cooper DS, et al. 2016 American Thyroid Association guidelines for diagnosis and management of hyperthyroidism and other causes of thyrotoxicosis. Thyroid. 2016;26(10):1343-1421. doi:10.1089/thy.2016.0229
3. Stott DJ, Rodondi N, Kearney PM, et al. Thyroid hormone therapy for older adults with subclinical hypothyroidism. N Engl J Med. 2017;376(26):2534-2544. doi:10.1056/NEJMoa1603825
4. Haugen BR, Alexander EK, Bible KC, et al. 2015 American Thyroid Association management guidelines for adult patients with thyroid nodules and differentiated thyroid cancer. Thyroid. 2016;26(1):1-133. doi:10.1089/thy.2015.0020
5. 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

تیروئید، انرژی و عضله

همراه قدم‌به‌قدم برای کم‌کاری، پرکاری و بعد از جراحی تیروئید.

- آزمایش‌ها: TSH، T4 آزاد و آنتی‌TPO
- قرص لووتیروکسین: کی و چطور
- کم‌کاری خفیف بعد از ۶۵: قرص لازمه؟
- خستگی، گرفتگی عضله و وزن
- ورزش قدرتی و هوازی، با پرکاری و کم‌کاری
- برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

بر پایه‌ی رهنمودهای انجمن تیروئید آمریکا (ATA)، کارآزمایی TRUST و رهنمود فعالیت بدنی سازمان جهانی بهداشت.