راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «لرزش اساسی»

تمرین برای لرزش اساسی

آرامش، کتف، بازو، دست، تعادل و 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 جایگزین **پزشک** (به‌خصوص **متخصص مغز و اعصاب**) و **فیزیوتراپیست** تو نیست. تشخیص نوع لرزش با **پزشک**ه؛ هیچ **دارویی** رو خودسرانه شروع یا قطع نکن. **همون روز به پزشک**: لرزش که **ناگهان** شروع شده یا در **چند روز** خیلی بدتر شده؛ لرزش با **تپش قلب**، **تعریق** و **کاهش وزن** (ممکنه **تیروئید** باشه)؛ لرزش بعد از شروع **داروی تازه**؛ لرزش با **کندی** حرکت، **خشکی** یا **زمین خوردن**. **فوراً ۱۱۵**: لرزش یا **ضعف** ناگهانی **یک طرف** بدن همراه با **کجی صورت** یا اختلال **صحبت**؛ **تشنج**؛ **گیجی** شدید یا **تب** بالا همراه با لرزش. 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: لرزش اساسی ۸

۱. لرزش اساسی چیه؟ ۹

۲. با پارکینسون چه فرقی داره؟ ۹

۳. علائم خطر ۱۰

بخش ۲: شواهد ۱۲

۴. ورزش و تعادل ۱۳

بخش ۳: تمرین ۱۴

۵. تنفس و آرامش ۱۵

۶. شونه و کتف ۱۶

۷. بازو و مچ ۱۷

۸. دست و انگشت‌ها ۱۸

۹. تعادل و راه رفتن ۱۹

۱۰. قدرت کل بدن ۲۰

۱۱. قانون خستگی و زمان اثر ۲۱

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۳

۱۲. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۴

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۷

کتاب کامل و ارتقا ۵۲

منابع علمی ۵۴

پیش‌گفتار

این راهنما برای **ورزشه**.

در این راهنما

- لرزش اساسی چیه؟
- با پارکینسون چه فرقی داره؟
- علائم خطر
- ورزش و تعادل
- تنفس و آرامش
- شونه و کتف
- بازو و مچ
- دست و انگشت‌ها
- تعادل و راه رفتن
- قدرت کل بدن
- قانون خستگی و زمان اثر
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- ۲۵ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«لرزش اساسی»** 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

لرزش اساسی

لرزش اساسی چیه، با پارکینسون چه فرقی داره، علت‌های دیگه‌ی لرزش، چه چیزی بدترش می‌کنه، علائم خطر و باورهای غلط.

لرزش اساسی چیه؟

لرزش اساسی شایع‌ترین اختلال حرکتی بزرگسالانه. معمولاً **دو دست** موقع **کار کردن** می‌لرزن: نوشتن، چای خوردن، دکمه بستن.

پژوهش	یافته
Louis و **Ferreira** (متاآنالیز، ۲۰۱۰): ۲۸ پژوهش در ۱۹ کشور	شیوع در همه‌ی سنین حدود ۰٫۹٪؛ بالای ۶۵ سال حدود ۴٫۶٪؛ با سن **بیشتر** می‌شه

ویژگی‌ها

لرزش موقع **حرکت** یا **نگه داشتن** دست (مثلاً دست‌ها جلو)	
معمولاً **دو طرفه**	
گاهی **سر** («بله بله» یا «نه نه»)، **صدا**	
در **خانواده** شایعه	
آهسته در **سال‌ها** بیشتر می‌شه	

لرزش موقع کار، معمولاً لرزش اساسیه.

با پارکینسون چه فرقی داره؟

	لرزش اساسی	پارکینسون
کی می‌لرزه؟	موقع **کار** و نگه داشتن	موقع **استراحت** (دست روی پا)
کدوم طرف؟	معمولاً **دو طرف**	اغلب **یک طرف** شروع می‌شه
سر و صدا	گاهی	معمولاً نه
کندی و خشکی	نه	**آره**
دست‌خط	**بزرگ** و لرزون	**کوچیک**
راه رفتن	گاهی تعادل در راه رفتن **پاشنه‌به‌پنجه** کمتر	قدم‌های **کوتاه**، دست تکون نمی‌خوره

نکته‌ی دکتر مکس

تشخیص با **متخصص مغز و اعصابه**. بعضی‌ها **هر دو** رو دارن.

لرزش در استراحت یا کار؟ اولین سرنخ.

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	لرزش یا **ضعف** ناگهانی **یک طرف** با **کجی صورت** یا اختلال **صحبت**
	تشنج
	گیجی شدید یا **تب بالا** با لرزش

همون روز به پزشک

☐	
	لرزش **ناگهانی** یا در **چند روز** خیلی بدتر
	لرزش با **تپش قلب**، **تعریق**، **کاهش وزن**
	لرزش بعد از **داروی تازه**
	لرزش با **کندی**، **خشکی** یا **زمین خوردن**

لرزش ناگهانی یک طرفه با کجی صورت: ۱۱۵.

بخش ۲

شواهد

داروها، جراحی و اولتراسوند، وسایل کمکی و ترفندها، و ورزش و تعادل.

فصل ۴

ورزش و تعادل

	لرزش اساسی گاهی با **تعادل** کمتر در راه رفتن **پاشنه‌به‌پنجه** همراهه
	قدرت شونه و بازو کمک می‌کنه دست رو از **نزدیک** کنترل کنی
	تنفس و **آرامش** لرزش ناشی از استرس رو کم می‌کنه
	ورزش **هوازی** برای خواب و خلق

نکته‌ی دکتر مکس

پژوهش‌های ورزشی **مخصوص** لرزش اساسی هنوز **کم** و **کوچیک**‌ان. هدف این برنامه **قدرت**، **تعادل** و **آرامش**ه، نه درمان لرزش.

راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۴۲ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۲ · تنفس شکمی ← ص ۴۵

بدن قوی‌تر، کنترل بهتر.

بخش ۳

تمرین

تنفس و آرامش، شونه و کتف، بازو و مچ، دست و انگشت‌ها، تعادل و راه رفتن، قدرت کل بدن، و قانون خستگی.

فصل ۵

تنفس و آرامش

تمرین	مقدار
تنفس شکمی: دم ۴، بازدم ۶	۵ دقیقه
شل کردن شونه‌ها	۱۰ بار
شل کردن پیشرونده‌ی عضلات	۱۰ دقیقه قبل از خواب
قبل از کار **دقیق** (امضا، غذا خوردن در جمع)	۳ نفس آروم

تنفس شکمی ← ص ۴۵ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۴۶

تست ساده‌ی مارپیچ

قدم	
۱	روی یک کاغذ یک **مارپیچ** بکش، از وسط به بیرون
۲	تاریخ رو بنویس و نگه دار
۳	هر **ماه** تکرار کن و مقایسه کن

نکته‌ی دکتر مکس

این تست ساده کمک می‌کنه **تغییر** لرزش رو در طول زمان ببینی و به **پزشک** نشون بدی.

قبل از کار دقیق، سه نفس آروم.

فصل ۶

شونه و کتف

شونه و **کتف** پایه‌ی **ثابت** دست‌ان. وقتی قوی‌ان، دست بهتر **کنترل** می‌شه.

تمرین	مقدار
جمع کردن کتف‌ها	۱۰ × ۵ ثانیه
کشیدن کش	۱۲ × ۳
چرخش به بیرون با کش	۱۲ × ۲
Y درازکش	۱۰ × ۲
سُر دادن دست روی دیوار	۱۰ × ۲

فشردن کتف‌ها ← ص ۵۲ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۲ ·
چرخش به بیرون با کش ← ص ۵۰ · Y و T دمر ← ص ۳۷ ·
سُر دادن ساعد روی دیوار (دندانه‌ای) ← ص ۵۱

کتف محکم، دست آروم‌تر.

فصل ۷

بازو و مچ

تمرین	مقدار
جلو بازو با کش	۳ × ۱۲
شنای دیواری	۳ × ۱۰
شنای روی میز	۲ × ۸
حرکت مچ و آرنج	۱۰ بار هر جهت
پرس بالای سر سبک	۲ × ۱۰

خم کردن زانو با کش (نشسته) ← ص ۴۸ · شنای دیواری ← ص ۳۱ · شنای روی میز ← ص ۴۹ · حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها ← ص ۴۷ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۳۳

نکته‌ی دکتر مکس

حرکت رو **آهسته** و **کنترل‌شده** انجام بده؛ بالا ۲ ثانیه، پایین ۲ ثانیه.

آهسته بالا، آهسته پایین.

فصل ۸

دست و انگشت‌ها

تمرین	مقدار
فشار دادن توپ نرم	۱۰ × ۵ ثانیه
برداشتن سکه یا دکمه و گذاشتن در لیوان	۲ دقیقه
باز کردن انگشت‌ها با **کش** دور انگشت‌ها	۱۰ بار
نوشتن حرف‌های **بزرگ** روی کاغذ خط‌دار	۵ دقیقه
چرخوندن درب شیشه	۱۰ بار

فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۵ · برداشتن سکه و حبوبات ← ص ۴۴

نکته‌ی دکتر مکس

تمرین دست رو با **آرنج روی میز** شروع کن؛ بعد کم‌کم بدون تکیه.

آرنج روی میز، بعد بدون تکیه.

فصل ۹

تعادل و راه رفتن

تمرین	مقدار
پاشنه‌به‌پنجه ایستاده	۳ × ۳۰ ثانیه
راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه کنار کابینت	۳ × ۱۰ قدم
روی یک پا	۳ × ۱۰ ثانیه
دست بردن ستاره‌ای	۵ بار هر جهت
راه رفتن با چرخش سر	۲ × ۱۰ قدم

ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۳۹ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۴۲ ·
ایستادن روی یک پا ← ص ۴۰ · رسیدن ستاره‌ای ← ص ۴۱ ·
راه رفتن با چرخوندن سر ← ص ۴۳

پاشنه‌به‌پنجه، هر روز.

فصل ۱۰

قدرت کل بدن

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۳ × ۱۰
اسکوات با وزنه	۳ × ۱۰
ددلیفت از روی جعبه	۳ × ۸
حمل بار	۳ × ۲۰ متر
پرنده‌سگ	۲ × ۸
پیاده‌روی یا دوچرخه	۳۰ دقیقه

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۹ · اسکوات جامی ← ص ۳۰ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۳۶ · حمل بار دو دستی ← ص ۳۴ · پرنده‌سگ ← ص ۳۸ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۸

بدن قوی، دست مطمئن‌تر.

فصل ۱۱

قانون خستگی و زمان اثر

قانون خستگی

بلافاصله بعد از تمرین سنگین، لرزش **موقتاً** بیشتر می‌شه	**طبیعیه**
کار **دقیق** (امضا، غذا در جمع) رو **قبل** از تمرین یا **ساعت‌ها** بعدش انجام بده	
اگه لرزش تا **روز بعد** بیشتر موند	تمرین رو **سبک‌تر** کن

زمان اثر

زمان	معمولاً
همون روز	ترفندها و وسایل کمکی
هفته‌ی ۶ تا ۱۲	قدرت و تعادل **بهتر**

کار دقیق قبل از تمرین، نه بلافاصله بعد.

بخش ۴

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (آرامش و ترفندها)، فاز ۲ (کتف و دست)، فاز ۳ (قدرت و تعادل)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

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.

بخش ۵

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

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

قانون ایمنی: تمرین‌های تعادل رو کنار کابینت انجام بده. اگه خستگی، لرزش رو خیلی بیشتر کرد، استراحت کن؛ خستگی و استرس لرزش رو بیشتر می‌کنن.

تمرین ۱ | سطح ۱۰ آسان | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

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

اجرا

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

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	پیاده‌روی تند؛ پایه‌ی ورزش برای مغز. در پژوهش Erickson، یک سال پیاده‌روی با بزرگ‌تر شدن هیپوکامپ همراه بود.
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 ۱۰ آسان | قدرت



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن، ساق
چرا این تمرین؟	مهم‌ترین تمرین کاربردی؛ همون حرکتی که در توالت، ماشین و مهمونی انجام می‌دی. در بیشتر برنامه‌ها حضور داره.
کجا باید حس کنی	جلوی ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران.
سخت‌ترش کن	صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

تمرین ۳ سطح ۳ · پیشرفته قدرت



اسکوات جامی

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ بلند شدن پاشنه.

تمرین ۴ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



شنای دیواری

شروع

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

اجرا

1. آرنج‌ها رو خم کن و سینه رو به دیوار نزدیک کن.
2. به عقب هل بده و در انتها کتف‌ها رو کمی از هم باز کن (پلاس).
3. بدن صاف.

عضله‌ی هدف	سینه، دندانه‌ای قدامی، بازو
چرا این تمرین؟	تقویت شانه و کتف با وزن بدن.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	نزدیک‌تر به دیوار.
سخت‌ترش کن	روی میز یا لبه‌ی کابینت.

اشتباه‌های رایج: افتادن شکم؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۵ | سطح ۱۰ آسان | قدرت



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۶ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



فشار بالای سر با دمبل

شروع

نشسته یا ایستاده، دمبل‌ها کنار شونه.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه داری، انجام نده.

تمرین ۷ سطح ۲ · متوسط قدرت



حمل بار دو دستی

شروع

دو کیسه‌ی مساوی در دو دست.

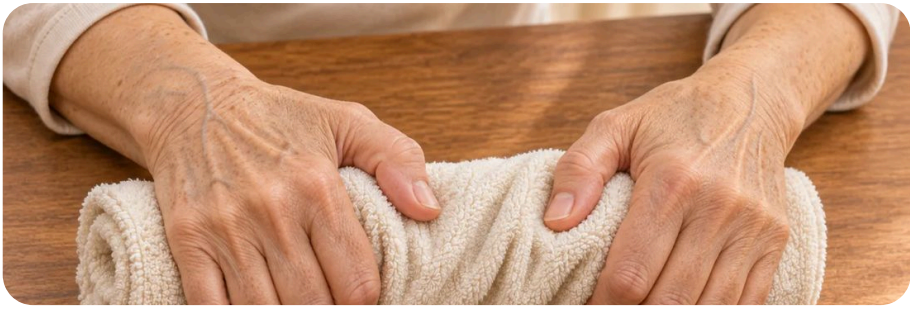
اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: قوز کردن؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | قدرت



فشردن حوله یا توپ (قدرت دست)

شروع

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

اجرا

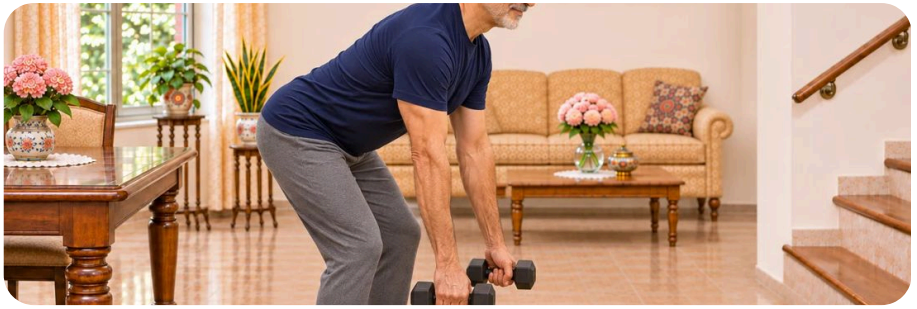
1. حوله یا توپ رو تا جایی که می‌تونی محکم فشار بده.
2. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دار.
3. کاملاً شل کن و تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات ساعد و دست
چرا این تمرین؟	قدرت مشت؛ در پژوهش‌های مشاهده‌ای، قدرت دست پایین با سلامت کلی و شناختی ضعیف‌تر همراه بوده.
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 ۹ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



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 ۱۰ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



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 ۱۱ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



پرنده‌سگ

شروع

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

اجرا

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

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

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

تمرین ۱۲ | سطح ۱ · آسان | تعادل و هماهنگی



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 ۱۳ | سطح ۱ · آسان | تعادل و هماهنگی



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 ۱۴ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل و هماهنگی



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 ۱۵ | سطح ۲ · متوسط | تعادل و هماهنگی



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 ۱۶ | سطح ۲ · متوسط | تعادل و هماهنگی



راه رفتن با چرخوندن سر

شروع

کنار یک دیوار یا راهرو بایست، طوری که دست‌ت در صورت نیاز به دیوار برسه.

اجرا

1. آهسته راه برو.
2. هم‌زمان سرت رو آهسته به راست و چپ بچرخون (هر ۲ قدم یک بار).
3. بعد همین کار رو با بالا و پایین نگاه کردن انجام بده.

عضله‌ی هدف	سیستم تعادل و گوش داخلی
چرا این تمرین؟	در زندگی واقعی موقع راه رفتن سرمون رو برمی‌گردونیم (به اطراف خیابون یا به کسی که صدامون می‌کنه)؛ این تمرین سیستم تعادل رو برای این موقعیت آماده می‌کنه.
کجا باید حس کنی	شاید کمی سرگیجه‌ی موقت که در چند دقیقه برطرف می‌شه.
مقدار	۳ × ۱۰ قدم.
ساده‌ترش کن	سرعت راه رفتن و چرخش کمتر.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، یا در فضای شلوغ‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخش سریع از روز اول؛ ادامه دادن با سرگیجه‌ی شدید.

احتیاط: فقط وقتی راه رفتن بدون چرخش سر ایمنه.

تمرین ۱۷ سطح ۳ · پیشرفته تعادل و هماهنگی



برداشتن سکه و حبوبات

شروع

پشت میز؛ چند سکه، نخود یا لوبیا روی یک سطح نرم (حوله) و یک کاسه‌ی کوچیک.

اجرا

1. با شست و انگشت اشاره یک سکه یا لوبیا بردار.
2. اون رو در کاسه بنداز.
3. بعد شست با انگشت وسط، حلقه و کوچیک.
4. تعداد در یک دقیقه رو ثبت کن.

عضله‌ی هدف	انگشت‌ها و شست؛ حرکات ظریف
چرا این تمرین؟	مهارت انگشت‌ها و توجه؛ تمرین ریز دست و ذهن با هم.
کجا باید حس کنی	کار کوچیک و دقیق انگشت‌ها.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	اشیای بزرگ‌تر (درپوش بطری، تیله).
سخت‌ترش کن	اشیای کوچیک‌تر، برگردوندن سکه، چیدن دونه‌ها در یک ردیف.

اشتباه‌های رایج: گذاشتن شیء در کف دست به‌جای نوک انگشت‌ها؛ خستگی شدید؛ عجله.

تمرین ۱۸ | سطح ۱ · آسان | تنفس و آرامش



تنفس شکمی

شروع

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

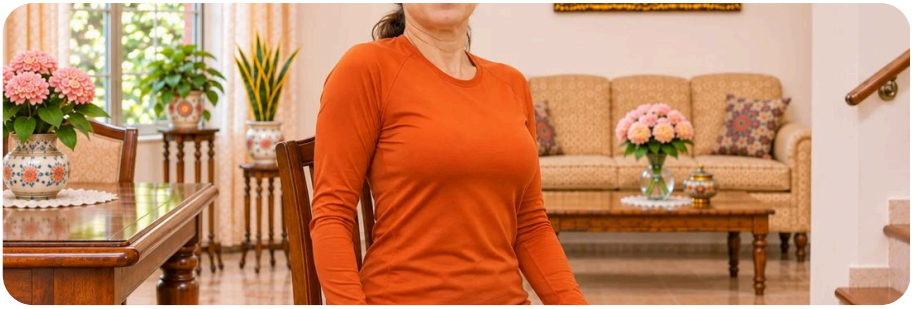
اجرا

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

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس آرام و عمیق؛ برای استرس، خواب و تمرکز.
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 ۱۹ سطح ۰۱ آسان تنفس و آرامش



چرخوندن شونه‌ها

شروع

صاف بشین یا بایست.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

تمرین ۲۰ | سطح ۱ · آسان | دست و بازو



حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها

شروع

صاف روی صندلی بشین، بازوها کنار بدن.

اجرا

1. آرنج رو آهسته خم و صاف کن (با کمک دست دیگه اگه لازمه).
2. مچ رو بالا و پایین ببر و بچرخون.
3. مشت کن و باز کن؛ یک توپ نرم رو فشار بده.

عضله‌ی هدف	دست و ساعد
چرا این تمرین؟	حرکت آرنج، مچ و انگشت‌ها؛ برای روزهای اول و روزهای خستگی.
مقدار	۱۰ تکرار هر حرکت، ۳ تا ۴ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع؛ قوز کردن.

تمرین ۲۱ | سطح ۲ · متوسط | دست و بازو



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 ۲۲ | سطح ۳ · پیشرفته | دست و بازو



شنای روی میز

شروع

دست‌ها روی لبه‌ی یک میز محکم یا کابینت.

اجرا

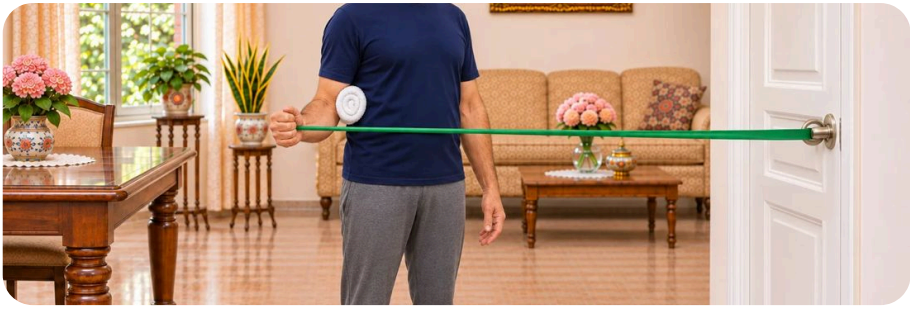
1. بدن صاف، سینه رو به لبه نزدیک کن.
2. به عقب هل بده.

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 ۲۳ | سطح ۲ · متوسط | دست و بازو



چرخش به بیرون با کش

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: دور شدن آرنج از بدن.

تمرین ۲۴ | سطح ۲ · متوسط | دست و بازو



سُر دادن ساعد روی دیوار (دندانه‌ای)

شروع

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

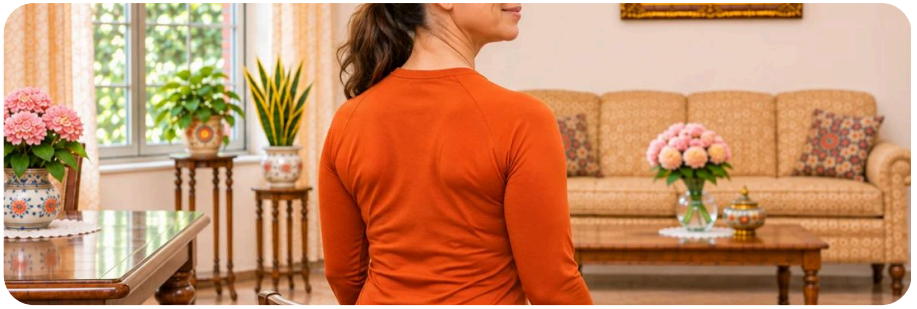
اجرا

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

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

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

تمرین ۲۵ | سطح ۰۱ آسان | دست و بازو



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.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**لرزش اساسی**» 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	لرزش اساسی	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۵ تمرین
۷	خانواده، زندگی و داستان‌ها	۶
۸	پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه	۳

ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

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

منابع علمی

1. Louis ED, Ferreira JJ. How common is the most common adult movement disorder? Update on the worldwide prevalence of essential tremor. Mov Disord. 2010;25(5):534-541. doi:10.1002/mds.22838
2. Zesiewicz TA, Elble RJ, Louis ED, et al. Evidence-based guideline update: Treatment of essential tremor. Report of the Quality Standards Subcommittee of the American Academy of Neurology. Neurology. 2011;77(19):1752-1755. doi:10.1212/WNL.0b013e318236f0fd
3. Elias WJ, Lipsman N, Ondo WG, et al. A Randomized Trial of Focused Ultrasound Thalamotomy for Essential Tremor. N Engl J Med. 2016;375(8):730-739. doi:10.1056/NEJMoa1600159

تمرین برای لرزش اساسی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- آرامش
- کتف
- دست
- تعادل
- قانون خستگی

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