کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۲۵

ورزش روی صندلی

برای وقتی راه رفتن یا ایستادن سخته: قدرت، تعادل، انعطاف و نفس، با یک صندلی؛ سه سطح از کاملاً نشسته تا ایستاده با تکیه، و برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای



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، تشخیص و برنامه‌ی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه بیماری قلبی، فشار خون کنترل‌نشده، دیابت یا دارو یا بیماری دیگه‌ای داری، برنامه رو با پزشکت هماهنگ کن. اگه حین تمرین **درد یا فشار قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید، سرگیجه، تپش قلب نامنظم** یا **ضعف ناگهانی یک طرف بدن** پیدا کردی، توقف کن و با پزشک تماس بگیر (در درد قفسه‌ی سینه یا علائم سکته، فوراً 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 ورزش روی صندلی؟ ۹

۱. ورزش روی صندلی برای کیه؟ ۱۰

۲. هیچ‌وقت دیر نیست ۱۱

۳. چهار جزء تمرین ۱۲

۴. صندلی مناسب و ایمنی ۱۳

۵. شدت: چقدر کافیه؟ ۱۵

۶. ۱۰ باور غلط ۱۷

بخش ۲: ایمنی، تست‌ها و سطح ۱۹

۷. علائم خطر: کی تمرین نکنم؟ ۲۰

۸. تست‌های شروع ۲۱

۹. انتخاب سطح ۲۲

۱۰. وسایل ساده ۲۳

بخش ۳: تمرین‌ها ۲۵

۱۱. گرم کردن نشسته ۲۶

۱۲. پاها: قدرت نشسته ۲۶

۱۳. بالاتنه: قدرت نشسته ۲۸

۱۴. تنه، صاف نشستن و نفس ۲۹
۱۵. بلند شدن از صندلی: مهم‌ترین تمرین ۳۰
۱۶. ایستاده با تکیه به صندلی (سطح ۳) ۳۲
۱۷. هوازی نشسته ۳۴

بخش ۴: شرایط خاص ۳۶

۱۸. زانودرد و آرتروز ۳۷
۱۹. کمردرد و گردن‌درد ۳۷
۲۰. بعد از بستری یا بیماری ۳۹
۲۱. ضعف شدید پا یا ویلچر ۴۰
۲۲. قلب، فشار خون و دیابت ۴۱
۲۳. حافظه و ورزش گروهی ۴۲

بخش ۵: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۴۵

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۶
۲۵. برنامه‌ی سطح ۱: کاملاً نشسته ۴۸
۲۶. برنامه‌ی سطح ۲: نشسته و بلند شدن ۵۰
۲۷. برنامه‌ی سطح ۳: ایستاده با تکیه ۵۲
۲۸. مدار ۱۵ دقیقه‌ای ۵۴
۲۹. حرکت در طول روز ۵۵

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۶

۳۱. روزهای بد ۵۹

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۲

بخش ۷: ورزش در زندگی روزمره ۱۲۳

۳۲. ورزش با خانواده و نوه‌ها ۱۲۴

۳۳. پشت میز و جلوی تلویزیون ۱۲۴

۳۴. ماه رمضان و سفر ۱۲۵

۳۵. وزن، تغذیه و عضله ۱۲۷

۳۶. راهنمای مراقب ۱۳۰

۳۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«من که نمی‌تونم ورزش کنم؛ زانوم درد می‌کنه.» «تعادلم خوب نیست، می‌ترسم بیفتم.» «بعد از بیمارستان خیلی ضعیف شدم.» اگه یکی از این جمله‌ها رو گفتی، این کتاب برای توئه.

ورزش روی صندلی یعنی تمرین **ایمن** برای کسایی که راه رفتن یا ایستادن طولانی براشون سخته: سالمندان، افراد با درد زانو و کمر، بعد از بستری یا بیماری، با تعادل ضعیف، یا هر کسی که می‌خواد **از جایی شروع کنه**.

پژوهش‌ها نشون دادن که حتی در **۹۰ سالگی** و در افراد خیلی ضعیف، تمرین قدرتی می‌تونه قدرت عضله رو **به‌طور قابل‌توجهی** بیشتر کنه. هیچ‌وقت دیر نیست.

- **بخش ۱** چرا، برای کی، صندلی مناسب و ایمنی.
- **بخش ۲** علائم خطر، تست‌ها، انتخاب سطح و وسایل.
- **بخش ۳** تمرین‌ها: گرم کردن، پاها، بالاتنه، تنه، بلند شدن، ایستاده با تکیه و هوازی نشسته.
- **بخش ۴** شرایط خاص: زانو و کمر، بعد از بستری، ضعف شدید پا، قلب و قند، و حافظه.
- **بخش ۵** برنامه‌های سه‌سطحی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.

- **بخش ۷** ورزش با خانواده، پشت میز، ماه رمضان و سفر، تغذیه، راهنمای مراقب و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

چرا ورزش روی صندلی؟

برای کی، هیچ‌وقت دیر نیست، چهار جزء تمرین، صندلی مناسب و ایمنی، شدت تمرین، و باورهای غلط.

ورزش روی صندلی برای کیه؟

اگه یکی از این‌ها درباره‌ی توئه

☐	
	راه رفتن یا **ایستادن طولانی** برات سخته
	زانودرد، کمردرد یا درد مفاصل داری
	تعادلت خوب نیست یا از زمین خوردن می‌ترسی
	تازه از **بیمارستان** اومدی یا بیمار بودی
	مدت‌هاست **ورزش نکردی**
	۷۵ سال یا بیشتر داری و می‌خوای مستقل بمونی
	بیشتر روز **نشسته‌ای**

صندلی، نقطه‌ی شروع؛ نه پایان

صندلی پله‌ی اوله، نه سقف.

هدف این کتاب اینه که از **صندلی شروع کنی** و کم‌کم به **بلند شدن، ایستادن با تکیه و راه رفتن** برسی؛ تا جایی که بدنت اجازه می‌ده.

داستان خانم بهرامی

خانم بهرامی، ۷۲ ساله، بعد از یک سرماخوردگی سخت دو هفته بیشتر روی مبل بود. بلند شدن از صندلی بدون کمک دست براش ممکن نبود. با تمرین روزانه‌ی روی صندلی، بعد از ۸ هفته ۸ بار در ۳۰ ثانیه بلند می‌شد و دوباره تا نونوایی محله پیاده می‌رفت.

هیچ‌وقت دیر نیست

شواهد

در کارآزمایی معروف **Fiatarone** و همکاران (NEJM، ۱۹۹۴)، سالمندان **خیلی ضعیف** ساکن خانه‌ی سالمندان با میانگین سنی حدود **۸۷ سال**، با ۱۰ هفته تمرین قدرتی پیشرونده‌ی پا، **قدرت عضله رو بیش از دو برابر** کردن و سرعت راه رفتن و بالا رفتن از پله‌شون بهتر شد.

در مرور کاکرین **Liu** و **Latham** (۲۰۰۹) با بیش از ۱۲۰ کارآزمایی، تمرین قدرتی پیشرونده در سالمندان **قدرت** و بعضی جنبه‌های **عملکرد** رو بهتر کرد.

عضله در هر سنی به تمرین جواب می‌ده.

سارکوپنی

کم شدن قدرت و توده‌ی عضله با سن رو **سارکوپنی** می‌نامن (Cruz-Jentoft، ۲۰۱۹). بی‌تحرکی، بیماری و بستری اون رو **سریع‌تر** می‌کنن؛ و تمرین قدرتی **مهم‌ترین** درمانشه.