راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «مغز سالم بعد از ۵۰»

مغز سالم با خانواده و دوستان

ورزش گروهی، رقص، نوه‌ها و خانواده



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 **فراموشی** یا **گیجی** در چند هفته **بدتر** شده، اول **پزشک**. **زود به پزشک**: فراموشی که کارهای **روزمره** رو مختل کرده، **گم شدن** در مسیر آشنا، یا تغییر **شخصیت** و **رفتار**. **فوراً ۱۱۵**: کجی **صورت**، ضعف یا بی‌حسی **یک طرف بدن**، اختلال **صحبت** یا **دید**، یا **سردرد شدید** ناگهانی. 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: مغز و سن ۸

۱. ۱۴ عامل قابل‌تغییر ۹

۲. فراموشی طبیعی یا نگران‌کننده؟ ۹

بخش ۲: ورزش برای مغز ۱۲

۳. چقدر ورزش؟ ۱۳

۴. رقص، تای‌چی و ورزش گروهی ۱۴

بخش ۳: زندگی روزمره ۱۶

۵. ارتباط و ذهن فعال ۱۷

بخش ۴: برنامه‌ی چهارفازی ۱۹

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

۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۲۲

۸. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۲۳

۹. روزهای بد ۲۶

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۸

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۳۷

۱۰. خانواده ۳۸

۱۱. ورزش گروهی و نوه‌ها ۳۸

۱۲. داستان آقای حسینی: پیاده‌روی و سمعک ۴۰

۱۳. داستان پروین خانم: خواب و رقص ۴۱

کتاب کامل و ارتقا ۴۲

منابع علمی ۴۴

پیش‌گفتار

این راهنما برای **خانواده و گروهه**.

در این راهنما

- ۱۴ عامل قابل‌تغییر
- فراموشی طبیعی یا نگران‌کننده؟
- چقدر ورزش؟
- رقص، تای‌چی و ورزش گروهی
- ارتباط و ذهن فعال
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای
- برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی
- روزهای بد
- خانواده
- ورزش گروهی و نوه‌ها
- داستان آقای حسینی: پیاده‌روی و سمعک
- داستان پروین خانم: خواب و رقص
- ۸ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«مغز سالم 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

مغز و سن

مغز چطور تغییر می‌کنه، عوامل قابل‌تغییر، فراموشی طبیعی یا نگران‌کننده، علائم خطر، کی به پزشک، و باورهای غلط.

فصل ۱

۱۴ عامل قابل‌تغییر

کمیسیون **لنست** (۲۰۲۴) این عوامل رو با **خطر** دمانس مرتبط دونسته:

دوره	عامل
جوانی	**تحصیلات** کمتر
میانسالی	**کم‌شنوایی**، **LDL** بالا، **افسردگی**، **ضربه به سر**، **بی‌تحرکی**، **دیابت**، **سیگار**، **فشار خون**، **چاقی**، **الکل** زیاد
سالمندی	**تنهایی**، **آلودگی هوا**، **کم‌بینایی**

نکته‌ی دکتر مکس

این عدد **تخمین جمعیتیه**: یعنی اگه همه‌ی این عوامل در **کل جمعیت** حذف بشن، **حدود ۴۵ درصد** موارد شاید **پیشگیری** یا **عقب** بیفتن. برای **یک نفر**، **تضمین** نیست؛ ولی **شانس** رو بهتر می‌کنه.

حدود نیمی از خطر، دست خودمونه؛ نه همه‌اش.

فصل ۲

فراموشی طبیعی یا نگران‌کننده؟

معمولاً طبیعی	نگران‌کننده؛ با پزشک صحبت کن
گاهی **اسم** کسی یادت نمیاد، بعداً یادت میاد	**سؤال تکراری** در یک گفتگو
کلید رو گم می‌کنی، بعد پیداش می‌کنی	وسایل رو در جاهای **عجیب** می‌ذاری (کلید در یخچال)
یک **قرار** رو فراموش می‌کنی	**گم شدن** در مسیرهای **آشنا**
کلمه نوک زبونته	مشکل در کارهای **آشنا** (پختن غذای همیشگی، پرداخت قبض)
	تغییر شخصیت، **بی‌علاقگی**، **شک** به دیگران
	خانواده متوجه تغییر شده

آزمون ساده‌ی خودت

☐	در ۶ ماه گذشته
	اسم آشناها بیشتر از قبل یادم رفته؟
	قرارها رو بیشتر فراموش می‌کنم؟
	مسیرهای آشنا برام سخت شده؟

☐	در ۶ ماه گذشته
	حساب و کتاب (قبض، پول) سخت‌تر شده؟
	خانواده چیزی گفتن؟

نکته‌ی دکتر مکس

این آزمون **تشخیص** نیست؛ اگه چند مورد **بله** بود، با **پزشک** صحبت کن.

وقتی خانواده نگرانه، وقت چکاپه.

بخش ۲

ورزش برای مغز

چقدر، هوازی، قدرت، تعادل و هماهنگی، تمرین دوگانه، رقص و ورزش گروهی، و زمان اثر.

چقدر ورزش؟

نوع	مقدار در هفته (WHO)
هوازی متوسط (پیاده‌روی تند)	**۱۵۰ تا ۳۰۰** دقیقه
یا هوازی شدید	**۷۵ تا ۱۵۰** دقیقه
قدرتی	**۲ روز** یا بیشتر
تعادل (سالمندان)	**۳ روز** یا بیشتر
نشستن	**کمتر**؛ هر ۳۰ دقیقه بلند شو

شدت متوسط یعنی؟

☐	
	می‌تونی حرف بزنی، ولی **آواز** نه
	سختی **۵ تا ۶ از ۱۰**

نکته‌ی دکتر مکس

اگه الان **کم‌تحرکی**، از **۱۰ دقیقه** شروع کن. **هر مقدار** از هیچی بهتره.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۲ · ایستادن روی یک پا ← ص ۳۴

حرف بزنی، آواز نه: شدت درست.

فصل ۴

رقص، تای‌چی و ورزش گروهی

فعالیت	چرا برای مغز
رقص	**حافظه‌ی** حرکات، **ریتم، هماهنگی، لذت**
تای‌چی و **یوگای ملایم**	**تعادل، توجه، آرامش**
پیاده‌روی گروهی	**ورزش + ارتباط**
کوه با دوستان	**طبیعت، ارتباط، چالش**
ورزش در پارک	**عادت** و **همراه**

نکته‌ی دکتر مکس

تنهایی خودش یکی از عوامل خطره؛ ورزش **گروهی** دو کار رو با هم انجام می‌ده.

ورزش با دوستان، دو دارو در یک قرص.

بخش ۳

زندگی روزمره

خواب، غذا، ارتباط و ذهن فعال، استرس و خلق، سیگار و الکل و آلودگی هوا، و چکاپ.

فصل ۵

ارتباط و ذهن فعال

☐	
	هر روز با کسی **حرف** بزن (حضوری یا تلفنی)
	مسجد، کلاس، انجمن محله، گروه کوه
	چیز تازه یاد بگیر: زبان، ساز، خوشنویسی، گوشی هوشمند
	نوه‌ها: بازی، قصه، آشپزی با هم
	کار داوطلبانه
	کتاب و **گفتگو** درباره‌اش

ایده‌های یادگیری

☐	
	زبان تازه با اپ یا کلاس
	ساز: تار، سه‌تار، دف
	خوشنویسی یا **نقاشی**
	آشپزی غذای تازه
	باغبانی

☐	
	گوشی هوشمند: عکاسی، تماس تصویری

هر روز با یک نفر حرف بزن.

بخش ۴

برنامه‌ی چهارفازی

دوز تمرین، فاز ۱ (شروع)، فاز ۲ (ساختن عادت)، فاز ۳ (چالش)، فاز ۴ (سبک زندگی کامل)، 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.

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای

تمرین	مدت
رژه در جا	۲ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۲ دقیقه
شنای دیواری	۱ دقیقه
ایستادن روی یک پا + شمردن معکوس	۲ دقیقه
بوکس سایه	۲ دقیقه
تنفس آرام	۱ دقیقه

رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۳۰ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۲ · شنای دیواری ← ص ۳۳ · ایستادن روی یک پا ← ص ۳۴ · مشت‌زنی سایه‌ای ← ص ۳۱ · تنفس شکمی ← ص ۳۶

ده دقیقه برای روزهای شلوغ.

فصل ۸

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 ۹

روزهای بد

وضعیت	چی کار کنم
خستگی یا **کم‌خوابی**	پیاده‌روی **کوتاه**؛ قدرتی نه
هوای آلوده یا **سرد**	برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای در خونه
غم و **بی‌حوصلگی**	پیاده‌روی با **یک دوست**؛ حرکت کوچیک
بیماری	استراحت؛ بعد از **یک فاز پایین‌تر**
سفر	پیاده‌روی و بلند شدن از صندلی

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۹ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۲ · تنفس شکمی ← ص ۳۶

روز بد، روز کوتاه؛ نه روز صفر.

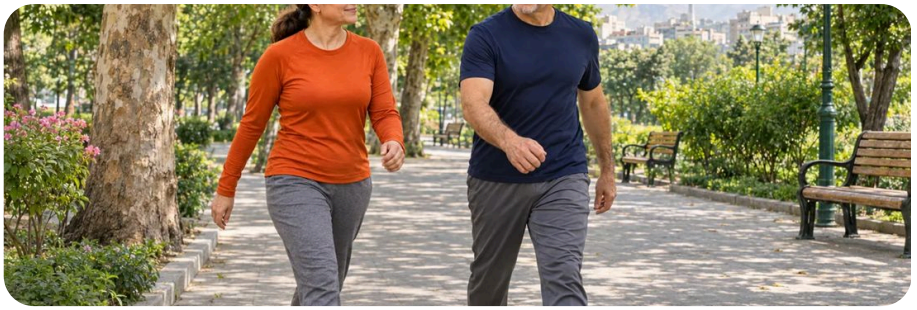
بخش ۵

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.

تمرین‌ها به این ترتیب‌ان: هوازی، قدرت، تعادل و هماهنگی، تحرک و کشش، تنفس و آرامش، و کاربردی. شدت هوازی: **می‌تونی حرف بزنی ولی آواز نه**. تمرین‌های تعادل رو همیشه **کنار تکیه‌گاه** انجام بده.

تمرین ۱ | 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 در محدوده‌ی سبز 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 تند؛ پایه‌ی ورزش برای مغز. در پژوهش Erickson، یک سال پیاده‌روی با بزرگ‌تر شدن هیپوکامپ همراه بود.
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 ۲ | سطح ۰۱ آسان | هوازی



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؟	بالا آوردن زانوها و قدم‌های بلند؛ آماده شدن برای راه رفتن.
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 زانو بیش از ۹۰ درجه بعد از جراحی خلفی.

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

تمرین ۳ | سطح ۲ · متوسط | هوازی



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؟	ترکیب حرکت، هماهنگی و حافظه‌ی ترکیب‌ها؛ هوازی و ذهنی با هم.
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: در زمان «روشن» و کنار یک تکیه‌گاه؛ در ماه‌های اول با همراه.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | قدرت



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 ۵ | سطح ۲ · متوسط | قدرت



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 ۶ | سطح ۱ · آسان | تعادل و هماهنگی



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار.

اجرا

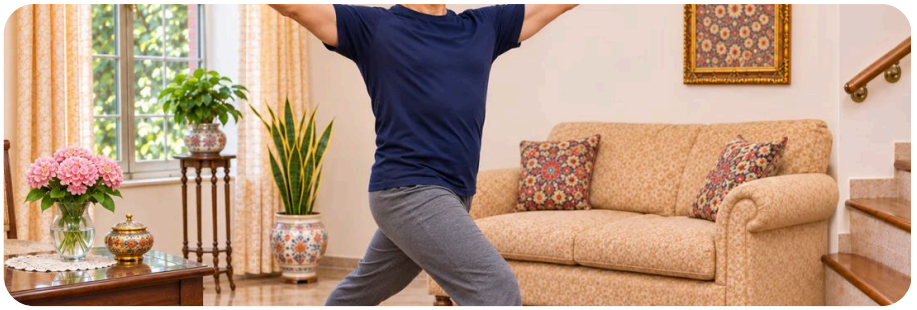
1. یک پا رو کمی بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم.
3. تعادلت رو نگه دار.

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 ۷ | سطح ۱ · آسان | تعادل و هماهنگی



قدم بلند با حرکت بزرگ دست‌ها

شروع

صاف بایست، کنار مبل یا کابینت؛ پاها به عرض لگن.

اجرا

1. با یک پا یک قدم **خیلی بلند** جلو (یا پهلو یا عقب) بردار.
2. هم‌زمان دست‌ها رو **بزرگ و باز** به بالا و طرفین ببر؛ انگشت‌ها باز.
3. وزن رو کامل روی پای جلو ببر و بلند بشمار.
4. با یک قدم بزرگ برگرد.

عضله‌ی هدف	کل بدن؛ باسن، ران، شونه‌ها
چرا این تمرین؟	مقابله با «کوچیک شدن» حرکت‌ها؛ بلند کردن طول قدم و تاب دست‌ها.
کجا باید حس کنی	کشش و فعالیت در کل بدن؛ حس «بزرگ بودن».
مقدار	۸ بار هر پا، به جلو، پهلو و عقب؛ روزانه.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر، یک دست روی تکیه‌گاه.
سخت‌ترش کن	سریع‌تر، با شمارش بلند و بدون تکیه.

اشتباه‌های رایج: قدم کوچیک؛ دست‌های نیمه‌باز؛ نگاه به زمین.

احتیاط: در زمان «روشن» و کنار یک تکیه‌گاه؛ در ماه‌های اول با همراه.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | تنفس و آرامش



تنفس شکمی

شروع

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

اجرا

1. از بینی آهسته نفس بکش تا دست روی شکم بالا بیاد (۴ ثانیه).
2. از دهان آهسته بیرون بده (۶ ثانیه).
3. دست روی سینه کمتر حرکت کنه.

عضله‌ی هدف	دیافراگم
چرا این تمرین؟	تنفس آرام و عمیق؛ برای استرس، خواب و تمرکز.
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.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، ورزش گروهی و نوه‌ها، خونه، و داستان آقای حسینی، پروین خانم و آقای رستمی.

فصل ۱۰

خانواده

بهتره	نه
پیاده‌روی با هم	**«تو دیگه پیر شدی»**
تشویق به **سمعک** و **عینک**	**مسخره** کردن فراموشی
حرف زدن و **قصه** گفتن	**تنها** گذاشتن
همراهی در **چکاپ**	تصمیم‌گیری **به‌جای** او

چطور کمک کنم؟

☐
هفته‌ای یک **پیاده‌روی خانوادگی**
یاد دادن گوشی هوشمند و **تماس تصویری**
دعوت به **کلاس** یا **گروه**
اگه **تغییر** دیدی، با **مهربونی** پیشنهاد چکاپ بده

خانواده‌ای که با هم راه می‌ره، مغز سالم‌تری داره.

فصل ۱۱

ورزش گروهی و نوه‌ها

☐	
	گروه پیاده‌روی پارک محله
	ورزش صبحگاهی پارک
	کلاس رقص یا **تای‌چی**
	کوه با دوستان
	بازی با نوه‌ها: توپ، قایم‌باشک، **رقص**

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۹ · مشت‌زنی سایه‌ای ← ص ۳۱ · قدم بلند با حرکت بزرگ دست‌ها ← ص ۳۵

ایده‌های بازی با نوه‌ها

☐	
	توپ پرت کردن و گرفتن
	لی‌لی (کنار تکیه‌گاه برای خودت)
	رقص با موسیقی
	قصه‌گویی و **شعر**

	بازی حافظه با کارت

بازی با نوه، ورزش و ارتباط با هم.

فصل ۱۲

داستان آقای حسینی: پیاده‌روی و سمعک

آقای حسینی **۶۴ ساله**، بازنشسته. بعد از بازنشستگی **کم‌تحرک** و **گوشه‌گیر** شده بود؛ تلویزیون رو **بلند** می‌کرد.

زمان	چی شد
ماه ۱	چکاپ: **کم‌شنوایی** متوسط؛ **سمعک**
ماه ۲	**گروه پیاده‌روی** صبح پارک
ماه ۴	۵ روز در هفته پیاده‌روی؛ قدرتی **۲ روز**
ماه ۸	**کلاس خوشنویسی**
سال ۱	می‌گه «**دوباره وارد جمع شدم**»

«سمعک و پیاده‌روی، منو به جمع برگردوند.»

فصل ۱۳

داستان پروین خانم: خواب و رقص

پروین خانم **۵۸ ساله**، بعد از **یائسگی** خواب **بدی** داشت و حس می‌کرد **حواسش پرته**.

زمان	چی شد
ماه ۱	ساعت **ثابت** خواب؛ گوشی **کنار**
ماه ۲	**کلاس رقص** دو بار در هفته
ماه ۳	پیاده‌روی صبح با **نور** آفتاب
ماه ۶	خواب **بهتر**؛ تمرکز **بهتر**

«رقص هم خوابمو درست کرد، هم دلمو شاد.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«مغز سالم 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	مغز و سن	۶
۲	شواهد	۴
۳	ورزش برای مغز	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی چهارفازی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۶ 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. Livingston G, Huntley J, Liu KY, et al. Dementia prevention, intervention, and care: 2024 report of the Lancet standing Commission. Lancet. 2024;404(10452):572-628. doi:10.1016/S0140-6736(24)01296-0
2. Erickson KI, Voss MW, Prakash RS, et al. Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. Proc Natl Acad Sci U S A. 2011;108(7):3017-3022. doi:10.1073/pnas.1015950108
3. Ngandu T, Lehtisalo J, Solomon A, et al. A 2 year multidomain intervention of diet, exercise, cognitive training, and vascular risk monitoring versus control to prevent cognitive decline in at-risk elderly people (FINGER): a randomised controlled trial. Lancet. 2015;385(9984):2255-2263. doi:10.1016/S0140-6736(15)60461-5
4. Baker LD, Espeland MA, Whitmer RA, et al. Structured vs self-guided multidomain lifestyle interventions for global cognitive function: the US POINTER randomized clinical trial. JAMA. 2025. PMID:40720610
5. Lin FR, Pike JR, Albert MS, et al. Hearing intervention versus health education control to reduce cognitive decline in older adults with hearing loss in the USA (ACHIEVE): a multicentre, randomised controlled trial. Lancet. 2023;402(10404):786-797. doi:10.1016/S0140-6736(23)01406-X
6. Barnes LL, Dhana K, Liu X, et al. Trial of the MIND diet for prevention of cognitive decline in older persons. N Engl J Med. 2023;389(7):602-611. doi:10.1056/NEJMoa2302368
7. 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

مغز سالم با خانواده و دوستان

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- رقص و گروه
- ارتباط
- نوه‌ها
- خانواده
- داستان‌ها

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