راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «تغذیه برای عضله و استخوان بعد از ۵۰»

کاهش وزن با حفظ عضله

وزن اضافه، دیابت، و برنامه‌ی قدرتی



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**، **متخصص تغذیه** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. اگه **بیماری کلیه**، **دیابت با انسولین**، **نارسایی قلب**، **بیماری کبد** یا **رژیم غذایی خاص** به دستور پزشک داری، قبل از تغییر مقدار **پروتئین**، **نمک**، **آب** یا **مکمل‌ها** با پزشکت مشورت کن. **مکمل‌ها** (ویتامین D، کلسیم، آهن، B12 و...) رو فقط طبق **آزمایش** و **نظر پزشک** مصرف کن؛ مقدار زیاد بعضی‌هاشون **ضرر** داره. **همین هفته به پزشک**: **کاهش وزن بی‌دلیل** (مثلاً بیشتر از ۵ درصد وزن در ۶ ماه)، **سختی بلع**، **مدفوع سیاه** یا **خونی**، **استفراغ** مکرر. 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: چرا تغذیه بعد از ۵۰ فرق می‌کنه؟ ۸

۱. بشقاب سالم بعد از ۵۰ ۹

۲. چک‌لیست تغذیه ۹

۳. علائم خطر ۱۰

بخش ۲: موقعیت‌های خاص ۱۳

۴. وزن اضافه بدون از دست دادن عضله ۱۴

۵. دیابت و قند ۱۵

بخش ۳: برنامه‌ی ۴ هفته‌ای ۱۸

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

۷. برنامه‌ی ۴ هفته‌ای غذا و تمرین ۲۱

۸. برنامه‌ی قدرتی ۲ روزه ۲۲

۹. برنامه‌ی قدرتی ۳ روزه ۲۳

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۶

بخش ۵: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۴۵

۱۰. داستان آقای نادری ۴۶

کتاب کامل و ارتقا ۴۶

منابع علمی ۴۸

پیش‌گفتار

این راهنما برای **کاهش وزن بدون از دست دادن عضله**ست.

در این راهنما

- بشقاب سالم بعد از ۵۰
- چک‌لیست تغذیه
- علائم خطر
- وزن اضافه بدون از دست دادن عضله
- دیابت و قند
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- برنامه‌ی ۴ هفته‌ای غذا و تمرین
- برنامه‌ی قدرتی ۲ روزه
- برنامه‌ی قدرتی ۳ روزه
- داستان آقای نادری
- ۱۸ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«تغذیه برای عضله و استخوان 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

چرا تغذیه بعد از ۵۰ فرق می‌کنه؟

بدن بعد از ۵۰، مقاومت آنابولیک، بشقاب سالم، چک‌لیست تغذیه، علائم خطر و باورهای غلط.

بشقاب سالم بعد از ۵۰

یک **بشقاب ناهار یا شام** رو این‌جوری تقسیم کن:

بخش بشقاب	چی	مثال ایرانی
یک‌چهارم	**پروتئین**	مرغ، ماهی، گوشت کم‌چرب، تخم‌مرغ، حبوبات، کشک، پنیر
نصف	**سبزی** و **سالاد**	سبزی خوردن، سالاد شیرازی، خورش‌های سبزی‌دار، سبزی پخته
یک‌چهارم	**نشاسته** (ترجیحاً کامل)	برنج (کمتر)، نون سنگک یا جو، سیب‌زمینی، بلغور
کنارش	**لبنیات** و **میوه**	ماست، دوغ کم‌نمک، یک میوه
روغن	کم و **مایع**	روغن زیتون یا کانولا، کمی گردو

نکته‌ی دکتر مکس

این بشقاب **کلیه**؛ اگه **کم‌اشتها** یا **وزن کم** داری (فصل ۱۸ در کتاب کامل)، **پروتئین** و **کالری** رو جلو بنداز.

ربع بشقاب پروتئین، نصفش سبزی.

چک‌لیست تغذیه

اگه به **دو یا بیشتر** «بله» گفتی، با پزشک یا متخصص تغذیه صحبت کن.

☐	سؤال
	در **۳ تا ۶ ماه** گذشته **بی‌دلیل** وزن کم کردم
	اشتهای من کمتر شده یا **وعده** حذف می‌کنم
	روزی کمتر از **دو وعده** پروتئین (تخم‌مرغ، لبنیات، گوشت، حبوبات) دارم
	جویدن یا **قورت دادن** سخته
	بیشتر وقت‌ها **تنها** غذا می‌خورم
	قدرتم کمتر شده؛ از صندلی **به‌سختی** بلند می‌شم
	روزی کمتر از ۶ لیوان مایعات می‌خورم
	۵ یا بیشتر دارو مصرف می‌کنم
	پول یا **توان** خرید و پخت غذا برام سخته

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۷ · فشردن حوله یا توپ (قدرت دست) ← ص ۳۷

دو بله، یک ملاقات با پزشک.

فصل ۳

علائم خطر

همین هفته به پزشک

☐	
	کاهش وزن بی‌دلیل (مثلاً بیشتر از **۵ درصد** وزن در ۶ ماه)
	سختی بلع؛ **سرفه** یا **خفگی** موقع غذا
	مدفوع سیاه یا **خون** در مدفوع
	استفراغ یا **اسهال** مکرر
	خستگی و **رنگ‌پریدگی** تازه
	بی‌حسی و **گز گز** دست و پا (ممکنه **B12** باشه)
	سوزش سر دل که با دارو بهتر نمی‌شه

فوراً ۱۱۵

☐	
	استفراغ خونی
	درد شدید شکم
	گیجی با **کم‌آبی** شدید

وزن کم کردن بی‌دلیل بعد از ۶۰، خبر خوب نیست؛ بررسیش کن.

بخش ۲

موقعیت‌های خاص

کم‌اشتهایی و وزن کم، وزن اضافه بدون از دست دادن عضله، دیابت، بعد از بیماری و بستری، دندون و جویدن، و تنها غذا خوردن.

وزن اضافه بدون از دست دادن عضله

کاهش وزن بعد از ۵۰ اگه **بی‌برنامه** باشه، حدود **یک‌چهارم** تا **یک‌سوم** وزن کم‌شده می‌تونه **عضله** باشه. برای حفظ عضله:

	☐
کاهش وزن **آهسته**: حدود **نیم کیلو در هفته**	
پروتئین رو **کم نکن**؛ حتی **کمی بیشتر**	
تمرین قدرتی ۲ تا ۳ روز در هفته؛ **حتماً**	
قند، نوشابه، شیرینی، نون سفید و **برنج** کمتر	
سبزی و **سالاد** زیاد؛ اول سالاد، بعد غذا	
رژیم‌های خیلی سخت و **روزه‌های طولانی** بدون نظر پزشک **نه**	
دور کمر رو هم اندازه بگیر، نه فقط **وزن**	

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «**کاهش وزن بعد از ۵۰ بدون از دست دادن عضله**» همین کتابخانه این موضوع رو کامل توضیح داده.

اسکوات جامی ← ص ۲۸ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۲۹ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۴

• برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۴

هفته به هفته

☐	هر هفته
	وزن و **دور کمر** رو یک بار اندازه بگیر (جدول فصل ۳۹ در کتاب کامل)
	تست صندلی رو ماهی یک بار تکرار کن؛ نباید **کم** بشه
	اگه **قدرت** کم شد یا **خستگی** زیاد شد، **کالری** رو کمی **بیشتر** و **پروتئین** رو **بیشتر** کن
	کاهش بیشتر از یک کیلو در هفته، معمولاً **عضله** رو هم می‌بره

وزن رو کم کن، عضله رو نه.

فصل ۵

دیابت و قند

☐	
	کربوهیدرات رو **کم کن**، **حذف** نه؛ **نون سبوس‌دار**، **حبوبات**
	پروتئین و **سبزی** همراه هر وعده؛ قند رو **آهسته‌تر** بالا می‌برن
	میوه کامل، نه **آب‌میوه**
	راه رفتن ۱۰ تا ۱۵ دقیقه بعد از غذا
	تمرین قدرتی؛ عضله **انبار** قنده
	با **انسولین** یا **سولفونیل‌اوره**: قبل از تغییر رژیم یا ورزش، با پزشک؛ خطر **افت قند**
	متفورمین: B12 رو چک کن (فصل ۱۳ در کتاب کامل)

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «**دیابت نوع ۲ و پیش‌دیابت**» همین کتابخانه برنامه‌ی کامل داره.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۷ · اسکوات جامی ← ص ۲۸

بشقاب دیابت

بخش بشقاب	چی
نصف	سبزی و سالاد (بدون سس شیرین)
یک‌چهارم	پروتئین: مرغ، ماهی، تخم‌مرغ، حبوبات
یک‌چهارم	نشاسته‌ی **کامل**: نون سبوس‌دار، کمی برنج قهوه‌ای یا معمولی، بلغور
نوشیدنی	آب، دوغ کم‌نمک، چای بدون قند

ترتیب خوردن

☐	
	اول **سالاد** و **سبزی**
	بعد **پروتئین**
	آخر **نون** یا **برنج**

نکته‌ی دکتر مکس

بعضی پژوهش‌ها نشون دادن خوردن **سبزی و پروتئین قبل از نشاسته**، بالا رفتن قند **بعد از غذا** رو کمتر می‌کنه؛ ولی این **جایگزین** دارو و رژیم کلی نیست.

بعد از غذا ده دقیقه راه برو.

بخش ۳

برنامه‌ی ۴ هفته‌ای

دوز تمرین، برنامه‌ی ۴ هفته‌ای غذا و تمرین، منوی هفتگی نمونه، برنامه‌ی قدرتی ۲ روزه، برنامه‌ی قدرتی ۳ روزه، 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 ۴ هفته‌ای غذا و تمرین

هر هفته **یک عادت** اضافه کن؛ عادت‌های قبلی رو **نگه دار**.

هفته	عادت غذایی	عادت تمرینی
۱	**صبحونه‌ی پروتئین‌دار** (تخم‌مرغ یا پنیر یا عدسی)	**راه رفتن** ۲۰ دقیقه، ۵ روز
۲	**یک کف دست پروتئین** در **ناهار** و **شام**	**قدرتی ۲ روز** (فصل ۸)
۳	**سه وعده لبنیات** در روز؛ **۶ تا ۸ لیوان** مایعات	**بلند شدن از صندلی** هر روز
۴	**ماهی** دو بار؛ **سبزی** نصف بشقاب	**قدرتی ۳ روز** (فصل ۹)

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۷ · اسکوات جامی ← ص ۲۸ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۴

هر هفته یک عادت؛ چهار هفته، یک زندگی تازه.

برنامه‌ی قدرتی ۲ روزه

دو روز در هفته (مثلاً **شنبه** و **سه‌شنبه**)؛ **۲ ست** از هر تمرین.

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۲ × ۱۰
پل باسن	۲ × ۱۲
شنای دیواری	۲ × ۱۰
کشیدن کش (پارویی)	۲ × ۱۲
بالا رفتن روی پنجه	۲ × ۱۵
حشره‌ی مرده	۲ × ۸ هر طرف
حمل بار دو دستی	۲ × ۲۰ متر

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۷ · پل باسن ← ص ۳۰ · شنای دیواری ← ص ۳۲ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۴ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۹ · حشره‌ی مرده ← ص ۴۰ · حمل بار دو دستی ← ص ۳۶

دو روز در هفته؛ پیام ساختن به عضله.

برنامه‌ی قدرتی ۳ روزه

سه روز در هفته (یک روز در میون)؛ **۳ ست**.

تمرین	مقدار
اسکوات جامی	۳ × ۸ تا ۱۲
ددلیفت از روی جعبه	۳ × ۸
بالا رفتن از پله	۳ × ۸ هر پا
پارویی یک‌دست	۳ × ۱۰
فشار بالای سر با دمبل	۳ × ۱۰
فشار پالوف	۲ × ۱۰ هر طرف
بلند شدن سریع از صندلی	۳ × ۶
ایستادن روی یک پا	۳ × ۱۵ ثانیه

اسکوات جامی ← ص ۲۸ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۳۱ · بالا رفتن از پله ← ص ۳۸ · پارویی یک‌دست با دمبل ← ص ۳۵ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۳۳ · فشار پالوف با کش ← ص ۴۱ · بلند شدن سریع از صندلی ← ص ۴۲ · ایستادن روی یک پا ← ص ۴۳

نکته‌ی دکتر مکس

وقتی ۳ ست کامل **راحت** شد، وزنه رو **کمی** بیشتر کن. **پروتئین** روزهای تمرین رو **فراموش نکن**.

بخش ۴

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

غذای خوب، **مواد اولیه‌ی** عضله رو می‌رسونه؛ ولی **تمرین قدرتی** به عضله **پیام** می‌ده که بسازه. این بخش همه‌ی تمرین‌های کتاب رو با یک صفحه‌ی کامل برای هر کدوم آورده: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها بر اساس **الگوی حرکت** مرتب شدن: اسکوات، لولا، فشار، کشش، حمل، لانج و پله، مرکز بدن، توان و تعادل، و هوازی و کشش.

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 ۲ · متوسط لولا



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؟	یاد گرفتن خم شدن با کمک لگن؛ پایه‌ی بلند کردن بار.
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 ۴ | سطح ۰۱ آسان | لولا



پل باسن

شروع

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

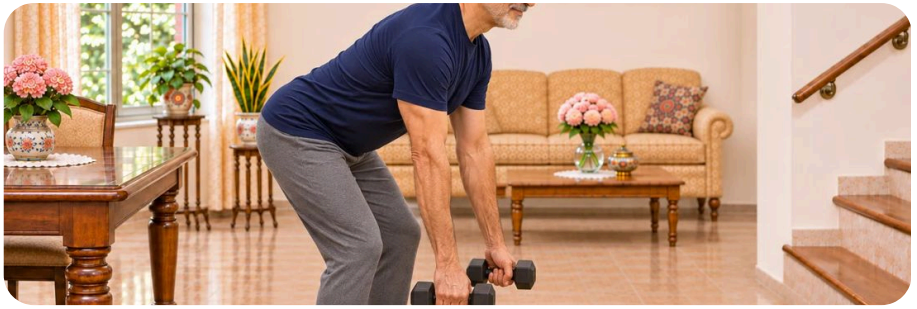
اجرا

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 ۵ 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 ۶ | 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 ۷ سطح ۳ · پیشرفته فشار



فشار بالای سر با دمبل

شروع

نشسته یا ایستاده، دمبل‌ها کنار شونه.

اجرا

1. دمبل‌ها رو به بالا فشار بده.
2. کمر قوس نگیره.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه
چرا این تمرین؟	تقویت شونه برای کارهای بالای سر.
کجا باید حس کنی	شونه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر یا یک‌دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

احتیاط: اگه درد شونه داری، انجام نده.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | کشش



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

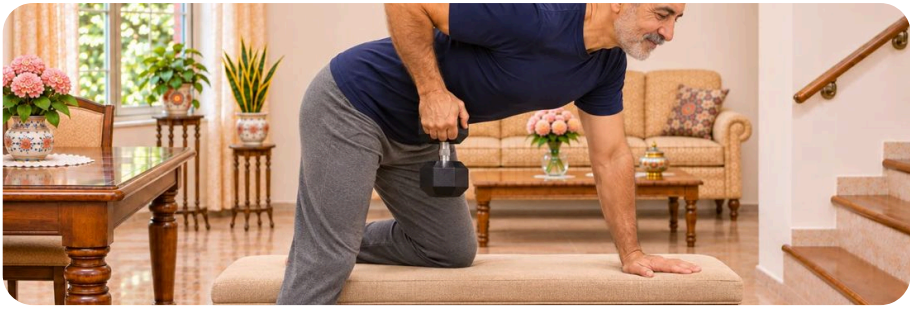
اجرا

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 ۹ | 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 ۱۰ سطح ۲ · متوسط حمل



حمل بار دو دستی

شروع

دو کیسه‌ی مساوی در دو دست.

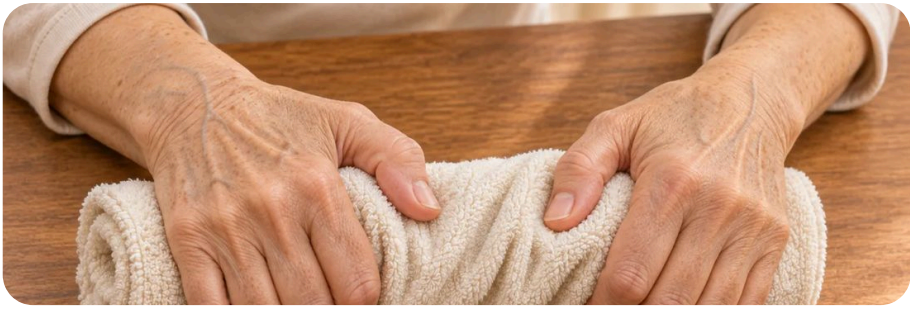
اجرا

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 ۱۱ | سطح ۱ · آسان | حمل



فشردن حوله یا توپ (قدرت دست)

شروع

پشت میز بشین، ساعد روی میز. یک حوله‌ی لوله‌شده یا توپ نرم رو در دست بگیر.

اجرا

1. حوله یا توپ رو تا جایی که می‌تونی محکم فشار بده.
2. ۳ تا ۵ ثانیه نگه دار.
3. کاملاً شل کن و تکرار کن.

عضله‌ی هدف	عضلات ساعد و دست
چرا این تمرین؟	قدرت گرفتن دست برای باز کردن در شیشه، حمل خرید و گرفتن نرده مهمه؛ و یکی از نشونه‌های سلامت کلی عضلات بدنه.
کجا باید حس کنی	ساعد و کف دست.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر دست، روزانه.
ساده‌ترش کن	فشار کمتر، زمان کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	توپ سفت‌تر یا فنر دستی.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ بالا انداختن شونه.

احتیاط: در آرتروز شدید انگشت‌ها یا بعد از شکستگی مچ، فشار ملایم و با نظر درمانگر.

تمرین ۱۲ | 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.

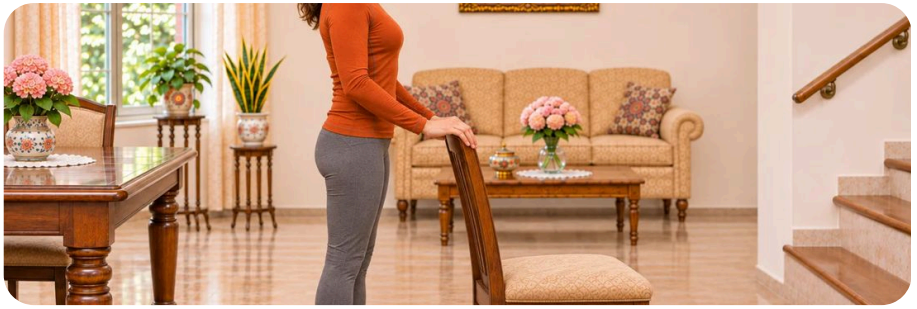
اجرا

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 ۱۳ | 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 ۱۴ | سطح ۱۰ آسان | مرکز بدن



حشره‌ی مرده

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم و پاها روی زمین (نسخه‌ی ساده).

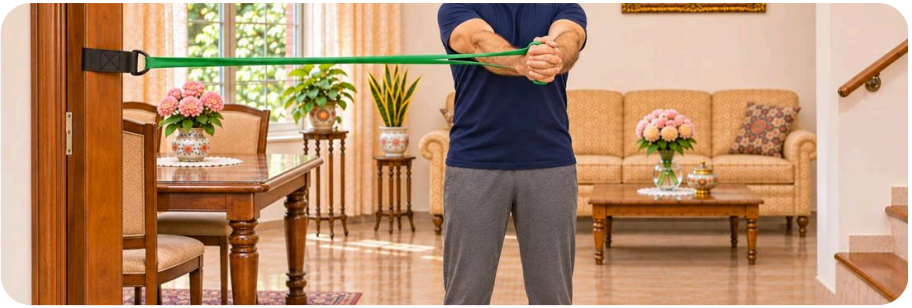
اجرا

1. شکم رو ملایم سفت کن طوری که پایین کمر بی‌حرکت بمونه.
2. یک پا رو آهسته صاف کن و روی زمین سُر بده.
3. برگردون و طرف دیگه.

عضله‌ی هدف	عضلات عمقی شکم
چرا این تمرین؟	کنترل تنه در حالی که دست و پا حرکت می‌کنن؛ پایه‌ی پایداری کمر.
کجا باید حس کنی	عضلات شکم.
مقدار	۶ تا ۱۰ تکرار هر طرف × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	فقط یک پاشنه رو کمی بلند کن.
سخت‌ترش کن	پاها در هوا با زانوی ۹۰ درجه؛ هم‌زمان دست و پای مخالف.

اشتباه‌های رایج: قوس گرفتن کمر؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۱۵ سطح ۳ · پیشرفته مرکز بدن



فشار پالوف با کش

شروع

کش رو به یک نقطه‌ی محکم هم‌ارتفاع سینه ببند. پهلو به نقطه‌ی اتصال بایست و کش رو با دو دست جلوی سینه بگیر.

اجرا

1. دست‌ها رو مستقیم جلو ببر.
2. اجازه نده کش بدنت رو بچرخونه.
3. ۲ ثانیه نگه دار و برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات تنه (ضدچرخش)
چرا این تمرین؟	تقویت توانایی تنه برای مقاومت در برابر چرخش؛ کاربردی برای حمل بار.
کجا باید حس کنی	شکم و کنار تنه.
مقدار	۱۰ تکرار هر طرف × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر یا ایستادن با پاهای نزدیک‌تر.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن تنه؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۱۶ سطح ۲ · متوسط توان و تعادل



بلند شدن سریع از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن؛ دست‌ها روی سینه.

اجرا

1. با کمر صاف کمی به جلو خم شو.
2. تا جای ممکن **سریع ولی کنترل‌شده** کامل بایست.
3. در ۳ ثانیه، آهسته بشین.

عضله‌ی هدف	ران و باسن (توان)
چرا این تمرین؟	تمرین توان: بلند شدن سریع و کنترل‌شده، همون توانی که برای بلند شدن از جای پایین و گرفتن تعادل لازمه.
کجا باید حس کنی	ران و باسن؛ کمی تند شدن نفس.
مقدار	۳ ست × ۵ تا ۶ تکرار؛ ۱ تا ۲ دقیقه استراحت.
ساده‌ترش کن	با کمک دست یا صندلی بلندتر.
سخت‌ترش کن	با دمبل سبک جلوی سینه.

اشتباه‌های رایج: افتادن روی صندلی؛ جمع شدن زانوها به داخل؛ سریع انجام دادن قبل از یاد گرفتن فرم درست.

احتیاط: فقط بعد از چند هفته تمرین قدرتی و با تعادل خوب.

تمرین ۱۷ | سطح ۱ · آسان | توان و 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 ۱۸ | 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 منظم برای زانو، وزن، قلب، قند خون، خلق و خواب مفیده.
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.

بخش ۵

خانواده، زندگی و داستان‌ها

راهنمای خانواده، رمضان و مهمونی و نوروز، خرید و آشپزخونه، و داستان زهرا خانم، آقای نادری و خانم بهرامی.

فصل ۱۰

داستان آقای نادری

آقای نادری، ۶۰ ساله، **کارمند بانک**، **۱۵ کیلو** اضافه وزن و **پیش‌دیابت** داشت. پارسال با یک **رژیم خیلی سخت** در دو ماه **۱۰ کیلو** کم کرد؛ ولی **ضعیف** شد، **پله‌ها** سخت‌تر شدن، و شش ماه بعد **همه‌ی وزن** برگشت.

این بار با برنامه‌ی **آهسته** شروع کرد: **پروتئین در هر وعده**، **برنج و نون سفید کمتر**، **سالاد اول**، **راه رفتن بعد از شام**، و **سه روز** تمرین قدرتی.

شش ماه بعد، **۷ کیلو** کم کرده بود؛ **کندتر** از پارسال، ولی **دور کمرش** بیشتر کم شده بود و **قندش** به حد طبیعی نزدیک‌تر بود. «این دفعه فقط **چربی** رو کم کردم؛ **قدرتم** بیشتر هم شد.»

اسکوات جامی ← ص ۲۸ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۳۱ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۴۴

آقای نادری آهسته‌تر کم کرد، ولی این بار عضله‌اش رو نگه داشت.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**تغذیه برای عضله و استخوان 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	چرا تغذیه بعد از ۵۰ فرق می‌کنه؟	۶
۲	پروتئین	۴
۳	استخوان و ریزمغذی‌ها	۷
۴	موقعیت‌های خاص	۶
۵	برنامه‌ی ۴ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۵۶ 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. 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
2. Deutz NE, Bauer JM, Barazzoni R, et al. Protein intake and exercise for optimal muscle function with aging: recommendations from the ESPEN Expert Group. Clin Nutr. 2014;33(6):929-936. doi:10.1016/j.clnu.2014.04.007
3. Cruz-Jentoft AJ, Bahat G, Bauer J, et al. Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. Age Ageing. 2019;48(1):16-31. doi:10.1093/ageing/afy169
4. Morton RW, Murphy KT, McKellar SR, et al. A systematic review, meta-analysis and meta-regression of the effect of protein supplementation on resistance training-induced gains in muscle mass and strength in healthy adults. Br J Sports Med. 2018;52(6):376-384. doi:10.1136/bjsports-2017-097608
5. Ross AC, Manson JE, Abrams SA, et al. The 2011 report on dietary reference intakes for calcium and vitamin D from the Institute of Medicine: what clinicians need to know. J Clin Endocrinol Metab. 2011;96(1):53-58. doi:10.1210/jc.2010-2704
6. 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
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

کاهش وزن با حفظ عضله

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- وزن اضافه
- دیابت
- برنامه‌ی ۴ هفته‌ای
- قدرتی
- داستان آقای نادری

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