کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۴۰

قدرت و سلامت مردان بعد از ۵۰

عضله، قلب، شکم و دور کمر، پروستات، تستوسترون، خواب و خروپف، سلامت جنسی، خلق، چکاپ‌ها، و برنامه‌ی سه‌سطحی قدرتی



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**، **دیابت**، **فشار خون** یا **درد قفسه‌ی سینه** داری، یا سال‌هاست ورزش نکردی، قبل از ورزش **شدید** با پزشک 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: بدن مرد بعد از ۵۰ ۹

۱. بدن مرد بعد از ۵۰ ۱۰

۲. عضله: حساب بانکی سلامت ۱۰

۳. قلب مردان ۱۱

۴. شکم و دور کمر ۱۳

۵. هورمون‌ها و تستوسترون ۱۵

۶. ۱۰ باور غلط ۱۷

بخش ۲: چکاپ، پروستات و تستوسترون ۱۹

۷. علائم خطر ۲۰

۸. چکاپ‌ها ۲۰

۹. پروستات ۲۱

۱۰. تستوسترون: درمان یا تبلیغ؟ ۲۳

بخش ۳: ورزش، غذا، خواب ۲۶

۱۱. تمرین قدرتی: اصول ۲۷

۱۲. هوازی و قلب ۲۸

۱۳. توان و سرعت ۲۹

۱۴. پروتئین و تغذیه ۳۰
۱۵. وزن و شکم: برنامه ۳۲
۱۶. خواب و خروپف ۳۳
۱۷. سلامت جنسی ۳۵

بخش ۴: زندگی مرد ایرانی ۳۸

۱۸. کار، بازنشستگی و نشستن ۳۹
۱۹. فوتبال و ورزش آخر هفته ۴۰
۲۰. درد زانو، کمر و شونه ۴۲
۲۱. خلق و حرف زدن ۴۳
۲۲. سیگار، قلیون و الکل ۴۵
۲۳. همسر و خانواده ۴۶

بخش ۵: برنامه‌ی سه‌سطحی ۴۸

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۹
۲۵. سطح ۱: شروع در خونه ۵۱
۲۶. سطح ۲: قدرت ۵۳
۲۷. سطح ۳: قوی و سریع ۵۴
۲۸. هوازی تدریجی ۵۶
۲۹. برنامه‌ی ۲۰ دقیقه‌ای برای مرد پرمشغله ۵۷

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۸

۳۱. روزهای بد و آسیب ۶۱

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۳

بخش ۷: کار، خانواده و زندگی ۱۲۶

۳۲. راهنمای همسر و فرزندان ۱۲۷

۳۳. ماه رمضان ۱۲۷

۳۴. فصل‌ها و سفر ۱۲۸

۳۵. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۲۹

۳۶. داستان رضا ۱۳۰

۳۷. رضا، شش ماه بعد ۱۳۱

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۳

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۴

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۱

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۶

منابع علمی ۱۴۷

پیش‌گفتار

«قبلاً کیسه‌ی برنج رو راحت بلند می‌کردم.» «شکمم همش بزرگ‌تر می‌شه.» «شب‌ها خروپف می‌کنم و صبح خسته‌ام.» «دکتر نمی‌رم؛ چیزیم نیست.» مردهای ایرانی بعد از ۵۰ سالگی معمولاً **دیرتر** به پزشک مراجعه می‌کنن، **کمتر** درباره‌ی احساس‌شون حرف می‌زنن، و **بیماری قلبی** و **چاقی شکمی** در اون‌ها شایع‌تره.

خبر خوب اینه که **عضله** در هر سنی **قابل ساختنه**، و **ورزش قدرتی منظم** با خطر کمتر **بیماری قلبی، دیابت و مرگ** همراهه. ورزش **خواب**، **خلق**، **قند**، **فشار**، **سلامت جنسی** و **اعتمادبه‌نفس** رو هم بهتر می‌کنه.

این کتاب برای مردیه که می‌خواد **قوی**، **سالم** و **مستقل** بمونه؛ و برای همسر و فرزندانی که می‌خوان پدر یا همسرشون رو به این مسیر بیارن.

- **بخش ۱** بدن مرد بعد از ۵۰: عضله، قلب، شکم، هورمون‌ها.
- **بخش ۲** علائم خطر، چکاپ‌ها، پروستات، و تستوسترون.
- **بخش ۳** تمرین قدرتی، هوازی، توان، پروتئین، وزن، خواب و سلامت جنسی.
- **بخش ۴** کار و بازنشستگی، فوتبال و ورزش آخر هفته، درد مفاصل، خلق، سیگار و الکل، و همسر و خانواده.
- **بخش ۵** برنامه‌ی سه‌سطحی.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.

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

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

بدن مرد بعد از ۵۰

تغییرات بدن، عضله، قلب، شکم و دور کمر، هورمون‌ها، و باورهای غلط.

بدن مرد بعد از ۵۰

تغییر	یعنی
عضله کمتر	از حدود ۴۰ سالگی، بدون تمرین، هر دهه **عضله و قدرت** کم می‌شه
توان (قدرت سریع)	**سریع‌تر** از قدرت کم می‌شه؛ برای پله، دویدن پشت اتوبوس، گرفتن تعادل
چربی شکمی	**بیشتر**؛ حتی بدون تغییر وزن
قلب و رگ‌ها	فشار و چربی خون **بالاتر**
مفاصل	زانو، کمر و شونه **حساس‌تر**
خواب	سبک‌تر؛ **خروپف** بیشتر
تستوسترون	**کم‌کم** پایین‌تر؛ معمولاً نه ناگهانی

خبر خوب

بیشتر این تغییرات **نه سرنوشت**، بلکه نتیجه‌ی **کم‌تحرکی**ن. مطالعه‌های تمرین قدرتی نشون دادن حتی افراد **۹۰ ساله** هم با تمرین **قوی‌تر** می‌شن.

سن عضله رو نمی‌گیره؛ بی‌تحرکی می‌گیره.

فصل ۲

عضله: حساب بانکی سلامت

عضله فقط برای ظاهر نیست:

عضله	کمک می‌کنه به
قند	بزرگ‌ترین **مصرف‌کننده‌ی قند** خونه
قلب	فشار و چربی بهتر
استخوان	پیشگیری از **پوکی**
مفاصل	محافظت از **زانو** و **کمر**
تعادل	پیشگیری از **زمین خوردن**
استقلال	بلند کردن نوه، خرید، پله

شواهد

متاآنالیز (BJSM، ۲۰۲۲) **Momma** نشون داد **فعالیت‌های تقویت عضله** با خطر کمتر **مرگ**، **بیماری قلبی**، **دیابت** و **سرطان** همراهه؛ بیشترین فایده با حدود **۳۰ تا ۶۰ دقیقه** در هفته دیده شد.

هر جلسه‌ی تمرین قدرتی، یک واریز به حساب سلامت.

فصل ۳

قلب مردان

بیماری قلبی در مردان **زودتر** شروع می‌شه و از علت‌های اصلی **مرگ زودرسه**.

عوامل خطر

☐	
	فشار خون بالا
	چربی خون بالا
	قند بالا
	سیگار و **قلیون**
	چاقی شکمی
	کم‌تحرکی
	استرس و **کم‌خوابی**
	سابقه‌ی خانوادگی

علائم که نباید نادیده گرفت

☐	
	فشار، سنگینی یا **درد** قفسه‌ی سینه، به‌خصوص با فعالیت