راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «آسم و ورزش»

تمرین برای آسم

گرم کردن، هوازی، قدرت، تنفس، تعادل و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای



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: تمرین ۱۴

۴. گرم کردن ۱۵

۵. هوازی ۱۵

۶. قدرت پا ۱۶

۷. قدرت بالاتنه ۱۷

۸. تمرین تنفس ۱۸

۹. تعادل و کشش ۱۹

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۲۱

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۲

۱۱. فاز ۲: قدرت (هفته‌ی ۴ تا ۸) ۲۴

۱۲. فاز ۳: هوازی بیشتر (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۲۵

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۷

کتاب کامل و ارتقا ۵۰

منابع علمی ۵۲

پیش‌گفتار

این راهنما برای **ورزشه**.

در این راهنما

- آسم چیه؟
- علائم خطر و برنامه‌ی سبز، زرد، قرمز
- باورهای غلط
- گرم کردن
- هوازی
- قدرت پا
- قدرت بالاتنه
- تمرین تنفس
- تعادل و کشش
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۲: قدرت (هفته‌ی ۴ تا ۸)
- فاز ۳: هوازی بیشتر (هفته‌ی ۹ تا ۱۲)
- ۲۳ 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 ۳۲ · تنفس شکمی ← ص ۲۸

آسم کنترل‌شده، ورزش آزاد.

بخش ۲

تمرین

گرم کردن، هوازی، قدرت پا، قدرت بالاتنه، تمرین تنفس، تعادل و کشش، و قانون علائم.

فصل ۴

گرم کردن

گرم کردن **۱۰ تا ۱۵ دقیقه‌ای** مهم‌ترین بخش ورزش در آسمه. شدت رو **کم‌کم** بالا ببر، یا چند **دور کوتاه** تندتر با استراحت بینشون انجام بده.

تمرین	مقدار
تنفس آروم از بینی	۲ دقیقه
رژه نشسته یا **ایستاده**	۳ دقیقه
چرخش شونه‌ها	۱۰ بار
پیاده‌روی آروم	۵ دقیقه
چند دور **۳۰ ثانیه** تندتر	با استراحت

تنفس شکمی ← ص ۲۸ · رژه در حالت نشسته ← ص ۲۹ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۳۱ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۳۰

ده دقیقه گرم کن، بعد شروع کن.

فصل ۵

هوازی

ورزش	مقدار
پیاده‌روی	از ۱۰ دقیقه، کم‌کم تا ۳۰
دوچرخه‌ی ثابت	
رژه در جا	روزهای آلودگی، در خونه
شنا یا **ورزش در آب**	هوای گرم و مرطوب

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۲ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۳۳ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۳۱ · ورزش در آب ← ص ۳۴

نکته‌ی دکتر مکس

ورزش‌هایی با **دوره‌های کوتاه** فعالیت (مثل پیاده‌روی با وقفه) معمولاً راحت‌تر از دویدن **طولانی و مداوم** در هوای سرد تحمل می‌شن.

پیاده‌روی، دوچرخه، شنا.

فصل ۶

قدرت پا

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۲ × ۱۰
باز کردن زانو نشسته	۲ × ۱۲
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۵
پل باسن	۲ × ۱۰
دور کردن پا ایستاده	۲ × ۱۲
بالا رفتن از پله	۲ × ۸

بلند شدن از صندلی ← ص ۳۵ · صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۳۸ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۶ · پل باسن ← ص ۳۹ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۳۷ · بالا رفتن از پله ← ص ۴۰

نکته‌ی دکتر مکس

تمرین قدرتی معمولاً آسم رو **کمتر** تحریک می‌کنه، چون **نفس‌نفس** زیاد نمی‌زنی. موقع زور زدن **نفس رو حبس نکن**.

پای قوی، نفس‌تنگی کمتر در پله.

فصل ۷

قدرت بالاتنه

تمرین	مقدار
شنای دیواری	۲ × ۱۰
کشیدن کش	۲ × ۱۲
باز کردن کش جلوی سینه	۲ × ۱۲
بالا بردن دست با کش سبک	۲ × ۱۰
حمل کیسه	۲ × ۲۰ قدم

شنای دیواری ← ص ۴۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۴۱ ·
باز کردن کش جلوی سینه ← ص ۴۲ · بالا بردن دست در صفحه‌ی کتف ← ص ۴۴ ·
حمل بار دو دستی ← ص ۴۵

نکته‌ی دکتر مکس

عضله‌های **پشت** و **شونه** به **قفسه‌ی سینه** کمک می‌کنن باز بمونه؛ با قوز، نفس کشیدن سخت‌تره.

سینه باز، نفس راحت‌تر.

تمرین تنفس

تمرین	چطور
تنفس شکمی	یک دست روی شکم؛ دم از **بینی**، شکم بالا میاد
بازدم طولانی	بازدم **دو برابر** دم؛ مثلاً ۲ ثانیه دم، ۴ ثانیه بازدم
تنفس از بینی	بینی هوا رو **گرم** و **مرطوب** می‌کنه
لب غنچه	بازدم آروم از لب‌های نیمه‌بسته، وقتی نفس‌نفس می‌زنی

روزی **۲ بار**، هر بار **۵ تا ۱۰ دقیقه**.

تنفس شکمی ← ص ۲۸

در **حمله‌ی آسم**، اول **اسپری تسکین‌دهنده**؛ تمرین تنفس فقط کمک می‌کنه آروم‌تر بمونی.

دم از بینی، بازدم آروم و طولانی.

فصل ۹

تعادل و کشش

تمرین	مقدار
پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۲۰ ثانیه
روی یک پا	۳ × ۱۰ ثانیه
کشش سینه	۳ × ۲۰ ثانیه
چرخش پشت	۱۰ بار
گربه و شتر	۱۰ بار

ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۵۰ · ایستادن روی یک پا ← ص ۴۶ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۴۷ · چرخش ملایم پشت (به پهلو) ← ص ۴۹ · گربه‌شتر ← ص ۴۸

نکته‌ی دکتر مکس

قرص کورتون طولانی‌مدت ممکنه **استخوان** رو ضعیف کنه؛ تمرین تعادل و قدرتی از **زمین خوردن** و **شکستگی** محافظت می‌کنه.

قفسه‌ی سینه‌ی نرم، بدن پایدار.

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.

فاز ۲: قدرت (هفته‌ی ۴ تا ۸)

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۲ × ۱۰
باز کردن زانو	۲ × ۱۲
شنای دیواری	۲ × ۱۰
کشیدن کش	۲ × ۱۲
پیاده‌روی	۲۰ دقیقه

بلند شدن از صندلی ← ص ۳۵ · صاف کردن زانو در حالت نشسته ← ص ۳۸ · شنای دیواری ← ص ۴۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۴۱ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۲

قدرت، دو روز در هفته.

فاز ۳: هوازی بیشتر (هفته‌ی ۹ تا ۱۲)

تمرین	مقدار
پیاده‌روی، دوچرخه یا شنا	۳۰ دقیقه
بالا رفتن از پله	۲ × ۸
پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۲۰ ثانیه
حمل کیسه	۲ × ۲۰ قدم
کشش سینه	۳ × ۲۰ ثانیه

دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۳۳ · ورزش در آب ← ص ۳۴ · بالا رفتن از پله ← ص ۴۰ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۵۰ · حمل بار دو دستی ← ص ۴۵ · کشش سینه در چهارچوب در ← ص ۴۷

۱۵۰ دقیقه در هفته، کم‌کم.

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 ۱ · 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 ۰۱ آسان | شروع و تنفس



رژه در حالت نشسته

شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

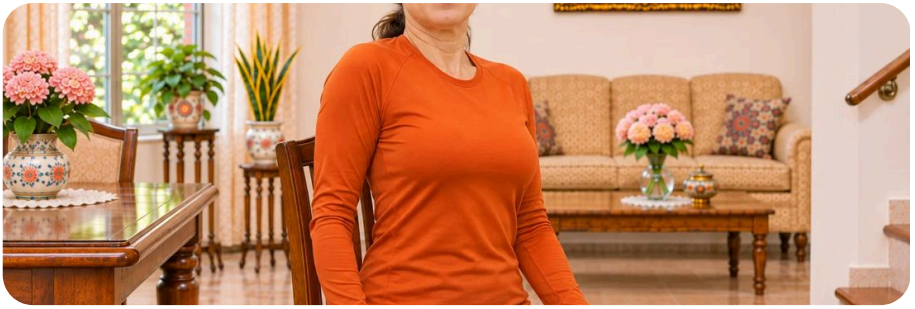
اجرا

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 ۳ | سطح ۱۰ آسان | شروع و تنفس



چرخوندن شونه‌ها

شروع

صاف بشین یا بایست.

اجرا

1. شونه‌ها رو بالا، عقب و پایین بچرخون.
2. حرکت آهسته و دایره‌ای.
3. ۱۰ بار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه و گردن
چرا این تمرین؟	شل کردن عضلات بالای شونه؛ مناسب برای وقفه‌های کاری.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

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 ۱ · 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



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؟	هوازی کنترل‌شده در خونه؛ شدت رو راحت می‌شه تنظیم کرد.
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.

احتیاط: شدت سبک تا متوسط؛ تست صحبت.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | هوازی



ورزش در آب

شروع

استخر با آب تا سطح کمر یا سینه.

اجرا

1. راه رفتن رو به جلو، عقب و پهلو در آب.
2. بالا آوردن زانوها.
3. اسکوات کوتاه با گرفتن لبه‌ی استخر.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	شنا و ورزش در آب؛ هوای گرم و مرطوب استخر برای خیلی از آسمی‌ها راحت‌تر از هوای سرد و خشکه.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

اشتباه‌های رایج: لیز خوردن کنار استخر (دمپایی مناسب بپوش).

احتیاط: بوی تند **کلر** در استخر سرپوشیده‌ی کم‌تهویه برای بعضی‌ها محرکه؛ استخر با تهویه‌ی خوب. اسپری تسکین‌دهنده کنار استخر.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | قدرتی سبک



بلند شدن از صندلی

شروع

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

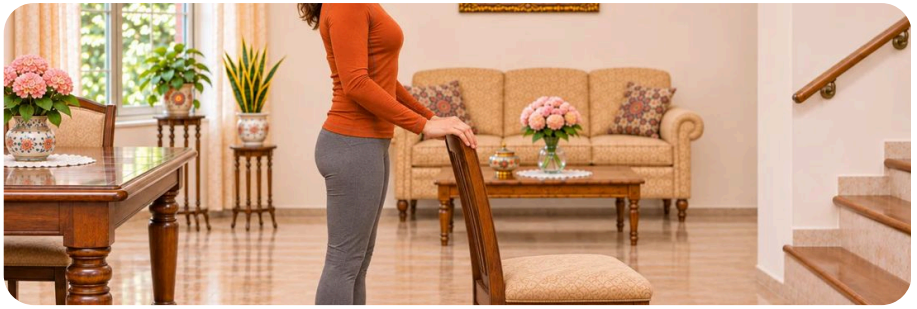
اجرا

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 ۹ | سطح ۱ · آسان | قدرتی سبک



بالا رفتن روی پنجه

شروع

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

اجرا

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

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

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

تمرین ۱۰ سطح ۲ · متوسط قدرتی سبک



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 ۱۱ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی سبک



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: نفس رو حبس نکن؛ موقع زور بازدم.

تمرین ۱۲ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی سبک



پل باسن

شروع

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

اجرا

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

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

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

تمرین ۱۳ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



بالا رفتن از پله

شروع

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

اجرا

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

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

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

تمرین ۱۴ | سطح ۱ · آسان | قدرتی سبک



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

اجرا

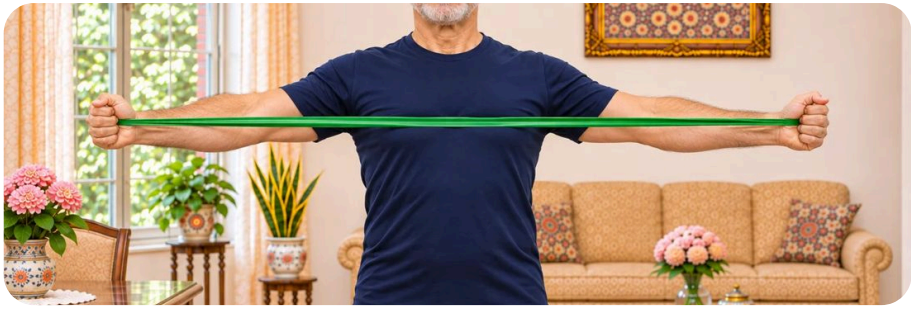
1. آرنج‌ها رو به عقب بکش و کتف‌ها رو به هم نزدیک کن.
2. آهسته برگرد.

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

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

احتیاط: سبک؛ نفس رو حبس نکن. در روزهای «منطقه‌ی زرد» آسم (فصل ۵) انجام نده.

تمرین ۱۵ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



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.

احتیاط: سبک؛ نفس رو حبس نکن. در روزهای «منطقه‌ی زرد» آسم (فصل ۵) انجام نده.

تمرین ۱۶ | 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 ۱۷ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



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.

احتیاط: سبک؛ نفس رو حبس نکن. در روزهای «منطقه‌ی زرد» آسم (فصل ۵) انجام نده.

تمرین ۱۸ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



حمل بار دو دستی

شروع

دو کیسه‌ی مساوی در دو دست.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: قوز کردن؛ بالا بردن شونه‌ها.

احتیاط: سبک؛ نفس رو حبس نکن. در روزهای «منطقه‌ی زرد» آسم (فصل ۵) انجام نده.

تمرین ۱۹ | سطح ۱ · آسان | تعادل



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار.

اجرا

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

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

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

تمرین ۲۰ | 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 ۲۱ | سطح ۱ · آسان | کشش و سرد کردن



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 ۲۲ | سطح ۲ · متوسط | کشش و سرد کردن



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: آروم و با نفس آزاد.

تمرین ۲۳ | سطح ۱ · آسان | تعادل



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: کنار کابینت؛ یک دست نزدیک تکیه‌گاه.

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

تمرین برای آسم

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- گرم کردن
- قدرت
- تنفس
- تعادل
- برنامه

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