راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «قدرت و سلامت مردان بعد از ۵۰»

مردان بعد از ۵۰؛ راهنمای خانواده

همسر و فرزندان چطور کمک کنن؛ ماه رمضان، سفر و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای



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 معاینه و برنامه‌ی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه **بیماری قلبی**، **دیابت**، **فشار خون** یا **درد قفسه‌ی سینه** داری، یا سال‌هاست ورزش نکردی، قبل از ورزش **شدید** با پزشک صحبت کن. **فوراً ۱۱۵**: درد یا فشار قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید، غش، تپش قلب شدید با سرگیجه، علائم سکته. 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: بدن مرد بعد از ۵۰ ۸

۱. بدن مرد بعد از ۵۰ ۹

۲. عضله: حساب بانکی سلامت ۹

بخش ۲: چکاپ، پروستات و تستوسترون ۱۱

۳. علائم خطر ۱۲

بخش ۳: ورزش، غذا، خواب ۱۳

۴. تمرین قدرتی: اصول ۱۴

بخش ۴: زندگی مرد ایرانی ۱۶

۵. همسر و خانواده ۱۷

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌سطحی ۱۸

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

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۲

بخش ۷: کار، خانواده و زندگی ۳۷

۷. راهنمای همسر و فرزندان ۳۸

۸. ماه رمضان ۳۸
۹. فصل‌ها و سفر ۳۹
۱۰. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۴۰

کتاب کامل و ارتقا ۴۱

منابع علمی ۴۳

پیش‌گفتار

این راهنما برای **همسر و فرزندانیه** که می‌خوان پدر یا همسرشون **سالم‌تر** بمونه.

در این راهنما

- بدن مرد بعد از ۵۰
- عضله: حساب بانکی سلامت
- علائم خطر
- تمرین قدرتی: اصول
- همسر و خانواده
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- راهنمای همسر و فرزندان
- ماه رمضان
- فصل‌ها و سفر
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه
- ۱۴ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«قدرت و سلامت مردان 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

بدن مرد بعد از ۵۰

تغییرات بدن، عضله، قلب، شکم و دور کمر، هورمون‌ها، و باورهای غلط.

بدن مرد بعد از ۵۰

تغییر	یعنی
عضله کمتر	از حدود ۴۰ سالگی، بدون تمرین، هر دهه **عضله و قدرت** کم می‌شه
توان (قدرت سریع)	**سریع‌تر** از قدرت کم می‌شه؛ برای پله، دویدن پشت اتوبوس، گرفتن تعادل
چربی شکمی	**بیشتر**؛ حتی بدون تغییر وزن
قلب و رگ‌ها	فشار و چربی خون **بالاتر**
مفاصل	زانو، کمر و شونه **حساس‌تر**
خواب	سبک‌تر؛ **خروپف** بیشتر
تستوسترون	**کم‌کم** پایین‌تر؛ معمولاً نه ناگهانی

خبر خوب

بیشتر این تغییرات **نه سرنوشت**، بلکه نتیجه‌ی **کم‌تحرکی**ن. مطالعه‌های تمرین قدرتی نشون دادن حتی افراد **۹۰ ساله** هم با تمرین **قوی‌تر** می‌شن.

سن عضله رو نمی‌گیره؛ بی‌تحرکی می‌گیره.

فصل ۲

عضله: حساب بانکی سلامت

عضله فقط برای ظاهر نیست:

عضله	کمک می‌کنه به
قند	بزرگ‌ترین **مصرف‌کننده‌ی قند** خونه
قلب	فشار و چربی بهتر
استخوان	پیشگیری از **پوکی**
مفاصل	محافظت از **زانو** و **کمر**
تعادل	پیشگیری از **زمین خوردن**
استقلال	بلند کردن نوه، خرید، پله

شواهد

متاآنالیز (BJSM، ۲۰۲۲) **Momma** نشون داد **فعالیت‌های تقویت عضله** با خطر کمتر **مرگ**، **بیماری قلبی**، **دیابت** و **سرطان** همراهه؛ بیشترین فایده با حدود **۳۰ تا ۶۰ دقیقه** در هفته دیده شد.

هر جلسه‌ی تمرین قدرتی، یک واریز به حساب سلامت.

بخش ۲

چکاپ، پروستات و تستوسترون

علائم خطر، چکاپ‌ها، پروستات، و تستوسترون: درمان یا تبلیغ.

علائم خطر

فوراً ۱۱۵

- **درد، فشار یا سنگینی** قفسه‌ی سینه
- **تنگی نفس** شدید ناگهانی
- **غش**، تپش قلب شدید با سرگیجه
- **ضعف یا بی‌حسی** یک طرف بدن، **کجی صورت**، **اختلال صحبت**

به‌زودی با پزشک

- **خون در ادرار** یا **مدفوع**
- **کاهش وزن** بی‌دلیل
- **ناتوانی در تخلیه‌ی ادرار** (فوری)
- **تنگی نفس** یا **درد ساق** تازه با راه رفتن
- **غم شدید** یا **فکر آسیب به خود**: **۱۴۸۰** یا پزشک

درد قفسه‌ی سینه: اول ۱۱۵، بعد فکر.

بخش ۳

ورزش، غذا، خواب

تمرین قدرتی، هوازی و قلب، توان، پروتئین و تغذیه، وزن و شکم، خواب و خروپف، و سلامت جنسی.

تمرین قدرتی: اصول

بر اساس بیانیه‌ی **انجمن ملی قدرت و آمادگی جسمانی** (Fragala، ۲۰۱۹) برای بزرگسالان مسن‌تر:

اصل	
دفعات	**۲ تا ۳ روز** در هفته، غیرمتوالی
تمرین‌ها	**۶ تا ۸** تمرین برای همه‌ی گروه‌های بزرگ عضلانی
تکرار	**۸ تا ۱۲** تکرار؛ با وزنه‌ای که **۲ تا ۳ تکرار دیگه** هم می‌تونستی بزنی
ست	**۱ تا ۳**
پیشرفت	وقتی **۱۲ تکرار** راحت شد، **کمی** سنگین‌تر
تکنیک	قبل از **وزنه**

شش الگوی حرکتی

الگو	مثال
اسکوات	بلند شدن از صندلی، اسکوات
لولا	خم شدن از لگن، ددلیفت از جعبه
فشار	شنا روی دیوار، پرس سرشونه

الگو	مثال
کشش	پارویی
حمل	حمل بار دو دستی
لانج و پله	بالا رفتن از پله

اسکوات جامی ← ص ۲۴ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۲۶ · شنای روی میز ← ص ۲۸ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۳۰ · حمل بار دو دستی ← ص ۳۱ · بالا رفتن از پله ← ص ۳۲

۶ الگو، ۲ تا ۳ روز، کمی سنگین‌تر هر هفته.

بخش ۴

زندگی مرد ایرانی

کار و بازنشستگی، فوتبال و ورزش آخر هفته، درد مفاصل، خلق و حرف زدن، سیگار و قلیون و الکل، و همسر و خانواده.

فصل ۵

همسر و خانواده

☐	خانواده چطور کمک کنه
	ورزش با هم: پیاده‌روی عصر
	غذای سالم برای همه، نه فقط برای پدر
	یادآوری چکاپ؛ نه غر زدن
	خروپف و **قطع نفس** رو گزارش کنید
	تغییر خلق رو جدی بگیرید

پدر و نوه

بلند کردن **نوه**، **بازی** روی زمین و **دویدن** پشتش، هدف‌های **عالی** برای تمرین‌ان.

نشستن روی زمین و بلند شدن ← ص ۳۶ · حمل بار دو دستی ← ص ۳۱

پدر قوی، خانواده‌ی شاد.

بخش ۵

برنامه‌ی سه‌سطحی

دوز تمرین، سطح ۱ تا ۳، هوازی تدریجی، برنامه‌ی ۲۰ دقیقه‌ای برای مرد پرمشغله، نگهداری، و روزهای بد و آسیب.

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 ۶

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها بر اساس الگوی حرکتی مرتب شدن: اسکوات، لولا، فشار، کشش، حمل، لانج و پله، مرکز بدن، توان و تعادل، و هوازی و کشش. **هر تمرین رو از سطح خودت (بخش ۵) شروع کن.**

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | اسکوات



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 ۲ | سطح ۳ · پیشرفته | اسکوات



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 ۳ | سطح ۱ · آسان | لولا



پل باسن

شروع

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

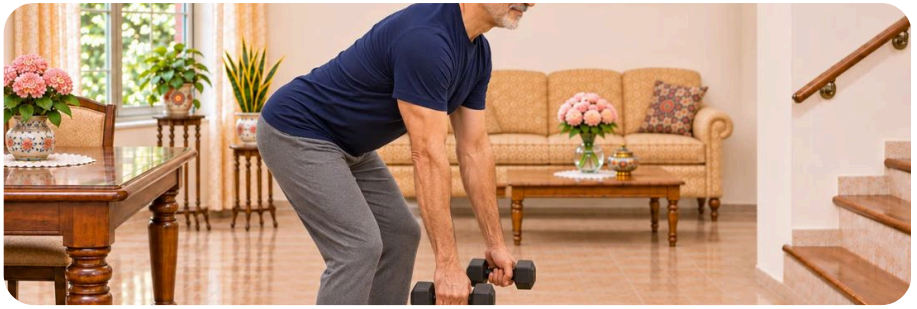
اجرا

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 ۴ | سطح ۳ · پیشرفته | لولا



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 ۲ · متوسط فشار



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 ۳ · پیشرفته فشار



شنای روی میز

شروع

دست‌ها روی لبه‌ی یک میز محکم یا کابینت.

اجرا

1. بدن صاف، سینه رو به لبه نزدیک کن.
2. به عقب هل بده.

عضله‌ی هدف	سینه، شانه، بازو
چرا این تمرین؟	نسخه‌ی سخت‌تر شنای دیواری.
کجا باید حس کنی	سینه و بازو.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	شنای دیواری.
سخت‌ترش کن	سطح پایین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوس کمر.

احتیاط: مطمئن شو میز حرکت نمی‌کنه.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | کشش



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

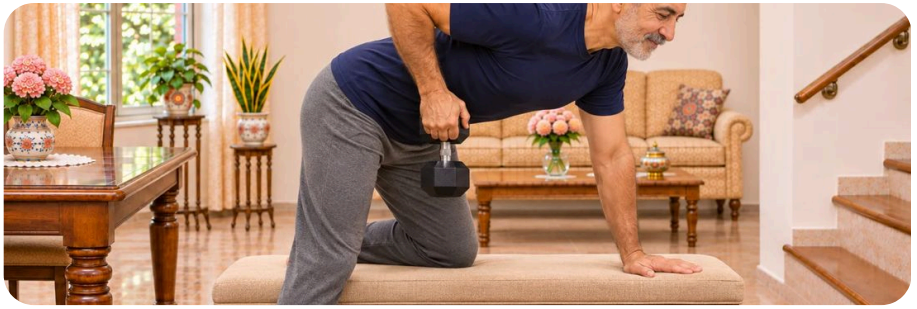
اجرا

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.

تمرین ۸ | سطح ۲ · متوسط | کشش



پارویی یک‌دست با دمبل

شروع

یک دست و یک زانو روی صندلی یا نیمکت، کمر صاف، دمبل در دست دیگه.

اجرا

1. دمبل رو به سمت لگن بکش.
2. آرنج نزدیک بدن.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت
چرا این تمرین؟	تقویت پشت با حمایت دست دیگه.
کجا باید حس کنی	پشت و بین کتف.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دمبل سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	دمبل سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ گرد شدن کمر.

تمرین ۹ سطح ۲ · متوسط حمل



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.

تمرین ۱۰ | سطح ۲ · متوسط | لانج و پله



بالا رفتن از پله

شروع

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

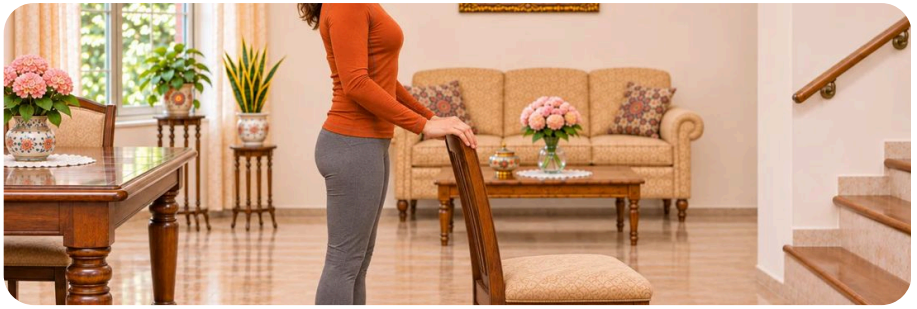
اجرا

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 ۱۱ | سطح ۱ · آسان | لانج و پله



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 ۱۲ | سطح ۲ · متوسط | مرکز بدن



پرنده‌سگ

شروع

روی چهار دست‌وپا، دست‌ها زیر شونه، زانوها زیر لگن، کمر صاف.

اجرا

1. یک دست رو جلو و پای مخالف رو عقب ببر تا با بدن یک خط بسازن.
2. لگن نچرخه و کمر قوس نگیره.
3. ۲ تا ۵ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت، باسن، شکم
چرا این تمرین؟	پایداری ستون فقرات در حالی که دست و پا حرکت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	پشت، باسن و شونه.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط پا یا فقط دست.
سخت‌ترش کن	نگه داشتن ۱۰ ثانیه یا کش دور مچ.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن زیاد پا و قوس کمر؛ چرخیدن لگن.

تمرین ۱۳ | سطح ۲ · متوسط | هوازی و کشش



کشش جلوی لگن

شروع

پشت صندلی بایست، یک پا جلو و یک پا عقب مثل قدم بلند.

اجرا

1. زانوی جلو رو کمی خم کن.
2. باسن پای عقب رو سفت کن و لگن رو کمی به جلو ببر.
3. تنه صاف؛ قوس به کمر نده.

عضله‌ی هدف	خم‌کننده‌های ران
چرا این تمرین؟	خم‌کننده‌های ران سفت، صاف ایستادن و صاف شدن کامل زانو رو سخت می‌کنن.
کجا باید حس کنی	جلوی لگن و بالای ران پای عقب.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	دست هم‌طرف رو بالای سر ببر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

تمرین ۱۴ | سطح ۳ · پیشرفته | هوازی و کشش



نشستن روی زمین و بلند شدن

شروع

کنار یک مبل یا صندلی محکم، روی یک تشک.

اجرا

1. **پایین رفتن:** دست‌ها روی صندلی، اول زانوی قوی‌تر (روی بالش)، بعد زانوی دیگه، بعد به پهلو بشین.
2. **بلند شدن:** چهار دست‌وپا رو به صندلی، دست‌ها روی صندلی، پای قوی‌تر جلو.
3. با فشار پای جلو و دست‌ها بلند شو.

عضله‌ی هدف	کل پا و تنه
چرا این تمرین؟	مهارت حیاتی برای زندگی ایرانی (سفره، نماز، بازی با نوه) و برای بلند شدن بعد از زمین خوردن.
مقدار	۳ تا ۵ بار، ۳ بار در هفته.
ساده‌ترش کن	استفاده از دو صندلی و بالش بیشتر.
سخت‌ترش کن	بدون کمک دست.

اشتباه‌های رایج: عجله؛ نداشتن تکیه‌گاه.

احتیاط: اول با همراه تمرین کن. بعد از تعویض مفصل، فقط با اجازه‌ی جراح.

بخش ۷

کار، خانواده و زندگی

راهنمای خانواده، ماه رمضان، فصل‌ها و سفر، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، و داستان‌ها.

فصل ۷

راهنمای همسر و فرزندان

بهتره	نه
«بیا با هم پیاده‌روی کنیم.»	«چاق شدی.»
کفش ورزشی هدیه بده	**غر** درباره‌ی دکتر نرفتن
وقت چکاپ رو با هم بگیرید	تمسخر خروپف
غذای سالم برای همه	سفره‌ی **جدا**
درباره‌ی **غم** و **فشار** بپرسید	«مرد که ناله نمی‌کنه.»

بیا با هم؛ نه «تو باید».

فصل ۸

ماه رمضان

☐	
	قدرتی سبک‌تر، بعد از افطار (۱ تا ۲ ساعت بعد)
	پیاده‌روی قبل یا بعد از افطار
	پروتئین در افطار و سحر
	آب کافی بین افطار و سحر
	سفره‌ی سنگین و شیرینی‌های **سرخ‌کردنی** کمتر
	داروهای فشار و قند رو با پزشک تنظیم کن

فصل ۹

فصل‌ها و سفر

تابستون

☐	
	ورزش **صبح زود** یا **عصر دیر**
	آب

زمستون

☐	
	برف‌روبی سنگین در سرما برای **قلب** پرخطره؛ **آهسته** و با **استراحت**
	ورزش **داخل**

سفر

☐	
	برنامه‌ی **وزن بدن** در هتل: اسکوات، شنا، پل باسن
	پیاده‌روی برای دیدن شهر
	پرواز طولانی: هر ساعت حرکت

فصل ۱۰

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

تمرین	مدت
بلند شدن از صندلی	۲ دقیقه
شنا روی دیوار	۱ دقیقه
کشیدن کش	۲ دقیقه
پل باسن	۱ دقیقه
بالا رفتن روی پنجه	۱ دقیقه
پرنده‌سگ	۱ دقیقه
کشش جلوی ران و لگن	۲ دقیقه

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۳ · شنای دیواری ← ص ۲۷ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۲۹ · پل باسن ← ص ۲۵ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۳ · پرنده‌سگ ← ص ۳۴ · کشش جلوی لگن ← ص ۳۵

ده دقیقه هر روز؛ بهتر از یک ساعت هر ماه.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**قدرت و سلامت مردان 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	بدن مرد بعد از ۵۰	۶
۲	چکاپ، پروستات و تستوسترون	۴
۳	ورزش، غذا، خواب	۷
۴	زندگی مرد ایرانی	۶
۵	برنامه‌ی سه‌سطحی	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۲ تمرین
۷	کار، خانواده و زندگی	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. 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
3. Fragala MS, Cadore EL, Dorgo S, et al. Resistance training for older adults: position statement from the National Strength and Conditioning Association. J Strength Cond Res. 2019;33(8):2019-2052. doi:10.1519/JSC.0000000000003230
4. Bhasin S, Brito JP, Cunningham GR, et al. Testosterone therapy in men with hypogonadism: an Endocrine Society clinical practice guideline. J Clin Endocrinol Metab. 2018;103(5):1715-1744. doi:10.1210/jc.2018-00229
5. Lincoff AM, Bhasin S, Flevaris P, et al. Cardiovascular safety of testosterone-replacement therapy. N Engl J Med. 2023;389(2):107-117. doi:10.1056/NEJMoa2215025
6. US Preventive Services Task Force; Grossman DC, Curry SJ, Owens DK, et al. Screening for prostate cancer: US Preventive Services Task Force recommendation statement. JAMA. 2018;319(18):1901-1913. doi:10.1001/jama.2018.3710
7. Ross R, Neeland IJ, Yamashita S, et al. Waist circumference as a vital sign in clinical practice: a consensus statement from the IAS and ICCR Working Group on Visceral Obesity. Nat Rev Endocrinol. 2020;16(3):177-189. doi:10.1038/s41574-019-0310-7
8. Peppard PE, Young T, Barnet JH, Palta M, Hagen EW, Hla KM. Increased prevalence of sleep-disordered breathing in adults. Am J Epidemiol. 2013;177(9):1006-1014. doi:10.1093/aje/kws342

9. Gerbild H, Larsen CM, Graugaard C, Areskoug Josefsson K. Physical activity to improve erectile function: a systematic review of intervention studies. Sex Med. 2018;6(2):75-89. doi:10.1016/j.esxm.2018.02.001
10. Bauer J, Biolo G, Cederholm T, et al. Evidence-based recommendations for optimal dietary protein intake in older people: a position paper from the PROT-AGE Study Group. J Am Med Dir Assoc. 2013;14(8):542-559. doi:10.1016/j.jamda.2013.05.021

مردان بعد از ۵۰؛ راهنمای خانواده

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- همسر و فرزندان
- ماه رمضان
- فصل‌ها و سفر
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای
- داستان رضا

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