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

قلب و شکم مردان

قلب، دور کمر، هوازی، برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای شکم، و سیگار و قلیون



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

۳. قلب مردان ۱۰

۴. شکم و دور کمر ۱۲

بخش ۲: چکاپ، پروستات و تستوسترون ۱۵

۵. علائم خطر ۱۶

بخش ۳: ورزش، غذا، خواب ۱۷

۶. تمرین قدرتی: اصول ۱۸

۷. هوازی و قلب ۱۹

۸. وزن و شکم: برنامه ۲۰

بخش ۴: زندگی مرد ایرانی ۲۲

۹. سیگار، قلیون و الکل ۲۳

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌سطحی ۲۴

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۵

۱۱. هوازی تدریجی ۲۷

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۹

کتاب کامل و ارتقا ۳۹

منابع علمی ۴۱

پیش‌گفتار

این راهنما برای مردیه که **شکمش** بزرگ شده یا نگران **قلبشه**.

در این راهنما

- بدن مرد بعد از ۵۰
- عضله: حساب بانکی سلامت
- قلب مردان
- شکم و دور کمر
- علائم خطر
- تمرین قدرتی: اصول
- هوازی و قلب
- وزن و شکم: برنامه
- سیگار، قلیون و الکل
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- هوازی تدریجی
- ۱۰ 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.

فصل ۳

قلب مردان

بیماری قلبی در مردان **زودتر** شروع می‌شه و از علت‌های اصلی **مرگ زودرسه**.

عوامل خطر

☐	
	فشار خون بالا
	چربی خون بالا
	قند بالا
	سیگار و **قلیون**
	چاقی شکمی
	کم‌تحرکی
	استرس و **کم‌خوابی**
	سابقه‌ی خانوادگی

علائم که نباید نادیده گرفت

☐	
	فشار، سنگینی یا **درد** قفسه‌ی سینه، به‌خصوص با فعالیت

☐	
	درد که به **دست چپ، فک** یا **پشت** می‌ره
	تنگی نفس تازه با فعالیت
	تعریق سرد، تهوع

این علائم: **فوراً ۱۱۵**. با «سوءهاضمه» اشتباه نگیر.

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب‌های «فشار خون» و «توان‌بخشی قلبی» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

درد قفسه‌ی سینه با فعالیت: سوءهاضمه نیست تا خلافش ثابت بشه.

فصل ۴

شکم و دور کمر

چربی شکمی (دور اندام‌های داخلی) از **وزن** مهم‌تره؛ با **دیابت**، **فشار**، **کبد چرب** و **بیماری قلبی** ارتباط قوی‌تری داره.

دور کمر رو اندازه بگیر

بیانیه‌ی توافقی **IAS** و **ICCR** (Ross، ۲۰۲۰) می‌گه **دور کمر** باید مثل **فشار خون**، یک **علامت حیاتی** در ویزیت‌ها باشه.

☐	چطور
	ایستاده، **بالای استخوان لگن**
	آخر یک **بازدم آروم**
	متر **صاف** و **نه سفت**

نکته‌ی دکتر مکس

در پژوهش‌های داخلی ایران، دور کمر بالای حدود **۹۵ سانتی‌متر** در مردان **پرخطر** در نظر گرفته شده. **مهم‌تر از عدد**، روند **کم شدنشه**.

چه کمک می‌کنه؟

☐	
	ورزش هوازی و **قدرتی** با هم
	نوشیدنی شیرین صفر
	نون و برنج کمتر
	خواب کافی
	الکل نه

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب‌های «وزن و چاقی» و «کبد چرب» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

دور کمر، مهم‌تر از عدد ترازو.

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 ۳۰ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۳۱ · شنای روی میز ← ص ۳۲ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۳۳ · حمل بار دو دستی ← ص ۳۴ · بالا رفتن از پله ← ص ۳۵

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

فصل ۷

هوازی و قلب

رهنمود سازمان جهانی بهداشت (Bull، ۲۰۲۰):

☐	
	۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه در هفته فعالیت **متوسط** (پیاده‌روی تند)، یا **۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه** فعالیت **شدید**
	به‌اضافه‌ی **۲ روز** تمرین **قدرتی**
	برای سالمندان، **تعادل** هم
	کمتر نشستن

شدت

شدت	تست صحبت
متوسط	صحبت آره، آواز نه
شدید	فقط چند کلمه

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۶ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۳۷ · تمرین پله ← ص ۳۸ · مشت‌زنی سایه‌ای ← ص ۳۹

پیاده‌روی تند، هر روز؛ نه فقط آخر هفته.

وزن و شکم: برنامه

هفته	قدم
۱ تا ۲	**نوشابه و آبمیوه** صفر؛ **پیاده‌روی** روزانه ۲۰ دقیقه
۳ تا ۴	**نون و برنج** شام نصف؛ **قدرتی** ۲ روز
۵ تا ۸	**بشقاب نصف سبزی**؛ پیاده‌روی ۳۰ دقیقه
۹ تا ۱۲	**میان‌وعده‌ی** شیرین و سرخ‌کردنی کمتر؛ قدرتی ۳ روز

☐	
	هدف: **۵ تا ۱۰ درصد** کاهش وزن در **۶ ماه**
	دور کمر رو هر ماه اندازه بگیر
	تمرین قدرتی تا **عضله** از دست نره

کم شدن دور کمر، مهم‌تر از کم شدن وزن.

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 ۹

سیگار، قلیون و الکل

☐	
	سیگار: هر سنی که ترک کنی، **قلب** و **ریه** سود می‌برن
	قلیون: یک جلسه می‌تونه **دود** و **مونوکسید کربن** زیادی وارد بدن کنه؛ **بی‌ضرر نیست**
	سیگار الکترونیک: **بی‌خطر** نیست
	الکل: کمترش بهتره؛ **فشار**، **کبد**، **خواب** و **تستوسترون**

ترک

☐	
	تاریخ ترک مشخص
	پزشک: دارو و مشاوره‌ی ترک دوبرابر شانس موفقیت
	ورزش برای کنترل **ولع**
	محیط: فندک و زیرسیگاری بیرون

ترک سیگار، بهترین هدیه به قلب؛ در هر سنی.

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.

فصل ۱۱

هوازی تدریجی

هفته	پیاده‌روی تند	روز در هفته
۱ و ۲	۲۰ دقیقه	۴
۳ و ۴	۲۵ دقیقه	۵
۵ و ۶	۳۰ دقیقه	۵
۷ و ۸	۳۰ دقیقه + ۵ دقیقه **تندتر**	۵
۹ تا ۱۲	۳۰ تا ۴۵ دقیقه، با **سربالایی** یا **دوره‌های تند**	۵

☐	
	تست صحبت
	دوچرخه یا **پله** هم حسابه

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۶ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۳۷ · تمرین پله ← ص ۳۸

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 ۳ · پیشرفته | اسکوات



اسکوات جامی

شروع

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

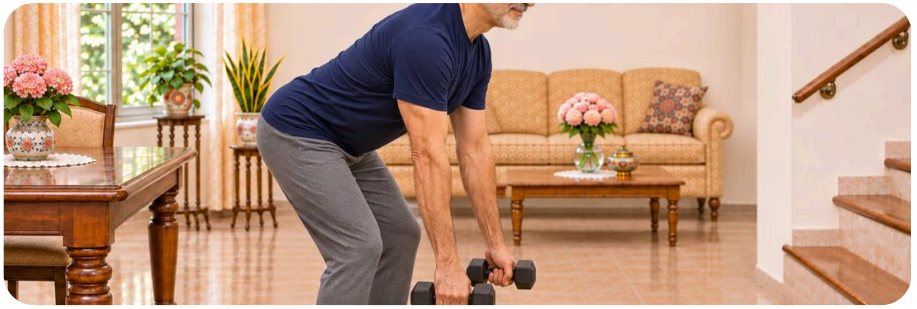
اجرا

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 ۲ | 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 ۳ | سطح ۳ · پیشرفته | فشار



شنای روی میز

شروع

دست‌ها روی لبه‌ی یک میز محکم یا کابینت.

اجرا

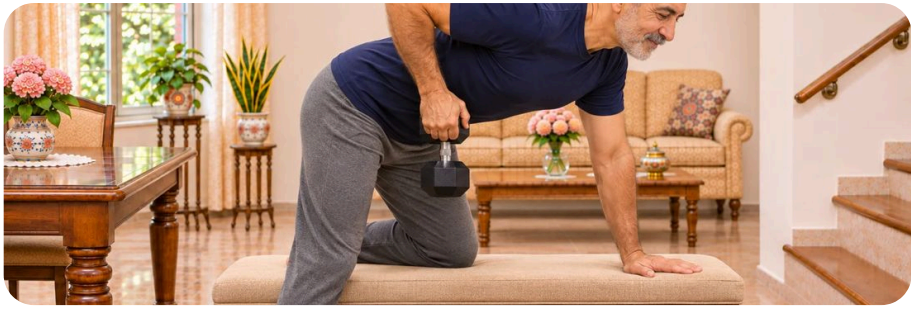
1. بدن صاف، سینه رو به لبه نزدیک کن.
2. به عقب هل بده.

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 ۴ | 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 ۵ 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 ۶ | 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 ۷ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



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 منظم؛ برای قلب، فشار، قند، وزن، خلق و خواب.
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 ۸ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



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؟	حرکت تکراری کم‌فشار که هم دامنه‌ی زانو و هم آمادگی قلبی رو بهتر می‌کنه.
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.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | هوازی و کشش



تمرین پله

شروع

جلوی پله بایست و نرده رو با دست سمت پای سالم بگیر (یا با هر دو دست).

اجرا

1. **بالا رفتن:** اول پای سالم، بعد پای دردناک، بعد عصا (اگه داری).
2. **پایین اومدن:** اول عصا، بعد پای دردناک، بعد پای سالم.
3. یادآور: «خوب‌ها می‌رن بالا، بدها میان پایین».
4. وقتی قوی‌تر شدی، به الگوی یک‌پا در هر پله برگرد.

عضله‌ی هدف	کاربردی
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن الگوی ایمن پله و بعد برگشت به الگوی طبیعی.
مقدار	۵ تا ۱۰ پله رفت‌وبرگشت، ۱ تا ۲ بار در روز.
سخت‌ترش کن	پله‌ی یک‌پا در هر پله بدون نرده (فقط وقتی کاملاً ایمنه).

اشتباه‌های رایج: رها کردن نرده؛ عجله.

احتیاط: در روزهای اول بعد از جراحی، با همراه.

تمرین ۱۰ | سطح ۲ · متوسط | توان و تعادل



مشت‌زنی سایه‌ای

شروع

ایستاده، پاها به عرض شونه، زانوها کمی خم، 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؟	هوازی تند با حرکت دست‌ها و چرخش تنه؛ ورزشی که خیلی از مردها دوستش دارن.
کجا باید حس کنی	ضربان قلب بالا؛ کار شونه و تنه.
مقدار	۳ تا ۵ × ۳۰ ثانیه، ۳۰ ثانیه استراحت.
ساده‌ترش کن	نشسته و آهسته‌تر.
سخت‌ترش کن	با جابه‌جایی پا و سرعت بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ مشت‌های کوتاه و ناقص.

احتیاط: گرم کن؛ با شدت متوسط شروع کن.

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

قلب و شکم مردان

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- قلب
- دور کمر
- هوازی
- برنامه‌ی شکم
- سیگار و قلیون

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