کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۳۱

انعطاف و تحرک؛ ۱۵ دقیقه در روز

از گردن تا انگشت پا: کشش و تحرک ایمن بعد از ۵۰، تست‌های انعطاف، خشکی صبح، یوگا و تای‌چی، نماز و نشستن روی زمین، و برنامه‌های ۵ تا ۱۵ دقیقه‌ای



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 درمان پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه **پوکی استخوان**، **تعویض مفصل** یا **آسیب تازه** داری، احتیاط‌های فصل ۷ رو بخون. اگه حین کشش **درد تیز، بی‌حسی، گزگز یا سرگیجه** داری، متوقف کن. اگه **درد قفسه‌ی سینه** یا **ضعف ناگهانی یک طرف بدن** داری، 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: انعطاف و تحرک رو بشناس ۹

۱. انعطاف و تحرک چیه؟ ۱۰

۲. چرا بعد از ۵۰ کم می‌شه؟ ۱۰

۳. شواهد و مقدار ۱۱

۴. انواع کشش و تحرک ۱۲

۵. کشش چقدر؟ درد یا کشش؟ ۱۳

۶. ۱۰ باور غلط ۱۵

بخش ۲: ایمنی و تست‌ها ۱۷

۷. احتیاط‌ها ۱۸

۸. تست‌های انعطاف ۱۸

۹. انتخاب برنامه ۱۹

۱۰. وسایل ۲۰

بخش ۳: ناحیه‌به‌ناحیه ۲۲

۱۱. گردن ۲۳

۱۲. شونه و سینه ۲۳

۱۳. پشت و تنه ۲۴

۱۴. لگن ۲۵
۱۵. ران و زانو ۲۶
۱۶. مچ و پا ۲۷
۱۷. دست و انگشت‌ها ۲۸

بخش ۴: تحرک در زندگی ۳۰

۱۸. یوگا و تای‌چی ۳۱
۱۹. خشکی صبح ۳۱
۲۰. قبل و بعد از ورزش ۳۳
۲۱. نشستن طولانی ۳۴
۲۲. نماز، سفره و نشستن روی زمین ۳۵
۲۳. آرتروز و تحرک ۳۷

بخش ۵: برنامه‌ها ۳۹

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۰
۲۵. برنامه‌ی پایه‌ی ۱۵ دقیقه‌ای ۴۲
۲۶. برنامه‌ی صبحگاهی ۵ دقیقه‌ای ۴۴
۲۷. برنامه‌ی کف زمین ۴۵
۲۸. برنامه‌ی نشسته ۴۶
۲۹. برنامه‌ی پیشرفته: تحرک + قدرت ۴۸

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۹

۳۱. روزهای خشک و دردناک ۵۲

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۴

بخش ۷: ادامه دادن ۱۲۸

۳۲. عادت‌سازی ۱۲۹

۳۳. پشت میز ۱۲۹

۳۴. سفر ۱۳۰

۳۵. با خانواده ۱۳۱

۳۶. تنفس و آرامش ۱۳۲

۳۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۳

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۶

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۷

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۴

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۸

منابع علمی ۱۴۹

پیش‌گفتار

«صبح‌ها خشکم.» «نمی‌تونم برگردم پشت سرم رو ببینم.» «بستن بند کفش سخت شده.» «نشستن سر سفره دیگه مثل قبل نیست.» این‌ها نشونه‌های **کم شدن انعطاف و تحرکن**؛ چیزی که بعد از ۵۰ سالگی شایع‌تره، ولی **سرنوشت** نیست.

تحرک یعنی مفاصل در **دامنه‌ی کامل و راحت** حرکت کنن و عضلات **بدون سفتی** اون‌ها رو همراهی کنن. رهنمودهای ورزش برای سالمندان، تمرین **انعطاف** رو در کنار قدرت، تعادل و هوازی توصیه می‌کنن.

خبر خوب: برای بهتر شدن تحرک، **ساعت‌ها** وقت لازم نیست. **۱۵ دقیقه در روز**، منظم، کافیه.

- **بخش ۱** انعطاف و تحرک چیه و شواهد چی می‌گن.
- **بخش ۲** ایمنی، تست‌ها، انتخاب برنامه و وسایل.
- **بخش ۳** ناحیه‌به‌ناحیه: گردن، شونه، پشت، لگن، ران، مچ و پا، و دست.
- **بخش ۴** یوگا و تای‌چی، خشکی صبح، قبل و بعد از ورزش، نشستن طولانی، نماز و سفره، و آرتروز.
- **بخش ۵** برنامه‌های ۵ تا ۱۵ دقیقه‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.

- **بخش ۷** عادت‌سازی، پشت میز، سفر، خانواده، تنفس و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

انعطاف و تحرک رو بشناس

انعطاف و تحرک چیه، چرا بعد از ۵۰ کم می‌شه، شواهد و مقدار، انواع کشش، کشش چقدر، و باورهای غلط.

انعطاف و تحرک چیه؟

مفهوم	یعنی
انعطاف	چقدر **عضله و بافت** اجازه‌ی کشیده شدن می‌دن
تحرک	چقدر **مفصل** در دامنه‌ی کامل و **با کنترل** حرکت می‌کنه

تحرک خوب یعنی **انعطاف + قدرت + کنترل**. فقط «کش اومدن» کافی نیست؛ باید بتونی دامنه رو **فعالانه** هم به‌کار ببری.

کجا لازمش داری؟

کار	تحرک لازم
نگاه به پشت موقع رانندگی	گردن و پشت
برداشتن از قفسه‌ی بالا	شونه
بستن بند کفش	لگن، کمر، زانو
سوار ماشین شدن	لگن
نماز و سفره	زانو، لگن، مچ پا
پله و سربالایی	مچ پا

چرا بعد از ۵۰ کم می‌شه؟

علت	
کم‌تحرکی: مفصلی که کامل حرکت نکنه، دامنه‌ش رو **از دست می‌ده**	
نشستن طولانی: سفتی جلوی لگن و ران، قوز	
تغییر بافت‌ها با سن: کلاژن سفت‌تر	
آرتروز	
درد و ترس از حرکت	
آسیب یا جراحی قبلی	

مفصلی که حرکت نکنه، حرکتش رو فراموش می‌کنه.

خبر خوب

بیشتر کم شدن تحرک **قابل بهبوده**؛ به‌خصوص اونی که از **کم‌تحرکی** میاد.