

هفته اول : تمرینات قدرتی و تعادلی

گرم کردن، ۱۰ دقیقه پیاده روی یا دوچرخه سواری سبک

روز	تمرینات	تعداد ست	تکرار
دوشنبه	اسکوات	۳	۱۰
سه شنبه	پرس سینه با دمبل	۳	۱۲
چهارشنبه	پشت بازو با دمبل	۳	۱۲
پنج شنبه	ایستادن روی یک پا	۳	۳۰ ثانیه
جمعه	راه رفتن روی خط مستقیم	۳	۱ دقیقه
شنبه	استراحت		
یکشنبه	حرکات کششی کل بدن (سرد کردن)	–	۱۰ دقیقه

هفته دوم : تمرینات هوازی و انعطاف

گرم کردن، ۱۰ دقیقه پیاده روی یا دوچرخه سواری سبک

مدت زمان	تمرینات	روز
۲۰	پیاده روی سریع	دوشنبه
۱۵	دوچرخه سواری ثابت	سه شنبه
۳۰/۳ ثانیه (هر ست)	کشش همسترینگ	چهارشنبه
۳۰/۳ ثانیه (هر ست)	کشش عضلات پشت	پنج شنبه
۲۰ دقیقه	پیاده روی	جمعه
	استراحت	شنبه
۱۰ دقیقه	حرکات کششی کل بدن (سردکردن)	یکشنبه

هفته سوم : تمرینات ترکیبی

گرم کردن، ۱۰ دقیقه پیاده روی یا دوچرخه سواری سبک

روز	تمرینات	تعداد ست	تعداد تکرار
دوشنبه	لانگ با دمبل	۳	۱۰
سه شنبه	پلانک	۳	۳۰ ثانیه
چهارشنبه	پرس شانه با دمبل	۳	۱۲
پنج شنبه	ایستادن روی یک پا	۳	۳۰ ثانیه
جمعه	راه رفتن روی خط مستقیم	۳	۱ دقیقه
شنبه	استراحت		
یکشنبه	حرکات کششی کل بدن (سرد کردن)	–	۱۰ دقیقه

هفته چهارم : تمرینات متنوع

گرم کردن، ۱۰ دقیقه پیاده روی یا دوچرخه سواری سبک

روز	تمرینات	مدت زمان
دوشنبه	پیاده روی سریع	۲۰
سه شنبه	دوچرخه سواری ثابت	۱۵ دقیقه
چهارشنبه	کشش همسترینگ	۳۰/۳ ثانیه (هر ست)
پنج شنبه	کشش عضلات پشت	۳۰/۳ ثانیه (هر ست)
جمعه	پیاده روی سریع	۲۰ دقیقه
شنبه	استراحت	
یکشنبه	حرکات کششی کل بدن (سردکردن)	۱۰ دقیقه

این برنامه میتواند به سالمند کمک کند تا قدرت، تعادل، انعطاف پذیری و سلامت قلبی - عروقی خود را بهبود بخشد، بهتر است قبل از شروع با **پزشک** مشورت کنید.