کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۱۸

برنامه‌ی قدرتی ۱۲ هفته‌ای بعد از ۵۰

از صفر تا قوی: شش الگوی حرکتی، تکنیک درست، پیشرفت تدریجی، نسخه‌های خانه و باشگاه، پروتئین و کراتین، و تمرین ایمن با فشار خون، دیابت، پوکی استخوان و آرتروز



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 برای کمک به درمان خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین معاینه، تشخیص یا تصمیم درمانی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه **بیماری قلبی، فشار خون کنترل‌نشده، درد یا فشار قفسه‌ی سینه هنگام فعالیت، سرگیجه یا غش**، جراحی اخیر، یا **شکستگی ناشی از پوکی استخوان** داری، قبل از شروع تمرین قدرتی با پزشک مشورت کن. اگه حین تمرین **درد قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید، تپش قلب نامنظم، سرگیجه یا درد تیز مفصل** پیدا کردی، تمرین رو قطع کن.

© 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 قدرتی؟ مفاهیم پایه ۹

۱. عضله؛ حساب پس‌انداز سلامتی ۱۰

۲. اثرات تمرین قدرتی ۱۱

۳. ایمنی؛ قبل از شروع ۱۳

۴. زبان تمرین: ست، تکرار، شدت ۱۵

۵. شش الگوی حرکتی ۱۷

۶. ۱۰ باور غلط ۱۹

بخش ۲: تست‌ها، سطح و تجهیزات ۲۲

۷. تست‌های شروع ۲۳

۸. انتخاب سطح ۲۴

۹. تجهیزات خونه ۲۵

۱۰. علائم توقف و تفاوت درد خوب و بد ۲۷

بخش ۳: تکنیک الگوهای حرکتی ۲۹

۱۱. الگوی ۱: اسکوات؛ نشستن و بلند شدن ۳۰

۱۲. الگوی ۲: لولا؛ خم شدن از لگن ۳۱

۱۳. الگوی ۳: فشار ۳۳

۱۴. الگوی ۴: کشش ۳۵
۱۵. الگوی ۵: حمل ۳۶
۱۶. الگوی ۶: لانج و پله ۳۷
۱۷. قدرت انفجاری و تعادل ۳۹

بخش ۴: سوخت، ریکاوری و شرایط خاص ۴۲

۱۸. پروتئین؛ مصالح ساختمانی عضله ۴۳
۱۹. کراتین ۴۴
۲۰. خواب و ریکاوری ۴۶
۲۱. درد عضلانی و درد مفصل ۴۸
۲۲. قدرتی با بیماری‌ها ۵۰
۲۳. زنان بعد از یائسگی ۵۱

بخش ۵: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۵۴

۲۴. دوز تمرین قدرتی بعد از ۵۰ ۵۵
۲۵. پیشرفت تدریجی و ثبت ۵۶
۲۶. برنامه‌ی الف: سه روز در هفته، کل بدن ۵۸
۲۷. برنامه‌ی ب: دو روز در هفته ۶۱
۲۸. برنامه‌ی پ: فقط با کش ۶۲
۲۹. برنامه‌ی ت: مدار ۲۰ دقیقه‌ای ۶۳

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۶۴

۳۱. بعد از ۱۲ هفته: ادامه و دوره‌بندی ۶۷

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۹

بخش ۷: ادامه دادن ۱۲۶

۳۲. عادت‌سازی ۱۲۷

۳۳. تمرین با همسر، دوستان و نوه‌ها ۱۲۷

۳۴. سفر و روزهای شلوغ ۱۲۸

۳۵. باشگاه و مربی ۱۲۹

۳۶. بعد از وقفه، بیماری یا جراحی ۱۳۱

۳۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۶

منابع علمی ۱۴۷

پیش‌گفتار

اگه فقط یک نوع ورزش بعد از ۵۰ سالگی انجام بدی، **تمرین قدرتی** یکی از بهترین انتخاب‌هاست.

بعد از ۵۰ سالگی، بدون تمرین، عضله و قدرت هر سال کمی کم می‌شن. این کاهش آروم و بی‌صداست؛ تا روزی که بلند شدن از صندلی، بالا رفتن از پله یا بلند کردن نوه سخت می‌شه. خبر خوب اینه که عضله **در هر سنی** به تمرین جواب می‌ده. در یک پژوهش کلاسیک، حتی افراد **۹۰ ساله** با ۸ هفته تمرین قدرتی، قدرت پاهاشون رو تقریباً **دو برابر** کردن.

این کتاب یک برنامه‌ی کامل ۱۲ هفته‌ایه؛ قدم‌به‌قدم، با عکس هر حرکت، برای خونه یا باشگاه.

- **بخش ۱** چرا قدرتی، مفاهیم پایه، ایمنی و باورهای غلط.
- **بخش ۲** تست‌های شروع، انتخاب سطح و تجهیزات.
- **بخش ۳** تکنیک شش الگوی حرکتی، قدرت انفجاری و تعادل.
- **بخش ۴** پروتئین، کراتین، ریکاوری، درد، بیماری‌ها و زنان.
- **بخش ۵** برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌هاست.
- **بخش ۷** عادت‌سازی، سفر، خانواده و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

چرا قدرتی؟ مفاهیم پایه

چرا عضله بعد از ۵۰ سالگی اینقدر مهمه، اثرات تمرین قدرتی، ایمنی، زبان تمرین (ست، تکرار، شدت)، شش الگوی حرکتی، و باورهای غلط.

عضله؛ حساب پس‌انداز سلامتی

بعد از ۵۰ سالگی چه اتفاقی می‌افته؟

بدون تمرین، **توده‌ی عضلانی** و به‌خصوص **قدرت** و **توان** (قدرت سریع) به‌تدریج کم می‌شن. به کاهش شدید عضله و قدرت با سن، **سارکوپنی** می‌گن.

اثر کاهش عضله	
بلند شدن از صندلی و بالا رفتن از پله سخت‌تر	
تعادل ضعیف‌تر و **زمین خوردن** بیشتر	
مصرف قند کمتر؛ خطر **دیابت** بیشتر	
استخوان ضعیف‌تر	
از دست رفتن **استقلال**	

خبر خوب

بر اساس بیانیه‌ی **انجمن ملی قدرت و آمادگی جسمانی آمریکا (NSCA)** درباره‌ی تمرین قدرتی سالمندان (Fragala، ۲۰۱۹):

عضله‌ی افراد مسن **به تمرین جواب می‌ده**؛ در هر سنی.

در پژوهش کلاسیک **Fiatarone** (JAMA، ۱۹۹۰)، افراد **۹۰ ساله** با ۸ هفته تمرین قدرتی پا با شدت بالا، قدرتشون رو به‌طور میانگین **بیش از دو برابر** کردن.

عضله مثل یک **حساب پس‌اندازه**: هر چی الان بیشتر واریز کنی، برای سال‌های بعد بیشتر داری.

فصل ۲

اثرات تمرین قدرتی

یک ورزش، ده اثر

حوزه	اثر
قدرت و عضله	افزایش در همه‌ی سنین (متاآنالیز Peterson، ۲۰۱۰)
عملکرد روزانه	بلند شدن، پله، حمل خرید
استخوان	در کارآزمایی **LIFTMOR**، تمرین قدرتی با شدت بالا (تحت نظارت) تراکم استخوان زنان یائسه رو بهتر کرد
قند خون	حساسیت به انسولین بیشتر
فشار خون	کاهش متوسط
مفاصل	درد آرتروز کمتر
کمردرد	کاهش
تعادل و زمین خوردن	کاهش خطر، به‌خصوص همراه با تمرین تعادل
خلق و خواب	بهتر
طول عمر	در یک متاآنالیز کوهورت (Momma، ۲۰۲۲)، **۳۰ تا ۶۰ دقیقه** تمرین قدرتی در هفته با **حدود ۱۰ تا ۲۰ درصد** کاهش خطر مرگ همراه بود

حوزه	اثر
	(ارتباط آماری، نه اثبات علت)

چقدر؟

رهنمود **سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۰)**: تمرین قدرتی برای همه‌ی عضلات اصلی، **حداقل ۲ روز در هفته**؛ و برای بالای ۶۵ سال، همراه با **تمرین تعادل**، ۳ روز در هفته یا بیشتر.

فصل ۳

ایمنی؛ قبل از شروع

چک‌لیست ایمنی

☐	سؤال	اگه «بله»
	بیماری قلبی یا درد قفسه‌ی سینه هنگام فعالیت دارم؟	با پزشک مشورت کن
	فشار خونم کنترل‌نشده‌ست (مثلاً بالای ۱۶۰/۱۰۰)؟	اول کنترل فشار
	سرگیجه یا غش دارم؟	با پزشک مشورت کن
	جراحی اخیر (چشم، شکم، مفصل) داشتم؟	با اجازه‌ی جراح
	پوکی استخوان یا شکستگی مهره دارم؟	برنامه با فیزیوتراپیست؛ کتاب «پوکی استخوان»
	درد مفصل شدید دارم؟	فصل ۲۱ و کتاب‌های مفاصل

نکته‌ی دکتر مکس

تست آنلاین **آمادگی برای شروع ورزش (PAR-Q+)** در سایت دکتر مکس هست.