کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۹۷

پدربزرگ و مادربزرگ قوی

بغل کردن و بلند کردن نوه بدون کمردرد، نشستن روی زمین و بلند شدن، کالسکه و صندلی ماشین، دنبال بچه دویدن، پارک و تاب، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای قدرت کاربردی، با ۸۱ تمرین تصویری



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** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. اگه **بیماری قلب**، **پوکی استخوان** شدید، **کمردرد** با درد تیرکشنده به پا یا **جراحی** اخیر داری، قبل از تمرین با وزنه با پزشک صحبت کن. هیچ **دارویی** رو خودسرانه قطع نکن. **به پزشک**: کمردرد که به **پا** تیر می‌کشه؛ درد **شونه** یا **مچ** که بهتر نمی‌شه؛ **سرگیجه** هنگام بلند شدن از زمین؛ خستگی شدید و طولانی. **فوراً ۱۱۵**: **درد قفسه‌ی سینه** یا **تنگی نفس شدید**؛ **زمین خوردن** با درد شدید یا **ضربه به سر**؛ کمردرد با **بی‌حسی ناحیه‌ی تناسلی** یا **بی‌اختیاری** ادرار و مدفوع. 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: نوه‌داری و بدن ۹

۱. چرا قدرت؟ ۱۰

۲. بدن بعد از ۵۰ ۱۰

۳. کمر و بلند کردن بچه ۱۱

۴. زانو و نشستن روی زمین ۱۲

۵. علائم خطر ۱۳

۶. باورهای غلط ۱۴

بخش ۲: شواهد ۱۶

۷. رهنمود سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۰) ۱۷

۸. ورزش و زمین خوردن ۱۷

۹. تمرین قدرتی ۱۸

۱۰. تمرین کاربردی ۱۹

بخش ۳: تمرین ۲۱

۱۱. بلند کردن درست ۲۲

۱۲. زمین و بلند شدن ۲۲

۱۳. حمل ۲۳

۱۴. بالاتنه ۲۴
۱۵. تعادل و چابکی ۲۵
۱۶. هوازی ۲۶
۱۷. قانون درد و زمان اثر ۲۷

بخش ۴: زندگی با نوه ۲۹

۱۸. بغل کردن و پایین گذاشتن ۳۰
۱۹. کالسکه و صندلی ماشین ۳۰
۲۰. حموم و پوشک ۳۱
۲۱. پارک و تاب ۳۲
۲۲. بازی روی زمین ۳۳
۲۳. خستگی و مرز ۳۴

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۳۶

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۳۷
۲۵. فاز ۱: الگوی درست (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۳۹
۲۶. فاز ۲: قدرت (هفته‌ی ۴ تا ۸) ۴۰
۲۷. فاز ۳: زمین، حمل و چابکی (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۴۱
۲۸. فاز ۴: همیشگی (ماه ۴ به بعد) ۴۲
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۳

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۴

۳۱. روزهای بد ۴۷

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۴۹

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۱۳۱

۳۲. خانواده ۱۳۲

۳۳. کار و نگهداری ۱۳۲

۳۴. خونه ۱۳۳

۳۵. داستان اکرم خانم: کمر و نوه‌ی ۱۲ کیلویی ۱۳۴

۳۶. داستان آقای یزدانی: از زمین بلند شدن ۱۳۵

۳۷. داستان پروانه خانم: دنبال نوه در پارک ۱۳۶

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۸

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۹

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۶

۴۰. واژه‌نامه ۱۵۱

منابع علمی ۱۵۲

پیش‌گفتار

«نوه‌م رو بغل می‌کنم، کمرم تیر می‌کشه.» «روی زمین که با بچه بازی می‌کنم، دیگه نمی‌تونم بلند شم.» «تو پارک بهش نمی‌رسم.»

نوه‌داری یکی از **شیرین‌ترین** و در عین حال **سنگین‌ترین** کارهای بعد از ۵۰ سالگیه: یک بچه‌ی **۱۰ تا ۱۵ کیلویی** رو بارها در روز **بلند** می‌کنی، روی **زمین** می‌شینی، **کالسکه** هل می‌دی و **دنبالش** می‌دوی.

پیام اصلی این کتاب: بدن رو برای همین کارها **تمرین** بده. ورزش‌های **تعادل** و **کاربردی** در مرور کاکرین روی بیش از ۱۰۰ کارآزمایی، زمین خوردن رو حدود **یک‌چهارم کمتر** کردن؛ و **تمرین قدرتی** با سلامت بیشتر همراهه.

- **بخش ۱** چرا قدرت، بدن بعد از ۵۰، کمر و بلند کردن، زانو و زمین، علائم خطر، باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: WHO، زمین خوردن، تمرین قدرتی، تمرین کاربردی.
- **بخش ۳** تمرین: بلند کردن، زمین، حمل، بالاتنه، تعادل و چابکی، هوازی، قانون درد.
- **بخش ۴** زندگی با نوه: بغل کردن، کالسکه و صندلی ماشین، حموم و پوشک، پارک، بازی روی زمین، خستگی.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.

- **بخش ۷** خانواده، کار، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

نوه‌داری و بدن

چرا قدرت، بدن بعد از ۵۰، کمر و بلند کردن بچه، زانو و نشستن روی زمین، علائم خطر، و باورهای غلط.

چرا قدرت؟

کار با نوه	چی لازمه
بلند کردن بچه از زمین یا تخت	قدرت **پا** و **باسن**، کمر صاف
بغل کردن طولانی	قدرت **تنه** و **بازو**
نشستن روی زمین و بلند شدن	قدرت و **تحرک** زانو و لگن
کالسکه و **پله**	قدرت پا و **قلب**
دنبالش دویدن	**چابکی** و **تعادل**

نوه‌داری، ورزش واقعیه.

فصل ۲

بدن بعد از ۵۰

قدرت هر دهه کمی کم می‌شه، اگه تمرین نکنی	
تعادل و **سرعت واکنش** کمتر	
کمر و **زانو** حساس‌تر	
استخوان ضعیف‌تر، به‌خصوص در زن‌ها	

نکته‌ی دکتر مکس

خبر خوب: **قدرت** و **تعادل** با تمرین در **هر سنی** برمی‌گردن.

بدن تمرین‌پذیره، در هر سنی.