راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «داروهای کاهش وزن و عضله»

حفظ عضله با تمرین قدرتی

قدرت پایین‌تنه، بالاتنه، تنه، پیشرفت و داستان مینا خانم



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. داروهای کاهش وزن فقط با **نسخه** و **پیگیری پزشک**؛ داروی بدون نسخه یا **تقلبی** خطرناکه. شروع، دوز، کم کردن یا **قطع** دارو فقط با پزشک. با **بیماری کلیه**، مقدار پروتئین رو پزشک تعیین می‌کنه. **همون روز به پزشک**: درد **بالای راست شکم** یا **زردی**؛ **ادرار** خیلی کم یا سرگیجه‌ی ایستادن؛ **افت قند** با انسولین یا قرص قند؛ **ضعف** زیاد یا کاهش وزن خیلی سریع. **فوراً ۱۱۵**: **درد شدید شکم** که به **پشت** می‌زنه؛ **استفراغ** پشت سر هم و نتونستن آب نگه داشتن؛ **غش** یا **گیجی**؛ **درد قفسه‌ی سینه**. 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: دارو، وزن و عضله ۸

۱. این داروها چی هستن؟ ۹

۲. وزن کم می‌شه؛ عضله چی؟ ۹

۳. علائم خطر ۱۰

۴. باورهای غلط ۱۱

بخش ۲: شواهد ۱۳

۵. دارو و ورزش با هم ۱۴

بخش ۳: تمرین ۱۵

۶. قدرت پایین‌تنه ۱۶

۷. قدرت بالاتنه ۱۶

۸. تنه ۱۷

۹. شدت و پیشرفت ۱۸

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۰

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۱

۱۱. فاز ۲: قدرت (هفته‌ی ۴ تا ۸) ۲۳

۱۲. فاز ۳: قدرت بیشتر و تعادل (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۲۴

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۶

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۴۴

۱۳. داستان مینا خانم: ۱۵ کیلو و پله‌ها ۴۵

کتاب کامل و ارتقا ۴۵

منابع علمی ۴۷

پیش‌گفتار

این راهنما برای **قدرته**.

در این راهنما

- این داروها چی هستن؟
- وزن کم می‌شه؛ عضله چی؟
- علائم خطر
- باورهای غلط
- دارو و ورزش با هم
- قدرت پایین‌تنه
- قدرت بالاتنه
- تنه
- شدت و پیشرفت
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۲: قدرت (هفته‌ی ۴ تا ۸)
- فاز ۳: قدرت بیشتر و تعادل (هفته‌ی ۹ تا ۱۲)
- داستان مینا خانم: ۱۵ کیلو و پله‌ها
- ۱۷ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«داروهای کاهش وزن و عضله»** 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

داروها، وزن و عضله

این داروها چی هستن، وزن و عضله، بعد از ۵۰، عوارض رایج، علائم خطر، و باورهای غلط.

این داروها چی هستن؟

دارو	
سماگلوتاید (اوزمپیک، ویگووی)	تزریق **هفتگی** یا قرص
تیرزپاتاید (مونجارو)	تزریق **هفتگی**
لیراگلوتاید (ساکسندا، ویکتوزا)	تزریق **روزانه**

چطور کار می‌کنن

اشتها کمتر، سیری **زودتر**	
تخلیه‌ی **معده** آهسته‌تر	
قند خون بهتر	

این داروها فقط با **نسخه** و **پیگیری پزشک**. داروی **تقلبی** و بدون نسخه در بازار هست و **خطرناکه**.

دارو با پزشک؛ عضله با تو.

فصل ۲

وزن کم می‌شه؛ عضله چی؟

وقتی وزن **سریع** کم می‌شه، بدن هم **چربی** از دست می‌ده، هم **توده‌ی بدون چربی** (عضله، آب، اندام‌ها).

در STEP 1، **چربی** و چربی **دور شکم** کم شد	خوب
توده‌ی بدون چربی هم به مقدار **مطلق** کم شد	باید جبران بشه
ولی **نسبت** عضله به کل بدن بهتر شد	

نکته‌ی دکتر مکس

هدف اینه که **بیشترِ** وزن کم‌شده **چربی** باشه، نه عضله. راهش: **تمرین قدرتی** و **پروتئین** کافی.

چربی بره، عضله بمونه.

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	درد شدید شکم که به **پشت** می‌زنه، با یا بدون استفراغ (پانکراس؟)
	استفراغ پشت سر هم و نتونستن **آب** نگه داشتن
	غش یا **گیجی**

همون روز به پزشک

☐	
	درد **بالای راست شکم** یا **زردی** (کیسه‌ی صفرا؟)
	ادرار خیلی کم، **سرگیجه** هنگام بلند شدن (کم‌آبی)
	با **انسولین** یا قرص قند: **افت قند** (لرزش، تعریق، گیجی)
	ضعف زیاد یا کاهش وزن **خیلی سریع**

درد شدید شکم که به پشت می‌زنه؟ ۱۱۵.

فصل ۴

باورهای غلط

باور	واقعیت
«با دارو دیگه **ورزش** لازم نیست»	بدون ورزش، **عضله** بیشتری از دست می‌ره
«هر چی **کمتر** بخورم، بهتر»	پروتئین **کم** یعنی عضله‌ی **کمتر**
«فقط **کیلو** مهمه»	**ترکیب** بدن مهم‌تره: چربی کمتر، عضله بیشتر
«یه بار کم کنم، **قطع** کنم»	بعد از قطع، بخش زیادی از وزن **برمی‌گرده** (فصل ۱۰ در کتاب کامل)
«از **اینترنت** یا آرایشگاه بخرم»	داروی **تقلبی** خطرناکه؛ فقط با نسخه

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۷ · اسکوات جامی ← ص ۴۰

دارو + قدرت + پروتئین.

بخش ۲

شواهد

کارآزمایی STEP 1، دارو و ورزش با هم، پروتئین در سالمندی، و قطع دارو.

فصل ۵

دارو و ورزش با هم

پژوهش	Lundgren و همکاران (NEJM، ۲۰۲۱)
افراد	**۱۹۵** نفر که اول با رژیم کم‌کالری **۸ هفته‌ای** حدود **۱۳ کیلو** کم کرده بودن
گروه‌ها (۱ سال)	ورزش، لیراگلوتاید، **هر دو**، یا دارونما

در برابر دارونما	وزن	درصد چربی بدن
ورزش	**۴** کیلو کمتر	**۱٫۷** واحد کمتر
دارو	**۷** کیلو کمتر	**۱٫۹** واحد کمتر
هر دو	**۹٫۵** کیلو کمتر	**۳٫۹** واحد کمتر

نکته‌ی دکتر مکس

ترکیب ورزش و دارو، چربی بدن رو حدود **دو برابر** هر کدوم به‌تنهایی کم کرد.

دارو + ورزش، بهتر از هر کدوم تنها.

بخش ۳

تمرین

قدرت پایین‌تنه، قدرت بالاتنه، تنه، هوازی، تعادل، شدت و پیشرفت، و روزهای حالت تهوع.

فصل ۶

قدرت پایین‌تنه

مهم‌ترین بخش برنامه. ۲ تا ۳ روز در هفته:

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۳ × ۱۰
اسکوات با وزنه	۳ × ۸ تا ۱۰
پل باسن	۳ × ۱۲
بالا رفتن از پله	۳ × ۸
لانج عقب	۲ × ۸
بالا رفتن روی پنجه	۳ × ۱۵

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۷ · اسکوات جامی ← ص ۴۰ · پل باسن ← ص ۲۹ ·
بالا رفتن از پله ← ص ۳۰ · لانج به عقب ← ص ۴۳ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۲۸

بزرگ‌ترین عضله‌ها، اول.

فصل ۷

قدرت بالاتنه

تمرین	مقدار
شنای دیواری	۳ × ۱۰
کشیدن کش	۳ × ۱۲
کشیدن یک‌دست	۳ × ۱۰
فشار بالای سر	۲ × ۱۰
حمل کیسه	۲ × ۳۰ قدم

شنای دیواری ← ص ۳۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۱ ·
پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۳۲ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۳۴ ·
حمل بار دو دستی ← ص ۳۸

قدرت بالاتنه، برای بغل کردن و حمل.

فصل ۸

تنه

تمرین	مقدار
پرنده و سگ	۲ × ۸
دد باگ	۲ × ۸
پلانک پهلو با زانو	۲ × ۲۰ ثانیه
پالوف	۲ × ۱۰
بلند کردن جعبه از زمین	۲ × ۸

پرنده‌سگ ← ص ۳۶ · حشره‌ی مرده ← ص ۳۵ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۴۲ · فشار پالوف با کش ← ص ۳۷ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۴۱

تنه‌ی قوی، کمر سالم.

فصل ۹

شدت و پیشرفت

☐	
	۲ تا ۳ تکرار آخر **سخت** باشن، شکل حرکت درست
	وقتی ۳ × ۱۲ راحت شد، **وزنه** یا **کش** سنگین‌تر
	هر هفته فقط **یک** چیز رو بیشتر کن
	قدرت رو ثبت کن: صندلی ۳۰ ثانیه، وزنه‌ی اسکوات

نکته‌ی دکتر مکس

اگه با کاهش وزن، **قدرتت ثابت بمونه یا بیشتر بشه**، یعنی عضله رو نگه داشتی.

وزن پایین، قدرت ثابت یا بالا.

بخش ۴

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

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

فصل ۱۰

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 ۲: قدرت (هفته‌ی ۴ تا ۸)

۳ روز در هفته:

تمرین	مقدار
اسکوات با وزنه	۳ × ۸
پل باسن	۳ × ۱۲
کشیدن کش	۳ × ۱۲
بالا رفتن از پله	۳ × ۸
پرنده و سگ	۲ × ۸

اسکوات جامی ← ص ۴۰ · پل باسن ← ص ۲۹ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۱ · بالا رفتن از پله ← ص ۳۰ · پرنده‌سگ ← ص ۳۶

سه روز قدرت.

فاز ۳: قدرت بیشتر و تعادل (هفته‌ی ۹ تا ۱۲)

تمرین	مقدار
اسکوات با وزنه‌ی سنگین‌تر	۳ × ۸
لانج عقب	۳ × ۸
کشیدن یک‌دست	۳ × ۱۰
بلند کردن جعبه	۲ × ۸
روی یک پا	۳ × ۱۵ ثانیه

اسکوات جامی ← ص ۴۰ · لانج به عقب ← ص ۴۳ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۳۲ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۴۱ · ایستادن روی یک پا ← ص ۳۹

سنگین‌تر، با شکل درست.

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 تمرین: تمرین قدرتی ۲ تا ۳ روز در هفته، ۲ تا ۳ تکرار آخر سخت ولی با شکل درست. روزهای حالت تهوع سبک‌تر، نه تعطیل. آب کافی بنوش. با سرگیجه، ضعف شدید یا درد شکم، قطع کن.

تمرین ۱ | سطح ۱۰ آسان | قدرتی سبک



بلند شدن از صندلی

شروع

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

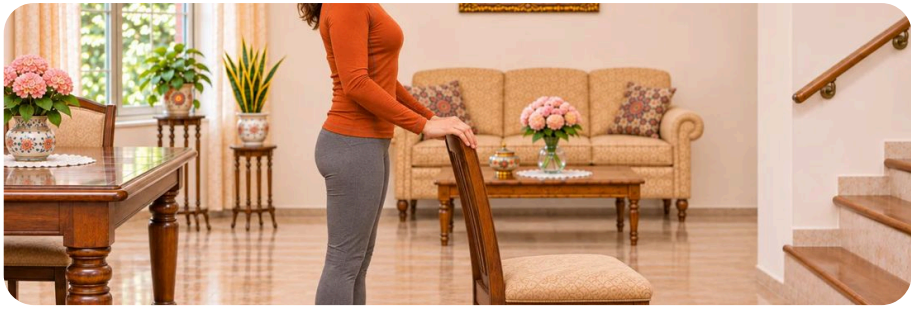
اجرا

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

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

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

تمرین ۲ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی سبک



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 ۳ | سطح ۱ · آسان | قدرتی سبک



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 ۴ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



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 ۵ | سطح ۱ · آسان | قدرتی سبک



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

اجرا

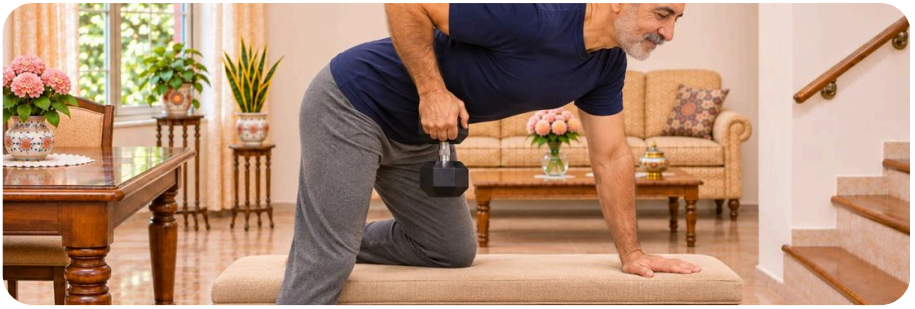
1. آرنج‌ها رو به عقب بکش و کتف‌ها رو به هم نزدیک کن.
2. آهسته برگرد.

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.

احتیاط: نفس رو حبس نکن؛ وزنه رو کم‌کم سنگین کن.

تمرین ۶ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



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.

احتیاط: نفس رو حبس نکن؛ وزنه رو کم‌کم سنگین کن.

تمرین ۷ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



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.

احتیاط: نفس رو حبس نکن؛ وزنه رو کم‌کم سنگین کن.

تمرین ۸ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرتی سبک



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: نفس رو حبس نکن؛ وزنه رو کم‌کم سنگین کن.

تمرین ۹ | سطح ۱۰ آسان | قدرتی سبک



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 ۱۰ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



پرنده‌سگ

شروع

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

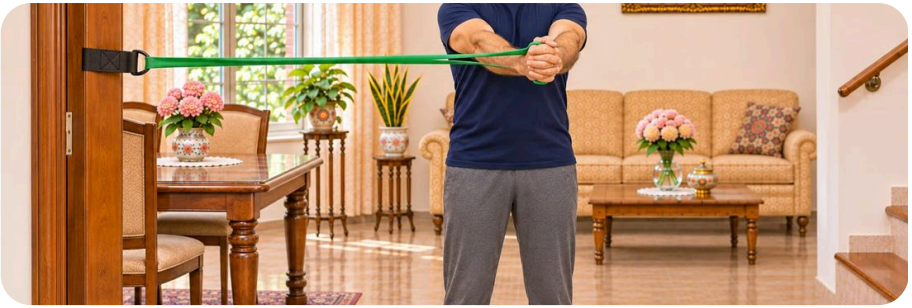
اجرا

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 ۱۱ سطح ۳ · پیشرفته قدرتی سبک



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.

احتیاط: نفس رو حبس نکن؛ وزنه رو کم‌کم سنگین کن.

تمرین ۱۲ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



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.

احتیاط: نفس رو حبس نکن؛ وزنه رو کم‌کم سنگین کن.

تمرین ۱۳ | 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 ۱۴ 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.

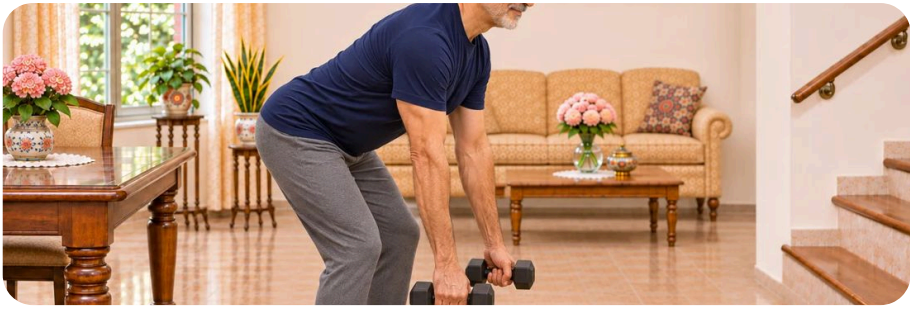
اجرا

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 ۱۵ | 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 ۱۶ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



پلانک پهلو روی زانو

شروع

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

اجرا

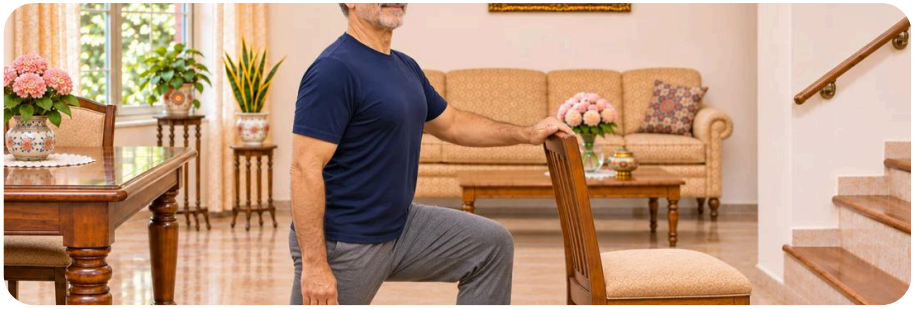
1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا زانو صاف بشه.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. پایین بیا و طرف دیگه.

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 ۱۷ 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.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار، خونه، و داستان مینا خانم، آقای رحمانی و فرزانه خانم.

فصل ۱۳

داستان مینا خانم: ۱۵ کیلو و پله‌ها

مینا خانم **۵۹ ساله**؛ با سماگلوتاید **۱۵ کیلو** کم کرده بود، ولی از پله‌ها **نفس‌نفس** می‌زد و بلند شدن از مبل سخت شده بود.

زمان	چی شد
شروع	صندلی ۳۰ ثانیه: **۹** بار
ماه ۱ تا ۳	قدرت **۳ روز** در هفته؛ پروتئین هر وعده
ماه ۳	صندلی **۱۴** بار؛ پله **راحت‌تر**

«کیلوها رفتن؛ حالا عضله‌هام برگشتن.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«داروهای کاهش وزن و عضله»** 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	دارو، وزن و عضله	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۹ 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. Wilding JPH, Batterham RL, Calanna S, et al. Once-Weekly Semaglutide in Adults with Overweight or Obesity. N Engl J Med. 2021;384(11):989-1002. doi:10.1056/NEJMoa2032183
2. Wilding JPH, Batterham RL, Davies M, et al. Weight regain and cardiometabolic effects after withdrawal of semaglutide: The STEP 1 trial extension. Diabetes Obes Metab. 2022;24(8):1553-1564. doi:10.1111/dom.14725
3. Lundgren JR, Janus C, Jensen SBK, et al. Healthy Weight Loss Maintenance with Exercise, Liraglutide, or Both Combined. N Engl J Med. 2021;384(18):1719-1730. doi:10.1056/NEJMoa2028198
4. Bauer J, Biolo G, Cederholm T, et al. Evidence-Based Recommendations for Optimal Dietary Protein Intake in Older People: A Position Paper From the PROT-AGE Study Group. J Am Med Dir Assoc. 2013;14(8):542-559. doi:10.1016/j.jamda.2013.05.021

حفظ عضله با تمرین قدرتی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- پایین‌تنه
- بالاتنه
- تنه
- پیشرفت
- داستان

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