راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «پدربزرگ و مادربزرگ قوی»

بلند کردن نوه بدون کمردرد

کمر و بلند کردن، تمرین‌ها، بغل کردن و داستان اکرم خانم



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 **بیماری قلب**، **پوکی استخوان** شدید، **کمردرد** با درد تیرکشنده به پا یا **جراحی** اخیر داری، قبل از تمرین با وزنه با پزشک صحبت کن. هیچ **دارویی** رو خودسرانه قطع نکن. **به پزشک**: کمردرد که به **پا** تیر می‌کشه؛ درد **شونه** یا **مچ** که بهتر نمی‌شه؛ **سرگیجه** هنگام بلند شدن از زمین؛ خستگی شدید و طولانی. **فوراً ۱۱۵**: **درد قفسه‌ی سینه** یا **تنگی نفس شدید**؛ **زمین خوردن** با درد شدید یا **ضربه به سر**؛ کمردرد با **بی‌حسی ناحیه‌ی تناسلی** یا **بی‌اختیاری** ادرار و مدفوع. 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: نوه‌داری و بدن ۸

۱. چرا قدرت؟ ۹

۲. کمر و بلند کردن بچه ۹

۳. علائم خطر ۱۰

۴. باورهای غلط ۱۱

بخش ۲: تمرین ۱۳

۵. بلند کردن درست ۱۴

بخش ۳: زندگی با نوه ۱۵

۶. بغل کردن و پایین گذاشتن ۱۶

۷. کالسکه و صندلی ماشین ۱۶

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۸

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

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۲

بخش ۶: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۲۹

۹. داستان اکرم خانم: کمر و نوه‌ی ۱۲ کیلویی ۳۰

کتاب کامل و ارتقا **۳۰**

منابع علمی **۳۲**

پیش‌گفتار

این راهنما برای **بلند کردنه**.

در این راهنما

- چرا قدرت؟
- کمر و بلند کردن بچه
- علائم خطر
- باورهای غلط
- بلند کردن درست
- بغل کردن و پایین گذاشتن
- کالسکه و صندلی ماشین
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- داستان اکرم خانم: کمر و نوه‌ی ۱۲ کیلویی
- ۶ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«پدربزرگ و مادربزرگ قوی»** 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

نوه‌داری و بدن

چرا قدرت، بدن بعد از ۵۰، کمر و بلند کردن بچه، زانو و نشستن روی زمین، علائم خطر، و باورهای غلط.

چرا قدرت؟

کار با نوه	چی لازمه
بلند کردن بچه از زمین یا تخت	قدرت **پا** و **باسن**، کمر صاف
بغل کردن طولانی	قدرت **تنه** و **بازو**
نشستن روی زمین و بلند شدن	قدرت و **تحرک** زانو و لگن
کالسکه و **پله**	قدرت پا و **قلب**
دنبالش دویدن	**چابکی** و **تعادل**

نوه‌داری، ورزش واقعیه.

فصل ۲

کمر و بلند کردن بچه

☐	
	بچه رو **نزدیک** بدنت بیار، بعد بلند کن
	باسن رو عقب ببر و **زانوها** رو خم کن؛ کمر **صاف**
	با **پاها** بلند کن، نه با کمر
	موقع بلند کردن **نچرخ**؛ با **پاها** بچرخ
	نفس رو حبس نکن؛ با بازدم بلند کن
	اگه بچه می‌تونه، اول بیاد **بغل‌تر**: روی مبل یا پله‌ی اول

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۲۴ · تمرین تدریجی بلند کردن از زمین ← ص ۲۸

نزدیک، با پا، بدون چرخش.

فصل ۳

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵)

☐	
	درد قفسه‌ی سینه یا **تنگی نفس شدید**
	زمین خوردن با درد شدید یا **ضربه به سر**
	کمردرد با **بی‌حسی** ناحیه‌ی تناسلی یا **بی‌اختیاری**

به پزشک

☐	
	کمردرد که به **پا** تیر می‌کشه
	درد **شونه** یا **مچ** که بهتر نمی‌شه
	سرگیجه هنگام بلند شدن از زمین

کمردرد با بی‌حسی ناحیه‌ی تناسلی؟ ۱۱۵.

فصل ۴

باورهای غلط

باور	واقعیت
«با زانوها بلند کن» **یعنی چمباتمه**	یعنی **باسن عقب** و کمر صاف؛ عمقش به اندازه‌ی **توانت**
«من دیگه **قوی** نمی‌شم»	قدرت در **هر سنی** با تمرین بیشتر می‌شه
«نوه‌داری خودش **ورزشه**؛ تمرین لازم نیست»	کار **تکراری** بدون **آمادگی**، درد میاره
«کمرم **ضعیفه**، هیچ‌وقت بچه رو بلند نکنم»	با **آموزش** و **تمرین**، معمولاً ممکنه
«**نه** گفتن به مراقبت زیاد، بی‌محبتیه»	**استراحت** لازمه تا مدت طولانی‌تری کمک کنی

اسکوات جامی ← ص ۲۵ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۲۷

قوی، برای سال‌ها نوه‌داری.

بخش ۲

تمرین

بلند کردن درست، زمین و بلند شدن، حمل، بالاتنه، تعادل و چابکی، هوازی، و قانون درد.

فصل ۵

بلند کردن درست

تمرین	مقدار
لولای لگن	۳ × ۱۰
تمرین برداشتن جسم از زمین	۳ × ۸
اسکوات با وزنه (کتل‌بل یا بطری آب)	۳ × ۸ تا ۱۰
بلند کردن جعبه	۳ × ۸
پل باسن	۳ × ۱۲

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۲۴ · تمرین تدریجی بلند کردن از زمین ← ص ۲۸ · اسکوات جامی ← ص ۲۵ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۲۶ · پل باسن ← ص ۲۳

نکته‌ی دکتر مکس

وزنه رو کم‌کم به وزن **نوه‌ت** نزدیک کن: از ۳ تا ۵ کیلو شروع، کم‌کم بیشتر.

وزنه‌ای به اندازه‌ی نوه.

بخش ۳

زندگی با نوه

بغل کردن و پایین گذاشتن، کالسکه و صندلی ماشین، حموم و پوشک، پارک و تاب، بازی روی زمین، و خستگی و مرز.

فصل ۶

بغل کردن و پایین گذاشتن

☐	
	بچه رو **روبه‌روی** خودت و **نزدیک** بغل کن
	جابه‌جا کردن بچه بین **دو دست**
	برای بغل طولانی: **آغوشی** (کریر) با **بند کمری**
	پایین گذاشتن: مثل بلند کردن، **باسن عقب**، کمر صاف

روبه‌رو و نزدیک.

فصل ۷

کالسکه و صندلی ماشین

☐	
	دسته‌ی کالسکه هم‌سطح **کمر**
	ترمز کالسکه موقع ایستادن
	صندلی ماشین بچه: **در** رو کامل باز کن، **یک پا** داخل ماشین، بعد بچه رو بذار
	چرخش کمر با بچه در بغل نه

یک پا داخل ماشین، بعد بچه.

بخش ۴

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (الگوی درست)، فاز ۲ (قدرت)، فاز ۳ (زمین، حمل و چابکی)، 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.

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.

قانون تمرین: اول الگوی درست، بعد وزنه. کمر صاف، باسن عقب، با پا بلند کن و نچرخ. نفس رو حبس نکن. تمرین‌های تعادل رو کنار تکیه‌گاه انجام بده. با درد تیز کمر یا زانو، سبک‌تر کن.

تمرین ۱ | سطح ۱ · 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 ۲ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



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؟	الگوی درست خم شدن برای برداشتن بچه یا اسباب‌بازی از زمین: باسن عقب، کمر صاف.
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 ۳ سطح ۳ · پیشرفته قدرت



اسکوات جامی

شروع

یک دمبل یا کتری پر رو جلوی سینه با دو دست نگه دار، پاها کمی بازتر از لگن.

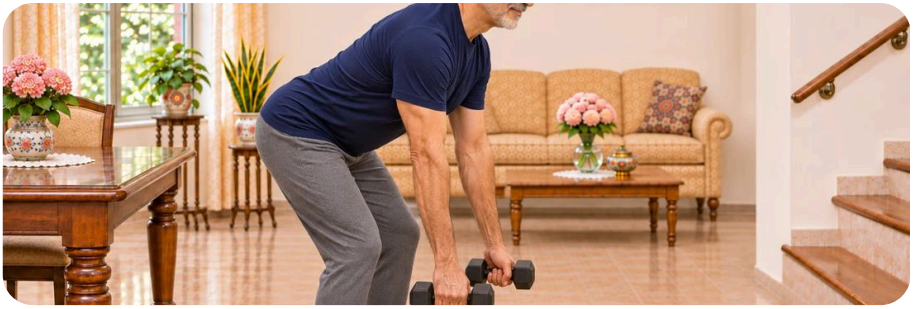
اجرا

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 ۴ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



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 ۵ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



حمل بار یک‌طرفه (چمدونی)

شروع

یک دمبل یا کیسه‌ی سنگین در یک دست.

اجرا

1. صاف بایست؛ اجازه نده بار بدنت رو به یک طرف خم کنه.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.
3. دست رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه
چرا این تمرین؟	تمرین واقعی برای حمل کیسه‌ی خرید و چمدون.
کجا باید حس کنی	کنار تنه مخالف بار.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت هر طرف.
ساده‌ترش کن	بار سبک‌تر یا دو دستی.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن به طرف بار.

تمرین ۶ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



تمرین تدریجی بلند کردن از زمین

شروع

یک جعبه یا کیسه‌ی سبک روی یک سطح بلند (مثلاً پله‌ی دوم)، بعد به‌تدریج پایین‌تر.

اجرا

1. با روشی که برات راحت‌تره (لولا یا اسکوات) بار رو بردار.
2. بار رو نزدیک بدن نگه دار.
3. هر هفته سطح رو کمی پایین‌تر یا بار رو کمی سنگین‌تر کن.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	برگشت تدریجی و بی‌ترس به برداشتن اشیا از زمین.
مقدار	۸ تا ۱۰ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	سطح بالاتر یا بار سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	از زمین، با بار سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: جهش ناگهانی به بار سنگین.

بخش ۶

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار و نگهداری، خونه، و داستان اکرم خانم، آقای یزدانی و پروانه خانم.

فصل ۹

داستان اکرم خانم: کمر و نوه‌ی ۱۲ کیلویی

اکرم خانم **۶۰ ساله**؛ هر روز نوه‌ی **۱۲ کیلوییش** رو از تخت بلند می‌کرد و کمرش **تیر** می‌کشید.

زمان	چی شد
شروع	لولای لگن؛ بچه رو اول **نزدیک** بیاره
ماه ۱ تا ۲	اسکوات با کتل‌بل **۶ کیلو**، بعد **۱۰ کیلو**
ماه ۳	بلند کردن نوه **بدون** کمردرد

«حالا با پا بلندش می‌کنم، نه با کمر.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«پدربزرگ و مادربزرگ قوی»** 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	نوه‌داری و بدن	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی با نوه	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۸۱ 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. 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
2. Sherrington C, Fairhall NJ, Wallbank GK, et al. Exercise for preventing falls in older people living in the community. Cochrane Database Syst Rev. 2019;1(1):CD012424. doi:10.1002/14651858.CD012424.pub2
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

بلند کردن نوه بدون کمردرد

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- کمر
- لولای لگن
- بغل کردن
- صندلی ماشین
- داستان

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