کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۴۳

باشگاه خانگی با کمترین وسیله

یک صندلی، یک کش، دو بطری آب: برنامه‌ی کامل قدرتی، تعادل و هوازی در خونه برای بعد از ۵۰، با ۷۰ 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 معاینه و برنامه‌ی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه **بیماری قلبی**، **فشار خون کنترل‌نشده**، **دیابت**، **پوکی استخوان شدید**، **جراحی اخیر** یا **درد شدید** داری، یا سال‌هاست ورزش نکردی، قبل از شروع با پزشک یا فیزیوتراپیست صحبت کن. **فوراً ۱۱۵**: درد یا فشار قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید، غش، تپش قلب شدید با سرگیجه، علائم سکته. 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 باشگاه خانگی؟ ۹

۱. باشگاه خونه برای بعد از ۵۰ ۱۰

۲. شواهد: کش و وزنه‌ی سبک هم کار می‌کنن ۱۱

۳. ۶ الگوی حرکتی ۱۳

۴. ایمنی قبل از شروع ۱۵

۵. کی، کجا، چقدر؟ ۱۷

۶. باورهای غلط ۱۹

بخش ۲: وسایل باشگاه خانگی ۲۱

۷. کیت رایگان: صندلی، دیوار، پله، حوله ۲۲

۸. کش مقاومتی: ارزون‌ترین باشگاه ۲۳

۹. دمبل خونگی: بطری، کوله، کیسه‌ی برنج ۲۶

۱۰. فضا و چیدمان ۲۸

بخش ۳: اصول تمرین در خونه ۳۱

۱۱. شدت: چقدر سخت؟ ۳۲

۱۲. تکرار، ست و استراحت ۳۳

۱۳. پیشرفت بدون وزنه‌ی سنگین ۳۵

۱۴. گرم کردن و سرد کردن ۳۷
۱۵. توان: قدرت سریع ۳۹
۱۶. تعادل در خونه ۴۱
۱۷. هوازی در خونه ۴۳

بخش ۴: تمرین با شرایط خاص ۴۶

۱۸. با درد زانو ۴۷
۱۹. با درد کمر ۴۸
۲۰. با درد شونه ۵۰
۲۱. با پوکی استخوان ۵۲
۲۲. با فشار خون و بیماری قلبی ۵۴
۲۳. با دیابت ۵۶

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌سطحی ۵۹

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۶۰
۲۵. سطح ۱: صندلی و دیوار ۶۲
۲۶. سطح ۲: کش ۶۴
۲۷. سطح ۳: دمبل، بطری و کوله ۶۵
۲۸. برنامه‌ی ۱۵ دقیقه‌ای ۶۷
۲۹. میان‌وعده‌ی ورزشی: ۲ دقیقه، چند بار در روز ۶۹

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۷۱

۳۱. روزهای بد و سفر ۷۴

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۷۷

بخش ۷: زندگی و داستان‌ها ۱۴۸

۳۲. آپارتمان کوچک و همسایه‌ی پایینی ۱۴۹

۳۳. تمرین با خانواده ۱۵۰

۳۴. ماه رمضان و فصل‌ها ۱۵۲

۳۵. داستان مریم ۱۵۴

۳۶. داستان رضا ۱۵۵

۳۷. داستان خانم بهرامی ۱۵۶

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۵۸

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۵۹

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۶۶

۴۰. واژه‌نامه ۱۷۱

منابع علمی ۱۷۲

پیش‌گفتار

«باشگاه گرونه.» «راهش دوره.» «خجالت می‌کشم جلوی جوون‌ها وزنه بزنم.» «زانوم درد می‌کنه، دستگاه‌ها رو بلد نیستم.» این‌ها رایج‌ترین دلیل‌هایی‌ان که آدم‌های بالای ۵۰ سال **ورزش قدرتی** رو شروع نمی‌کنن؛ در حالی که بعد از ۵۰ سالگی، **عضله** یکی از مهم‌ترین سرمایه‌های سلامته.

خبر خوب اینه که برای قوی شدن **باشگاه لازم نیست**. پژوهش‌ها نشون دادن **کش مقاومتی** تقریباً به‌اندازه‌ی **دمبل و دستگاه** قدرت رو بالا می‌بره، و حتی **وزنه‌ی سبک** هم اگه تمرین تا نزدیک خستگی ادامه پیدا کنه، **قدرت** و **حجم عضله** رو زیاد می‌کنه.

این کتاب یک **باشگاه کامل** رو با وسایل خونه می‌سازه: **صندلی**، **دیوار**، **پله**، **حوله**، **یک کش**، **بطری آب** و **کوله‌پشتی**.

- **بخش ۱** چرا باشگاه خانگی؟ شواهد، ۶ الگوی حرکتی، ایمنی.
- **بخش ۲** وسایل: رایگان، کش، دمبل خونگی، و چیدمان فضا.
- **بخش ۳** اصول: شدت، تکرار، پیشرفت بدون وزنه‌ی سنگین، گرم کردن، توان، تعادل، هوازی.
- **بخش ۴** تمرین با درد زانو، کمر، شونه، پوکی استخوان، فشار خون و دیابت.
- **بخش ۵** برنامه‌ی سه‌سطحی، برنامه‌ی ۱۵ دقیقه‌ای و «میان‌وعده‌ی ورزشی».

- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری ۷۰ تمرین، بر اساس وسیله.
- **بخش ۷** آپارتمان کوچک، خانواده، رمضان و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

چرا باشگاه خانگی؟

فایده‌ی تمرین قدرتی بعد از ۵۰، شواهد کش و وزنه‌ی سبک، ۶ الگوی حرکتی، ایمنی قبل از شروع، و باورهای غلط.

باشگاه خونه برای بعد از ۵۰

بعد از حدود **۴۰ سالگی**، اگه تمرین نکنیم، هر دهه مقداری از **عضله** و بیشتر از اون، **قدرت** کم می‌شه. این کاهش آهسته‌ست، ولی یه روز خودش رو نشون می‌ده: بلند شدن از مبل **سخت** می‌شه، **پله** نفس رو می‌گیره، **کیسه‌ی خرید** سنگین به نظر می‌رسه.

بدون تمرین	با تمرین قدرتی منظم
عضله و قدرت **کمتر**	عضله و قدرت **حفظ** یا **بیشتر**
تعادل **ضعیف‌تر**	خطر **زمین خوردن** کمتر
قند و فشار **بالاتر**	**قند** و **فشار** بهتر
استخوان **ضعیف‌تر**	کمک به **تراکم استخوان**
وابستگی به دیگران	**استقلال** طولانی‌تر

چرا خونه؟

مزیت	
رایگان یا خیلی ارزون	یک کش و دو بطری آب
بدون رفت‌وآمد	ترافیک، سرما، گرما
بدون خجالت	کسی نگاهت نمی‌کنه

مزیت	
هر ساعت	صبح زود یا شب
با خانواده	همسر، نوه
کوتاه	۱۵ دقیقه هم حسابه

قوی شدن، باشگاه نمی‌خواد؛ برنامه می‌خواد.

شواهد: کش و وزنه‌ی سبک هم کار می‌کنن

خیلی‌ها فکر می‌کنن بدون **وزنه‌ی سنگین** و **دستگاه**، عضله ساخته نمی‌شه. پژوهش‌ها چیز دیگه‌ای می‌گن.

کش در برابر دمبل و دستگاه

مرور سیستماتیک و متاآنالیز **Lopes** و همکاران (SAGE Open Medicine، ۲۰۱۹) مطالعه‌هایی رو مقایسه کرد که در اون‌ها افراد یا با **کش مقاومتی** تمرین کردن یا با **دمبل و دستگاه**. نتیجه: افزایش **قدرت** در دو روش **مشابه** بود.

وزنه‌ی سبک در برابر سنگین

متاآنالیز **Schoenfeld** و همکاران (J Strength Cond Res، ۲۰۱۷) نشون داد **وزنه‌ی سبک** (حدود ۳۰ تا ۶۰ درصد بیشترین توان) و **وزنه‌ی سنگین**، هر دو **حجم عضله** رو به‌طور **مشابه** زیاد می‌کنن، به شرطی که تمرین تا **نزدیک خستگی** ادامه پیدا کنه. برای بیشترین **قدرت حداکثری**، وزنه‌ی سنگین‌تر کمی **برتری** داشت.

یعنی چی؟

☐	
	کش و **بطری آب** برای ساختن عضله **کافی‌ان**
	راز، **تلاش کافیه**: آخرین تکرارها باید **سخت** باشن
	لازم نیست **وزنه‌ی خطرناک** بلند کنی

نکته‌ی دکتر مکس

این مطالعه‌ها بیشتر روی بزرگسالان سالم انجام شدن؛ ولی اصل **«تلاش کافی، نه وزنه‌ی سنگین»** با توصیه‌ی انجمن‌های ورزشی برای سالمندان هم‌خوانی داره.

عضله وزنه رو نمی‌شناسه؛ فقط تلاش رو می‌فهمه.

فصل ۳

۶ الگوی حرکتی

بدن ما در زندگی روزمره **۶ حرکت اصلی** انجام می‌ده. اگه این ۶ تا رو تمرین کنی، **همه‌ی** عضله‌های مهم رو پوشش دادی.

الگو	در زندگی	تمرین خونگی
۱. نشستن و بلند شدن (اسکوات)	صندلی، توالت، ماشین	بلند شدن از صندلی
۲. خم شدن از لگن (لولا)	برداشتن چیزی از زمین	لولای لگن، پل باسن
۳. هل دادن (فشار)	بلند شدن از زمین، هل دادن در	شنا روی دیوار
۴. کشیدن	باز کردن در، بالا کشیدن	کشیدن کش (پارویی)
۵. حمل بار	کیسه‌ی خرید، نوه	حمل دو بطری یا کیسه
۶. قدم و تک‌پا	پله، راه رفتن، تعادل	بالا رفتن از پله، لانج

بلند شدن از صندلی ← ص ۷۸ · خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۸۳ · شنای دیواری ← ص ۹۷ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۱۰۸ · حمل بار دو دستی ← ص ۱۲۳ · بالا رفتن از پله ← ص ۸۹