کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۶۵

زن قوی بعد از ۵۰

عضله، استخوان و یائسگی: چرا وزنه بزنی، نترس از «بزرگ شدن»، کف لگن و نفس، چه وزنه‌ای و چند تکرار، تمرین در خونه یا باشگاه، پروتئین، و برنامه‌ی ۱۶ هفته‌ای، با ۷۱ 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. اگه درد مفصل یا کمر بعد از **ضربه** یا **زمین خوردن** شروع شده، اول **معاینه** لازمه. **همون روز به پزشک**: مفصل **داغ، قرمز و متورم** با **تب**؛ **بی‌حسی** یا **ضعف** پیشرونده‌ی دست یا پا. **فوراً ۱۱۵**: **درد قفسه‌ی سینه، تنگی نفس** شدید موقع تمرین، یا ورم و درد **ناگهانی یک‌طرفه‌ی ساق**. 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: عضله، استخوان و یائسگی ۹

۱. بعد از یائسگی چه اتفاقی می‌افته؟ ۱۰

۲. ترس از وزنه ۱۱

۳. کف لگن، نفس و وزنه ۱۲

۴. علائم خطر ۱۳

۵. کی با پزشک صحبت کنم؟ ۱۴

۶. باورهای غلط ۱۵

بخش ۲: شواهد ۱۷

۷. قدرت و استخوان ۱۸

۸. قدرت و طول عمر ۱۸

۹. وزن و متابولیسم ۱۹

۱۰. پروتئین ۲۰

بخش ۳: اصول تمرین ۲۳

۱۱. دوز: چه وزنه‌ای و چند تکرار؟ ۲۴

۱۲. تکنیک ۲۴

۱۳. شش الگوی حرکتی ۲۵

۱۴. توان: سرعت هم مهمه ۲۷
۱۵. تعادل ۲۸
۱۶. گرم کردن و سرد کردن ۲۹
۱۷. زمان پیشرفت ۳۰

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۲

۱۸. خونه یا باشگاه؟ ۳۳
۱۹. لباس، کفش و حجاب ۳۳
۲۰. پوکی استخوان ۳۵
۲۱. درد مفاصل ۳۶
۲۲. خستگی، گرگرفتگی و خواب ۳۷
۲۳. ادامه دادن ۳۸

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۶ هفته‌ای ۴۱

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۲
۲۵. فاز ۱: یادگیری (هفته‌ی ۱ تا ۴) ۴۴
۲۶. فاز ۲: کش و دمبل سبک (هفته‌ی ۵ تا ۸) ۴۵
۲۷. فاز ۳: سنگین‌تر (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۴۶
۲۸. فاز ۴: قدرت و توان (هفته‌ی ۱۳ تا ۱۶) 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، دوستان و داستان‌ها ۱۲۶

۳۲. خانواده ۱۲۷

۳۳. دوستان و گروه ۱۲۷

۳۴. خونه ۱۲۸

۳۵. داستان مریم خانم: ترس از عضله‌ای شدن ۱۳۰

۳۶. داستان ژاله خانم: پوکی استخوان ۱۳۱

۳۷. داستان فرزانه خانم: یائسگی و خستگی ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«می‌ترسم وزنه بزنم، عضله‌ای و مردونه بشم.» «پوکی استخوان دارم؛ وزنه برام خطرناکه.» «از یائسگی به بعد، هر کاری می‌کنم شکمم آب نمی‌شه و زانوهام ضعیف شده.»

بعد از **یائسگی**، کاهش **استروژن** روند از دست دادن **عضله** و **استخوان** رو سریع‌تر می‌کنه. خبر خوب اینه که **تمرین قدرتی** یکی از مؤثرترین راه‌هاییه که برای این دو داریم؛ و برای زن بالای ۵۰ هم **ایمنه**، به شرطی که **درست** و **تدریجی** باشه.

در کارآزمایی (۲۰۱۸) **LIFTMOR**، زنان یائسه با **تراکم استخوان پایین** با تمرین قدرتی **سنگین** و **نظارت‌شده**، **تراکم استخوان** کمر و لگن رو **بهتر** کردن، بدون آسیب جدی. بیانیه‌ی (۲۰۱۹) **NSCA** هم تمرین قدرتی رو برای **همه‌ی** سالمندان توصیه می‌کنه.

این کتاب برای **زن‌هاییه** که می‌خوان **قوی** بشن: از **اولین** تمرین با وزن بدن، تا **وزنه‌ی** واقعی.

- **بخش ۱** عضله و استخوان بعد از یائسگی، ترس‌ها، کف لگن، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: قدرت و استخوان، قدرت و طول عمر، وزن و متابولیسم، پروتئین.

- **بخش ۳** اصول تمرین: دوز، تکنیک، شش الگوی حرکتی، توان، تعادل، تنفس و زمان پیشرفت.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: خونه یا باشگاه، لباس و کفش، پوکی استخوان، درد مفاصل، خستگی و گرگرفتگی، ادامه دادن.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۶ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، دوستان، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

عضله، استخوان و یائسگی

چه اتفاقی می‌افته، ترس‌ها، کف لگن، علائم خطر، کی با پزشک صحبت کنم، و باورهای غلط.

بعد از یائسگی چه اتفاقی می‌افته؟

تغییر	یعنی
استروژن کمتر	از دست رفتن **استخوان** در سال‌های اول بعد از یائسگی **سریع‌تر**
عضله کمتر	از دست رفتن تدریجی **عضله** و **قدرت** با سن (سارکوپنی)
چربی شکمی بیشتر	جابه‌جایی چربی به **دور شکم**
تعادل ضعیف‌تر	خطر **زمین خوردن** بیشتر

نکته‌ی دکتر مکس

عضله و **استخوان** به **بار** واکنش نشون می‌دن. وزنه یعنی **پیام** به بدن: «این بافت رو **نگه دار**».

بلند شدن از صندلی ← ص ۵۵ · اسکوات جامی ← ص ۵۸

تست ساده‌ی قدرت

تست	چطور	چی رو نشون می‌ده
بلند شدن از صندلی در ۳۰ ثانیه	دست‌ها روی سینه؛ چند بار؟	قدرت **پا**
ایستادن روی یک پا	کنار میز؛ چند ثانیه؟	**تعادل**
شنای دیواری	چند بار با تکنیک درست؟	قدرت **بالاتنه**
حمل خرید	دو کیسه، چند متر بدون استراحت؟	**مشت** و **تنه**

نکته‌ی دکتر مکس

این‌ها رو در **جدول ۲** بخش ۸ ثبت کن و هر ۴ هفته تکرار کن.

عضله و استخوان به بار جواب می‌دن؛ هیچ‌وقت دیر نیست.

فصل ۲

ترس از وزنه

ترس	واقعیت
«**عضله‌ای و مردونه** می‌شم.»	زن‌ها **تستوسترون** کمی دارن؛ بعد از ۵۰ حتی ساختن عضله **سخت‌تره**؛ نتیجه، بدن **سفت‌تر** و **قوی‌ترِه**، نه حجیم
«**آسیب** می‌بینم.»	با **تکنیک** درست و **پیشرفت تدریجی**، خطر آسیب **کمه**
«**دیر** شده.»	در پژوهش‌ها، حتی افراد **۸۰ و ۹۰ ساله** قوی‌تر شدن
«**پیاده‌روی** کافیه.»	پیاده‌روی برای قلب عالیه، ولی برای **عضله** و **استخوان** کافی نیست

قوی می‌شی، نه حجیم.

فصل ۳

کف لگن، نفس و وزنه

☐	
	موقع بلند کردن وزنه، **نفس رو حبس نکن**؛ موقع **زور**، **بازدم**
	قبل از بلند کردن، **کف لگن** رو کمی **فعال** کن (مثل نگه داشتن ادرار)
	اگه حین وزنه **نشت ادرار**، **سنگینی** پایین لگن یا **برآمدگی** حس کردی، وزن رو **کمتر** کن و با **فیزیوتراپیست کف لگن** مشورت کن
	با **افتادگی** اعضای لگن هم می‌شه وزنه زد؛ با **تنظیم** و **راهنمایی**

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب‌های **کف لگن زنان** و **افتادگی اعضای لگن** در همین کتابخونه جزئیات بیشتری دارن.

پل باسن ← ص ۶۵ · حشره‌ی مرده ← ص ۹۳

بازدم موقع زور؛ کف لگن همراه نفس.

علائم خطر

تمرین رو قطع کن و پزشک

☐	
	درد قفسه‌ی سینه، **تنگی نفس** غیرعادی، **سرگیجه**
	درد ناگهانی و **تیز** پشت بعد از بلند کردن، به‌خصوص با **پوکی استخوان** (احتمال شکستگی مهره)
	ضعف یا **بی‌حسی** پا

فوراً ۱۱۵

☐	
	درد قفسه‌ی سینه که با استراحت **بهتر نمی‌شه**
	ضعف ناگهانی یک طرف بدن یا **کج شدن صورت**

درد تیز پشت بعد از بلند کردن با پوکی استخوان: پزشک.

فصل ۵

کی با پزشک صحبت کنم؟

☐	قبل از شروع
	بیماری قلبی یا **فشار خون** کنترل‌نشده
	پوکی استخوان با **شکستگی** قبلی
	جراحی اخیر
	سرگیجه یا **زمین خوردن** مکرر
	درد مفصلی شدید

نکته‌ی دکتر مکس

بیشتر زن‌های سالم بالای ۵۰ می‌تونن با برنامه‌ی **سبک** شروع کنن. اگه شک داری، **قبل** از شروع با پزشک یا فیزیوتراپیست صحبت کن.

شک داری؟ قبل از شروع بپرس.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«وزنه‌ی **سبک** با تکرار **زیاد** برای خانم‌هاست.»	برای **استخوان** و **قدرت**، وزنه‌ی **چالشی** لازمه
«با **پوکی استخوان** وزنه **ممنوعه**.»	با **تکنیک** درست و **تدریجی**، معمولاً **توصیه** می‌شه (LIFTMOR)
«**دراز و نشست** شکم رو آب می‌کنه.»	**لاغری موضعی** وجود نداره
«**هر روز** باید تمرین کنم.»	**۲ تا ۳ روز** در هفته کافیه؛ عضله در **استراحت** می‌سازه
«**درد عضله** یعنی تمرین خوب بوده.»	کمی کوفتگی طبیعیه؛ معیار **پیشرفت**، نه درد
«**پروتئین** کلیه رو خراب می‌کنه.»	در افراد **بدون بیماری کلیه**، پروتئین کافی **ایمنه**

وزنه‌ی چالشی، نه سبک بی‌اثر.

بخش ۲

شواهد

قدرت و استخوان، قدرت و طول عمر، وزن و متابولیسم، و پروتئین.

قدرت و استخوان

پژوهش	چی بود	یافته
LIFTMOR (JBMR، ۲۰۱۸)	۱۰۱ زن یائسه با **تراکم استخوان پایین**؛ ۸ ماه تمرین **سنگین** و **پرشی** با **نظارت**، دو بار در هفته	**تراکم استخوان** کمر و لگن و **عملکرد** بهتر؛ آسیب جدی **نبود**
NSCA (۲۰۱۹)	بیانیه‌ی تخصصی	تمرین قدرتی برای **همه‌ی** سالمندان، با **شدت پیشرونده**

محدودیت‌ها

☐	
	LIFTMOR **نظارت‌شده** بود؛ تمرین سنگین رو **بدون آموزش** شروع نکن
	تراکم استخوان **کند** تغییر می‌کنه؛ **ماه‌ها**
	تمرین **جای دارو** نیست اگه پزشک دارو نوشته

وزنه‌ی درست، پیام ساختن به استخوان.

قدرت و طول عمر

پژوهش	یافته
Momma (BJSM، ۲۰۲۲): متاآنالیز پژوهش‌های **مشاهده‌ای**	تمرین قدرتی **۳۰ تا ۶۰ دقیقه** در هفته با خطر **کمتر** مرگ، بیماری قلبی، دیابت و سرطان **همراه** بود
WHO (۲۰۲۰)	قدرتی **۲ روز** یا بیشتر در هفته + هوازی + تعادل برای سالمندان

نکته‌ی دکتر مکس

پژوهش Momma **مشاهده‌ایه**؛ یعنی **رابطه** نشون می‌ده، نه **علت** قطعی. ولی با شواهد کارآزمایی‌ها درباره‌ی قدرت و عملکرد **همخوانی** داره.

دو روز قدرت در هفته، حداقل.

فصل ۹

وزن و متابولیسم

☐	
	عضله‌ی بیشتر یعنی **مصرف قند** بهتر
	تمرین قدرتی **کنار** کاهش وزن، جلوی **از دست رفتن عضله** رو می‌گیره
	عدد ترازو ممکنه کم عوض بشه، ولی **دور کمر** و **لباس** عوض می‌شن
	لاغری موضعی نیست؛ چربی **کل بدن** کم می‌شه

نکته‌ی دکتر مکس

با **کاهش وزن** (رژیم یا دارو)، تمرین قدرتی **مهم‌تر** می‌شه تا عضله **حفظ** بشه.

ترازو رو نه؛ دور کمر و قدرت رو اندازه بگیر.

فصل ۱۰

پروتئین

☐	توصیه‌ی PROT-AGE برای سالمندان سالم
	حدود **۱ تا ۱٫۲ گرم** پروتئین به ازای هر کیلو وزن در روز
	با **تمرین** منظم، تا **۱٫۲ گرم** یا بیشتر
	پخش در وعده‌ها: صبحانه، ناهار، شام
	منابع: **تخم‌مرغ**، **ماست** و **پنیر**، **حبوبات**، **مرغ** و **ماهی**، **گوشت** کم‌چرب

نکته‌ی دکتر مکس

بیماری کلیه داری؟ مقدار پروتئین رو با **پزشک** تنظیم کن.

نمونه‌ی یک روز

وعده	نمونه
صبحانه	۲ تخم‌مرغ + نون + پنیر + گوجه
ناهار	برنج + خورش با **مرغ** یا **حبوبات** + ماست
عصرونه	ماست یا شیر + مغزها
شام	ماهی یا عدسی + سبزی

پروتئین در هر وعده، نه فقط شام.

بخش ۳

اصول تمرین

دوز، تکنیک، شش الگوی حرکتی، توان، تعادل، تنفس و زمان پیشرفت.

دوز: چه وزنه‌ای و چند تکرار؟

☐	
	۲ تا ۳ روز در هفته، با **یک روز** استراحت بین‌شون
	۶ تا ۸ تمرین در هر جلسه
	۲ تا ۳ ست، **۸ تا ۱۲ تکرار**
	وزنه‌ای که **۲ تا ۳ تکرار** دیگه **در ذخیره** داشته باشی
	وقتی **۱۲ تکرار** راحت شد، وزنه رو **کمی** بیشتر کن

سختی از ۱ تا ۱۰

سختی	یعنی
۵ تا ۶	هفته‌های اول
۷ تا ۸	هدف اصلی
۹ تا ۱۰	فقط با **مربی** و **تجربه**

بلند شدن از صندلی ← ص ۵۵ · شنای دیواری ← ص ۷۱ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۷۶

دو تا سه تکرار در ذخیره؛ نه کمتر، نه بیشتر.

فصل ۱۲

تکنیک

☐	
	کمر صاف (نه گرد) در خم شدن
	زانو در امتداد **انگشت دوم** پا
	وزنه **نزدیک بدن**
	آهسته پایین، **محکم** بالا
	نفس: بازدم موقع زور
	جلوی **آینه** یا با **فیلم گوشی** خودت رو چک کن

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۶۴ · اسکوات جامی ← ص ۵۸ ·
ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۶۷

تکنیک اول، وزن بعد.

فصل ۱۳

شش الگوی حرکتی

الگو	تمرین نمونه	برای
اسکوات (نشستن و بلند شدن)	بلند شدن از صندلی، اسکوات جامی	بلند شدن، پله
لولا (خم شدن از لگن)	خم شدن از لگن، ددلیفت از جعبه	برداشتن وسیله از زمین
لانج و پله	بالا رفتن از پله، لانج به عقب	پله، تعادل
فشار	شنای دیواری، فشار بالای سر	هل دادن، گذاشتن وسیله در قفسه
کشش	کشیدن کش، پارویی یک‌دست	باز کردن در، **پشت صاف**
حمل	حمل بار، حمل یک‌دست	خرید، **تنه‌ی قوی**

اسکوات جامی ← ص ۵۸ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۶۷ · بالا رفتن از پله ← ص ۸۵ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۷۳ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۷۷ · حمل بار دو دستی ← ص ۸۲

اشتباه‌های رایج

اشتباه	درستش
کمر گرد در خم شدن	**لولا** از لگن، کمر صاف
زانو به داخل در اسکوات	زانو در امتداد **انگشت دوم**
شونه بالا در فشار	شونه **پایین** و **دور از گوش**
نفس حبس	**بازدم** موقع زور
سریع پایین اومدن	**۲ تا ۳ ثانیه** پایین
وزنه‌ی **سبک** برای همیشه	**پیشرفت تدریجی**

شش الگو، همه‌ی کارهای زندگی.

فصل ۱۴

توان: سرعت هم مهمه

توان یعنی **قدرت** × **سرعت**؛ با سن **زودتر** از قدرت کم می‌شه و برای **جلوگیری از افتادن** مهمه.

☐	
	بلند شدن سریع از صندلی، **آهسته** نشستن
	بالا رفتن سریع از پله (با نرده)
	قدم‌های سریع چندجهتی

نکته‌ی دکتر مکس

تمرین **پرشی** (مثل LIFTMOR) فقط با **آموزش** و **نظارت**؛ با پوکی استخوان شدید یا شکستگی قبلی، **نه** بدون نظر متخصص.

بلند شدن سریع از صندلی ← ص ۹۸ · قدم‌برداری چندجهتی ← ص ۱۲۳ · بالا رفتن از پله از پهلو ← ص ۸۶

سریع بلند شو، آهسته بشین.

فصل ۱۵

تعادل

مرحله	تمرین
۱	جابه‌جایی وزن، ایستادن پشت‌سرهم
۲	ایستادن روی یک پا
۳	راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه، رسیدن ستاره‌ای
۴	راه رفتن عقب‌عقب

جابه‌جایی وزن ← ص ۱۰۲ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۱۲۲ · ایستادن روی یک پا ← ص ۹۹ · راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه ← ص ۱۰۰ · رسیدن ستاره‌ای ← ص ۱۰۱ · راه رفتن به عقب ← ص ۱۲۴

تعادل، جزو تمرین قدرتیه.

گرم کردن و سرد کردن

☐	گرم کردن (۵ تا ۸ دقیقه)
	رژه در جا
	گربه و شتر
	چرخش پشت
	یک ست **سبک** از اولین تمرین

☐	سرد کردن (۵ دقیقه)
	کشش **پشت ران**، **ساق**، **سینه**، **جلوی ران**
	تنفس آرام

رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۱۱۱ · گربه‌شتر ← ص ۱۱۵ ·
چرخش ملایم پشت (به پهلو) ← ص ۱۱۴ · کشش پشت ران ← ص ۱۰۷ ·
کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۱۰۹

پنج دقیقه گرم، پنج دقیقه سرد.

فصل ۱۷

زمان پیشرفت

	معمولاً
حس قوی‌تر شدن	**۲ تا ۴ هفته** (بیشترش یادگیری عصبی)
رشد عضله	**۸ تا ۱۲ هفته**
تراکم استخوان	**۶ تا ۱۲ ماه**
دور کمر	با **تغذیه**، چند ماه

عضله هفته‌ها؛ استخوان ماه‌ها.

بخش ۴

زندگی روزمره

خونه یا باشگاه، لباس و کفش، پوکی استخوان، درد مفاصل، خستگی و گرگرفتگی، و ادامه دادن.

فصل ۱۸

خونه یا باشگاه؟

	خونه	باشگاه
هزینه	کم	ماهانه
وسایل	**کش**، **دمبل** ۲ تا ۸ کیلو، **کتل‌بل** سبک، **صندلی**	همه‌چیز
راحتی	بدون رفت‌وآمد	جو **گروهی**
پیشرفت	تا یه جایی	**بی‌نهایت**
مربی	ویدئو	گاهی **مربی**

نکته‌ی دکتر مکس

شروع در **خونه** کاملاً کافیه. بعد از ۳ تا ۶ ماه، اگه وزنه‌ها **سبک** شدن، **باشگاه** یا وسایل **سنگین‌تر**.

کشیدن کش (پارویی) ← ص ۷۶ · اسکوات جامی ← ص ۵۸

شروع در خونه کافیه.

فصل ۱۹

لباس، کفش و حجاب

☐	
	لباس **راحت** که حرکت رو محدود نکنه
	کفش **صاف** و **محکم** (نه کفش دویدن خیلی نرم برای وزنه)
	سوتین ورزشی
	باشگاه بانوان برای کسانی که راحت‌ترن
	روسری و **لباس** طوری که جلوی **دید** و **گردن** رو نگیره

اولین بار در باشگاه

☐	
	از **مربی** بخواه یک جلسه **تکنیک** رو ببینه
	با **دستگاه‌ها** شروع کن اگه راحت‌تری
	ساعت خلوت برو
	دفترچه همراه داشته باش
	با بقیه **مقایسه** نکن

لباس راحت، کفش صاف.

فصل ۲۰

پوکی استخوان

آره	با احتیاط	فعلاً نه (بدون نظر متخصص)
اسکوات، لانج، پله	**خم شدن** با وزنه (فقط با **کمر صاف**)	**خم شدن رو به جلو** با کمر گرد (مثل لمس انگشت پا)
پارویی، فشار	**چرخش** تنه با وزنه	**دراز و نشست**
حمل، تعادل	**پرش**	چرخش **شدید** تنه
تمرین **پشت** (اکستنشن)		

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب **پوکی استخوان** در همین کتابخونه جزئیات بیشتری داره.

صاف کردن پشت دمر ← ص ۷۰ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۸۳ · بالا رفتن از پله ← ص ۸۵

پوکی استخوان: کمر صاف، بدون خم شدن گرد.

فصل ۲۱

درد مفاصل

مفصل	راه حل
زانو	دامنه‌ی **کمتر** در اسکوات؛ **جعبه** زیر باسن؛ پله‌ی **کوتاه‌تر**
شانه	فشار بالای سر رو **کمی جلوتر**؛ وزنه‌ی **سبک‌تر**؛ **کش**
کمر	**لولا** با **کمر صاف**؛ اول **دد باگ** و **سگ پرنده**
مچ دست	شنای دیواری به‌جای زمین

نکته‌ی دکتر مکس

قانون درد: **تا ۳ از ۱۰** حین تمرین، به شرطی که **صبح فردا** بدتر نباشی.

اسکوات اسپانیایی با کش ← ص ۶۲ · شنای دیواری ← ص ۷۱ · پرنده‌سگ ← ص ۹۴

درد؟ حرکت رو کوچیک کن، حذف نکن.

فصل ۲۲

خستگی، گرگرفتگی و خواب

☐	
	روزهای **خسته**: فقط **۲ ست** یا برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای
	گرگرفتگی: اتاق **خنک**، **آب**، لباس **نخی**
	تمرین **صبح** یا **بعد از ظهر** برای **خواب** بهتر
	آهن و **ویتامین D** رو در آزمایش چک کن

روز خسته، تمرین کوتاه؛ نه صفر.

فصل ۲۳

ادامه دادن

☐	
	روز و **ساعت** ثابت؛ مثل قرار دکتر
	دفترچه‌ی وزنه‌ها (جدول ۳ بخش ۸)
	همراه: دوست، خواهر، همسر
	هدف عملکردی: «۱۰ پله بدون نرده»، «بلند کردن نوه»
	جشن پیشرفت‌های کوچیک

هفته‌ی نمونه

روز	برنامه
شنبه	قدرتی (فاز خودت)
یکشنبه	پیاده‌روی ۳۰ دقیقه
دوشنبه	قدرتی
سه‌شنبه	پیاده‌روی + تعادل
چهارشنبه	قدرتی (یا استراحت در فاز ۱ و ۲)
پنجشنبه	پیاده‌روی یا ورزش در آب

روز	برنامه
جمعه	استراحت فعال: کشش و قدم زدن

قرار ثابت با خودت.

بخش ۵

برنامه‌ی ۱۶ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (یادگیری)، فاز ۲ (کش و دمبل سبک)، فاز ۳ (سنگین‌تر)، فاز ۴ (قدرت و توان)، 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: یادگیری (هفته‌ی ۱ تا ۴)

۲ روز در هفته؛ **وزن بدن**؛ تمرکز روی **تکنیک**.

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۲ × ۱۰
خم شدن از لگن (بدون وزنه)	۲ × ۱۰
شنای دیواری	۲ × ۱۰
کشیدن کش	۲ × ۱۲
پل باسن	۲ × ۱۲
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۵
دد باگ	۲ × ۸ هر طرف
ایستادن روی یک پا	۲ × ۲۰ ثانیه

بلند شدن از صندلی ← ص ۵۵ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۶۴ · شنای دیواری ← ص ۷۱ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۷۶ · پل باسن ← ص ۶۵ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۸۹ · حشره‌ی مرده ← ص ۹۳ · ایستادن روی یک پا ← ص ۹۹

وقتی همه‌ی تمرین‌ها با تکنیک درست راحت شدن، برو فاز ۲.

فاز ۲: کش و دمبل سبک (هفته‌ی ۵ تا ۸)

۲ تا ۳ روز؛ ۳ ست.

تمرین	مقدار
اسکوات جامی (دمبل ۲ تا ۴ کیلو)	۳ × ۱۰
ددلیفت از جعبه	۳ × ۱۰
بالا رفتن از پله	۳ × ۸ هر پا
پارویی یک‌دست	۳ × ۱۰
فشار بالای سر	۳ × ۱۰
حمل بار	۳ × ۲۰ متر
پالوف	۳ × ۱۰

اسکوات جامی ← ص ۵۸ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۶۷ · بالا رفتن از پله ← ص ۸۵ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۷۷ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۷۳ · حمل بار دو دستی ← ص ۸۲ · فشار پالوف با کش ← ص ۹۶

فصل ۲۷

فاز ۳: سنگین‌تر (هفته‌ی ۹ تا ۱۲)

۳ روز؛ ۸ تا ۱۰ تکرار با وزنه‌ی **سنگین‌تر**.

تمرین	مقدار
اسکوات جامی (سنگین‌تر)	۳ × ۸
ددلیفت از جعبه (سنگین‌تر)	۳ × ۸
لانج به عقب	۳ × ۸ هر پا
شنا روی میز	۳ × ۸
پارویی یک‌دست	۳ × ۸
حمل یک‌دست	۳ × ۲۰ متر هر طرف
پلانک پهلو روی زانو	۳ × ۲۰ ثانیه

اسکوات جامی ← ص ۵۸ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۶۷ · لانج به عقب ← ص ۸۷ · شنای روی میز ← ص ۷۲ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۷۷ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۸۳ · پلانک پهلو روی زانو ← ص ۹۵

فصل ۲۸

فاز ۴: قدرت و توان (هفته‌ی ۱۳ تا ۱۶)

۳ روز؛ یک تمرین **توانی** در هر جلسه.

تمرین	مقدار
بلند شدن سریع از صندلی	۳ × ۶
اسکوات تقسیم‌شده	۳ × ۸
ددلیفت از جعبه	۴ × ۶
پرس پا یا پله از پهلو	۳ × ۸
فشار بالای سر	۳ × ۸
قدم‌برداری چندجهتی	۳ × ۱ دقیقه

بلند شدن سریع از صندلی ← ص ۹۸ · اسکوات با پای جلو و عقب ← ص ۵۹ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۶۷ · بالا رفتن از پله از پهلو ← ص ۸۶ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۷۳ · قدم‌برداری چندجهتی ← ص ۱۲۳

شانزده هفته: از صندلی تا وزنه‌ی واقعی.

فصل ۲۹

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

تمرین	مدت
بلند شدن از صندلی	۲ دقیقه
شنای دیواری	۲ دقیقه
کشیدن کش	۲ دقیقه
پل باسن	۱ دقیقه
حمل بار	۲ دقیقه
ایستادن روی یک پا	۱ دقیقه

بلند شدن از صندلی ← ص ۵۵ · شنای دیواری ← ص ۷۱ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۷۶ · پل باسن ← ص ۶۵ · حمل بار دو دستی ← ص ۸۲ · ایستادن روی یک پا ← ص ۹۹

روز شلوغ؟ ده دقیقه.

فصل ۳۰

برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی

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

برنامه‌ی نگهداری

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

برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای

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

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

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

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

گزینه‌های هوازی دیگه

فعالیت	مزیت
دوچرخه‌ی ثابت	فشار کم، در خونه

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

نکته‌ی دکتر مکس

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

فصل ۳۱

روزهای بد

وضعیت	چی کار کنم
خستگی یا **کم‌خوابی**	۲ ست؛ وزنه‌ی **سبک‌تر**
درد مفصل	حرکت رو **کوچیک** کن (فصل ۲۲)
گرگرفتگی شدید	اتاق خنک؛ جلسه‌ی **کوتاه**
بیماری	استراحت؛ بعد **یک فاز پایین‌تر**
دو هفته وقفه	۷۰ درصد وزنه‌های قبلی

بلند شدن از صندلی ← ص ۵۵ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۷۶ · پل باسن ← ص ۶۵

روز بد، روز سبک؛ نه روز صفر.

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 اصلی: وزنه‌ای انتخاب کن که **۲ تا ۳ تکرار در ذخیره** داشته باشی. موقع زور **بازدم**، **کمر صاف**، و درد مفصل **تا ۳ از ۱۰**، به شرطی که صبح فردا بدتر نباشی.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | اسکوات



بلند شدن از صندلی

شروع

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

اجرا

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

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

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

تمرین ۲ | سطح ۲ · متوسط | اسکوات



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 ۳ | سطح ۲ · متوسط | اسکوات



نشستن کنار دیوار (ایزومتریک)

شروع

پشتت رو به دیوار بده و پاها رو حدود ۳۰ تا ۴۰ سانتی‌متر جلوتر از دیوار، به عرض لگن بذار.

اجرا

1. پشتت رو روی دیوار پایین بکش تا زانوها حدود ۳۰ تا ۴۵ درجه خم بشن (کم‌عمق).
2. زانوها هم‌راستای انگشت دوم پا بمونن.
3. نگه دار و نفس بکش. بعد با فشار پاها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضله بدون حرکت مفصل؛ اغلب در زانوی دردناک و تاندینوپاتی، درد رو موقتاً کم می‌کنه.
کجا باید حس کنی	جلوی ران. درد زانو باید کم یا بی‌تغییر باشه.
مقدار	۳۰ تا ۴۵ ثانیه × ۴ تا ۵ ست، ۱ دقیقه استراحت بین ست‌ها.
ساده‌ترش کن	زاویه‌ی کمتر (تقریباً ایستاده) یا زمان کمتر.
سخت‌ترش کن	زاویه‌ی بیشتر (تا ۶۰ درجه) یا زمان بیشتر.

اشتباه‌های رایج: رفتن زانوها جلوتر از پنجه با زاویه‌ی عمیق؛ نگه داشتن نفس؛ جمع شدن زانوها به داخل.

احتیاط: اگه فشار خون کنترل‌نشده داری، نفس رو نگه ندار و زمان رو کوتاه کن.

تمرین ۴ | سطح ۳ · پیشرفته | اسکوات



اسکوات جامی

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ بلند شدن پاشنه.

تمرین ۵ سطح ۳ · پیشرفته اسکوات



اسکوات با پای جلو و عقب

شروع

یک قدم بلند جلو بردار، پاشنه‌ی پای عقب بلند. کنار دیوار یا صندلی برای حفظ تعادل.

اجرا

1. بدن رو مستقیم به پایین ببر، زانوی عقب به سمت زمین.
2. تا جایی که بدون درد ممکنه پایین برو.
3. با فشار پای جلو بالا بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	تقویت هر پا جداگانه؛ نزدیک به حرکت نشستن روی زمین و بلند شدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی خیلی کم و گرفتن تکیه‌گاه با دو دست.
سخت‌ترش کن	دمبل در دست یا عمق بیشتر.

اشتباه‌های رایج: جلو رفتن زیاد زانو و بلند شدن پاشنه‌ی جلو؛ جمع شدن زانوی جلو به داخل.

احتیاط: اگه زانوی عقب به زمین می‌رسه، یک بالش زیرش بذار.

تمرین ۶ | سطح ۰۱ آسان | اسکوات



صاف کردن زانو در حالت نشسته

شروع

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

اجرا

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

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

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

احتیاط: در درد کشککی‌رانی، اگه دامنه‌ی کامل درد داره، فقط ۳۰ درجه‌ی آخر رو انجام بده.

تمرین ۷ | سطح ۲ · متوسط | اسکوات



پرس پا (باشگاه)

شروع

روی دستگاه بشین، پاها به عرض لگن وسط صفحه.

اجرا

1. وزنه‌ی سبک انتخاب کن.
2. زانوها رو تا حدود ۹۰ درجه خم کن و صفحه رو کنترل‌شده هل بده.
3. زانو رو در بالا قفل نکن.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	اگه به باشگاه دسترسی داری، روشی ایمن برای بارگذاری دقیق و تدریجی.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست با وزنه‌ای که ۲ تا ۳ تکرار دیگه هم می‌تونستی بزنی.
ساده‌ترش کن	وزنه‌ی کمتر یا دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	یک‌پا یا وزنه‌ی بیشتر.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو؛ بلند شدن باسن از صندلی.

تمرین ۸ | سطح ۲ · متوسط | اسکوات



اسکوات اسپانیایی با کش

شروع

کش محکم یا ملحفه‌ی لوله‌شده رو به یک پایه‌ی خیلی محکم ببند، حلقه‌اش پشت هر دو زانو. عقب برو تا کش کشیده بشه.

اجرا

1. ساق‌ها تقریباً عمود بر زمین بمونن؛ کش زانوها رو عقب نگه می‌داره.
2. لگن رو عقب بفرست و تا حدود ۶۰ تا ۹۰ درجه خم شدن زانو پایین برو.
3. نگه دار (ایزومتریک) یا آهسته بالا و پایین برو.

عضله‌ی هدف	چهارسر و تاندون کشکک
چرا این تمرین؟	بار زیاد روی چهارسر و تاندون کشکک با فشار نسبتاً کم روی مفصل؛ مفید در تاندینوپاتی کشکک و درد جلوی زانو.
کجا باید حس کنی	جلوی ران؛ گاهی کمی کشش زیر کشکک (قابل‌قبول).
مقدار	ایزومتریک: ۴۵ ثانیه × ۵ ست؛ یا ۸ تا ۱۰ تکرار آهسته × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	عمق کمتر.
سخت‌ترش کن	عمق بیشتر یا زمان بیشتر.

اشتباه‌های رایج: محکم نبودن نقطه‌ی بستن کش (خطر افتادن)؛ رفتن زانوها به جلو.

احتیاط: قبل از شروع، محکم بودن نقطه‌ی اتصال کش رو با دقت امتحان کن.

تمرین ۹ | سطح ۲ · متوسط | اسکوات



صاف کردن انتهایی زانو با کش

شروع

یک کش رو به پایه‌ی محکم میز یا در ببند و حلقه‌اش رو پشت زانو بذار. رو به نقطه‌ی بستن کش بایست.

اجرا

1. زانو رو کمی خم کن تا کش زانو رو به جلو بکشه.
2. زانو رو کاملاً صاف کن و عضله‌ی ران رو سفت کن.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته رها کن.

عضله‌ی هدف	چهارسر (به‌خصوص پهن داخلی)
چرا این تمرین؟	تقویت ۲۰ درجه‌ی آخر صاف شدن زانو در حالت ایستاده؛ برای راه رفتن طبیعی بعد از عمل و آسیب رباط.
کجا باید حس کنی	جلوی ران، بالا و داخل کشکک.
مقدار	۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا ایستادن روی یک پا.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن شدید و پرتابی زانو به عقب؛ خم شدن تنه.

تمرین ۱۰ سطح ۲ · متوسط لولا



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 ۱۱ | سطح ۱ · آسان | لولا



پل باسن

شروع

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

اجرا

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

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

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

تمرین ۱۲ سطح ۳ · پیشرفته لولا



پل باسن یک‌پا

شروع

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

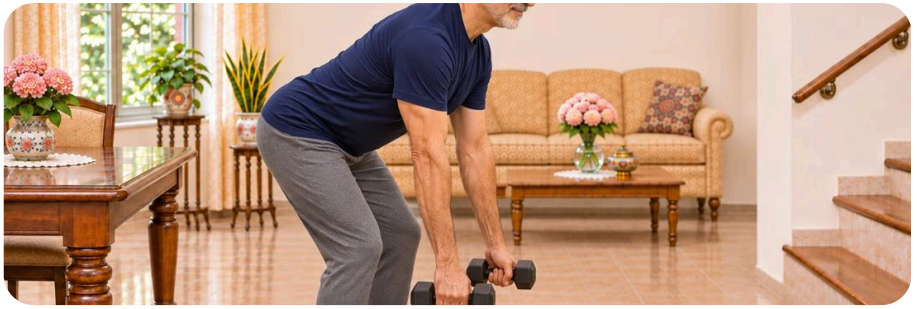
اجرا

1. با فشار پای روی زمین، لگن رو بالا ببر.
2. لگن صاف بمونه و به یک طرف نیفته.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ و میانی، همسترینگ
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی پل؛ هر طرف جداگانه قوی می‌شه.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران پای روی زمین.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پل معمولی.
سخت‌ترش کن	پاشنه روی پله.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن؛ قوس کمر.

تمرین ۱۳ | سطح ۳ · پیشرفته | لولا



ددلیفت با دمبل از روی جعبه

شروع

دو دمبل (یا کیسه) روی یک جعبه یا پله‌ی ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متری جلوی پاها.

اجرا

1. با لولای لگن و کمی خم کردن زانو پایین برو.
2. دمبل‌ها رو بگیر، شکم رو سفت کن.
3. با فشار پاها و باسن صاف بایست.
4. با همون الگو آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، پشت
چرا این تمرین؟	تمرین بلند کردن بار به‌صورت کنترل‌شده و تدریجی؛ آماده کردن کمر برای زندگی واقعی.
کجا باید حس کنی	باسن، پشت ران و پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	جعبه‌ی بلندتر یا وزنه‌ی سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	جعبه‌ی کوتاه‌تر، وزنه‌ی سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: کشیدن با دست‌ها؛ بار دور از بدن.

احتیاط: در پوکی استخوان، کمر رو صاف نگه دار و بار رو آهسته بالا ببر.

تمرین ۱۴ سطح ۲ · متوسط لولا



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 ۱۵ سطح ۰۱ آسان لولا



خم کردن زانو در حالت ایستاده

شروع

پشت یک صندلی بایست و پشتی رو بگیر.

اجرا

1. زانو رو خم کن و پاشنه رو به سمت باسن ببر. ران‌ها کنار هم بمونن.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت پشت ران؛ مهم برای ثبات زانو و راه رفتن.
کجا باید حس کنی	پشت ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ.

اشتباه‌های رایج: جلو بردن ران؛ خم شدن تنه به جلو؛ تاب دادن.

تمرین ۱۶ | سطح ۱۰ آسان | لولا



صاف کردن پشت دمر

شروع

روی شکم دراز بکش، یک بالش زیر شکم، دست‌ها کنار بدن.

اجرا

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

عضله‌ی هدف	عضلات صاف‌کننده‌ی ستون
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات صاف‌کننده‌ی پشت؛ یکی از مهم‌ترین تمرین‌ها برای قوز و ستون فقرات در پوکی استخوان.
کجا باید حس کنی	عضلات پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط سر و شونه‌ها، کم.
سخت‌ترش کن	دست‌ها کنار سر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن زیاد و قوس شدید؛ بالا آوردن سر و نگاه به بالا.

احتیاط: اگه دمر خوابیدن سخته، یک بالش زیر شکم بذار. بعد از شکستگی مهره، با دامنه‌ی خیلی کم شروع کن.

تمرین ۱۷ | سطح ۲ · متوسط | فشار



شنای دیواری

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: افتادن شکم؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۱۸ سطح ۳ · پیشرفته فشار



شنای روی میز

شروع

دست‌ها روی لبه‌ی یک میز محکم یا کابینت.

اجرا

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

عضله‌ی هدف	سینه، شانه، بازو
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی سخت‌تر شنای دیواری.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	شنای دیواری.
سخت‌ترش کن	سطح پایین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوس کمر.

احتیاط: مطمئن شو میز حرکت نمی‌کنه.

تمرین ۱۹ سطح ۳ · پیشرفته فشار



فشار بالای سر با دمبل

شروع

نشسته یا ایستاده، دمبل‌ها کنار شونه.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه داری، انجام نده.

تمرین ۲۰ | سطح ۲ · متوسط | فشار



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 ۲۱ سطح ۲ · متوسط فشار



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 ۲۲ | سطح ۱ · آسان | کشش



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

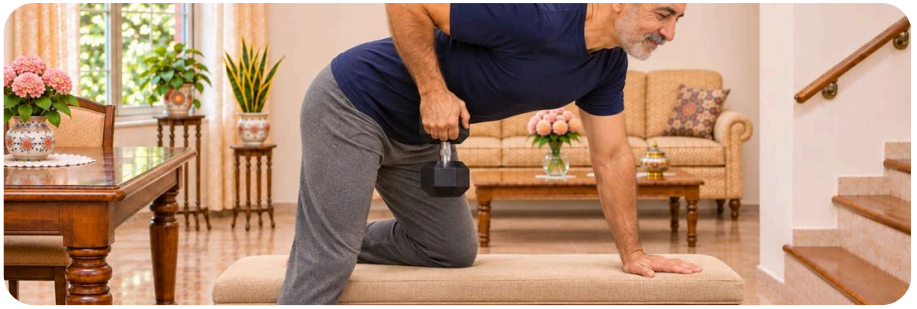
اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲۳ | سطح ۲ · متوسط | کشش



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

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

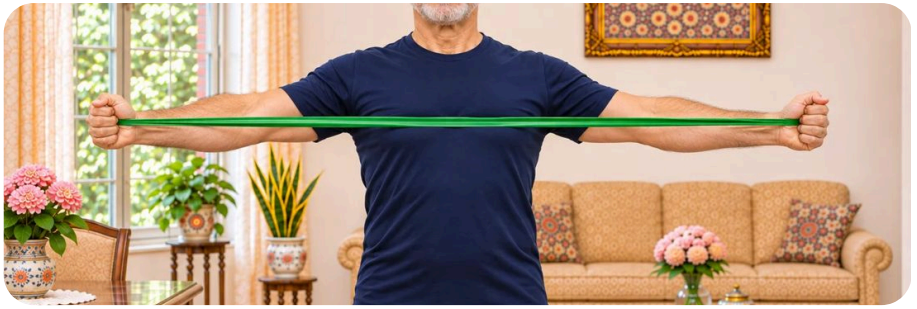
اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۲۴ | سطح ۲ · متوسط | کشش



باز کردن کش جلوی سینه

شروع

بایست، کش رو با دو دست جلوی سینه، آرنج‌ها صاف.

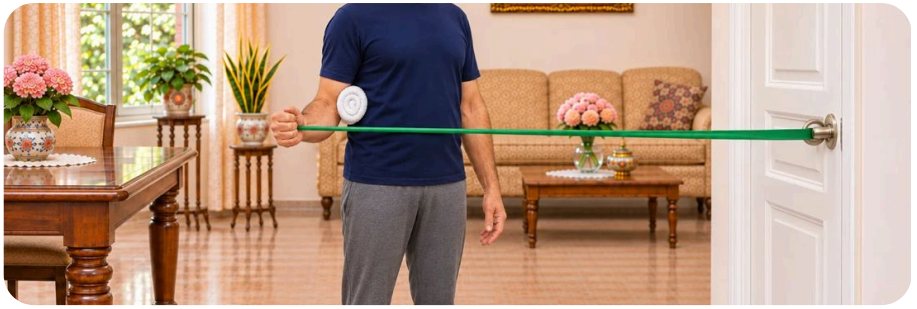
اجرا

1. کش رو با باز کردن دست‌ها به طرفین بکش تا به سینه برسه.
2. کتف‌ها به هم نزدیک.
3. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت شونه و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت پشت شونه‌ها.
کجا باید حس کنی	پشت شونه و بین کتف.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها؛ قوس کمر.

تمرین ۲۵ | سطح ۲ · متوسط | کشش



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 ۲۶ | سطح ۳ · پیشرفته | کشش



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 ۲۷ سطح ۳ · پیشرفته کشش



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 ۲۸ سطح ۲ · متوسط حمل



حمل بار دو دستی

شروع

دو کیسه‌ی مساوی در دو دست.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: قوز کردن؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲۹ سطح ۳ · پیشرفته حمل



حمل بار یک‌طرفه (چمدونی)

شروع

یک دمبل یا کیسه‌ی سنگین در یک دست.

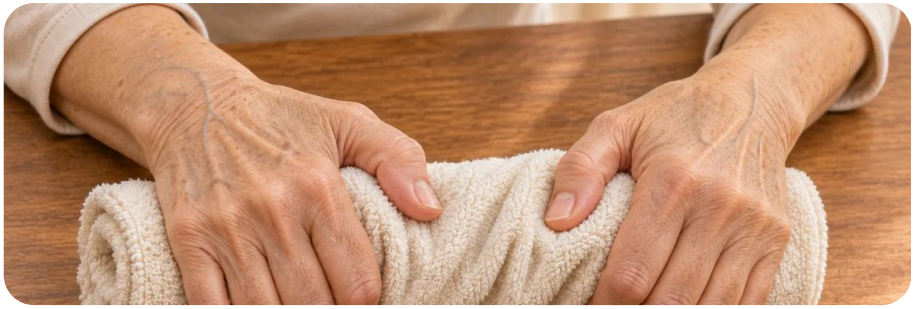
اجرا

1. صاف بایست؛ اجازه نده بار بدنت رو به یک طرف خم کنه.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.
3. دست رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه
چرا این تمرین؟	تمرین واقعی برای حمل کیسه‌ی خرید و چمدون.
کجا باید حس کنی	کنار تنه مخالف بار.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت هر طرف.
ساده‌ترش کن	بار سبک‌تر یا دو دستی.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن به طرف بار.

تمرین ۳۰ | سطح ۱۰ آسان | حمل



فشردن حوله یا توپ (قدرت دست)

شروع

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

اجرا

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

عضله‌ی هدف	عضلات ساعد و دست
چرا این تمرین؟	قدرت گرفتن دست برای باز کردن در شیشه، حمل خرید و گرفتن نرده مهمه؛ و یکی از نشونه‌های سلامت کلی عضلات بدنه.
کجا باید حس کنی	ساعد و کف دست.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر دست، روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	توپ سفت‌تر یا فنر دستی.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بالا انداختن شونه.

احتیاط: در آرتروز شدید انگشت‌ها یا بعد از شکستگی مچ، فشار ملایم و با نظر درمانگر.

تمرین ۳۱ | سطح ۲ · متوسط | لانج و پله



بالا رفتن از پله

شروع

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

اجرا

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

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

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

تمرین ۳۲ | سطح ۲ · متوسط | لانج و پله



بالا رفتن از پله از پهلو

شروع

کنار پله بایست، پهلو به پله.

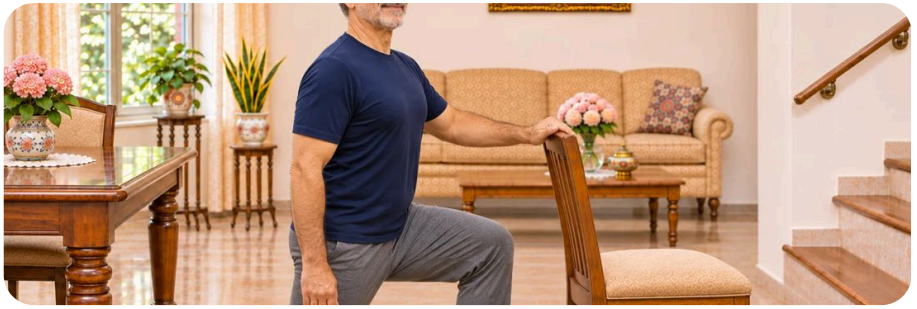
اجرا

1. پای نزدیک به پله رو روی پله بذار.
2. با فشار اون پا بالا برو تا پای دیگه از زمین جدا بشه.
3. آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی، چهارسر
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و ران در صفحه‌ای که در زندگی روزمره کمتر تمرین می‌شه.
کجا باید حس کنی	کنار لگن و ران.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر یا دمبل.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن؛ جمع شدن زانو به داخل.

تمرین ۳۳ | سطح ۳ · پیشرفته | لانج و پله



لانج به عقب

شروع

کنار صندلی یا دیوار بایست.

اجرا

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

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

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

تمرین ۳۴ سطح ۲ · متوسط لانج و پله



دور کردن پا با کش (ایستاده)

شروع

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

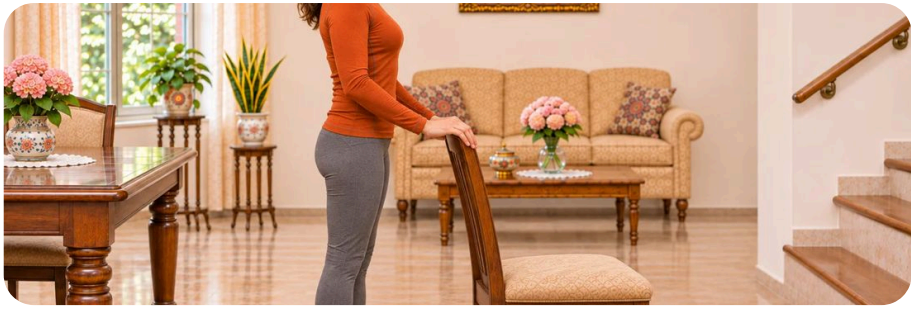
اجرا

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 ۳۵ | سطح ۱ · آسان | لانج و پله



بالا رفتن روی پنجه

شروع

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

اجرا

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

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

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

تمرین ۳۶ | سطح ۳ · پیشرفته | لانج و پله



پایین اومدن آهسته از پله

شروع

روی پله‌ی اول بایست، نرده رو بگیر.

اجرا

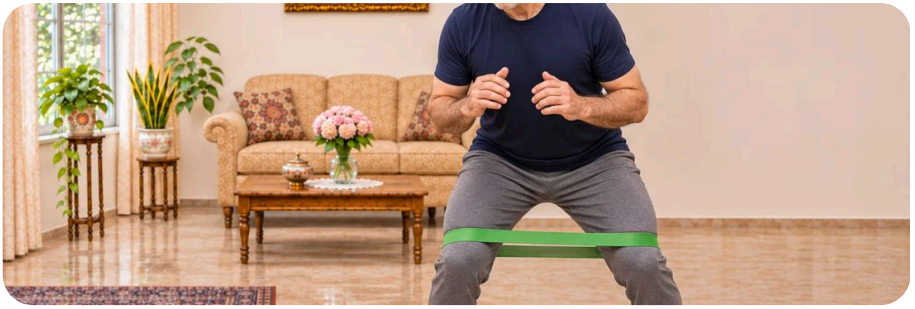
1. پای آزاد رو آهسته از لبه‌ی پله به پایین ببر و با پاشنه به زمین ضربه‌ی آرومی بزن.
2. زانوی پای ایستاده هم‌راستای انگشت دوم پا بمونه.
3. با همون پای ایستاده برگرد بالا.

عضله‌ی هدف	چهارسر (اکسنتریک)، باسن
چرا این تمرین؟	تمرین دقیق همون مهارتی که پایین اومدن از پله رو سخت کرده.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای ایستاده.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست؛ پایین رفتن در ۳ ثانیه.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر (۵ تا ۱۰ سانتی‌متر).
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر، یا پایین رفتن ۵ ثانیه‌ای.

اشتباه‌های رایج: زانوی ایستاده به داخل می‌چرخه؛ لگن پایین می‌افته؛ پایین رفتن سریع.

احتیاط: در درد کشککی‌رانی، ارتفاع رو طوری انتخاب کن که درد کم و قابل‌تحمل بمونه.

تمرین ۳۷ | سطح ۳ · پیشرفته | لانج و پله



راه رفتن پهلو با کش

شروع

کش حلقه‌ای رو بالای زانوها یا دور مچ بذار. کمی زانوها رو خم کن (نیمه‌اسکوات).

اجرا

1. یک قدم به پهلو بردار و کش رو کشیده نگه دار.
2. پای دیگه رو نزدیک بیار، ولی نه کامل؛ کش همیشه کشیده بمونه.
3. ۱۰ قدم به یک طرف و ۱۰ قدم برگرد.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت باسن به شکل کاربردی و پویا.
کجا باید حس کنی	کنار لگن.
مقدار	۲ تا ۳ رفت‌وبرگشت.
ساده‌ترش کن	بدون کش، کنار دیوار.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا پایین‌تر بودن.

اشتباه‌های رایج: بالا و پایین رفتن بدن؛ جمع شدن زانوها به داخل.

تمرین ۳۸ | سطح ۱ · آسان | لانج و پله



صدفی

شروع

به پهلو دراز بکش، زانوها حدود ۴۵ درجه خم و پاها روی هم.

اجرا

1. پاها رو به هم چسبیده نگه دار و زانوی بالایی رو مثل باز شدن صدف بالا ببر.
2. لگن نباید به عقب بچرخه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته ببند.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی و چرخاننده‌های ران
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنترل‌کننده‌ی چرخش ران.
کجا باید حس کنی	پشت و کنار باسن.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور ران، بالای زانو.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن لگن و تنه به عقب؛ حرکت سریع.

تمرین ۳۹ | سطح ۰۱ آسان | مرکز بدن



حشره‌ی مرده

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: قوس گرفتن کمر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۴۰ | سطح ۲ · متوسط | مرکز بدن



پرنده‌سگ

شروع

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

اجرا

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

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

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

تمرین ۴۱ | سطح ۲ · متوسط | مرکز بدن



پلانک پهلو روی زانو

شروع

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

اجرا

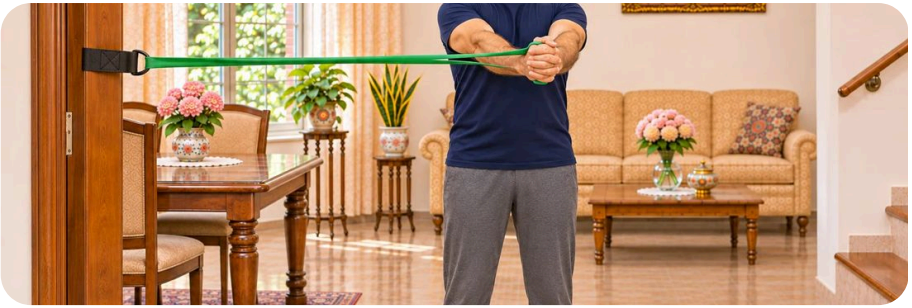
1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا زانو صاف بشه.
2. نگه دار و عادی نفس بکش.
3. پایین بیا و طرف دیگه.

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

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

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

تمرین ۴۲ | سطح ۳ · پیشرفته | مرکز بدن



فشار پالوف با کش

شروع

کش رو به یک نقطه‌ی محکم هم‌ارتفاع سینه ببند. پهلو به نقطه‌ی اتصال بایست و کش رو با دو دست جلوی سینه بگیر.

اجرا

1. دست‌ها رو مستقیم جلو ببر.
2. اجازه نده کش بدنت رو بچرخونه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات تنه (ضدچرخش)
چرا این تمرین؟	تقویت توانایی تنه برای مقاومت در برابر چرخش؛ کاربردی برای حمل بار.
کجا باید حس کنی	شکم و کنار تنه.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا ایستادن با پاهای نزدیک‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۴۳ | سطح ۳ · پیشرفته | مرکز بدن



پلانک پهلو کامل

شروع

به پهلو، آرنج زیر شونه، پاها صاف روی هم.

اجرا

1. لگن رو بالا ببر تا بدن از سر تا پا صاف بشه.
2. نگه دار.
3. پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی پیشرفته‌ی پلانک پهلو.
کجا باید حس کنی	کنار تنه.
مقدار	۳ × ۲۰ تا ۴۰ ثانیه هر طرف.
ساده‌ترش کن	روی زانو.
سخت‌ترش کن	پای بالایی رو کمی بالا ببر.

اشتباه‌های رایج: افتادن لگن.

تمرین ۴۴ سطح ۲ · متوسط توان و تعادل



بلند شدن سریع از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن؛ دست‌ها روی سینه.

اجرا

1. با کمر صاف کمی به جلو خم شو.
2. تا جای ممکن **سریع ولی کنترل‌شده** کامل بایست.
3. در ۳ ثانیه، آهسته بشین.

عضله‌ی هدف	ران و باسن (توان)
چرا این تمرین؟	تمرین توان: بلند شدن سریع و کنترل‌شده، همون توانی که برای بلند شدن از جای پایین و گرفتن تعادل لازمه.
کجا باید حس کنی	ران و باسن؛ کمی تند شدن نفس.
مقدار	۳ ست × ۵ تا ۶ تکرار؛ ۱ تا ۲ دقیقه استراحت.
ساده‌ترش کن	با کمک دست یا صندلی بلندتر.
سخت‌ترش کن	با دمبل سبک جلوی سینه.

اشتباه‌های رایج: افتادن روی صندلی؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ سریع انجام دادن قبل از یاد گرفتن فرم درست.

احتیاط: فقط بعد از چند هفته تمرین قدرتی و با تعادل خوب.

تمرین ۴۵ | سطح ۱۰ آسان | توان و تعادل



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۴۶ | سطح ۲ · متوسط | توان و تعادل



راه رفتن پاشنه‌به‌پنجه

شروع

کنار یک دیوار یا راهروی باریک بایست.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: نگاه کردن به پاها؛ عجله کردن.

احتیاط: کنار دیوار و با همراه.

تمرین ۴۷ | سطح ۳ · پیشرفته | توان و تعادل



رسیدن ستاره‌ای

شروع

روی یک پا کنار صندلی بایست.

اجرا

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

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

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

تمرین ۴۸ | سطح ۰۱ آسان | توان و تعادل



جابه‌جایی وزن

شروع

پشت صندلی بایست و بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: بلند کردن پاها.

تمرین ۴۹ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



برنامه‌ی پیاده‌روی

شروع

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

اجرا

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

عضله‌ی هدف	قلب و ریه، کل پا
چرا این تمرین؟	پیاده‌روی منظم برای زانو، وزن، قلب، قند خون، خلق و خواب مفیده.
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 ۵۰ | سطح ۱۰ آسان | هوازی و کشش



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 ۵۱ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



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: در روزهای اول بعد از جراحی، با همراه.

تمرین ۵۲ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



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 ۵۳ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و کشش



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 ۵۴ سطح ۲ · متوسط هوازی و کشش



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 ۵۵ | سطح ۰۱ آسان | هوازی و 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 ۵۶ | سطح ۳ · پیشرفته | هوازی و کشش



نشستن روی زمین و بلند شدن

شروع

کنار یک مبل یا صندلی محکم، روی یک تشک.

اجرا

1. **پایین رفتن:** دست‌ها روی صندلی، اول زانوی قوی‌تر (روی بالش)، بعد زانوی دیگه، بعد به پهلو بشین.
2. **بلند شدن:** چهار دست‌وپا رو به صندلی، دست‌ها روی صندلی، پای قوی‌تر جلو.
3. با فشار پای جلو و دست‌ها بلند شو.

عضله‌ی هدف	کل پا و تنه
چرا این تمرین؟	مهارت حیاتی برای زندگی ایرانی (سفره، نماز، بازی با نوه) و برای بلند شدن بعد از زمین خوردن.
مقدار	۳ تا ۵ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	استفاده از دو صندلی و بالش بیشتر.
سخت‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: عجله؛ نداشتن تکیه‌گاه.

احتیاط: اول با همراه تمرین کن. بعد از تعویض مفصل، فقط با اجازه‌ی جراح.

تمرین ۵۷ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



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؟	هوازی درجا در خونه؛ وقتی هوا بده یا بیرون رفتن سخته.
کجا باید حس کنی	جلوی ران پای در حال بالا اومدن؛ کنار لگن پای ایستاده.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر پا.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۳ ثانیه روی یک پا، یا با یک دست.

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

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

تمرین ۵۸ | سطح ۲ · متوسط | هوازی و کشش



کشش جلوی ران

شروع

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

اجرا

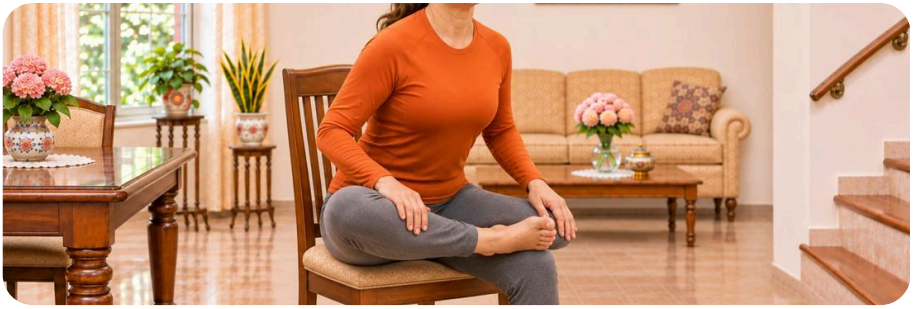
1. زانوی بالایی رو خم کن و مچ پا رو با دست یا یک ملحفه بگیر.
2. پاشنه رو به سمت باسن بکش؛ ران‌ها کنار هم.
3. باسن رو کمی به جلو فشار بده.

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

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

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

تمرین ۵۹ | سطح ۱۰ آسان | هوازی و کشش



کشش باسن (عدد ۴)

شروع

روی صندلی بشین.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: فشار دادن زانو با دست به پایین.

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

تمرین ۶۰ | سطح ۲ · متوسط | هوازی و کشش



چرخش ملایم پشت (به پهلو)

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: جدا شدن زانوها.

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

تمرین ۶۱ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



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 ۶۲ | سطح ۱ · آسان | بدون وسیله: پایین‌تنه



صاف کردن ران به عقب (ایستاده)

شروع

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

اجرا

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

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

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

احتیاط: صندلی محکم؛ یک دست نزدیک تکیه‌گاه.

تمرین ۶۳ | سطح ۲ · متوسط | بدون وسیله: پایین‌تنه



بالا کشیدن لگن روی پله

شروع

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

اجرا

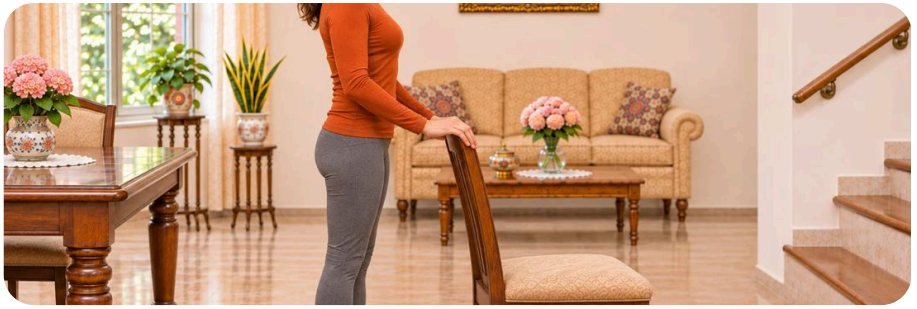
1. بدون خم کردن زانوها، لگن طرف پای آزاد رو آهسته پایین بنداز.
2. با سفت کردن کنار لگن پای ایستاده، لگن رو بالا بکش تا صاف بشه.
3. تنه صاف و بی‌حرکت بمونه.

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

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

احتیاط: حتماً کنار نرده یا دیوار برای ایمنی.

تمرین ۶۴ | سطح ۱ · آسان | بدون وسیله: پایین‌تنه



بالا رفتن روی پنجه با یک پا

شروع

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

اجرا

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

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

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

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

تمرین ۶۵ | سطح ۳ · پیشرفته | بدون وسیله: بالاتنه و مرکز بدن



Y و T دمر

شروع

روی شکم، پیشونی روی حوله.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: بالا آوردن سر.

تمرین ۶۶ | سطح ۱ · آسان | بدون وسیله: بالاتنه و مرکز بدن



فرشته‌ی دیواری

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۶۷ | سطح ۲ · متوسط | کش مقاومتی



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 ۶۸ | سطح ۱ · آسان | تعادل و توان



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 ۶۹ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل و توان



قدم‌برداری چندجهتی

شروع

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

اجرا

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

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، واکنش، عضلات پا
چرا این تمرین؟	تمرین قدم برداشتن سریع و درست در جهت‌های مختلف؛ همون واکنشی که موقع لیز خوردن یا گیر کردن پا، جلوی زمین خوردن رو می‌گیره.
کجا باید حس کنی	تمرکز و کمی خستگی پاها.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه، هر پا.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و آهسته‌تر، با دو دست تکیه.
سخت‌ترش کن	قدم بلندتر، سریع‌تر، یا با نگاه به اطراف.

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

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

تمرین ۷۰ | سطح ۲ · متوسط | تعادل و توان



راه رفتن به عقب

شروع

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

اجرا

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

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

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

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

تمرین ۷۱ | سطح ۲ · متوسط | تعادل و توان



مشت‌زنی سایه‌ای

شروع

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

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ مشت‌های کوتاه و ناقص.

احتیاط: گرم کن؛ با شدت متوسط شروع کن.

بخش ۷

خانواده، دوستان و داستان‌ها

خانواده، دوستان و گروه، خونه، و داستان مریم خانم، ژاله خانم و فرزانه خانم.

فصل ۳۲

خانواده

بهتره	نه
تشویق و **همراهی**	**«وزنه برای خانم‌ها نیست»**
وقت گذاشتن برای تمرین	**«کار خونه کافیه»**
خرید **کش** و **دمبل**	**«مواظب باش، کمرت می‌شکنه»**
کمک در کارهای خونه تا وقت تمرین باشه	

خانواده‌ای که حمایت کنه، تمرین موندگار می‌شه.

فصل ۳۳

دوستان و گروه

☐	
	همراه تمرین: خواهر، دوست، همسایه
	کلاس گروهی بانوان
	گروه واتساپ برای گزارش تمرین
	چالش ۱۶ هفته‌ای با هم

با همراه، کمتر تعطیل می‌شه.

فصل ۳۴

خونه

☐	
	کش با چند مقاومت
	دو جفت دمبل: سبک (۲ تا ۳ کیلو) و متوسط (۴ تا ۶ کیلو)
	صندلی محکم
	پله یا **چهارپایه‌ی** محکم
	تشک
	آینه

اسکوات جامی ← ص ۵۸ · بالا رفتن از پله ← ص ۸۵

خرید وسایل به ترتیب

مرحله	وسیله
۱	**کش** مقاومتی (۲ تا ۳ رنگ)
۲	دمبل **۲ تا ۳** کیلو
۳	دمبل **۴ تا ۶** کیلو
۴	**کتل‌بل** ۸ کیلو برای اسکوات و ددلیفت

مرحله	وسیله
۵	دمبل **قابل تنظیم**

یک گوشه‌ی خونه، باشگاه تو.

فصل ۳۵

داستان مریم خانم: ترس از عضله‌ای شدن

مریم خانم **۵۴ ساله**، معلم. می‌ترسید «**مردونه**» بشه و فقط پیاده‌روی می‌کرد.

زمان	چی شد
هفته‌ی ۱	فاز ۱ با وزن بدن
هفته‌ی ۸	اسکوات جامی با **۴ کیلو**
هفته‌ی ۱۶	**۸ کیلو**؛ پله‌های مدرسه **راحت**
ماه ۶	دور کمر **۵ سانت** کمتر؛ «**حجیم نشدم، سفت شدم**»

«ترسم بی‌دلیل بود؛ فقط قوی‌تر شدم.»

فصل ۳۶

داستان ژاله خانم: پوکی استخوان

ژاله خانم **۶۱ ساله**، **پوکی استخوان** کمر. پزشک گفته بود «**مراقب باش**» و از هر حرکتی می‌ترسید.

زمان	چی شد
ماه ۱	با فیزیوتراپیست: تکنیک **لولا** با کمر صاف؛ تمرین **پشت**
ماه ۳	ددلیفت از جعبه با وزنه‌ی **سبک**
ماه ۸	ددلیفت **سنگین‌تر**؛ قوز **کمتر**
سال ۱	تست تراکم: **پایدار**؛ «**دیگه از خرید نمی‌ترسم**»

«یاد گرفتم چطور بلند کنم، نه اینکه هیچی بلند نکنم.»

فصل ۳۷

داستان فرزانه خانم: یائسگی و خستگی

فرزانه خانم **۵۲ ساله**، **گرگرفتگی**، **خستگی** و **کمردرد**.

زمان	چی شد
ماه ۱	برنامه‌ی **۱۰ دقیقه‌ای** صبح‌ها
ماه ۲	**۲ جلسه‌ی** کامل در هفته با **خواهرش**
ماه ۴	کمردرد **کمتر**؛ خواب **بهتر**
ماه ۶	۳ جلسه؛ **پروتئین** در هر وعده

«ده دقیقه شروع بود؛ حالا بخشی از زندگیمه.»

از این سه داستان چی یاد بگیرم؟

☐	
	حجیم نمی‌شی؛ قوی می‌شی
	با **پوکی استخوان** هم می‌شه، با **تکنیک**
	کوچیک شروع کن
	همراه پیدا کن

بخش ۸

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

۵۰ سؤال رایج

1. چرا بعد از یائسگی وزنه مهم‌تره؟

استخوان و عضله سریع‌تر کم می‌شن (فصل ۱).

2. عضله‌ای و مردونه می‌شم؟

نه؛ قوی و سفت می‌شی، نه حجیم (فصل ۲).

3. دیر شده؟

نه؛ حتی ۸۰ و ۹۰ ساله‌ها قوی‌تر شدن (فصل ۲).

4. پیاده‌روی کافی نیست؟

برای قلب عالیه، برای عضله و استخوان کافی نیست (فصل ۲).

5. موقع وزنه نفسم رو حبس کنم؟

نه؛ بازدم موقع زور (فصل ۳).

6. نشت ادرار موقع وزنه دارم.

وزن کمتر و مشورت با فیزیوتراپیست کف لگن (فصل ۳).

7. کی تمرین رو قطع کنم؟

درد قفسه‌ی سینه، درد تیز پشت با پوکی استخوان (فصل ۴).

8. قبل از شروع پزشک لازمه؟

با بیماری قلبی، شکستگی قبلی یا جراحی اخیر، بله (فصل ۵).

9. وزنه‌ی سبک با تکرار زیاد؟

برای استخوان وزنه‌ی چالشی لازمه (فصل ۶).

10. دراز و نشست شکم رو آب می‌کنه؟

لاغری موضعی وجود نداره (فصل ۶ و ۹).

11. LIFTMOR چی بود؟

تمرین سنگین نظارت‌شده در زنان یائسه با تراکم پایین (فصل ۷).

12. تمرین جای داروی پوکی استخوانه؟

نه؛ کنار دارو (فصل ۷).

13. چقدر تمرین قدرتی؟

حداقل ۲ روز در هفته (فصل ۸).

14. وزن کم نمی‌کنم.

دور کمر و قدرت رو اندازه بگیر (فصل ۹).

15. چقدر پروتئین؟

حدود ۱ تا ۱٫۲ گرم به ازای هر کیلو (فصل ۱۰).

16. پروتئین کلیه رو خراب می‌کنه؟

بدون بیماری کلیه، نه (فصل ۶ و ۱۰).

17. چه وزنه‌ای؟

۲ تا ۳ تکرار در ذخیره (فصل ۱۱).

18. چند ست و تکرار؟

۲ تا ۳ ست، ۸ تا ۱۲ تکرار (فصل ۱۱).

19. کی وزنه رو بیشتر کنم؟

وقتی ۱۲ تکرار راحت شد (فصل ۱۱).

20. تکنیک درست؟

کمر صاف، زانو در امتداد انگشت دوم (فصل ۱۲).

21. شش الگو چیه؟

اسکوات، لولا، لانج، فشار، کشش، حمل (فصل ۱۳).

22. توان چیه؟

قدرت × سرعت؛ برای جلوگیری از افتادن (فصل ۱۴).

23. پرش بکنم؟

فقط با آموزش؛ با پوکی استخوان شدید نه (فصل ۱۴).

24. تعادل هم لازمه؟

بله (فصل ۱۵).

25. گرم کردن؟

۵ تا ۸ دقیقه (فصل ۱۶).

26. کی نتیجه می‌بینم؟

قدرت چند هفته؛ عضله ۸ تا ۱۲ هفته؛ استخوان ماه‌ها (فصل ۱۷).

27. خونه یا باشگاه؟

شروع در خونه کافیه (فصل ۱۸).

28. چه وسایلی بخرم؟

کش، دو جفت دمبل، صندلی (فصل ۱۸ و ۳۴).

29. چی بپوشم؟

لباس راحت، کفش صاف، سوتین ورزشی (فصل ۱۹).

30. پوکی استخوان دارم.

کمر صاف؛ خم شدن گرد و دراز و نشست نه (فصل ۲۰).

31. زانوم درد می‌کنه.

دامنه‌ی کمتر، جعبه زیر باسن (فصل ۲۱).

32. شانه‌ام درد می‌کنه.

وزنه‌ی سبک‌تر، کش (فصل ۲۱).

33. خسته‌ام.

تمرین کوتاه؛ آهن و ویتامین D (فصل ۲۲).

34. گرگرفتگی دارم.

اتاق خنک، آب، لباس نخی (فصل ۲۲).

35. چطور ادامه بدم؟

قرار ثابت، دفترچه، همراه (فصل ۲۳).

36. از کجا شروع کنم؟

فاز ۱ (فصل ۲۵).

37. کی برم فاز بعد؟

معیار آخر هر فاز (فصل ۲۵ تا ۲۸).

38. دمبل چند کیلو؟

اول ۲ تا ۴ کیلو (فصل ۲۶).

39. کی سنگین‌تر؟

فاز ۳ (فصل ۲۷).

40. تمرین سرعتی کی؟

فاز ۴ (فصل ۲۸).

41. وقت ندارم.

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۲۹).

42. بعد از ۱۶ هفته چی؟

نگه‌داری و پیشرفت ادامه‌دار (فصل ۳۰).

43. روز بد داشتم.

روز سبک، نه صفر (فصل ۳۱).

44. خانواده‌ام مخالفن.

فصل ۳۲ رو نشونشون بده.

45. همراه ندارم.

کلاس بانوان یا گروه واتساپ (فصل ۳۳).

46. می‌ترسم حجیم بشم.

داستان مریم خانم (فصل ۳۵).

47. پوکی استخوان دارم و می‌ترسم.

داستان ژاله خانم (فصل ۳۶).

48. یائسگی و خستگی دارم.

داستان فرزانه خانم (فصل ۳۷).

49. هر روز تمرین کنم؟

۲ تا ۳ روز؛ استراحت لازمه (فصل ۶).

50. مهم‌ترین توصیه؟

وزنه‌ی چالشی با تکنیک درست، ۲ تا ۳ روز در هفته، پروتئین کافی.

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تمرین روزانه

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۲: تست‌های خانگی

تست	شروع	هفته‌ی ۴	هفته‌ی ۸	هفته‌ی ۱۲	هفته‌ی ۱۶	ماه ۶
بلند شدن از صندلی در ۳۰ ثانیه						
شنای دیواری (تکرار)						
ایستادن روی یک پا (ثانیه)						
حمل بار (کیلو × متر)						
دور کمر (سانتی‌متر)						
اسکوات جامی (کیلو × تکرار)						

جدول ۳: دفترچه‌ی وزنه

تاریخ	تمرین	وزنه (کیلو)	ست × تکرار	تکرار در ذخیره	درد مفصل (۰ تا ۱۰)	تصمیم (همون / بیشتر / کمتر)

جدول ۴: هفته‌ی تمرین

هفته	جلسه‌ی قدرتی (تعداد)	هوازی (دقیقه)	تعادل (روز)	پروتئین در هر وعده (بله / نه)	خواب (ساعت)	

یادداشت‌های من

فصل ۴۰

واژه‌نامه

اصطلاح	معنی
سارکوپنی	کاهش عضله و قدرت با سن
تراکم استخوان	میزان مواد معدنی استخوان
استروژن	هورمون زنانه که بعد از یائسگی کم می‌شه
تکرار در ذخیره	تکرارهایی که هنوز می‌تونستی بزنی
ست	یک دسته تکرار پشت‌سرهم
لولا	خم شدن از لگن با کمر صاف
اسکوات جامی	اسکوات با دمبل جلوی سینه
ددلیفت	برداشتن وزنه از زمین با لولا
توان	قدرت × سرعت
کف لگن	عضلات نگه‌دارنده‌ی مثانه و رحم
پیشرفت تدریجی	بیشتر کردن آهسته‌ی وزنه یا تکرار
پروتئین	ماده‌ی سازنده‌ی عضله
LIFTMOR	کارآزمایی تمرین سنگین در زنان یائسه
NSCA	انجمن ملی قدرت و آمادگی آمریکا

منابع علمی

1. Watson SL, Weeks BK, Weis LJ, Harding AT, Horan SA, Beck BR. High-intensity resistance and impact training improves bone mineral density and physical function in postmenopausal women with osteopenia and osteoporosis: the LIFTMOR randomized controlled trial. J Bone Miner Res. 2018;33(2):211-220. doi:10.1002/jbmr.3284
2. Fragala MS, Cadore EL, Dorgo S, et al. Resistance training for older adults: position statement from the National Strength and Conditioning Association. J Strength Cond Res. 2019;33(8):2019-2052. doi:10.1519/JSC.0000000000003230
3. Momma H, Kawakami R, Honda T, Sawada SS. Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. Br J Sports Med. 2022;56(13):755-763. doi:10.1136/bjsports-2021-105061
4. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955
5. 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
6. Cruz-Jentoft AJ, Bahat G, Bauer J, et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. Age Ageing. 2019;48(1):16-31. doi:10.1093/ageing/afy169

زن قوی بعد از ۵۰

راهنمای قدم‌به‌قدم تمرین قدرتی برای زنان بالای ۵۰.

- چرا بعد از یائسگی وزنه مهم‌تر می‌شه
- «عضله‌ای و مردونه نمی‌شی»
- کف لگن، نفس و وزنه
- پوکی استخوان: چه حرکتی آره، چه حرکتی با احتیاط
- پروتئین برای عضله
- برنامه‌ی ۱۶ هفته‌ای از وزن بدن تا وزنه

بر پایه‌ی کارآزمایی LIFTMOR، بیانیه‌ی NSCA، رهنمود WHO ۲۰۲۰ و توصیه‌ی PROT-AGE.

drmaxacademy.com