راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «سالمندی فعال و طول عمر سالم»

سالمندی فعال؛ شروع

چهار ستون، آمادگی، عضله، رهنمود WHO و فاز ۱



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** تو نیست. اگه **بیماری قلب**، **فشار** کنترل‌نشده، **دیابت**، **جراحی** تازه یا **زمین خوردن** اخیر داری، قبل از شروع برنامه با پزشک صحبت کن. هیچ **دارویی** رو خودسرانه قطع نکن. **به پزشک: تنگی نفس** غیرعادی یا **تپش قلب** نامنظم حین ورزش؛ **سرگیجه**؛ درد **تیز** مفصل که بعد از ورزش بدتر می‌شه؛ **کاهش وزن** بی‌دلیل. **فوراً ۱۱۵: درد یا فشار قفسه‌ی سینه**؛ **تنگی نفس شدید**؛ **غش**؛ علائم **سکته‌ی مغزی** (کج شدن صورت، ضعف یک طرف، اختلال گفتار). 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: طول عمر سالم ۸

۱. طول عمر سالم یعنی چی؟ ۹

۲. چهار ستون حرکت ۹

۳. آمادگی قلبی‌تنفسی ۱۰

۴. عضله و قدرت ۱۱

۵. علائم خطر و کی با پزشک ۱۲

۶. باورهای غلط ۱۳

بخش ۲: شواهد ۱۵

۷. رهنمود سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۰) ۱۶

بخش ۳: تمرین ۱۷

۸. تست‌های خانگی برای پیگیری ۱۸

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۹

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

۱۰. فاز ۱: شروع (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۲۲

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۴

کتاب کامل و ارتقا ۲۹

منابع علمی ۳۱

پیش‌گفتار

این راهنما برای **شروعه**.

در این راهنما

- طول عمر سالم یعنی چی؟
- چهار ستون حرکت
- آمادگی قلبی‌تنفسی
- عضله و قدرت
- علائم خطر و کی با پزشک
- باورهای غلط
- رهنمود سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۰)
- تست‌های خانگی برای پیگیری
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۱: شروع (هفته‌ی ۱ تا ۳)
- ۵ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«سالمندی فعال و طول عمر سالم»** 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

طول عمر سالم

طول عمر سالم یعنی چی، چهار ستون حرکت، آمادگی قلبی‌تنفسی، عضله و قدرت، علائم خطر، و باورهای غلط.

فصل ۱

طول عمر سالم یعنی چی؟

طول عمر	چند سال زندگی می‌کنی
طول عمر سالم	چند سال **مستقل**، **بدون درد زیاد** و **فعال** زندگی می‌کنی

خیلی‌ها **۱۰ سال** یا بیشتر از آخر عمرشون رو با **محدودیت** می‌گذرونن: سخت بلند شدن از صندلی، ترس از پله، زمین خوردن، وابستگی.

نکته‌ی دکتر مکس

هدف این کتاب کوتاه کردن این **سال‌های محدود**ه. بیشترش با چیزهایی ممکنه که **در دست خودته**.

سال‌های سالم، مهم‌تر از سال‌های بیشتر.

فصل ۲

چهار ستون حرکت

ستون	چرا	مقدار (WHO ۲۰۲۰)
هوازی	قلب، رگ، قند، مغز	**۱۵۰ تا ۳۰۰** دقیقه متوسط در هفته
قدرت	عضله، استخوان، استقلال	**۲ روز** یا بیشتر در هفته
تعادل	پیشگیری از زمین خوردن	بالای ۶۵: تمرین ترکیبی **۳ روز** در هفته
کمتر نشستن		هر حرکتی **بهتر از هیچیه**

هوازی، قدرت، تعادل، کمتر نشستن.

فصل ۳

آمادگی قلبی‌تنفسی

آمادگی قلبی‌تنفسی یعنی بدنت چقدر خوب اکسیژن به عضله‌ها می‌رسونه؛ اینکه چقدر راحت از سربالایی یا پله بالا می‌ری.

در پژوهش‌های بزرگ، آمادگی **کمتر** با مرگ‌ومیر **بیشتر** همراه بود	فصل ۱۰ در کتاب کامل
آمادگی با **ورزش منظم** در هر سنی **بالا** می‌ره	
نشونه‌ی ساده: می‌تونی **۲ طبقه** پله رو بدون ایستادن بالا بری؟	

آمادگی قلب، یک علامت حیاتی.

فصل ۴

عضله و قدرت

بعد از ۵۰، اگه کاری نکنی، هر سال کمی **عضله** و **قدرت** از دست می‌دی. اسمش **سارکوپنیه**.

قدرت کم یعنی	
سخت بلند شدن از **صندلی** و **توالت**	
ترس از **پله**	
زمین خوردن بیشتر	
قند خون بدتر	

نکته‌ی دکتر مکس

خبر خوب: عضله در **هر سنی**، حتی بالای ۸۰، با تمرین قدرتی **قوی‌تر** می‌شه.

عضله، بیمه‌ی پیری.

فصل ۵

علائم خطر و کی با پزشک

قبل از شروع، با پزشک صحبت کن اگه

☐	
	بیماری قلب، **فشار** کنترل‌نشده یا **دیابت** داری
	تازه **جراحی** کردی یا **زمین خوردی**
	سال‌ها **هیچ ورزشی** نکردی و می‌خوای ورزش **شدید** شروع کنی

حین ورزش، توقف و پزشک

☐	
	درد یا **فشار قفسه‌ی سینه**: فوراً ۱۱۵
	تنگی نفس غیرعادی، **سرگیجه** یا **غش**
	تپش قلب نامنظم
	درد **تیز** مفصل که بعد از ورزش بدتر می‌شه

درد سینه حین ورزش؟ ۱۱۵.

فصل ۶

باورهای غلط

باور	واقعیت
«دیگه **دیره**»	عضله و آمادگی در **هر سنی** بهتر می‌شن
«وزنه برای **جوون‌ها**ست»	تمرین قدرتی برای **سالمندها** هم مهمه، شاید مهم‌تر
«فقط **پیاده‌روی** کافیه»	پیاده‌روی عالیه، ولی **قدرت** و **تعادل** هم لازمه
«باید **۱۰ هزار قدم** برم»	بالای ۶۰ سال، فایده تا حدود **۶ تا ۸ هزار** قدم بیشتر می‌شه (فصل ۸ در کتاب کامل)
«ورزش **مفاصل** رو می‌ساید»	ورزش متوسط به مفاصل **کمک** می‌کنه
«**استراحت** برای سالمند خوبه»	بی‌حرکتی **ضعف** و **زمین خوردن** میاره

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۵ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۶

هیچ‌وقت دیر نیست.

بخش ۲

شواهد

رهنمود سازمان جهانی بهداشت، قدم‌های روزانه، تمرین قدرتی، و آمادگی قلبی‌تنفسی.

رهنمود سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۰)

گروه	توصیه
بزرگسالان	۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه فعالیت **متوسط** یا ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه **شدید** در هفته
	تمرین **قدرتی** همه‌ی عضله‌های اصلی، **۲ روز** یا بیشتر
سالمندان (+۶۵)	همه‌ی موارد بالا، به‌علاوه‌ی تمرین **ترکیبی** با **تعادل** و **قدرت**، **۳ روز** یا بیشتر در هفته
همه	**کمتر نشستن**؛ هر مقدار فعالیت **بهتر از هیچیه**
بیماری‌های مزمن	همین توصیه‌ها در حد **توان**، با نظر پزشک

هر حرکتی حساب می‌شه.

بخش ۳

تمرین

تست‌های خانگی، هوازی، قدرت پایین‌تنه، قدرت بالاتنه و تنه، تعادل، انعطاف، و شدت و پیشرفت.

فصل ۸

تست‌های خانگی برای پیگیری

هر **۳ ماه** این‌ها رو انجام بده و بنویس (با یک همراه کنارت):

تست	چطور
بلند شدن از صندلی در ۳۰ ثانیه	دست‌ها روی سینه؛ چند بار؟
ایستادن روی یک پا	کنار تکیه‌گاه؛ چند ثانیه؟
سرعت راه رفتن	۴ متر با سرعت معمولی؛ چند ثانیه؟
قدم روزانه	میانگین یک هفته با گوشی یا ساعت
۲ طبقه پله	بدون ایستادن؟

نکته‌ی دکتر مکس

تست صندلی ۳۰ ثانیه‌ای و تست‌های تعادل در **سایت دکتر مکس** هم هستن.

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۶ · ایستادن روی یک پا ← ص ۲۸

چیزی که اندازه بگیری، بهتر می‌شه.

بخش ۴

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (شروع)، فاز ۲ (قدرت)، فاز ۳ (تعادل و آمادگی)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

فصل ۹

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 ۱: شروع (هفته‌ی ۱ تا ۳)

کار	مقدار
تست‌های خانگی (فصل ۸)	یک بار، و بنویس
پیاده‌روی	قدم فعلی + ۵۰۰ در روز
بلند شدن از صندلی	۲ × ۸
شنای دیواری	۲ × ۸
پاشنه‌به‌پنجه	۳ × ۱۰ ثانیه

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۵ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۶ · شنای دیواری ← ص ۲۷ · ایستادن پشت‌سرهم ← ص ۲۹

شروع کوچیک، ولی هر روز.

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: شدت هوازی رو با «تست صحبت» تنظیم کن (حرف آره، آواز نه). در تمرین قدرتی، ۲ تا ۳ تکرار آخر سخت باشه ولی شکل حرکت درست بمونه. تعادل رو همیشه کنار تکیه‌گاه. با درد سینه، تنگی نفس غیرعادی یا سرگیجه، قطع کن.

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 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 طول عمر سالم: قدم‌های روزانه‌ی بیشتر با مرگ‌ومیر کمتر همراهه؛ بالای ۶۰ سال، فایده تا حدود ۶ تا ۸ هزار قدم بیشتر می‌شه.
مقدار	از تعداد قدم فعلی، هر هفته حدود ۵۰۰ قدم در روز بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

احتیاط: با درد سینه، تنگی نفس غیرعادی یا سرگیجه توقف کن (فصل ۵).

تمرین ۲ | سطح ۰۱ 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 ۳ | 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: نفس رو حبس نکن؛ وزنه رو کم‌کم سنگین کن.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ 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 ۵ | 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 «**سالمندی فعال و طول عمر سالم**» 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	طول عمر سالم	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی روزمره	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۹ 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. Paluch AE, Bajpai S, Bassett DR, et al. Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. Lancet Public Health. 2022;7(3):e219-e228. doi:10.1016/S2468-2667(21)00302-9
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
4. Mandsager K, Harb S, Cremer P, Phelan D, Nissen SE, Jaber W. Association of Cardiorespiratory Fitness With Long-term Mortality Among Adults Undergoing Exercise Treadmill Testing. JAMA Netw Open. 2018;1(6):e183605. doi:10.1001/jamanetworkopen.2018.3605

سالمندی فعال؛ شروع

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- چهار ستون
- آمادگی
- عضله
- WHO
- فاز ۱

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