کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۷۹

درد بین دو کتف و پشت

درد بین دو کتف، قوز و سفتی پشت بعد از ۵۰: علت‌ها، دردهایی که از قلب و ریه میان، تقویت پشت و کتف، تحرک ستون فقرات پشتی، میز و گوشی، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۷۲ 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** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. درد **تازه** بین دو کتف، به‌خصوص با **تنگی نفس** یا **عرق سرد**، ممکنه از **قلب** باشه؛ اول پزشک. **همون روز به پزشک**: درد پشت بعد از یک **زمین خوردن** ساده یا **سرفه**، اگه **پوکی استخوان** داری یا **کورتون** می‌خوری؛ درد با **تب**، **کاهش وزن** یا **سابقه‌ی سرطان**؛ درد سوزشی یک طرفه با **جوش‌های تاولی** (زونا)؛ درد شبانه که با استراحت **بهتر نمی‌شه**. **فوراً ۱۱۵**: درد پشت یا بین دو کتف با **درد یا فشار قفسه‌ی سینه**، **تنگی نفس**، **عرق سرد** یا **تهوع**؛ درد **ناگهانی و پاره‌شونده** در پشت؛ **ضعف** یا **بی‌حسی** هر دو پا. 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: درد بین دو کتف ۹

۱. پشت چیه؟ ۱۰

۲. علت‌های شایع ۱۰

۳. قوز بعد از ۵۰ ۱۱

۴. دردهایی که از پشت نیستن ۱۳

۵. علائم خطر ۱۴

۶. باورهای غلط ۱۵

بخش ۲: شواهد ۱۷

۷. تمرین برای قوز ۱۸

۸. تقویت پشت ۱۸

۹. تحرک ستون فقرات پشتی ۲۰

۱۰. تنفس ۲۱

بخش ۳: تمرین ۲۴

۱۱. تحرک پشت ۲۵

۱۲. کتف‌ها ۲۵

۱۳. تقویت پشت در حالت دمر ۲۷

۱۴. گردن ۲۸
۱۵. مرکز بدن ۲۹
۱۶. قدرت کل بدن ۳۰
۱۷. قانون درد و زمان اثر ۳۱

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۳

۱۸. پشت میز ۳۴
۱۹. گوشی و تبلت ۳۵
۲۰. رانندگی ۳۶
۲۱. کار خونه و آشپزخونه ۳۷
۲۲. خواب ۳۸
۲۳. کیف و خرید ۳۹

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۴۱

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۲
۲۵. فاز ۱: تحرک (هفته‌ی ۱ تا ۲) ۴۴
۲۶. فاز ۲: کتف و پشت (هفته‌ی ۳ تا ۶) ۴۵
۲۷. فاز ۳: قدرت و وضعیت (هفته‌ی ۷ تا ۱۲) ۴۶
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۷
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۸

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۹

۳۱. روزهای بد ۵۲

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۴

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۲۷

۳۲. خانواده ۱۲۸

۳۳. کار ۱۲۸

۳۴. خونه ۱۲۹

۳۵. داستان لیلا خانم: درد بین دو کتف پشت کامپیوتر ۱۳۰

۳۶. داستان آقای رحیمی: درد پشت که از قلب بود ۱۳۱

۳۷. داستان پروانه خانم: قوز و پوکی استخوان ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۹

پیش‌گفتار

«عصرها بین دو کتفم می‌سوزه.» «قوز کردم و قدم کوتاه شده.» «پشتم صبح‌ها مثل چوب خشکه.»

درد بین دو کتف و **قوز** بعد از ۵۰ خیلی شایعه. بیشترش از **نشستن طولانی**، **ضعف** عضله‌های پشت و **سفتی** ستون فقرات پشتی میاد، و با **حرکت** و **تقویت** بهتر می‌شه.

پیام اصلی این کتاب: پشت حتی بعد از ۶۰ سالگی هنوز به تمرین **جواب** می‌ده. یک کارآزمایی تصادفی روی ۹۹ نفر بالای ۶۰ سال نشون داد ۶ ماه تمرین **تقویت پشت** و **وضعیت بدن**، قوز رو کمی بهتر کرد.

ولی یه نکته‌ی خیلی مهم: درد بین دو کتف **گاهی از قلب** میاد، به‌خصوص در **زنان** و **دیابتی‌ها**. اگه درد با **تنگی نفس**، **عرق سرد** یا موقع **فعالیت** میاد، اول **پزشک** (فصل ۴ و ۵).

- **بخش ۱** پشت، علت‌ها، قوز، دردهایی که از پشت نیستن، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: تمرین برای قوز، تقویت پشت، تحرک، تنفس.
- **بخش ۳** تمرین: تحرک، کتف، تقویت دمر، گردن، مرکز بدن، قدرت.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: میز، گوشی، رانندگی، آشپزخونه، خواب، کیف.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.

- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، کار، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

درد بین دو کتف

پشت چیه، علت‌های شایع، قوز بعد از ۵۰، دردهایی که از پشت نیستن، علائم خطر و باورهای غلط.

پشت چیه؟

ستون فقرات پشتی (سینه‌ای) **۱۲ مهره** داره که به **دنده‌ها** وصلن. این بخش از ستون فقرات **محکم‌تر** از گردن و کمره، پس کمتر آسیب می‌بینه، ولی **سفت** و **قوزدار** شدنش با سن شایعه.

بخش	کار
مهره‌های پشتی	نگه داشتن **قفسه‌ی سینه** و **دنده‌ها**
مفصل‌های دنده	حرکت **تنفس**
عضله‌های بین دو کتف (متوازی‌الاضلاع، ذوزنقه‌ی میانی)	نگه داشتن **کتف‌ها** عقب
عضله‌های راست‌کننده‌ی ستون فقرات	**صاف** نگه داشتن پشت

پشت محکمه، ولی باید حرکت کنه.

علت‌های شایع

پژوهش	یافته
Briggs (مرور سیستماتیک، ۲۰۰۹)	درد پشت (سینه‌ای) در بزرگسالان **شایعه**، ولی خیلی **کمتر** از درد گردن و کمر **پژوهش** شده

علت‌های معمول

علت	
نشستن طولانی و **قوز**	پشت میز، گوشی، رانندگی
ضعف عضله‌های بین دو کتف	
سفتی ستون فقرات پشتی	
درد **ارجاعی** از **گردن**	
استرس و تنفس سطحی	عضله‌ها **سفت** می‌مونن
شکستگی فشاری مهره در **پوکی استخوان**	گاهی بدون ضربه‌ی واضح

بیشتر دردهای بین دو کتف از نشستن و ضعفه.

فصل ۳

قوز بعد از ۵۰

قوز (هایپرکایفوز) یعنی قوس پشت **بیشتر** از معمول شده. با سن شایع‌تر می‌شه.

علت	
ضعف عضله‌های پشت	
شکستگی‌های فشاری مهره در پوکی استخوان	
فرسایش دیسک‌ها	
عادت نشستن و ایستادن	

چرا مهمه؟

درد پشت و گردن	
تنفس سخت‌تر	
تعادل کمتر و خطر **زمین خوردن**	

نکته‌ی دکتر مکس

قوز **قابل بهتر شدنه**، حتی بعد از ۶۰ (فصل ۷).

ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۷۹ · صاف کردن پشت دمر ← ص ۷۸

تست ساده‌ی دیوار

مرحله	
۱	پشت به دیوار بایست؛ **پاشنه‌ها** ۱۰ سانت از دیوار
۲	باسن و کتف‌ها به دیوار
۳	بدون بالا بردن چونه، **پشت سر** رو به دیوار برسون
۴	فاصله‌ی پشت سر از دیوار رو با **خط‌کش** اندازه بگیر

نکته‌ی دکتر مکس

این عدد رو در جدول ۲ آخر کتاب بنویس. هر **۳ ماه** دوباره اندازه بگیر. اگه سرت **خیلی** با دیوار فاصله داره یا **سریع** بیشتر می‌شه، با پزشک درباره‌ی **پوکی استخوان** صحبت کن.

قوز سرنوشت نیست.

فصل ۴

دردهایی که از پشت نیستن

از کجا	نشونه
قلب	درد بین دو کتف یا پشت با **تنگی نفس**، **عرق سرد**، **تهوع**؛ موقع **فعالیت** بدتر. در **زنان** و **دیابتی‌ها** گاهی تنها علامت **حمله‌ی قلبیه**
آئورت	درد **ناگهانی**، **پاره‌شونده** و خیلی شدید
کیسه‌ی صفرا	درد زیر کتف **راست** بعد از غذای **چرب**
ریه	درد با **نفس عمیق** یا **سرفه**، **تب**
زونا	درد **سوزشی** نواری یک طرفه؛ چند روز بعد **جوش تاولی**
معده	درد بعد از غذا یا با معده‌ی **خالی**

درد پشت با تنگی نفس یا عرق سرد: قلب رو رد کن.

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	درد پشت با **درد یا فشار قفسه‌ی سینه**، **تنگی نفس**، **عرق سرد** یا **تهوع**
	درد **ناگهانی**، **پاره‌شونده** و شدید
	ضعف یا **بی‌حسی** هر دو پا، مشکل **ادرار**

همون روز به پزشک

☐	
	درد بعد از **زمین خوردن** ساده، **سرفه** یا **بلند کردن** چیزی، با **پوکی استخوان** یا **کورتون**
	کوتاه شدن قد
	درد **شبانه** که با تغییر وضعیت **بهتر نمی‌شه**
	تب، **کاهش وزن** یا **سابقه‌ی سرطان**
	درد سوزشی با **جوش** (زونا؛ درمان زود مهمه)

بعد از ۵۰، درد ناگهانی پشت بعد از ضربه‌ی کوچیک: عکس.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«**قوز** با سن طبیعیه، کاریش نمی‌شه کرد»	تمرین هدفمند قوز رو **کمی** بهتر می‌کنه (فصل ۷)
«باید **صاف** و **سفت** بشینم»	هیچ وضعیتی برای **ساعت‌ها** خوب نیست؛ **عوض** کن
«**قوزبند** درمانه»	کمک **موقت**؛ عضله رو قوی **نمی‌کنه**
«**شکستن** پشت (قولنج) لازمه»	حس **راحتی** موقته؛ **حرکت** و **تقویت** ماندگارترن
«درد بین دو کتف همیشه **عضلانیه**»	گاهی از **قلب** یا **ریه**ست (فصل ۴)
«با درد **تمرین** نکنم»	حرکت ملایم پشت رو **نرم‌تر** می‌کنه

چرخش پشت (کتاب باز) ← ص ۷۶ · فشردن کتف‌ها ← ص ۶۳

حرکت و قدرت، بهتر از قوزبند.

بخش ۲

شواهد

تمرین برای قوز، تقویت پشت، تحرک ستون فقرات پشتی، و تنفس.

تمرین برای قوز

پژوهش	یافته
Katzman (کارآزمایی تصادفی SHEAF، ۲۰۱۷): ۹۹ نفر بالای ۶۰ سال با قوز	**۶ ماه**، **۳ بار** در هفته تمرین **تقویت پشت** و **آموزش وضعیت بدن** زیر نظر فیزیوتراپیست؛ زاویه‌ی قوز حدود **۳ درجه** بیشتر از گروه کنترل **بهتر** شد؛ حس آدم‌ها درباره‌ی **ظاهر** خودشون هم بهتر شد
Bansal (مرور سیستماتیک، ۲۰۱۴)	تمرین ممکنه قوز سالمندی رو **بهتر** کنه؛ ولی پژوهش‌ها **کم** و **متفاوت**ان

نکته‌ی دکتر مکس

۳ درجه **کمه**، ولی نشون می‌ده پشت حتی بعد از ۶۰ هنوز به تمرین **جواب** می‌ده. در این پژوهش **عملکرد بدنی** فرقی نکرد.

حتی بعد از ۶۰، پشت هنوز یاد می‌گیره.

فصل ۸

تقویت پشت

عضله	تمرین
راست‌کننده‌ی ستون فقرات	دمر و بالا آوردن سینه، پرنده‌سگ
بین دو کتف	جمع کردن کتف، کشیدن کش، Y و T درازکش
مرکز بدن	سوسک مرده، پلانک پهلو

نکته‌ی دکتر مکس

برنامه‌ی SHEAF بر **تقویت پشت** در حالت **دمر** و **ایستاده**، همراه با **تمرین وضعیت** بدن تمرکز داشت.

تمرین وضعیت در پژوهش SHEAF

بخش	
گرم کردن	تحرک ستون فقرات و تنفس
تقویت پشت	دمر، چهار دست و پا و ایستاده
کشش	سینه و جلوی لگن
آموزش وضعیت	ایستادن و نشستن با پشت صاف در **آینه**
مدت	**یک ساعت**، **۳ بار** در هفته، **۶ ماه**

پشت قوی، قد بلندتر.

فصل ۹

تحرک ستون فقرات پشتی

ستون پشتی **سفت**	گردن و کمر بیشتر **کار** می‌کنن و درد می‌گیرن
چرخش و **باز شدن** پشت	بار رو از گردن و کمر **برمی‌داره**

صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۷۷ · چرخش پشت (کتاب باز) ← ص ۷۶ · گربه‌شتر ← ص ۹۸

پشت که حرکت کنه، گردن و کمر نفس می‌کشن.

فصل ۱۰

تنفس

تنفس سطحی سینه‌ای	عضله‌های گردن و بالای شونه **سفت** می‌مونن
تنفس شکمی و **دنده‌ای**	دنده‌ها و پشت **حرکت** می‌کنن
قوز	جای **ریه‌ها** کمتر

تنفس آرام ← ص ۸۱

نکته‌ی دکتر مکس

اگه **تنگی نفس** تازه داری، اول **پزشک**.

تمرین تنفس دنده‌ای

قدم	
۱	دست‌ها روی **پهلوها**، روی دنده‌های پایینی
۲	از بینی نفس بکش و دنده‌ها رو به **دست‌ها** فشار بده
۳	آروم از دهن بیرون بده
۴	۱۰ **نفس**، چند بار در روز

نفس عمیق، پشت باز.

بخش ۳

تمرین

تحرک پشت، کتف‌ها، تقویت پشت در حالت دمر، گردن، مرکز بدن، قدرت کل بدن، و قانون درد.

فصل ۱۱

تحرک پشت

تمرین	مقدار
باز کردن پشت روی صندلی	۱۰ بار
چرخش تنه نشسته یا درازکش	۱۰ بار هر طرف
گربه‌شتر	۱۰ بار
چرخش شونه‌ها	۱۰ بار
تاب زانوها	۱ دقیقه

صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۷۷ · چرخش پشت (کتاب باز) ← ص ۷۶ ·
گربه‌شتر ← ص ۹۸ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۶۴ · تاب دادن زانوها ← ص ۱۱۱

هر صبح، پنج دقیقه پشت رو حرکت بده.

فصل ۱۲

کتف‌ها

تمرین	مقدار
جمع کردن کتف‌ها	۱۰ × ۵ ثانیه
کشیدن کش (پارویی)	۱۲ × ۳
باز کردن کش جلوی سینه	۱۲ × ۳
فرشته‌ی دیواری	۸ × ۲
سُر دادن دست روی دیوار	۱۰ × ۲
پارو یک‌دست	۱۰ × ۳

فشردن کتف‌ها ← ص ۶۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۶۸ ·
باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۶۹ · فرشته‌ی دیواری ← ص ۷۰ ·
سُر دادن ساعد روی دیوار (دندانه‌ای) ← ص ۸۷ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۷۲

پیشرفت تمرین کتف

هفته	
۱ تا ۲	بدون کش؛ فقط **جمع کردن** و **کنترل**
۳ تا ۶	کش **سبک**

هفته	
۷ تا ۱۲	کش **متوسط** یا وزنه‌ی ۱ تا ۲ کیلویی
بعد	**پارو یک‌دست** با وزنه‌ی بیشتر

کتف عقب و پایین، نه بالا سمت گوش.

تقویت پشت در حالت دمر

تمرین	مقدار
دمر و بالا آوردن سینه (کمی)	۲ × ۸
Y درازکش	۲ × ۱۰
Y و T درازکش	۲ × ۸
پرنده‌سگ	۲ × ۸

صاف کردن پشت دمر ← ص ۷۸ · Y و T دمر ← ص ۷۱ · Y و T دمر ← ص ۸۸ · پرنده‌سگ ← ص ۹۵

نکته‌ی دکتر مکس

با **پوکی استخوان**، بالا آوردن سینه **کم** و **کنترل‌شده** باشه؛ **خم شدن** شدید به جلو و **چرخش** زیاد با وزنه نه.

دمر، کمی بالا، آهسته پایین.

فصل ۱۴

گردن

تمرین	مقدار
چونه به عقب	۱۰ × ۵ ثانیه
ایزومتریک گردن	۵ × ۵ ثانیه
کشش ذوزنقه	۲ × ۳۰ ثانیه
کشش سینه	۳ × ۳۰ ثانیه
ایستادن کنار دیوار	۳ × ۳۰ ثانیه

عقب بردن چونه ← ص ۵۸ · تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت) ← ص ۶۱ · کشش ذوزنقه‌ی بالایی ← ص ۶۵ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۶۷ · ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۷۹

چونه عقب، سینه باز.

فصل ۱۵

مرکز بدن

تمرین	مقدار
سوسک مرده	۲ × ۸
پلانک پهلو روی زانو	۳ × ۱۵ ثانیه
پالوف	۲ × ۱۰
پل باسن	۳ × ۱۲

حشره‌ی مرده ← ص ۹۴ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۹۶ · فشار پالوف با کش ← ص ۹۷ · پل باسن ← ص ۱۰۱

مرکز بدن، پایه‌ی پشت صاف.

فصل ۱۶

قدرت کل بدن

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۳ × ۱۰
لولای لگن	۳ × ۱۰
ددلیفت از روی جعبه	۳ × ۸
حمل بار دو دست	۳ × ۲۰ متر
پرس بالای سر (سبک)	۲ × ۱۰

بلند شدن از صندلی ← ص ۹۹ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۱۰۲ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۸۳ · حمل بار دو دستی ← ص ۷۵ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۷۴

حمل بار با پشت صاف، بهترین تمرین وضعیت.

فصل ۱۷

قانون درد و زمان اثر

قانون درد

حین تمرین تا **۳ از ۱۰**	**قابل قبوله**
صبح فردا بدتر از همیشه	دفعه‌ی بعد **سبک‌تر**
درد با **تنگی نفس** یا **فشار سینه**	**قطع**؛ فوراً ۱۱۵

زمان اثر

زمان	معمولاً
هفته‌ی ۲ تا ۴	پشت **نرم‌تر**؛ درد نشستن **کمتر**
هفته‌ی ۸ تا ۱۲	قدرت پشت و کتف **بیشتر**
ماه ۶	قوز **کمی** بهتر (مثل پژوهش SHEAF)

پشت آهسته جواب می‌ده، ولی جواب می‌ده.

بخش ۴

زندگی روزمره

پشت میز، گوشی و تبلت، رانندگی، کار خونه و آشپزخونه، خواب، و کیف و خرید.

فصل ۱۸

پشت میز

☐	
	مانیتور هم‌سطح چشم
	آرنج‌ها روی میز یا دسته‌ی صندلی؛ شونه‌ها **پایین**
	پشتی صندلی تا وسط پشت
	هر **۳۰ دقیقه**: باز کردن پشت روی صندلی و جمع کردن کتف
	لپ‌تاپ روی پایه با کیبورد جدا

صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۷۷ · فشردن کتف‌ها ← ص ۶۳

اگه در خونه کار می‌کنی

☐	
	روی **مبل** یا **تخت** کار نکن
	میز ناهارخوری + **کوسن** روی صندلی برای ارتفاع
	لپ‌تاپ روی **چند کتاب** + کیبورد جدا
	پنجره برای نگاه کردن به دور

هر نیم ساعت، پشت رو باز کن.

فصل ۱۹

گوشی و تبلت

☐	
	گوشی رو **هم‌سطح چشم** بیار
	آرنج رو روی میز یا بالش بذار
	تبلت روی **پایه**
	فونت بزرگ‌تر، تا سر جلو نره
	هر **۱۵ دقیقه** سر رو بالا بیار و دور رو نگاه کن

گوشی بیاد بالا، سر نره پایین.

فصل ۲۰

رانندگی

☐	
	صندلی **نزدیک** فرمون؛ آرنج کمی خم
	پشتی کمی عقب؛ سر روی **پشت‌سری**
	آینه رو وقتی صاف نشستی تنظیم کن؛ اگه بعداً آینه رو نمی‌دیدی، یعنی قوز کردی
	توقف هر **۱ ساعت**

آینه‌ی ماشین، مربی وضعیت بدن.

فصل ۲۱

کار خونه و آشپزخونه

کار	
ظرف شستن	سینک **بلندتر** یا یک پا روی چهارپایه
سبزی پاک کردن	پشت **میز**، نه خم روی زمین
اتو	میز اتو هم‌سطح **کمر**
جارو	دسته‌ی **بلند**
پهن کردن لباس	بند رخت در ارتفاع **چشم**

کار رو بیار بالا، خودت خم نشو.

فصل ۲۲

خواب

وضعیت	
به پهلو	بالش به اندازه‌ی **شونه**؛ یک بالش جلوی **سینه** برای بغل کردن
به پشت	بالش **کم‌ارتفاع**
قوز زیاد	دو بالش یا **بالش گوه‌ای** تا گردن راحت باشه
بلند شدن	به پهلو بچرخ، با دست بلند شو

بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه ← ص ۸۵

صبح‌های سفت

☐	
	قبل از بلند شدن، **چند نفس** عمیق و **تاب زانوها**
	دوش گرم
	چرخش تنه و **گربه‌شتر**
	بعد **صبحونه** و کارهای روزانه

بالش اندازه، خواب راحت.

فصل ۲۳

کیف و خرید

☐	
	کوله‌پشتی دوبنده بهتر از کیف یک‌طرفه
	کیف دستی رو **دست به دست** کن
	خرید: **چرخ‌دستی** یا کیسه‌ها **دو طرف**
	بار رو **نزدیک** بدن

حمل بار دو دستی ← ص ۷۵ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۸۴

بار دو طرفه، پشت صاف.

بخش ۵

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (تحرک)، فاز ۲ (کتف و پشت)، فاز ۳ (قدرت و وضعیت)، 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: تحرک (هفته‌ی ۱ تا ۲)

تمرین	مقدار
باز کردن پشت روی صندلی	۱۰ بار، ۲ بار در روز
چرخش تنه	۱۰ بار
گربه‌شتر	۱۰ بار
تنفس شکمی	۵ دقیقه
پیاده‌روی	۱۵ تا ۲۰ دقیقه

صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۷۷ · چرخش پشت (کتاب باز) ← ص ۷۶ ·
گربه‌شتر ← ص ۹۸ · تنفس آرام ← ص ۸۱ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۸۲

وقتی پشت نرم‌تر شد، برو فاز ۲.

فاز ۲: کتف و پشت (هفته‌ی ۳ تا ۶)

تمرین	مقدار
جمع کردن کتف	۱۰ × ۵ ثانیه
کشیدن کش	۱۲ × ۳
Y درازکش	۱۰ × ۲
دمر و بالا آوردن سینه	۸ × ۲
ایستادن کنار دیوار	۳۰ × ۳ ثانیه
پیاده‌روی	۳۰ دقیقه

فشردن کتف‌ها ← ص ۶۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۶۸ · Y و T دمر ← ص ۷۱ · صاف کردن پشت دمر ← ص ۷۸ · ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۷۹

دمر کار کن؛ ایستاده تمرین کن.

فاز ۳: قدرت و وضعیت (هفته‌ی ۷ تا ۱۲)

تمرین	مقدار
Y و T درازکش	۳ × ۸
پارو یک‌دست	۳ × ۱۰
پرنده‌سگ	۳ × ۸
ددلیفت از روی جعبه	۳ × ۸
حمل بار دو دست	۳ × ۲۰ متر
فرشته‌ی دیواری	۲ × ۱۰

Y و T دمر ← ص ۸۸ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۷۲ · پرنده‌سگ ← ص ۹۵ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۸۳ · حمل بار دو دستی ← ص ۷۵ · فرشته‌ی دیواری ← ص ۷۰

سه بار در هفته، مثل برنامه‌ی SHEAF.

فصل ۲۸

فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد)

بخش	
تقویت پشت و کتف	۳ بار در هفته
تحرک	هر صبح ۵ دقیقه
وقفه از میز	هر ۳۰ دقیقه
پیاده‌روی	بیشتر روزها

Y و T دمر ← ص ۷۱ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۶۸ · چرخش پشت (کتاب باز) ← ص ۷۶ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۸۲

قوی بمون؛ قدت ازت ممنونه.

فصل ۲۹

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

تمرین	مدت
باز کردن پشت روی صندلی	۲ دقیقه
چرخش تنه	۱ دقیقه
جمع کردن کتف	۱ دقیقه
کشیدن کش	۲ دقیقه
ایستادن کنار دیوار	۲ دقیقه
تنفس	۲ دقیقه

صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۷۷ · چرخش پشت (کتاب باز) ← ص ۷۶ ·
فشردن کتف‌ها ← ص ۶۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۶۸ ·
ایستادن صاف کنار دیوار ← ص ۷۹ · تنفس آرام ← ص ۸۱

ده دقیقه، وسط روز کاری.

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
درد بعد از **نشستن** طولانی	تحرک و پیاده‌روی کوتاه، گرما
درد بعد از **کار سنگین**	فقط تحرک ملایم ۲ روز
درد با **تنگی نفس** یا **فشار سینه**	**۱۱۵**
درد **ناگهانی** بعد از ضربه‌ی کوچیک با پوکی استخوان	**پزشک**

تاب دادن زانوها ← ص ۱۱۱ · تنفس آرام ← ص ۸۱

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.

قانون درد: حین تمرین تا ۳ از ۱۰، و صبح فردا نباید بدتر از همیشه باشی. با درد همراه با تنگی نفس، فشار قفسه‌ی سینه یا عرق سرد، تمرین نه؛ فوراً ۱۱۵.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | تحرک



چرخش فعال گردن

شروع

صاف روی صندلی بشین، شونه‌ها شل.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه؛ حرکت سریع.

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | تحرک



خم کردن گردن به پهلو

شروع

صاف بشین.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: چرخیدن سر؛ بالا آوردن شونه.

تمرین ۳ | سطح ۰۱ آسان | تحرک



نگاه به سقف (صاف شدن گردن)

شروع

صاف بشین، اول چونه رو کمی عقب ببر.

اجرا

1. آهسته سر رو به عقب ببر و به سقف نگاه کن.
2. فقط تا جایی که راحتی.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	پشت گردن
چرا این تمرین؟	حفظ توانایی نگاه به بالا.
کجا باید حس کنی	پشت گردن؛ نه درد تیرکشنده به دست.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کم.

اشتباه‌های رایج: پرت کردن سر به عقب.

احتیاط: اگه سرگیجه یا درد تیرکشنده به دست ایجاد کرد، انجام نده.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | عضلات عمقی گردن



عقب بردن چونه

شروع

صاف بشین یا بایست، نگاه افقی.

اجرا

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

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

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

تمرین ۵ | سطح ۱۰ آسان | عضلات عمقی گردن



عقب بردن چونه دراز‌کش (تکون آهسته‌ی سر)

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، سر روی زمین یا یک حوله‌ی تاشده‌ی نازک.

اجرا

1. سر رو به آرومی مثل «بله» گفتن خیلی کوچیک به پایین تکون بده؛ پشت گردن صاف‌تر روی زمین بشینه.
2. ۵ تا ۱۰ ثانیه نگه دار.
3. شل کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های عمقی گردن
چرا این تمرین؟	تمرین دقیق عضلات عمقی بدون فعالیت زیاد عضلات سطحی.
کجا باید حس کنی	جلوی گردن، عمیق؛ نه عضلات کنار گردن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۵ تا ۱۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	بلند کردن سر با چونه‌ی عقب.

اشتباه‌های رایج: بلند کردن سر از زمین؛ سفت کردن عضلات جلوی گردن به‌شدت.

تمرین ۶ | سطح ۲ · متوسط | عضلات عمقی گردن



بلند کردن سر با چونه‌ی عقب

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم.

اجرا

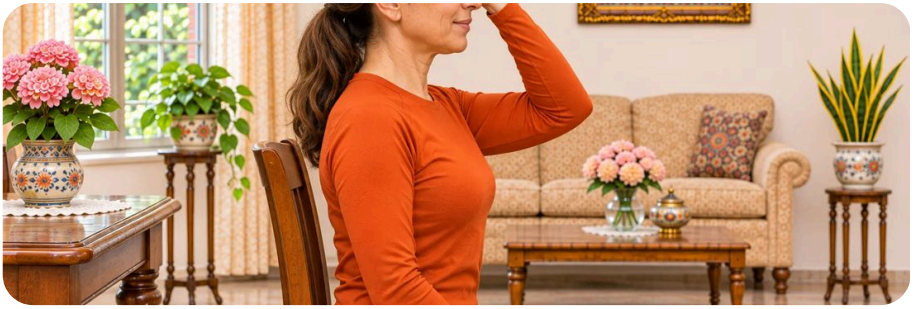
1. چونه رو عقب ببر.
2. سر رو ۲ تا ۳ سانتی‌متر از زمین بلند کن.
3. نگه دار و عادی نفس بکش.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های عمقی گردن
چرا این تمرین؟	افزایش استقامت عضلات عمقی گردن؛ مهم در گردن‌درد مزمن و سردرد گردنی.
کجا باید حس کنی	جلوی گردن.
مقدار	۵ تا ۸ تکرار × ۵ تا ۱۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	تکون آهسته‌ی سر روی زمین.
سخت‌ترش کن	زمان بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جلو آمدن چونه؛ لرزش شدید.

احتیاط: اگه سرگیجه داشتی، انجام نده.

تمرین ۷ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



تقویت ایزومتریک گردن (۴ جهت)

شروع

صاف بشین.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن سر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۸ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



ایزومتریک گردن با کش

شروع

یک کش رو دور سر (روی پیشونی یا پشت سر) و سر دیگه‌اش رو به یک نقطه‌ی محکم ببند.

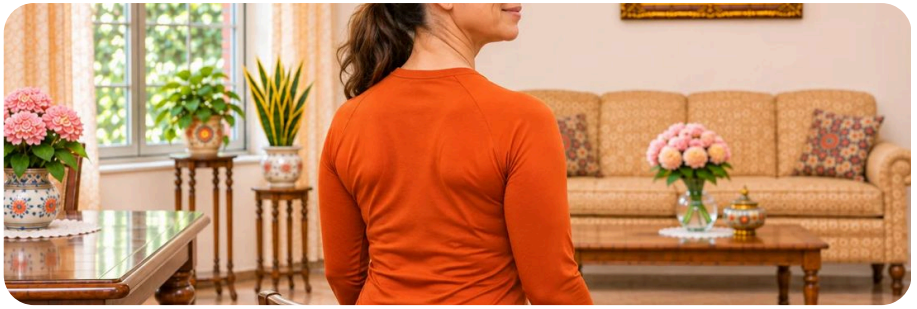
اجرا

1. از نقطه‌ی بستن دور شو تا کش کشیده بشه.
2. سر رو ثابت نگه دار.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	عضلات گردن
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی ایزومتریک.
کجا باید حس کنی	عضلات گردن.
مقدار	۳ × ۱۰ تا ۲۰ ثانیه در هر جهت.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: حرکت دادن سر.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | تقویتی



فشردن کتف‌ها

شروع

صاف بشین، دست‌ها روی ران.

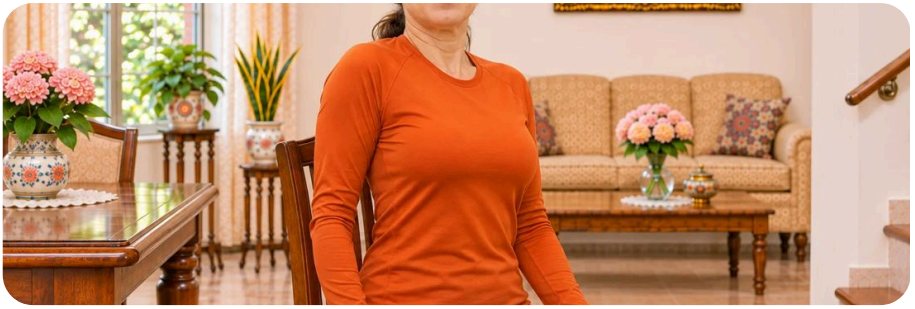
اجرا

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.

تمرین ۱۰ سطح ۰۱ آسان تحرک



چرخوندن شونه‌ها

شروع

صاف بشین یا بایست.

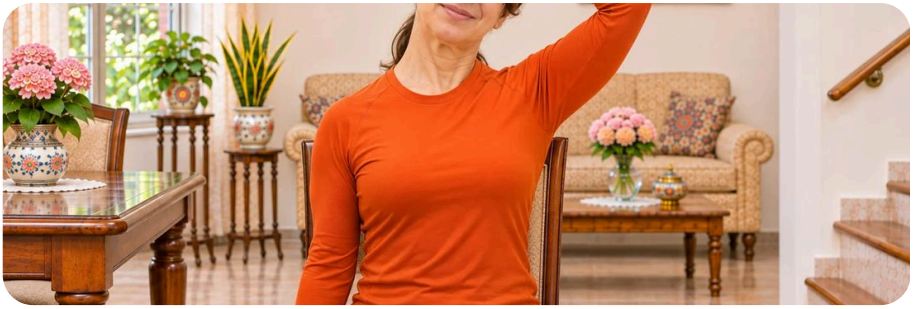
اجرا

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 ۱۱ | سطح ۱ · آسان | کشش



کشش ذوزنقه‌ی بالایی

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید؛ چرخیدن سر.

تمرین ۱۲ | سطح ۱ · آسان | کشش



کشش بالابرنده‌ی کتف

شروع

صاف بشین.

اجرا

1. سر رو ۴۵ درجه به یک طرف بچرخون و نگاه رو به جیب پیراهن ببر.
2. با دست همون طرف، فشار ملایم روی پشت سر.
3. نگه دار.

عضله‌ی هدف	بالابرنده‌ی کتف
چرا این تمرین؟	کشش عضله‌ی پشت و کنار گردن.
کجا باید حس کنی	پشت و کنار گردن.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۳۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	بدون فشار دست.

اشتباه‌های رایج: کشیدن شدید.

تمرین ۱۳ | سطح ۱۰ آسان | کشش



کشش سینه در چهارچوب در

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

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

تمرین ۱۴ | سطح ۱۰ آسان | تقویتی



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

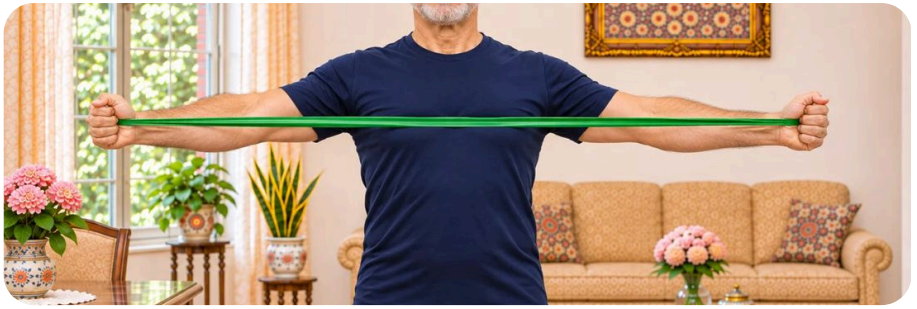
اجرا

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 ۱۵ سطح ۲ · متوسط تقویتی



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 ۱۶ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



فرشته‌ی دیواری

شروع

پشت به دیوار، پاشنه‌ها کمی جلوتر.

اجرا

1. دست‌ها به شکل W روی دیوار.
2. آهسته به بالا (Y) سُر بده.
3. برگردون.

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

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

تمرین ۱۷ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویتی



Y و T دمر

شروع

روی شکم روی تشک، پیشونی روی یک حوله‌ی لوله‌شده.

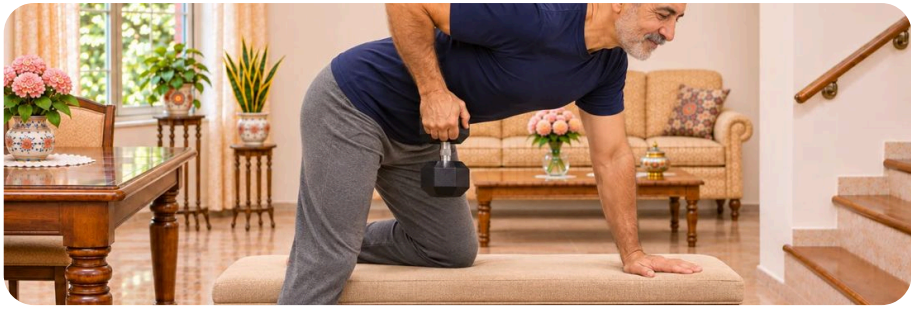
اجرا

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 ۱۸ | سطح ۲ · متوسط | تقویتی



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

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

اجرا

1. دمبل رو به سمت لگن بکش.
2. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت
چرا این تمرین؟	تقویت پشت.
کجا باید حس کنی	پشت.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه.

تمرین ۱۹ سطح ۳ · پیشرفته تقویتی



شراگ با دمبل

شروع

صاف بایست، یک دمبل در هر دست.

اجرا

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

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

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

تمرین ۲۰ | سطح ۳ · پیشرفته | تقویتی



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 ۲۱ سطح ۲ · متوسط کاربردی



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 ۲۲ | سطح ۱۰ آسان | تحرک



چرخش پشت (کتاب باز)

شروع

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

اجرا

1. دست بالایی رو مثل باز شدن کتاب باز کن، سر با دست بچرخه.
2. برگرد.

عضله‌ی هدف	ستون پشتی
چرا این تمرین؟	تحرک ستون پشتی که بار رو از گردن کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	کشش پشت و سینه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

تمرین ۲۳ | سطح ۰۱ آسان | تحرک



صاف کردن پشت روی صندلی

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر به‌جای پشت.

تمرین ۲۴ | سطح ۰۱ آسان | تقویتی



صاف کردن پشت دمر

شروع

روی شکم، بالش زیر شکم.

اجرا

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

عضله‌ی هدف	عضلات صاف‌کننده‌ی ستون
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات پشت در برابر قوز.
کجا باید حس کنی	عضلات پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کمتر.
سخت‌ترش کن	دست‌ها کنار سر.

اشتباه‌های رایج: نگاه به بالا.

تمرین ۲۵ | سطح ۰۱ آسان | وضعیت بدن



ایستادن صاف کنار دیوار

شروع

پشت به دیوار، پاشنه‌ها ۵ سانتی‌متر جلوتر.

اجرا

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

عضله‌ی هدف	عضلات وضعیتی
چرا این تمرین؟	آگاهی از وضعیت صاف و تمرین نگه داشتن اون.
کجا باید حس کنی	پشت و پشت گردن.
مقدار	۲ تا ۳ × ۳۰ ثانیه.
ساده‌ترش کن	یک حوله‌ی تاشده پشت سر.

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

تمرین ۲۶ سطح ۱ · آسان سردرد



رهاسازی پشت سر

شروع

به پشت دراز بکش. دو توپ تنیس داخل یک جوراب، یا یک حوله‌ی لوله‌شده، زیر لبه‌ی پایینی جمجمه.

اجرا

1. سر رو روی توپ‌ها یا حوله شل کن.
2. آهسته نفس بکش.
3. اگه راحتی، سر رو خیلی کم «بله» بگو.

عضله‌ی هدف	عضلات زیر جمجمه
چرا این تمرین؟	شل کردن عضلات زیر جمجمه در سردرد گردنی و تنشی.
کجا باید حس کنی	فشار ملایم و خوشایند پشت سر.
مقدار	۲ دقیقه، ۱ تا ۲ بار در روز.
ساده‌ترش کن	حوله‌ی نرم‌تر.

اشتباه‌های رایج: فشار دردناک.

تمرین ۲۷ | سطح ۰۱ آسان | آرامش



تنفس آرام

شروع

به پشت یا نشسته، یک دست روی شکم.

اجرا

1. از بینی ۴ ثانیه نفس بکش تا شکم بالا بیاد.
2. از دهان ۶ ثانیه بیرون بده.
3. شونه‌ها شل.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	کم کردن تنش عضلات گردن و شونه که در استرس سفت می‌شن.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲۸ | سطح ۰۱ آسان | هوازی



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

کفش راحت، مسیر ایمن.

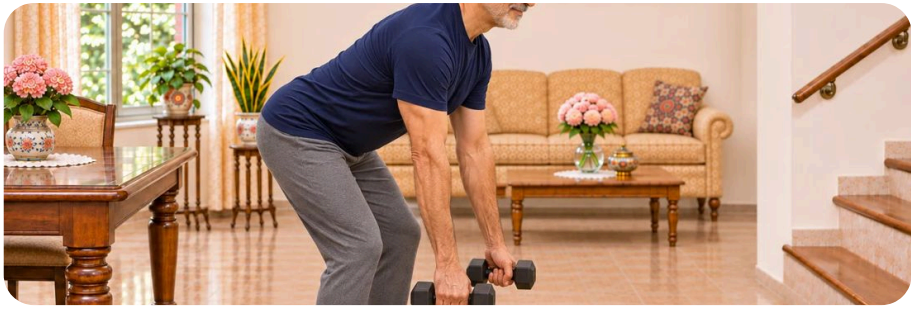
اجرا

1. با سرعت راحت.
2. دست‌ها آزاد تاب بخورن.
3. هر هفته کمی بیشتر.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	فعالیت هوازی منظم برای درد مزمن، سردرد و خلق.
مقدار	طبق برنامه‌ی همین کتاب.

اشتباه‌های رایج: نگاه به گوشی حین راه رفتن.

تمرین ۲۹ | سطح ۳ · پیشرفته | پشت و وضعیت بدن



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؟	یاد گرفتن بلند کردن بار با کمر صاف و نیروی باسن؛ تمرین کلیدی تمرین‌های مقاومتی استخوان.
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: فقط با کمر کاملاً صاف؛ در شکستگی مهره، بار سبک و با نظر فیزیوتراپیست.

تمرین ۳۰ سطح ۳ · پیشرفته پشت و وضعیت 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 ۳۱ | سطح ۱ · آسان | پشت و وضعیت بدن



بلند شدن از تخت به روش چرخش یک‌تکه

شروع

به پشت روی تخت.

اجرا

1. زانوها رو خم کن.
2. مثل یک تنه‌ی درخت، شونه و لگن رو با هم به پهلو بچرخون.
3. پاها رو از لبه‌ی تخت پایین بنداز و هم‌زمان با فشار آرنج و دست بالاتنه رو بالا بیار تا بشینی.
4. برای دراز کشیدن، برعکس.

چرا این تمرین؟ بلند شدن از تخت بدون خم کردن و چرخوندن ستون فقرات؛ ضروری بعد از شکستگی مهره.

مقدار هر بار بلند شدن و دراز کشیدن.

اشتباه‌های رایج: نشستن مستقیم مثل درازونشست؛ چرخاندن جداگانه‌ی شونه و لگن.

تمرین ۳۲ | سطح ۳ · پیشرفته | پشت و وضعیت بدن



تمرین تدریجی بلند کردن از زمین

شروع

یک جعبه یا کیسه‌ی سبک روی یک سطح بلند (مثلاً پله‌ی دوم)، بعد به‌تدریج پایین‌تر.

اجرا

1. با روشی که برات راحت‌تره (لولا یا اسکوات) بار رو بردار.
2. بار رو نزدیک بدن نگه دار.
3. هر هفته سطح رو کمی پایین‌تر یا بار رو کمی سنگین‌تر کن.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	برگشت تدریجی و بی‌ترس به برداشتن اشیا از زمین.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	سطح بالاتر یا بار سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	از زمین، با بار سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: جهش ناگهانی به بار سنگین.

تمرین ۳۳ سطح ۲ · متوسط قدرت



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 ۳۴ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



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 ۳۵ سطح ۲ · متوسط قدرت



بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف

شروع

بایست، دست‌ها کنار بدن، شست رو به بالا.

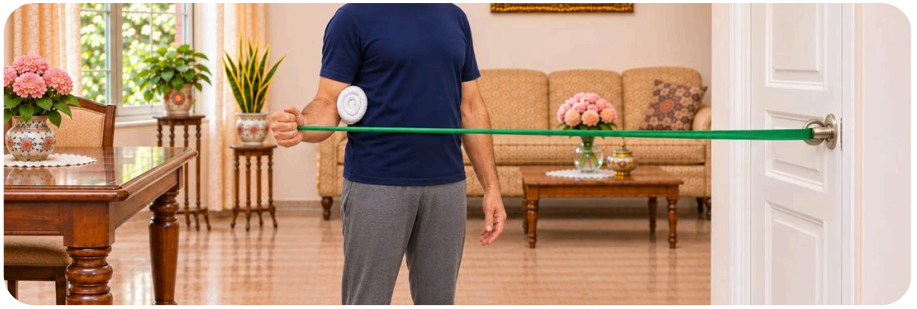
اجرا

1. دست رو صاف، حدود ۳۰ درجه جلوتر از کنار، بالا ببر.
2. اول تا ارتفاع شانه؛ در سطح ۳ تا بالای سر.
3. در ۳ ثانیه پایین بیار.

عضله‌ی هدف	فوق‌خاری، دلتوئید
چرا این تمرین؟	تقویت بالا بردن دست در مسیری که برای شانه طبیعی‌تره.
کجا باید حس کنی	بالای شانه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون وزنه یا دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	دمبل ۰.۵ تا ۲ کیلو.

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

تمرین ۳۶ سطح ۲ · متوسط قدرت



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 ۳۷ سطح ۲ · متوسط قدرت



چرخش به داخل با کش

شروع

کش به دستگیره‌ی در، پهلو بایست (طرف دیگه)، آرنج ۹۰ درجه کنار بدن.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه.

تمرین ۳۸ | 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 ۳۹ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



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 ۴۰ | سطح ۱۰ آسان | قدرت



حشره‌ی مرده

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: قوس گرفتن کمر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۴۱ | 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 ۴۲ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



پلانک پهلو روی زانو

شروع

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

اجرا

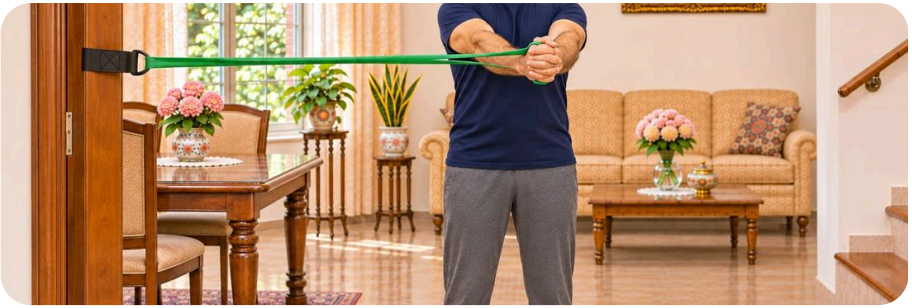
1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا زانو صاف بشه.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. پایین بیا و طرف دیگه.

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

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

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

تمرین ۴۳ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



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 ۴۴ | سطح ۰۱ آسان | قدرت



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 ۴۵ | سطح ۰۱ 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 ۴۶ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



اسکوات کوتاه با تکیه

شروع

پشت صندلی یا جلوی میز بایست و با دو دست سبک بگیرش. پاها کمی بازتر از عرض لگن.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست، انگار می‌خوای روی صندلی بشینی.
2. تا حدود ۴۵ تا ۶۰ درجه خم شدن زانو پایین برو.
3. از طریق پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	پل ارتباطی بین بلند شدن از صندلی و اسکوات کامل.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	عمق کمتر.
سخت‌ترش کن	بدون تکیه، عمق بیشتر، یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: رفتن وزن روی پنجه‌ها؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۴۷ | سطح ۰۱ آسان | قدرت



پل باسن

شروع

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

اجرا

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

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

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

تمرین ۴۸ سطح ۲ · متوسط قدرت



خم شدن از لگن (لولا)

شروع

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

اجرا

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

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

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

تمرین ۴۹ | 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 ۵۰ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



بالا رفتن از پله

شروع

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

اجرا

1. کل پای جلو رو روی پله بذار.
2. با فشار همون پا (نه هل دادن پای عقب) بالا برو و بایست.
3. با همون پا آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای پله، کوه و سوار شدن به اتوبوس.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر و گرفتن نرده با دو دست.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر، دمبل در دست، یا پایین اومدن ۳ ثانیه‌ای.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ هل دادن با پای پایین؛ خم شدن زیاد به جلو.

تمرین ۵۱ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و آرامش



چرخش تنه نشسته

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: بلند شدن باسن؛ حرکت سریع.

تمرین ۵۲ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و آرامش



رسیدن در حالت نشسته

شروع

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

اجرا

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

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

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

تمرین ۵۳ | سطح ۱ · آسان | هوازی و آرامش



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

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

اجرا

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

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

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

تمرین ۵۴ | سطح ۱ · آسان | هوازی و آرامش



ورزش در آب

شروع

استخر با آب تا سطح کمر یا سینه.

اجرا

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

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

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

احتیاط: اگه زخم یا عفونت پوستی داری، استخر نه.

تمرین ۵۵ | سطح ۲ · متوسط | هوازی و آرامش



مشت‌زنی سایه‌ای

شروع

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

اجرا

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

عضله‌ی هدف	شونه‌ها، تنه، پاها
چرا این تمرین؟	حرکت‌های بزرگ، سریع و چندجهتی همراه با چرخش تنه؛ هم قدرتی و هم هوازی.
کجا باید حس کنی	ضربان قلب بالا؛ کار شونه و تنه.
مقدار	۳ تا ۵ × ۳۰ ثانیه، ۳۰ ثانیه استراحت.
ساده‌ترش کن	نشسته.
سخت‌ترش کن	با جابه‌جایی پا و سرعت بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ مشت‌های کوتاه و ناقص.

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

تمرین ۵۶ | سطح ۱ · آسان | هوازی و آرامش



وضعیت استراحت ۹۰-۹۰

شروع

به پشت روی زمین یا تشک دراز بکش و ساق‌ها رو روی صندلی یا مبل بذار، طوری که لگن و زانو هر دو حدود ۹۰ درجه خم باشن.

اجرا

1. دست‌ها رو روی شکم بذار.
2. آهسته و عمیق نفس بکش.
3. ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بمون.

چرا این تمرین؟	وضعیت آرامش: پاها روی صندلی؛ پشت و شونه‌ها روی زمین شل می‌شن؛ برای روزهای پردرد.
کجا باید حس کنی	شل شدن پشت، شونه و کمر.
مقدار	در روزهای پردرد، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: ماندن طولانی در این وضعیت به‌جای راه رفتن.

تمرین ۵۷ | سطح ۱۰ آسان | هوازی و آرامش



تاب دادن زانوها

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم و کنار هم، کف پاها روی زمین.

اجرا

1. زانوها رو آهسته به یک طرف ببر، فقط تا جایی که راحتی.
2. برگرد وسط.
3. به طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات کمر و لگن
چرا این تمرین؟	حرکت ملایم و ریتمیک برای شل کردن ستون فقرات و تنفس آروم‌تر.
کجا باید حس کنی	کشش ملایم در کمر و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ بار، چند بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوچیک‌تر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۵ ثانیه در هر طرف.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن شونه‌ها از زمین؛ رفتن به دامنه‌ی دردناک.

تمرین ۵۸ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و آرامش



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 ۵۹ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



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 ۶۰ | سطح ۱ · آسان | قدرت



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 ۶۱ سطح ۲ · متوسط قدرت



راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه

شروع

کنار یک دیوار یا راهروی باریک بایست.

اجرا

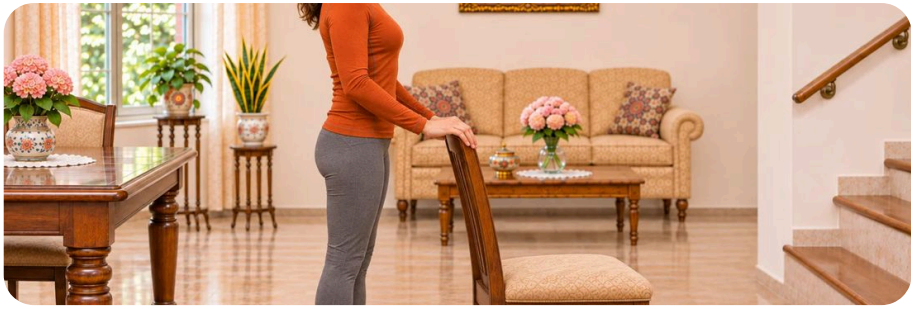
1. قدم بردار طوری که پاشنه‌ی پای جلو دقیقاً جلوی پنجه‌ی پای عقب قرار بگیره.
2. ۱۰ تا ۱۵ قدم برو.
3. برگرد.

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 ۶۲ سطح ۱ · آسان قدرت



بالا رفتن روی پنجه

شروع

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

اجرا

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

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

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

تمرین ۶۳ | سطح ۰۱ آسان | قدرت



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 ۶۴ سطح ۲ · متوسط قدرت



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 ۶۵ | سطح ۱۰ آسان | قدرت



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 ۶۶ سطح ۳ · پیشرفته قدرت



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 ۶۷ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



دور کردن پا با کش (ایستاده)

شروع

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

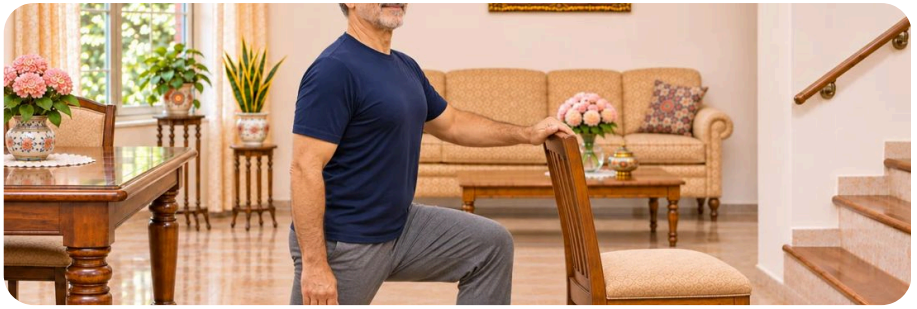
اجرا

1. پا رو صاف و کمی رو به عقب، به پهلو باز کن.
2. تنه صاف بمونه و به طرف دیگه خم نشه.
3. آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنار لگن در حالت ایستاده؛ هم پای حرکت‌کننده و هم پای ایستاده کار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن هر دو پا.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون کش.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به طرف مقابل؛ چرخیدن پنجه به بیرون.

تمرین ۶۸ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



لانج به عقب

شروع

کنار صندلی یا دیوار بایست.

اجرا

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

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

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

تمرین ۶۹ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



کشش جلوی ران

شروع

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

اجرا

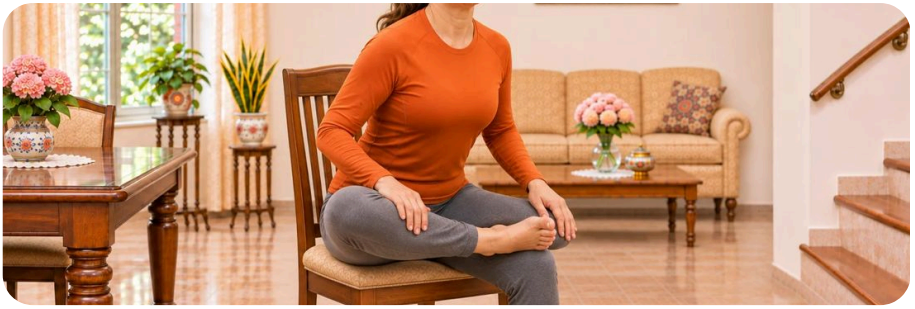
1. زانوی بالایی رو خم کن و مچ پا رو با دست یا یک ملحفه بگیر.
2. پاشنه رو به سمت باسن بکش؛ ران‌ها کنار هم.
3. باسن رو کمی به جلو فشار بده.

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 ۷۰ | سطح ۱۰ آسان | قدرت



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 ۷۱ | سطح ۱ · آسان | هوازی و آرامش



رژه‌ی ایستاده با تکیه

شروع

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

اجرا

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

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران، عضلات کناری لگن پای ایستاده
چرا این تمرین؟	بالا آوردن زانوها و قدم‌های بلند؛ آماده شدن برای راه رفتن.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای در حال بالا اومدن؛ کنار لگن پای ایستاده.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر پا.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه روی یک پا، یا با یک دست.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به عقب یا کنار؛ حبس کردن نفس.

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

تمرین ۷۲ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و آرامش



تمرین پله

شروع

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

اجرا

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

عضله‌ی هدف	کاربردی
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن الگوی ایمن پله و بعد برگشت به الگوی طبیعی.
مقدار	۵ تا ۱۰ پله رفت‌وبرگشت، ۱ تا ۲ بار در روز.
سخت‌ترش کن	پله‌ی یک‌پا در هر پله بدون نرده (فقط وقتی کاملاً ایمنه).

اشتباه‌های رایج: رها کردن نرده؛ عجله.

احتیاط: اگه بالا رفتن از پله درد پشت یا تنگی نفس میاره، آهسته‌تر و با پزشک صحبت کن.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار، خونه، و داستان لیلا خانم، آقای رحیمی و پروانه خانم.

فصل ۳۲

خانواده

بهتره	نه
یادآوری **مهربون** «یه کم پشتت رو باز کن»	«**قوز نکن**!» با تشر
همراهی در **پیاده‌روی**	**قولنج** شکستن پشت کسی
یاد گرفتن **علائم قلبی** (فصل ۴)	ماساژ **محکم** روی ستون فقرات با پوکی استخوان

یادآوری مهربون، نه تشر.

فصل ۳۳

کار

☐	
	میز و صندلی **تنظیم‌شده** (فصل ۱۸)
	تایمر هر ۳۰ دقیقه
	جلسه‌ها رو **ایستاده** یا **قدم‌زنان**

فشردن کتف‌ها ← ص ۶۳ · صاف کردن پشت روی صندلی ← ص ۷۷

تایمر، بهترین همکار پشت.

فصل ۳۴

خونه

☐	
	کش ورزشی
	صندلی محکم با پشتی برای باز کردن پشت
	دیوار خالی برای ایستادن و فرشته‌ی دیواری
	بالش مناسب
	چهارپایه برای ظرف شستن

یک کش، یک صندلی، یک دیوار.

فصل ۳۵

داستان لیلا خانم: درد بین دو کتف پشت کامپیوتر

لیلا خانم **۵۳ ساله**، کارمند بانک؛ عصرها درد **سوزشی** بین دو کتف.

زمان	چی شد
شروع	لپ‌تاپ روی میز، سر **جلو**، شونه‌ها **بالا**
هفته‌ی ۱	لپ‌تاپ روی پایه، کیبورد جدا، تایمر ۳۰ دقیقه
هفته‌ی ۶	کش و Y درازکش، ۳ بار در هفته
ماه ۳	درد عصر **تقریباً رفت**

«میزم رو درست کردم، پشتم درست شد.»

فصل ۳۶

داستان آقای رحیمی: درد پشت که از قلب بود

آقای رحیمی **۶۴ ساله**، دیابتی؛ موقع بالا رفتن از **پله** درد **بین دو کتف** و **تنگی نفس** می‌گرفت. فکر می‌کرد **عضلانیه**.

زمان	چی شد
یک روز	درد با **عرق سرد**؛ همسرش زنگ زد **۱۱۵**
بیمارستان	**تنگی رگ قلب**؛ درمان
ماه ۲	**توان‌بخشی قلبی**

نکته‌ی دکتر مکس

درد پشت که با **فعالیت** میاد و با **استراحت** می‌ره، به‌خصوص با **تنگی نفس**، ممکنه از **قلب** باشه.

«اگه همسرم زنگ نزده بود...»

فصل ۳۷

داستان پروانه خانم: قوز و پوکی استخوان

پروانه خانم **۷۰ ساله** با پوکی استخوان؛ قدش **۴ سانت** کوتاه شده بود و **قوز** داشت.

زمان	چی شد
شروع	پزشک: دو **شکستگی فشاری** قدیمی؛ داروی استخوان
ماه ۱ تا ۶	تقویت پشت **دمر** و **ایستاده**، ۳ بار در هفته با فیزیوتراپیست
ماه ۶	قوز **کمی** بهتر؛ درد **کمتر**؛ راه رفتن **محکم‌تر**

«قدم برنگشت، ولی صاف‌تر راه می‌رم.»

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۳۸

۵۰ سؤال رایج

1. درد بین دو کتف از چیه؟

بیشتر از نشستن، قوز و ضعف عضله (فصل ۲).

2. قوز چیه؟

قوس بیشتر از معمول پشت (فصل ۳).

3. قوزم بهتر می‌شه؟

در یک کارآزمایی، ۶ ماه تمرین قوز رو کمی بهتر کرد (فصل ۳ و ۷).

4. کی ممکنه از قلب باشه؟

درد با تنگی نفس، عرق سرد یا موقع فعالیت (فصل ۴).

5. درد زیر کتف راست بعد از غذای چرب.

ممکنه کیسه‌ی صفرا باشه؛ پزشک (فصل ۴).

6. درد سوزشی یک طرفه دارم.

زونا رو در نظر بگیر؛ پزشک (فصل ۴).

7. کی اورژانسیه؟

درد با فشار سینه، تنگی نفس، عرق سرد؛ درد پاره‌شونده (فصل ۵).

8. پوکی استخوان دارم و درد ناگهانی گرفتم.

همون روز پزشک؛ ممکنه شکستگی فشاری باشه (فصل ۵).

9. قدم کوتاه شده.

با پزشک درباره‌ی پوکی استخوان (فصل ۵).

10. قوزبند ببندم؟

کمک موقت؛ عضله رو قوی نمی‌کنه (فصل ۶).

11. قولنج پشت؟

راحتی موقت؛ با پوکی استخوان نه (فصل ۶).

12. چه تمرینی برای پشت؟

تقویت در حالت دمر و ایستاده (فصل ۸ و ۱۳).

13. چرا تحرک پشت؟

پشت سفت بار گردن و کمر رو زیاد می‌کنه (فصل ۹).

14. تنفس ربط داره؟

تنفس عمیق دنده‌ها و پشت رو حرکت می‌ده (فصل ۱۰).

15. صبح‌ها پشتم سفته.

تحرک پشت ۵ دقیقه (فصل ۱۱).

16. تمرین کتف؟

جمع کردن کتف، کش، فرشته‌ی دیواری (فصل ۱۲).

17. دمر خوابیدن برام سخته.

بالش زیر شکم؛ یا نسخه‌ی ایستاده (فصل ۱۳).

18. با پوکی استخوان دمر کار کنم؟

آره، کنترل‌شده؛ خم شدن شدید به جلو نه (فصل ۱۳).

19. گردنم هم درد می‌کنه.

چونه به عقب و کشش (فصل ۱۴).

20. مرکز بدن چرا؟

پایه‌ی پشت صافه (فصل ۱۵).

21. وزنه بزنم؟

سبک و تدریجی (فصل ۱۶).

22. کی بهتر می‌شم؟

درد نشستن ۲ تا ۴ هفته؛ قوز ۶ ماه (فصل ۱۷).

23. پشت میز چطور بشینم؟

مانیتور هم‌سطح چشم، وقفه هر ۳۰ دقیقه (فصل ۱۸).

24. لپ‌تاپ؟

روی پایه با کیبورد جدا (فصل ۱۸).

25. گوشی؟

هم‌سطح چشم (فصل ۱۹).

26. رانندگی؟

آینه رو صاف تنظیم کن (فصل ۲۰).

27. آشپزی؟

کار رو بالا بیار (فصل ۲۱).

28. چه بالشی؟

به اندازه‌ی شونه؛ با قوز زیاد بالش گوه‌ای (فصل ۲۲).

29. کیف؟

کوله دوبنده یا دو طرفه (فصل ۲۳).

30. از کجا شروع کنم؟

فاز ۱: تحرک (فصل ۲۵).

31. وقت ندارم.

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۲۹).

32. بعد از کار سنگین درد گرفتم.

۲ روز تحرک ملایم (فصل ۳۱).

33. گرما یا یخ؟

معمولاً گرما برای سفتی (فصل ۳۱).

34. ماساژ؟

راحتی میاره؛ با پوکی استخوان ملایم.

35. استرس ربط داره؟

تنفس سطحی و سفتی عضله (فصل ۲).

36. نفس کشیدن دردناکه.

اگه تازه‌ست یا با تب، پزشک (فصل ۴).

37. درد شبانه.

اگه با تغییر وضعیت بهتر نمی‌شه، پزشک (فصل ۵).

38. بچه‌ها قوز دارن.

کتاب وضعیت بدنی کودکان رو ببین.

39. شنا خوبه؟

آره، کرال پشت و سینه برای پشت عالیه.

40. یوگا؟

حرکت‌های باز کردن پشت آره؛ خم شدن شدید با پوکی استخوان نه.

41. کورتون می‌خورم.

خطر شکستگی فشاری بیشتره؛ با پزشک (فصل ۵).

42. زونا گرفتم و درد مونده.

با پزشک درباره‌ی درمان درد عصبی.

43. درد بین دو کتف موقع پله.

ممکنه قلبی باشه؛ پزشک (فصل ۴ و ۳۶).

44. سینه‌م جلو نمیاد.

کشش سینه در چارچوب در (فصل ۱۴).

45. ایستادن کنار دیوار سخته.

طبیعیه؛ کم‌کم بهتر می‌شه (فصل ۱۴).

46. حمل بار؟

با پشت صاف، بهترین تمرین وضعیت (فصل ۱۶).

47. پشتی صندلی؟

تا وسط پشت (فصل ۱۸).

48. چقدر قد کوتاه شدن طبیعیه؟

بیشتر از چند سانت، با پزشک درباره‌ی استخوان صحبت کن.

49. خانواده چطور کمک کنن؟

یادآوری مهربون و شناختن علائم قلبی (فصل ۳۲).

50. داستان کسی که قوزش بهتر شد؟

پروانه خانم (فصل ۳۷).

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تمرین روزانه

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۲: عددهای من

شاخص	شروع	ماه ۱	ماه ۲	ماه ۳	ماه ۴	ماه ۶
درد بین دو کتف (۰ تا ۱۰)						
نشستن بدون درد (دقیقه)						
فاصله‌ی سر از دیوار وقتی صاف می‌ایستی (سانت)						
Y درازکش (تعداد)						
قد (سانت)						
پیاده‌روی در هفته (دقیقه)						

جدول ۳: هفته‌ی من

روز	تحرک پشت	تقویت پشت و کتف	وقفه از میز	پیاده‌روی (دقیقه)	درد (۰ تا ۱۰)	تنفس

جدول ۴: پیشرفت ماهانه

ماه	تمرین در هفته	فاز	درد	فاصله‌ی سر از دیوار	نشستن بدون درد	حال کلی (۰ تا ۱۰)

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
ستون فقرات پشتی	۱۲ مهره‌ی وسط پشت
قوز	قوس بیشتر از معمول پشت
هایپرکایفوز	اسم پزشکی قوز
متوازی‌الاضلاع	عضله‌ی بین دو کتف
راست‌کننده‌ی ستون فقرات	عضله‌های بلند دو طرف ستون فقرات
شکستگی فشاری	له شدن مهره در پوکی استخوان
درد ارجاعی	دردی که جای دیگه حس می‌شه
زونا	عفونت ویروسی عصب با درد و جوش
آئورت	بزرگ‌ترین سرخرگ بدن
زاویه‌ی کاب	زاویه‌ای که قوز رو در عکس اندازه می‌گیره
کتف	استخوان پهن پشت شونه
قولنج	صدای مفصل موقع حرکت
تنفس شکمی	تنفس با حرکت شکم و دیافراگم
توان‌بخشی قلبی	برنامه‌ی ورزش زیر نظر بعد از مشکل قلبی

اصطلاح	معنی
پوکی استخوان	کم شدن تراکم استخوان
قوزبند	وسیله‌ی نگه‌دارنده‌ی شونه به عقب

منابع علمی

1. Katzman WB, Vittinghoff E, Lin F, et al. Targeted spine strengthening exercise and posture training program to reduce hyperkyphosis in older adults: results from the study of hyperkyphosis, exercise, and function (SHEAF) randomized controlled trial. Osteoporos Int. 2017;28(10):2831-2841. doi:10.1007/s00198-017-4109-x
2. Bansal S, Katzman WB, Giangregorio LM. Exercise for Improving Age-Related Hyperkyphotic Posture: A Systematic Review. Arch Phys Med Rehabil. 2014;95(1):129-140. doi:10.1016/j.apmr.2013.06.022
3. Briggs AM, Smith AJ, Straker LM, Bragge P. Thoracic spine pain in the general population: Prevalence, incidence and associated factors in children, adolescents and adults. A systematic review. BMC Musculoskelet Disord. 2009;10:77. doi:10.1186/1471-2474-10-77

درد بین دو کتف و پشت

همراه قدم‌به‌قدم برای درد بین دو کتف و قوز.

- وقتی درد پشت از قلب میاد
- قوز سرنوشت نیست
- تقویت پشت در حالت دمر
- تحرک ستون فقرات پشتی
- میز، گوشی و رانندگی
- برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

بر پایه‌ی کارآزمایی SHEAF (Katzman، ۲۰۱۷)، مرور سیستماتیک تمرین و قوز (Bansal، ۲۰۱۴) و مرور درد پشت سینه‌ای (Briggs، ۲۰۰۹).