راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «برنامه‌ی قدرتی ۱۲ هفته‌ای بعد از ۵۰»

پروتئین، کراتین و ریکاوری

چقدر پروتئین بعد از ۵۰، کراتین، خواب، کوفتگی و درد مفصل



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 برای کمک به درمان خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین معاینه، تشخیص یا تصمیم درمانی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه **بیماری قلبی، فشار خون کنترل‌نشده، درد یا فشار قفسه‌ی سینه هنگام فعالیت، سرگیجه یا غش**، جراحی اخیر، یا **شکستگی ناشی از پوکی استخوان** داری، قبل از شروع تمرین قدرتی با پزشک مشورت کن. اگه حین تمرین **درد قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید، تپش قلب نامنظم، سرگیجه یا درد تیز مفصل** پیدا کردی، تمرین رو قطع کن.

© 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 قدرتی؟ مفاهیم پایه ۸

۱. ایمنی؛ قبل از شروع ۹

۲. زبان تمرین: ست، تکرار، شدت ۱۰

۳. شش الگوی حرکتی ۱۲

بخش ۲: تست‌ها، سطح و تجهیزات ۱۵

۴. تست‌های شروع ۱۶

بخش ۳: سوخت، ریکاوری و شرایط خاص ۱۸

۵. پروتئین؛ مصالح ساختمانی عضله ۱۹

۶. کراتین ۲۰

۷. خواب و ریکاوری ۲۲

۸. درد عضلانی و درد مفصل ۲۴

بخش ۴: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۲۷

۹. دوز تمرین قدرتی بعد از ۵۰ ۲۸

۱۰. پیشرفت تدریجی و ثبت ۲۹

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۳۲

بخش ۶: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۳۹

۱۱. جدول‌های پیگیری ۴۰

کتاب کامل و ارتقا ۴۳

منابع علمی ۴۵

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که می‌خواد **از تمرینش بیشترین نتیجه** رو بگیره.

در این راهنما

- ایمنی؛ قبل از شروع
- زبان تمرین: ست، تکرار، شدت
- شش الگوی حرکتی
- تست‌های شروع
- پروتئین؛ مصالح ساختمانی عضله
- کراتین
- خواب و ریکاوری
- درد عضلانی و درد مفصل
- دوز تمرین قدرتی بعد از ۵۰
- پیشرفت تدریجی و ثبت
- جدول‌های پیگیری
- ۶ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«برنامه‌ی قدرتی ۱۲ هفته‌ای 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 قدرتی؟ مفاهیم پایه

چرا عضله بعد از ۵۰ سالگی اینقدر مهمه، اثرات تمرین قدرتی، ایمنی، زبان تمرین (ست، تکرار، شدت)، شش الگوی حرکتی، و باورهای غلط.

ایمنی؛ قبل از شروع

چک‌لیست ایمنی

☐	سؤال	اگه «بله»
	بیماری قلبی یا درد قفسه‌ی سینه هنگام فعالیت دارم؟	با پزشک مشورت کن
	فشار خونم کنترل‌نشده‌ست (مثلاً بالای ۱۶۰/۱۰۰)؟	اول کنترل فشار
	سرگیجه یا غش دارم؟	با پزشک مشورت کن
	جراحی اخیر (چشم، شکم، مفصل) داشتم؟	با اجازه‌ی جراح
	پوکی استخوان یا شکستگی مهره دارم؟	برنامه با فیزیوتراپیست؛ کتاب «پوکی استخوان»
	درد مفصل شدید دارم؟	فصل ۸ و کتاب‌های مفاصل

نکته‌ی دکتر مکس

تست آنلاین **آمادگی برای شروع ورزش (PAR-Q+)** در سایت دکتر مکس هست.

سه قانون طلایی ایمنی

1. **نفس رو حبس نکن.** موقع زور زدن **بازدم** کن.
2. **تکنیک قبل از وزنه.** اول حرکت درست، بعد سنگین‌تر.
3. **تدریجی.** هر ۱ تا ۲ هفته کمی بیشتر؛ نه یک‌باره.

درد قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید، تپش قلب نامنظم، سرگیجه، یا درد تیز مفصل: تمرین رو قطع کن.

فصل ۲

زبان تمرین: ست، تکرار، شدت

واژه‌ها

واژه	یعنی
تکرار	یک بار انجام کامل حرکت
ست	چند تکرار پشت‌سرهم؛ مثلاً ۱۰ تکرار
استراحت	فاصله‌ی بین ست‌ها؛ معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه
شدت	چقدر سخته

شدت رو چطور بسنجم؟ «چند تکرار دیگه می‌تونستم؟»

بهترین روش ساده برای خونه: در پایان هر ست از خودت بپرس **«چند تکرار دیگه با تکنیک درست می‌تونستم بزنم؟»**

جواب	شدت	کاربرد
۵ یا بیشتر	سبک	هفته‌های اول، گرم کردن
۲ تا ۴	**متوسط تا سخت**	**محدوده‌ی اصلی تمرین**
۰ تا ۱	خیلی سخت	لازم نیست

مقیاس سختی (۰ تا ۱۰)

عدد	
۵ تا ۶	متوسط
۷ تا ۸	**سخت؛ هدف اصلی** (بیانیه‌ی NSCA)
۹ تا ۱۰	حداکثر؛ لازم نیست

سرعت حرکت

مرحله	
بالا آوردن / بلند شدن	**سریع و قدرتمند** (با کنترل)
پایین آوردن / نشستن	**آهسته**؛ ۲ تا ۳ ثانیه

فصل ۳

شش الگوی حرکتی

به جای صدها تمرین، **شش الگوی حرکتی** پایه‌ی زندگی روزمره‌ان. هر برنامه‌ی این کتاب از این شش الگو ساخته شده:

الگو	در زندگی	تمرین نمونه
۱. اسکوات (نشستن و بلند شدن)	صندلی، توالت	بلند شدن از صندلی، اسکوات
۲. لولا (خم شدن از لگن)	برداشتن از زمین	ددلیفت از روی جعبه
۳. فشار	هل دادن در، بلند شدن از زمین	شنای دیوار، پرس بالای سر
۴. کشش	باز کردن در، کشیدن چمدون	پارو با کش
۵. حمل	کیسه‌ی خرید	حمل بار دو دستی
۶. لانج و پله	پله، سوار شدن به اتوبوس	بالا رفتن از پله، لانج معکوس

به‌اضافه‌ی دو مهارت: **قدرت انفجاری** و **تعادل** (فصل ۱۷ در کتاب کامل).

بلند شدن از صندلی ← ص ۳۳ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۳۴ ·
شنای دیواری ← ص ۳۵ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۶ · حمل بار دو دستی ← ص ۳۷ ·

بالا رفتن از پله ← ص ۳۸

بخش ۲

تست‌ها، سطح و تجهیزات

تست‌های شروع، انتخاب سطح مناسب، تجهیزات ساده‌ی خونه، و علائمی که باید تمرین رو متوقف کنن.

تست‌های شروع

این تست‌ها رو **قبل از شروع**، و در **هفته‌ی ۴، ۸ و ۱۲** انجام بده و در جدول فصل ۱۱ بنویس.

۱. ۳۰ ثانیه بلند شدن از صندلی

دست‌ها ضربدری روی سینه؛ تعداد بلند شدن کامل در ۳۰ ثانیه.

سن	زیر میانگین (حدود)
۶۰ تا ۶۴	کمتر از ۱۲ تا ۱۴
۶۵ تا ۶۹	کمتر از ۱۱ تا ۱۲
۷۰ تا ۷۹	کمتر از ۱۰ تا ۱۲
۸۰ به بالا	کمتر از ۸ تا ۱۰

۲. شنای دیوار یا میز

حداکثر تعداد با تکنیک درست (بدن صاف).

۳. سرعت راه رفتن ۴ متر

۴. ایستادن روی یک پا

حداکثر ۳۰ ثانیه، کنار تکیه‌گاه.

۵. حمل بار

با دو کیسه‌ی آب (هر کدوم مثلاً ۳ تا ۵ لیتر)، چند متر راحت راه می‌ری؟

نکته‌ی دکتر مکس

تست‌های آنلاین صندلی، سرعت راه رفتن، ایستادن روی یک پا و SARC-F در سایت دکتر مکس هست.

بخش ۳

سوخت، ریکاوری و شرایط خاص

پروتئین، کراتین، خواب و ریکاوری، درد عضلانی و مفصلی، تمرین قدرتی با بیماری‌ها، و زنان بعد از یائسگی.

فصل ۵

پروتئین؛ مصالح ساختمانی عضله

چقدر؟

گروه	پروتئین روزانه
بزرگسالان جوان (حداقل توصیه‌ی عمومی)	۰٫۸ گرم به ازای هر کیلو
بالای ۶۵ سال (PROT-AGE)	**۱ تا ۱٫۲ گرم** به ازای هر کیلو
بالای ۶۵ سال **با تمرین قدرتی**	**۱٫۲ گرم یا بیشتر**

در متاآنالیز Morton (۲۰۱۸)، اضافه کردن پروتئین به تمرین قدرتی، افزایش عضله و قدرت رو **بیشتر** کرد؛ فایده تا حدود **۱٫۶ گرم به ازای هر کیلو** دیده شد.

> اگه **بیماری کلیه** داری، مقدار پروتئین رو با پزشک تنظیم کن.

پخش در وعده‌ها

☐	
	هر وعده‌ی اصلی **حدود ۲۵ تا ۳۰ گرم**
	صبحانه رو جدی بگیر؛ معمولاً کم‌پروتئین‌ترین وعده‌ی ایرانی‌هاست

☐	
	یک وعده‌ی پروتئینی **بعد از تمرین**

منابع ایرانی

غذا	پروتئین تقریبی
۲ تخم‌مرغ	۱۲ گرم
یک لیوان ماست یونانی (چکیده)	۱۵ تا ۲۰ گرم
۱۰۰ گرم مرغ یا ماهی	۲۰ تا ۳۰ گرم
یک لیوان عدس پخته	۱۸ گرم
۳۰ گرم پنیر	۶ تا ۸ گرم
یک لیوان شیر	۸ گرم

فصل ۶

کراتین

چیه؟

کراتین ماده‌ای طبیعی در عضله‌ست که در تولید انرژی سریع نقش داره. یکی از **پرپژوهش‌ترین** مکمل‌های ورزشیه.

شواهد در سالمندان

در متاآنالیز **Chilibeck** و همکاران (۲۰۱۷)، مصرف کراتین **همراه با تمرین قدرتی** در افراد مسن، **توده‌ی عضلانی و قدرت** رو بیشتر از تمرین تنها افزایش داد.

نکته‌ها

☐	
	دوز رایج در پژوهش‌ها: **حدود ۳ تا ۵ گرم در روز**، کراتین مونوهیدرات
	فقط همراه با تمرین مفیده
	ممکنه **۱ تا ۲ کیلو** وزن (آب درون عضله) اضافه کنه
	آب کافی

اگه **بیماری کلیه** داری یا داروهای مؤثر بر کلیه مصرف می‌کنی، **قبل از مصرف با پزشک** مشورت کن. کراتین آزمایش کراتینین خون رو کمی بالا می‌بره؛ به پزشکت بگو مصرف می‌کنی.

فصل ۷

خواب و ریکاوری

عضله در استراحت ساخته می‌شه

تمرین **محرکه**؛ ساخته شدن عضله در **روزهای استراحت** و **خواب** اتفاق می‌افته.

☐	
	۴۸ ساعت بین تمرین سنگین یک گروه عضلانی
	۷ تا ۸ ساعت خواب
	روزهای استراحت: پیاده‌روی سبک، کشش
	هر **۸ تا ۱۲ هفته** یک هفته‌ی سبک‌تر (فصل ۳۱ در کتاب کامل)

علائم تمرین بیش از حد

علامت	
خستگی مداوم	
کاهش قدرت چند جلسه پشت‌سرهم	
خواب بد	
درد مفصل که بدتر می‌شه	

اگه این‌ها رو داری، **یک هفته سبک‌تر** تمرین کن.

درد عضلانی و درد مفصل

کوفتگی عضلانی تأخیری

درد و سفتی عضله **۱ تا ۲ روز** بعد از تمرین جدید یا سخت‌تر، **طبیعیه** و معمولاً در **۳ تا ۵ روز** برطرف می‌شه.

☐	
	حرکت سبک (پیاده‌روی) بهتر از استراحت کامله
	در هفته‌ی اول، **کمتر** شروع کن تا کوفتگی کمتر باشه
	کوفتگی **معیار پیشرفت نیست**

درد مفصل

وضعیت	کار
درد مفصل تا ۳ از ۱۰ که تا فردا برمی‌گرده	ادامه
درد بیشتر یا تا فردا بدتر	وزنه یا دامنه رو کم کن؛ تمرین جایگزین
تورم یا درد تیز	توقف و ارزیابی

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب‌های «زانو»، «کمر»، «شانه»، «لگن» و «آرتروز» در کتابخانه‌ی دکتر مکس، برای هر مفصل جایگزین‌های بدون درد دارن.

بخش ۴

برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، اصل پیشرفت تدریجی، و چهار برنامه: سه روز کل بدن، دو روز در هفته، فقط با کش، و مدار ۲۰ دقیقه‌ای.

فصل ۹

دوز تمرین قدرتی بعد از ۵۰

نسخه‌ی بیانیه‌ی NSCA

جزء	مقدار
دفعات	**۲ تا ۳ روز در هفته**، غیرمتوالی
تعداد تمرین	۶ تا ۸ تمرین، همه‌ی الگوها
ست	۱ تا ۳ ست برای هر تمرین
تکرار	۸ تا ۱۲ (در هفته‌های اول ۱۰ تا ۱۵ سبک‌تر)
شدت	سخت: **۷ تا ۸ از ۱۰** یا «۲ تا ۴ تکرار ذخیره»
استراحت	۱ تا ۲ دقیقه بین ست‌ها
توان	از هفته‌ی ۵، بالا آوردن **سریع**
تعادل	در کنار قدرتی

ساختار یک جلسه (۴۰ تا ۵۰ دقیقه)

بخش	مدت
گرم کردن: رژه در جا، چرخش شونه، ۱۰ اسکوات سبک	۵ تا ۸ دقیقه
تمرین‌های اصلی	۳۰ تا ۳۵ دقیقه

بخش	مدت
تعادل	۵ دقیقه
کشش و سرد کردن	۵ دقیقه

پیشرفت تدریجی و ثبت

قانون «دو تکرار اضافه»

وقتی در **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم**، در **همه‌ی ست‌ها** تونستی **۲ تکرار بیشتر** از هدف بزنی، وزنه رو **کمی** سنگین‌تر کن (حدود ۵ تا ۱۰ درصد، یا یک شدت کش بالاتر).

هفته	مثال اسکوات با دمبل
۱	۲ × ۱۰ با ۴ کیلو
۳	۲ × ۱۲ با ۴ کیلو
۴	۳ × ۱۰ با ۴ کیلو
۶	۳ × ۱۲ با ۴ کیلو → **۶ کیلو**
۷	۳ × ۸ با ۶ کیلو

راه‌های سخت‌تر کردن (به ترتیب)

1. تکرار بیشتر (تا ۱۲ تا ۱۵).
2. ست بیشتر (تا ۳).
3. وزنه یا کش سنگین‌تر.
4. نسخه‌ی سخت‌تر تمرین (مثلاً از اسکوات کوتاه به اسکوات با دمبل).

5. پایین اومدن آهسته‌تر.

ثبت کن

جدول فصل ۱۱: تاریخ، تمرین، وزنه، تکرار، و سختی (۰ تا ۱۰). **دیدن پیشرفت** قوی‌ترین انگیزه‌ست.

بخش ۵

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 شش الگوی حرکتی مرتب شدن: اسکوات، لولا، فشار، کشش، حمل، لانج و پله؛ به‌اضافه‌ی 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.

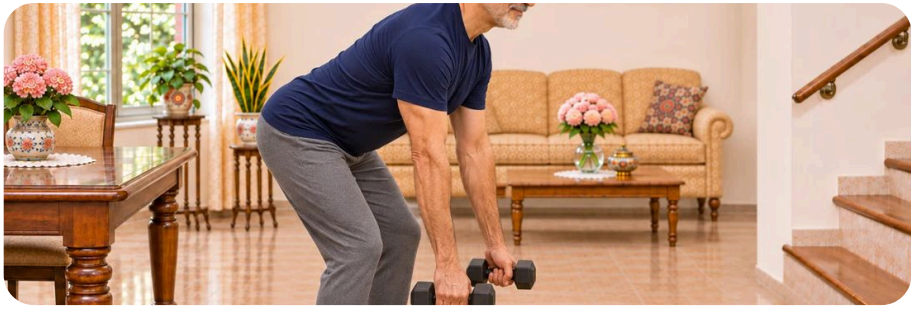
اجرا

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 | 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 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 ۴ | سطح ۰۱ 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 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.

بخش ۶

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۱

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تست‌ها

تست	شروع	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه
تاریخ					
۳۰ ثانیه بلند شدن از صندلی					
شنای دیوار یا میز (حداکثر)					
سرعت راه رفتن ۴ متر					
ایستادن روی یک پا (ثانیه)					
حمل بار (متر)					
وزن / دور کمر					

جدول ۲: دفترچه‌ی تمرین

تاریخ	تمرین	وزنه / کش	ست × تکرار	سختی (۰ تا ۱۰)	یادداشت

جدول ۳: دفترچه‌ی تمرین (ادامه)

تاریخ	تمرین	وزنه / کش	ست × تکرار	سختی (۰ تا ۱۰)	یادداشت

یادداشت‌های من

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**برنامه‌ی قدرتی ۱۲ هفته‌ای 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 قدرتی؟ مفاهیم پایه	۶
۲	تست‌ها، سطح و تجهیزات	۴
۳	تکنیک الگوهای حرکتی	۷
۴	سوخت، ریکاوری و شرایط خاص	۶
۵	برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۵۶ تمرین
۷	ادامه دادن	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. 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
2. Fiatarone MA, Marks EC, Ryan ND, et al. High-intensity strength training in nonagenarians: effects on skeletal muscle. JAMA. 1990;263(22):3029-3034. doi:10.1001/jama.1990.03440220053029
3. Peterson MD, Rhea MR, Sen A, Gordon PM. Resistance exercise for muscular strength in older adults: a meta-analysis. Ageing Res Rev. 2010;9(3):226-237. doi:10.1016/j.arr.2010.03.004
4. 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
5. Watson SL, Weeks BK, Weis LJ, et al. High-intensity resistance and impact training improves bone mineral density and physical function in postmenopausal women with osteopenia and osteoporosis: the LIFTMOR randomized controlled trial. J Bone Miner Res. 2018;33(2):211-220. doi:10.1002/jbmr.3284
6. Reid KF, Fielding RA. Skeletal muscle power: a critical determinant of physical functioning in older adults. Exerc Sport Sci Rev. 2012;40(1):4-12. doi:10.1097/JES.0b013e31823b5f13
7. 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
8. 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

9. Chilibeck PD, Kaviani M, Candow DG, Zello GA. Effect of creatine supplementation during resistance training on lean tissue mass and muscular strength in older adults: a meta-analysis. Open Access J Sports Med. 2017;8:213-226. doi:10.2147/OAJSM.S123529
10. 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

پروتئین، کراتین و ریکاوری

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- پروتئین
- کراتین
- خواب و ریکاوری
- کوفتگی و درد مفصل
- ثبت پیشرفت

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