راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «زن قوی بعد از ۵۰»

وزنه برای زنان بالای ۵۰؛ شروع

یائسگی، ترس‌ها، تکنیک و فاز ۱



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 ۸

۱. بعد از یائسگی چه اتفاقی می‌افته؟ ۹

۲. ترس از وزنه ۱۰

۳. کف لگن، نفس و وزنه ۱۱

۴. کی با پزشک صحبت کنم؟ ۱۲

۵. باورهای غلط ۱۳

بخش ۲: اصول تمرین ۱۵

۶. دوز: چه وزنه‌ای و چند تکرار؟ ۱۶

۷. تکنیک ۱۶

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۶ هفته‌ای ۱۸

۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۹

۹. فاز ۱: یادگیری (هفته‌ی ۱ تا ۴) ۲۱

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۳

کتاب کامل و ارتقا ۳۳

پیش‌گفتار

این راهنما برای **شروعه**.

در این راهنما

- بعد از یائسگی چه اتفاقی می‌افته؟
- ترس از وزنه
- کف لگن، نفس و وزنه
- کی با پزشک صحبت کنم؟
- باورهای غلط
- دوز: چه وزنه‌ای و چند تکرار؟
- تکنیک
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۱: یادگیری (هفته‌ی ۱ تا ۴)
- ۱۰ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«زن قوی بعد از ۵۰»** 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

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 ۲۴ · اسکوات جامی ← ص ۲۵

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 در کتاب کامل 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 ۲۷ • حشره‌ی مرده ← ص ۳۲

بازدم موقع زور؛ کف لگن همراه نفس.

فصل ۴

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 ۵

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

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 ۲۴ · شنای دیواری ← ص ۲۹ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۰

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

فصل ۷

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 ۲۶ · اسکوات جامی ← ص ۲۵ ·
ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۲۸

تکنیک اول، وزن بعد.

بخش ۳

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.

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 ۲۴ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۲۶ · شنای دیواری ← ص ۲۹ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۰ · پل باسن ← ص ۲۷ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۱ · حشره‌ی مرده ← ص ۳۲ · ایستادن روی یک پا ← ص ۳۳

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

بخش ۴

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 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 ۳ 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 ۴ | سطح ۰۱ آسان | لولا



پل باسن

شروع

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

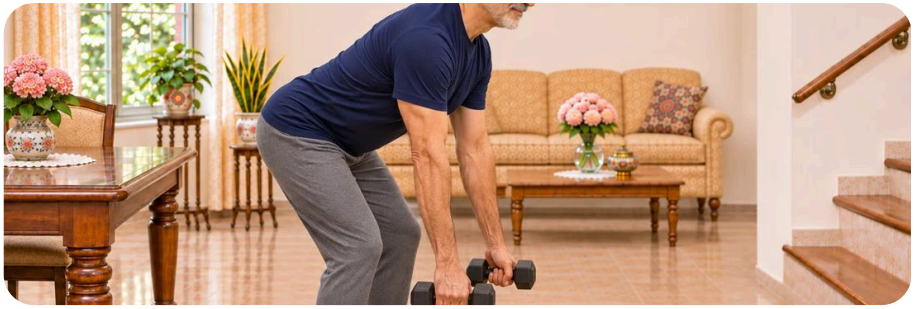
اجرا

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 ۵ 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 ۶ | 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 ۷ | سطح ۱ · آسان | کشش



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

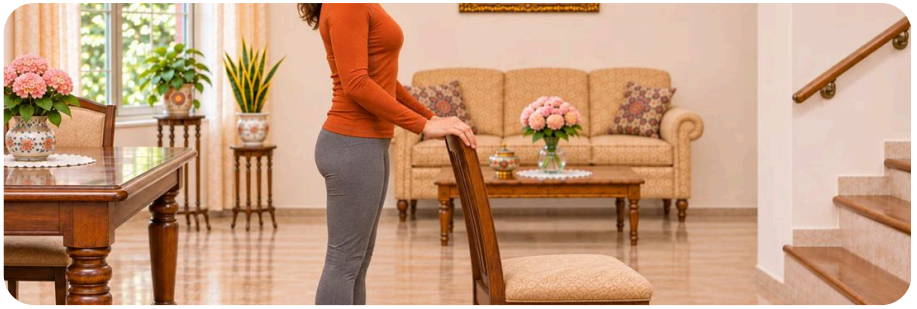
اجرا

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 ۸ | 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 ۹ | سطح ۱۰ 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 ۱۰ | سطح ۱ · 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.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**زن قوی بعد از ۵۰**» 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	عضله، استخوان و یائسگی	۶
۲	شواهد	۴
۳	اصول تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۶ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۱ تمرین
۷	خانواده، دوستان 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. 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

وزنه برای زنان بالای ۵۰؛ شروع

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- یائسگی و عضله
- ترس‌ها
- تکنیک
- باورهای غلط
- فاز ۱

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