کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۶۵

زن قوی بعد از ۵۰

عضله، استخوان و یائسگی: چرا وزنه بزنی، نترس از «بزرگ شدن»، کف لگن و نفس، چه وزنه‌ای و چند تکرار، تمرین در خونه یا باشگاه، پروتئین، و برنامه‌ی ۱۶ هفته‌ای، با ۷۱ 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** و **فیزیوتراپیست** تو نیست. اگه درد مفصل یا کمر بعد از **ضربه** یا **زمین خوردن** شروع شده، اول **معاینه** لازمه. **همون روز به پزشک**: مفصل **داغ، قرمز و متورم** با **تب**؛ **بی‌حسی** یا **ضعف** پیشرونده‌ی دست یا پا. **فوراً ۱۱۵**: **درد قفسه‌ی سینه، تنگی نفس** شدید موقع تمرین، یا ورم و درد **ناگهانی یک‌طرفه‌ی ساق**. 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: عضله، استخوان و یائسگی ۹

۱. بعد از یائسگی چه اتفاقی می‌افته؟ ۱۰

۲. ترس از وزنه ۱۱

۳. کف لگن، نفس و وزنه ۱۲

۴. علائم خطر ۱۳

۵. کی با پزشک صحبت کنم؟ ۱۴

۶. باورهای غلط ۱۵

بخش ۲: شواهد ۱۷

۷. قدرت و استخوان ۱۸

۸. قدرت و طول عمر ۱۸

۹. وزن و متابولیسم ۱۹

۱۰. پروتئین ۲۰

بخش ۳: اصول تمرین ۲۳

۱۱. دوز: چه وزنه‌ای و چند تکرار؟ ۲۴

۱۲. تکنیک ۲۴

۱۳. شش الگوی حرکتی ۲۵

۱۴. توان: سرعت هم مهمه ۲۷
۱۵. تعادل ۲۸
۱۶. گرم کردن و سرد کردن ۲۹
۱۷. زمان پیشرفت ۳۰

بخش ۴: زندگی روزمره ۳۲

۱۸. خونه یا باشگاه؟ ۳۳
۱۹. لباس، کفش و حجاب ۳۳
۲۰. پوکی استخوان ۳۵
۲۱. درد مفاصل ۳۶
۲۲. خستگی، گرگرفتگی و خواب ۳۷
۲۳. ادامه دادن ۳۸

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۶ هفته‌ای ۴۱

۲۴. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۴۲
۲۵. فاز ۱: یادگیری (هفته‌ی ۱ تا ۴) ۴۴
۲۶. فاز ۲: کش و دمبل سبک (هفته‌ی ۵ تا ۸) ۴۵
۲۷. فاز ۳: سنگین‌تر (هفته‌ی ۹ تا ۱۲) ۴۶
۲۸. فاز ۴: قدرت و توان (هفته‌ی ۱۳ تا ۱۶) ۴۷
۲۹. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای ۴۸

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۴۹

۳۱. روزهای بد ۵۲

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۵۴

بخش ۷: خانواده، دوستان و داستان‌ها ۱۲۶

۳۲. خانواده ۱۲۷

۳۳. دوستان و گروه ۱۲۷

۳۴. خونه ۱۲۸

۳۵. داستان مریم خانم: ترس از عضله‌ای شدن ۱۳۰

۳۶. داستان ژاله خانم: پوکی استخوان ۱۳۱

۳۷. داستان فرزانه خانم: یائسگی و خستگی ۱۳۲

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۴

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۵

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۲

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

«می‌ترسم وزنه بزنم، عضله‌ای و مردونه بشم.» «پوکی استخوان دارم؛ وزنه برام خطرناکه.» «از یائسگی به بعد، هر کاری می‌کنم شکمم آب نمی‌شه و زانوهام ضعیف شده.»

بعد از **یائسگی**، کاهش **استروژن** روند از دست دادن **عضله** و **استخوان** رو سریع‌تر می‌کنه. خبر خوب اینه که **تمرین قدرتی** یکی از مؤثرترین راه‌هاییه که برای این دو داریم؛ و برای زن بالای ۵۰ هم **ایمنه**، به شرطی که **درست** و **تدریجی** باشه.

در کارآزمایی (۲۰۱۸) **LIFTMOR**، زنان یائسه با **تراکم استخوان پایین** با تمرین قدرتی **سنگین** و **نظارت‌شده**، **تراکم استخوان** کمر و لگن رو **بهتر** کردن، بدون آسیب جدی. بیانیه‌ی (۲۰۱۹) **NSCA** هم تمرین قدرتی رو برای **همه‌ی** سالمندان توصیه می‌کنه.

این کتاب برای **زن‌هاییه** که می‌خوان **قوی** بشن: از **اولین** تمرین با وزن بدن، تا **وزنه‌ی** واقعی.

- **بخش ۱** عضله و استخوان بعد از یائسگی، ترس‌ها، کف لگن، علائم خطر و باورهای غلط.
- **بخش ۲** شواهد: قدرت و استخوان، قدرت و طول عمر، وزن و متابولیسم، پروتئین.

- **بخش ۳** اصول تمرین: دوز، تکنیک، شش الگوی حرکتی، توان، تعادل، تنفس و زمان پیشرفت.
- **بخش ۴** زندگی روزمره: خونه یا باشگاه، لباس و کفش، پوکی استخوان، درد مفاصل، خستگی و گرگرفتگی، ادامه دادن.
- **بخش ۵** برنامه‌ی ۱۶ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌ها.
- **بخش ۷** خانواده، دوستان، خونه، و داستان‌ها.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

دکتر مکس زینلی

فیزیوتراپیست

بخش ۱

عضله، استخوان و یائسگی

چه اتفاقی می‌افته، ترس‌ها، کف لگن، علائم خطر، کی با پزشک صحبت کنم، و باورهای غلط.

بعد از یائسگی چه اتفاقی می‌افته؟

تغییر	یعنی
استروژن کمتر	از دست رفتن **استخوان** در سال‌های اول بعد از یائسگی **سریع‌تر**
عضله کمتر	از دست رفتن تدریجی **عضله** و **قدرت** با سن (سارکوپنی)
چربی شکمی بیشتر	جابه‌جایی چربی به **دور شکم**
تعادل ضعیف‌تر	خطر **زمین خوردن** بیشتر

نکته‌ی دکتر مکس

عضله و **استخوان** به **بار** واکنش نشون می‌دن. وزنه یعنی **پیام** به بدن: «این بافت رو **نگه دار**».

بلند شدن از صندلی ← ص ۵۵ · اسکوات جامی ← ص ۵۸

تست ساده‌ی قدرت

تست	چطور	چی رو نشون می‌ده
بلند شدن از صندلی در ۳۰ ثانیه	دست‌ها روی سینه؛ چند بار؟	قدرت **پا**
ایستادن روی یک پا	کنار میز؛ چند ثانیه؟	**تعادل**
شنای دیواری	چند بار با تکنیک درست؟	قدرت **بالاتنه**
حمل خرید	دو کیسه، چند متر بدون استراحت؟	**مشت** و **تنه**

نکته‌ی دکتر مکس

این‌ها رو در **جدول ۲** بخش ۸ ثبت کن و هر ۴ هفته تکرار کن.

عضله و استخوان به بار جواب می‌دن؛ هیچ‌وقت دیر نیست.

فصل ۲

ترس از وزنه

ترس	واقعیت
«**عضله‌ای و مردونه** می‌شم.»	زن‌ها **تستوسترون** کمی دارن؛ بعد از ۵۰ حتی ساختن عضله **سخت‌تره**؛ نتیجه، بدن **سفت‌تر** و **قوی‌ترِه**، نه حجیم
«**آسیب** می‌بینم.»	با **تکنیک** درست و **پیشرفت تدریجی**، خطر آسیب **کمه**
«**دیر** شده.»	در پژوهش‌ها، حتی افراد **۸۰ و ۹۰ ساله** قوی‌تر شدن
«**پیاده‌روی** کافیه.»	پیاده‌روی برای قلب عالیه، ولی برای **عضله** و **استخوان** کافی نیست

قوی می‌شی، نه حجیم.