راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «آسم و ورزش»

هوای سرد، آلودگی و خونه

هوای سرد، آلودگی، ریزگرد، محرک‌های خونه و داستان آقای صادقی



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** (متخصص ریه یا داخلی) تو نیست. قبل از شروع ورزش، **برنامه‌ی عمل آسم** و **اسپری‌ها** رو با پزشکت هماهنگ کن. هیچ **اسپری** یا **دارویی** رو خودسرانه قطع نکن. **همون روز به پزشک**: اسپری تسکین‌دهنده رو **بیشتر از همیشه** لازم داری؛ **بیدار شدن شب** با سرفه یا خس‌خس؛ عدد **پیک‌فلومتر** زیر **۸۰٪** بهترین عددت؛ **تب** و خلط زرد یا سبز یا بدتر شدن نفس. **فوراً ۱۱۵**: نمی‌تونی **جمله‌ی کامل** بگی؛ **لب‌ها** یا **ناخن‌ها** کبود؛ اسپری تسکین‌دهنده **کمک نمی‌کنه**؛ **خواب‌آلودگی** 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: آسم ۸

۱. آسم چیه؟ ۹

۲. علائم خطر و برنامه‌ی سبز، زرد، قرمز ۱۰

۳. باورهای غلط ۱۲

بخش ۲: زندگی روزمره ۱۴

۴. هوای سرد، آلودگی و ریزگرد ۱۵

۵. خونه و محرک‌ها ۱۵

۶. سرماخوردگی و آنفولانزا ۱۶

۷. سفر و کوه ۱۷

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۹

۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۰

۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۲۲

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۴

بخش ۵: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۳۵

۱۰. داستان آقای صادقی: روزهای آلودگی ۳۶

کتاب کامل و ارتقا ۳۶

منابع علمی ۳۸

پیش‌گفتار

این راهنما برای **هوا و محرک‌ها**ست.

در این راهنما

- آسم چیه؟
- علائم خطر و برنامه‌ی سبز، زرد، قرمز
- باورهای غلط
- هوای سرد، آلودگی و ریزگرد
- خونه و محرک‌ها
- سرماخوردگی و آنفولانزا
- سفر و کوه
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای
- داستان آقای صادقی: روزهای آلودگی
- ۱۰ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«آسم و ورزش»** 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

آسم

آسم چیه، آسم بعد از ۵۰، آسم ناشی از ورزش، اسپری‌ها، علائم خطر و برنامه‌ی سبز و زرد و قرمز، و باورهای غلط.

فصل ۱

آسم چیه؟

در آسم، **راه‌های هوایی** ریه **حساس** و **ملتهب** هستن. با یک **محرک**، سه اتفاق می‌افته:

عضله‌ی دور راه هوایی **جمع** می‌شه	راه **تنگ** می‌شه
دیواره‌ی راه هوایی **ورم** می‌کنه	
خلط بیشتر می‌شه	

علائم

خس‌خس (صدای سوت در سینه)	
تنگی نفس	
سفتی یا فشار **سینه**	
سرفه، به‌خصوص **شب** یا **صبح زود**	

نکته‌ی دکتر مکس

علامت مهم آسم اینه که **میاد و می‌ره**؛ با محرک بدتر می‌شه و با اسپری بهتر.

آسم: راه هوایی حساس که میاد و می‌ره.

علائم خطر و برنامه‌ی سبز، زرد، قرمز

برنامه‌ی عمل آسم

با پزشک یک **برنامه‌ی نوشته‌شده** داشته باش. اگه **پیک‌فلومتر** داری، درصدها نسبت به **بهترین عدد خودته**.

منطقه	یعنی	چی کار کنم
سبز (بالای ۸۰٪)	بدون علامت، خواب راحت	ورزش **کامل** طبق برنامه
زرد (۵۰ تا ۸۰٪)	سرفه، خس‌خس، بیدار شدن شب، اسپری بیشتر	اسپری طبق **برنامه‌ی زرد**؛ فقط **راه رفتن سبک**؛ همون روز با پزشک
قرمز (زیر ۵۰٪)	تنگی نفس شدید	**اسپری** و **۱۱۵**

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐
نمی‌تونی **جمله‌ی کامل** بگی
لب‌ها یا **ناخن‌ها** کبود
اسپری تسکین‌دهنده **کمک نمی‌کنه** یا چند دقیقه بعد دوباره لازمه

	☐
خواب‌آلودگی یا **گیجی**	
درد قفسه‌ی سینه	

نمی‌تونی جمله بگی؟ همین الان ۱۱۵.

فصل ۳

باورهای غلط

باور	واقعیت
«آسمی نباید **ورزش** کنه»	ورزش آمادگی رو **بالا** می‌بره و آسم رو **بدتر نمی‌کنه** (فصل ۷ در کتاب کامل)
«**کورتون** اسپری مثل قرص کورتونه»	مقدارش **خیلی کمتره** و مستقیم به ریه می‌ره
«وقتی خوبم، اسپری نگه‌دارنده لازم نیست»	التهاب **بی‌صدا** ادامه داره
«به اسپری **عادت** می‌کنم»	اسپری **اعتیاد** نمیاره
«آسم مال **بچه**هاست»	در **هر سنی** شروع می‌شه
«**بخور** و **اسپند** برای ریه خوبه»	**دود** برای آسمی‌ها **محرکه**

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۹ · تنفس شکمی ← ص ۲۵

آسم کنترل‌شده، ورزش آزاد.

بخش ۲

زندگی روزمره

اسپری و اسپیسر، هوای سرد و آلودگی، خونه و محرک‌ها، سرماخوردگی و آنفولانزا، خواب و شب، و سفر.

فصل ۴

هوای سرد، آلودگی و ریزگرد

وضعیت	چی کار کنم
هوای سرد	**شال** یا **ماسک** جلوی دهن و بینی؛ تنفس از **بینی**؛ گرم کردن **داخل خونه**
آلودگی هوا (شاخص **ناسالم**)	ورزش **داخل خونه**؛ پنجره **بسته**
ریزگرد و **گردوغبار**	بیرون نرو؛ اگه مجبوری، **ماسک** مناسب
گرده‌ی گیاهان در **بهار**	ورزش **عصر** یا بعد از **بارون**
ساعت شلوغی و کنار **خیابون**	پارک یا کوچه‌ی خلوت

نکته‌ی دکتر مکس

قبل از پیاده‌روی، **شاخص کیفیت هوا** رو در اپلیکیشن یا سایت چک کن.

رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۲۸ · رژه در حالت نشسته ← ص ۲۷ · مشت‌زنی سایه‌ای ← ص ۳۴

هوا ناسالم؟ ورزش در خونه.

فصل ۵

خونه و محرک‌ها

☐	
	سیگار و **قلیون** نه؛ در خونه هم هیچ‌کس نکشه
	اسپند، **عود**، **بخور** و **شمع معطر**: دود و بوی تند **محرک** هستن
	مواد شوینده‌ی تند و **سفیدکننده**: با پنجره‌ی باز یا کمتر
	گردگیری با دستمال **نم‌دار**
	ملافه هفته‌ای یک بار با آب **داغ**
	فرش و **پرده‌ی** کلفت در اتاق خواب کمتر
	کپک حموم و آشپزخونه رو پاک کن
	حیوون خونگی، اگه حساسیت داری، از **اتاق خواب** بیرون

دود اسپند هم دوده.

فصل ۶

سرماخوردگی و آنفولانزا

عفونت ویروسی شایع‌ترین علت **حمله**‌ی آسمه.

☐	
	دست بشور
	واکسن آنفولانزا طبق پزشک
	با **سرماخوردگی**، برنامه‌ی **زرد** رو شروع کن
	ورزش: فقط راه رفتن سبک؛ با **تب** استراحت
	بعد از خوب شدن، **۲ تا ۳ روز** آروم‌تر برگرد

تنفس شکمی ← ص ۲۵ · پمپ مچ پا ← ص ۲۶

سرماخوردگی؟ برنامه‌ی زرد.

فصل ۷

سفر و کوه

☐	
	اسپری‌ها در **کیف دستی**، نه چمدون
	نسخه و **برنامه‌ی عمل** همراهت
	کوه: هوای سرد و رقیق؛ آهسته، با **گرم کردن** و **شال**
	ماشین: کولر **تمیز**؛ فیلتر **هوای داخل**
	هتل: اتاق **غیرسیگاری**

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۹ · تمرین پله ← ص ۳۰

اسپری در کیف دستی.

بخش ۳

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (شروع)، فاز ۲ (قدرت)، فاز ۳ (هوازی بیشتر)، فاز ۴ (همیشگی)، 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.

فصل ۹

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

برای روزهای **آلودگی** یا **سرما**، در خونه:

تمرین	مدت
تنفس	۱ دقیقه
رژه ایستاده	۲ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۲ دقیقه
شنای دیواری	۱ دقیقه
بوکس نشسته	۲ دقیقه
کشش سینه	۲ دقیقه

تنفس شکمی ← ص ۲۵ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۲۸ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۱ · شنای دیواری ← ص ۳۲ · مشت‌زنی سایه‌ای ← ص ۳۴ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۳۳

هوا بد؟ ده دقیقه در خونه.

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 تمرین: قبل از هر ورزش ۱۰ دقیقه گرم کن و اسپری تسکین‌دهنده همراهت باشه. شدت رو با «تست صحبت» تنظیم کن. با خس‌خس یا تنگی سینه بایست و اسپری بزن؛ اگه بهتر نشد، اون روز ورزش نه. در منطقه‌ی زرد فقط راه رفتن سبک.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ آسان | شروع و تنفس



تنفس شکمی

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، یک دست روی سینه و یک دست روی شکم.

اجرا

1. شونه‌ها شل؛ صاف بشین.
2. از بینی حدود ۲ ثانیه دم.
3. با لب‌های غنچه‌شده حدود ۴ ثانیه آهسته بازدم.
4. زور نزن؛ فقط آهسته.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس آروم شکمی با بازدم طولانی؛ برای گرم کردن، آروم شدن و کم کردن نفس‌نفس زدن. جای اسپری رو نمی‌گیره.
کجا باید حس کنی	بالا و پایین رفتن شکم.
مقدار	۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	نشسته.

اشتباه‌های رایج: نفس‌های سریع و سطحی؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | شروع و تنفس



پمپ مچ پا

شروع

به پشت دراز بکش یا بشین، پاها صاف و پاشنه‌ها روی تخت.

اجرا

1. پنجه‌ی پا رو تا جایی که می‌تونی به سمت خودت بکش.
2. بعد پنجه رو مثل پدال گاز به سمت پایین فشار بده.
3. حرکت رو آهسته و در تمام دامنه انجام بده.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق و جلوی ساق
چرا این تمرین؟	کمک به برگشت خون از پا؛ در نشستن طولانی، سفر و روزهای استراحت.
کجا باید حس کنی	پشت و جلوی ساق، گاهی کمی در پشت زانو.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ بار، هر ساعت بیداری (بعد از عمل)؛ در بقیه‌ی موارد ۲ تا ۳ بار در روز.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر یا یک پا در هر بار.
سخت‌ترش کن	در حالت نشسته با کش دور پنجه (فقط برای فشار به پایین).

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع و ضربه‌ای؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | شروع و تنفس



رژه در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

اجرا

1. یک زانو رو ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر بالا بیار.
2. ۲ ثانیه نگه دار و پایین بیار.
3. پاها رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	شروع حرکت برای کسی که ایستادن طولانی براش سخته؛ گردش خون و فعال کردن پاها.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و ران.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ ست.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی مچ یا انجام در حالت ایستاده با گرفتن صندلی.

اشتباه‌های رایج: عقب رفتن تنه.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | شروع و تنفس



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؟	گرم کردن و سرد کردن آروم؛ و هوازی سبک در خونه.
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 ۵ | سطح ۱۰ آسان | هوازی



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؟	پایه‌ی ورزش در آسم: از ۱۰ دقیقه، کم‌کم بیشتر؛ با گرم کردن ۱۰ دقیقه‌ای و تست صحبت.
مقدار	از ۱۰ دقیقه تا ۳۰ دقیقه، در چند هفته.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

احتیاط: با خس‌خس، سرفه‌ی پشت سر هم یا تنگی سینه توقف کن و اسپری تسکین‌دهنده‌ت رو بزن؛ در «منطقه‌ی زرد» (فصل ۵) فقط راه رفتن کوتاه در خونه.

تمرین ۶ | سطح ۱ · آسان | هوازی



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؟	هوازی شدیدتر و تقویت پا؛ پله‌های روزمره رو به تمرین تبدیل کن.
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: وقتی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی راحت شد؛ آهسته، با نرده، و با توقف در پاگرد.

تمرین ۷ | سطح ۱ · 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 ۸ | 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: سبک؛ نفس رو حبس نکن. در روزهای «منطقه‌ی زرد» آسم (فصل ۵) انجام نده.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | کشش و سرد کردن



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: آروم و با نفس آزاد.

تمرین ۱۰ سطح ۲ · متوسط هوازی



مشت‌زنی سایه‌ای

شروع

نشسته لب صندلی محکم؛ 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 سبک نشسته با حرکت دست‌ها و چرخش تنه؛ برای روزهایی که راه رفتن سخته.
کجا باید حس کنی	ضربان قلب بالا؛ کار شونه و تنه.
مقدار	۳ تا ۵ × ۳۰ ثانیه، ۳۰ ثانیه استراحت.
ساده‌ترش کن	آهسته‌تر و با یک دست.
سخت‌ترش کن	با جابه‌جایی پا و سرعت بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ مشت‌های کوتاه و ناقص.

احتیاط: با تست صحبت؛ با خس‌خس یا تنگی سینه بشین و اسپری بزن.

بخش ۵

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار، خونه، و داستان آقای رحیمی، فریبا خانم و آقای صادقی.

فصل ۱۰

داستان آقای صادقی: روزهای آلودگی

آقای صادقی **۶۷ ساله** در یک شهر **آلوده**؛ زمستون‌ها هفته‌ها ورزش نمی‌کرد و **ضعیف‌تر** می‌شد.

زمان	چی شد
شروع	چک کردن **شاخص هوا** هر صبح
روزهای ناسالم	برنامه‌ی **۱۰ دقیقه‌ای** در خونه، دو بار در روز
روزهای پاک	پیاده‌روی در **پارک**
بهار	بلند شدن از صندلی و پله **راحت‌تر**

«هوا که بد بود، ورزشم رو تعطیل نکردم؛ آوردمش تو خونه.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«آسم و ورزش»** 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	آسم	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۶ 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. Reddel HK, Bacharier LB, Bateman ED, et al. Global Initiative for Asthma Strategy 2021: executive summary and rationale for key changes. Eur Respir J. 2022;59(1):2102730. doi:10.1183/13993003.02730-2021
2. Carson KV, Chandratilleke MG, Picot J, Brinn MP, Esterman AJ, Smith BJ. Physical training for asthma. Cochrane Database Syst Rev. 2013; (9):CD001116. doi:10.1002/14651858.CD001116.pub4
3. Parsons JP, Hallstrand TS, Mastronarde JG, et al. An official American Thoracic Society clinical practice guideline: exercise-induced bronchoconstriction. Am J Respir Crit Care Med. 2013;187(9):1016-1027. doi:10.1164/rccm.201303-0437ST
4. Santino TA, Chaves GS, Freitas DA, Fregonezi GA, Mendonça KM. Breathing exercises for adults with asthma. Cochrane Database Syst Rev. 2020;3(3):CD001277. doi:10.1002/14651858.CD001277.pub4

هوای سرد، آلودگی و خونه

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- هوای سرد
- آلودگی
- خونه
- سرماخوردگی
- داستان

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