کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۹۱

سالمندی فعال و طول عمر سالم

بعد از ۵۰ چطور سال‌های بیشتری سالم، قوی و مستقل بمونیم: چهار ستون حرکت، تعداد قدم، تمرین قدرتی، تعادل، کمتر نشستن، خواب و پروتئین، و برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای، با ۷۶ 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** تو نیست. اگه **بیماری قلب**، **فشار** کنترل‌نشده، **دیابت**، **جراحی** تازه یا **زمین خوردن** اخیر داری، قبل از شروع برنامه با پزشک صحبت کن. هیچ **دارویی** رو خودسرانه قطع نکن. **به پزشک: تنگی نفس** غیرعادی یا **تپش قلب** نامنظم حین ورزش؛ **سرگیجه**؛ درد **تیز** مفصل که بعد از ورزش بدتر می‌شه؛ **کاهش وزن** بی‌دلیل. **فوراً ۱۱۵: درد یا فشار قفسه‌ی سینه**؛ **تنگی نفس شدید**؛ **غش**؛ علائم **سکته‌ی مغزی** (کج شدن صورت، ضعف یک طرف، اختلال گفتار). 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: طول عمر سالم ۹

۱. طول عمر سالم یعنی چی؟ ۱۰

۲. چهار ستون حرکت ۱۰

۳. آمادگی قلبی‌تنفسی ۱۱

۴. عضله و قدرت ۱۲

۵. علائم خطر و کی با پزشک ۱۳

۶. باورهای غلط ۱۴

بخش ۲: شواهد ۱۶

۷. رهنمود سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۰) ۱۷

۸. قدم‌های روزانه ۱۷

۹. تمرین قدرتی ۱۸

۱۰. آمادگی قلبی‌تنفسی ۱۹

بخش ۳: تمرین ۲۱

۱۱. تست‌های خانگی برای پیگیری ۲۲

۱۲. هوازی ۲۲

۱۳. قدرت پایین‌تنه ۲۳

۱۴. قدرت بالاتنه و تنه ۲۴
۱۵. تعادل ۲۵
۱۶. انعطاف و تحرک ۲۶
۱۷. شدت و پیشرفت ۲۷

بخش ۴: زندگی روزمره ۲۹

۱۸. کمتر نشستن ۳۰
۱۹. خواب ۳۰
۲۰. غذا و پروتئین ۳۱
۲۱. روابط و ذهن ۳۲
۲۲. سیگار، الکل و وزن ۳۳
۲۳. روزهای شلوغ و سفر ۳۴

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۳۶

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۳۷
۲۵. فاز ۱: شروع (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۳۹
۲۶. فاز ۲: قدرت (هفته‌ی ۴ تا ۸) ۴۰
۲۷. فاز ۳: تعادل و آمادگی (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 ۱۲۹

۳۲. خانواده ۱۳۰

۳۳. کار و بازنشستگی ۱۳۰

۳۴. خونه ۱۳۱

۳۵. داستان آقای کریمی: از ۳ هزار به ۷ هزار قدم ۱۳۲

۳۶. داستان مهری خانم: نوه‌م رو بغل می‌کنم ۱۳۳

۳۷. داستان آقای نوری: تعادل در ۷۲ سالگی ۱۳۴

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۶

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۷

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۴

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۹

منابع علمی ۱۵۰

پیش‌گفتار

«نمی‌خوام آخر عمرم رو روی تخت بگذرونم.» «چقدر راه برم کافیه؟» «برای وزنه زدن دیر نشده؟»

هدف این کتاب فقط **عمر طولانی‌تر** نیست؛ **سال‌های سالم بیشتر**ه: سال‌هایی که خودت از پله بالا می‌ری، خرید می‌کنی، نوه‌ت رو بغل می‌کنی و به کسی وابسته نیستی.

پژوهش‌های بزرگ نشون دادن **حرکت** یکی از قوی‌ترین چیزهاییه که با سالمندی سالم **همراهه**:

- در یک متاآنالیز روی ۱۵ گروه بزرگ از آدم‌ها، بالای **۶۰** سال، خطر مرگ با قدم‌های روزانه‌ی بیشتر **کمتر** بود و حدود **۶ تا ۸ هزار** قدم به اوج فایده می‌رسید.
- **۳۰ تا ۶۰ دقیقه** تمرین قدرتی در هفته با حدود **۱۰ تا ۲۰٪** خطر کمتر مرگ و بیماری قلبی همراه بود.

بیشتر این پژوهش‌ها **مشاهده‌این**؛ یعنی «همراهی» نشون می‌دن، نه اثبات قطعی علت. ولی رهنمود **سازمان جهانی بهداشت** (۲۰۲۰) هم همین چهار ستون رو توصیه می‌کنه: **هوازی**، **قدرت**، **تعادل**، و **کمتر نشستن**.

- **بخش ۱** طول عمر سالم، چهار ستون، آمادگی قلبی، عضله، علائم خطر، باورهای غلط.

- **بخش ۲** شواهد: WHO، قدم‌ها، تمرین قدرتی، آمادگی قلبی.
- **بخش ۳** تمرین: تست‌های خانگی، هوازی، قدرت، تعادل، انعطاف، شدت و پیشرفت.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: کمتر نشستن، خواب، غذا، روابط، سیگار و وزن، روزهای شلوغ.
- **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

طول عمر سالم

طول عمر سالم یعنی چی، چهار ستون حرکت، آمادگی قلبی‌تنفسی، عضله و قدرت، علائم خطر، و باورهای غلط.

فصل ۱

طول عمر سالم یعنی چی؟

طول عمر	چند سال زندگی می‌کنی
طول عمر سالم	چند سال **مستقل**، **بدون درد زیاد** و **فعال** زندگی می‌کنی

خیلی‌ها **۱۰ سال** یا بیشتر از آخر عمرشون رو با **محدودیت** می‌گذرونن: سخت بلند شدن از صندلی، ترس از پله، زمین خوردن، وابستگی.

نکته‌ی دکتر مکس

هدف این کتاب کوتاه کردن این **سال‌های محدود**ه. بیشترش با چیزهایی ممکنه که **در دست خودته**.

سال‌های سالم، مهم‌تر از سال‌های بیشتر.

فصل ۲

چهار ستون حرکت

ستون	چرا	مقدار (WHO ۲۰۲۰)
هوازی	قلب، رگ، قند، مغز	**۱۵۰ تا ۳۰۰** دقیقه متوسط در هفته
قدرت	عضله، استخوان، استقلال	**۲ روز** یا بیشتر در هفته
تعادل	پیشگیری از زمین خوردن	بالای ۶۵: تمرین ترکیبی **۳ روز** در هفته
کمتر نشستن		هر حرکتی **بهتر از هیچیه**

هوازی، قدرت، تعادل، کمتر نشستن.