راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «فیبریلاسیون دهلیزی و فعالیت بدنی»

# فیبریلاسیون دهلیزی؛ شروع

AF، علائم، نبض، باورهای غلط و فاز ۱



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 **متخصص قلب** تو نیست. قبل از شروع ورزش با پزشکت صحبت کن. **داروی رقیق‌کننده‌ی خون** یا **داروی ضربان** رو هیچ‌وقت خودسرانه قطع نکن. **همون روز به پزشک**: تپش قلب **تازه** یا خیلی **تند** که با استراحت آروم نمی‌شه؛ **سرگیجه** یا **نزدیک به غش**؛ **تنگی نفس** تازه یا **ورم** پا؛ **خونریزی** غیرعادی (لثه، ادرار، مدفوع سیاه) با رقیق‌کننده‌ی خون. **فوراً ۱۱۵**: **کجی صورت**، **ضعف** یا **بی‌حسی** یک طرف بدن، اختلال **صحبت** یا **دید** (سکته‌ی مغزی)؛ **درد یا فشار قفسه‌ی سینه**؛ **غش**؛ **ضربه به سر** با رقیق‌کننده‌ی خون. 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: فیبریلاسیون دهلیزی** ۸

۱. فیبریلاسیون دهلیزی چیه؟ ۹

۲. علائم ۹

۳. خطر سکته ۱۱

۴. چه چیزی بدترش می‌کنه؟ ۱۲

۵. علائم خطر ۱۳

۶. باورهای غلط ۱۵

**بخش ۲: تمرین** ۱۷

۷. گرم کردن و تنفس ۱۸

**بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای** ۲۰

۸. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۱

۹. فاز ۱: شروع آروم (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۲۳

**بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها** ۲۵

**کتاب کامل و ارتقا** ۳۵

# پیش‌گفتار

این راهنما برای **شروعه**.

## در این راهنما

- فیبریلاسیون دهلیزی چیه؟
- علائم
- خطر سکته
- چه چیزی بدترش می‌کنه؟
- علائم خطر
- باورهای غلط
- گرم کردن و تنفس
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۱: شروع آروم (هفته‌ی ۱ تا ۳)
- ۱۰ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

**نکته‌ی دکتر مکس**

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«فیبریلاسیون دهلیزی و فعالیت بدنی»** است. کتاب کامل ۴۰ فصل داره و همه‌ی مشکلات، جراحی‌ها، برنامه‌ها و زندگی روزمره رو پوشش می‌ده. هر جا در این راهنما نوشته شده «در کتاب کامل»، اون فصل در کتاب کامل هست.

**دکتر مکس زینلی**

فیزیوتراپیست

بخش ۱

# فیبریلاسیون دهلیزی

فیبریلاسیون دهلیزی چیه، علائم، خطر سکته، چه چیزی بدترش می‌کنه، علائم خطر و باورهای غلط.

فصل ۱

# فیبریلاسیون دهلیزی چیه؟

در **فیبریلاسیون دهلیزی** (AF)، **دهلیزها** (حفره‌های بالایی قلب) به‌جای انقباض منظم، **نامنظم** و **تند** می‌لرزن. نتیجه‌ش **ضربان نامنظم** قلبه.

| نوع | |
|---|---|
| **حمله‌ای** (پاروکسیسمال) | میاد و **خودش** می‌ره، معمولاً در کمتر از ۷ روز |
| **پایدار** | می‌مونه تا با **درمان** برگرده |
| **دائمی** | با بیمار و پزشک تصمیم گرفته شده **ضربان** کنترل بشه، نه ریتم |

**نکته‌ی دکتر مکس**

AF با **سن** خیلی شایع‌تر می‌شه و یکی از شایع‌ترین ریتم‌های غیرعادی قلبه.

**ضربان نامنظم، نه همیشه خطرناک، ولی همیشه مهم.**

فصل ۲

# علائم

| ☐ | |
|---|---|
| | **تپش قلب** یا حس «**پرپر زدن**» در سینه |
| | **نبض نامنظم** |
| | **خستگی** و کم شدن **توان** ورزش |
| | **تنگی نفس** با فعالیت |
| | **سرگیجه** |
| | گاهی **هیچ** علامتی؛ فقط در **نوار قلب** یا **ساعت هوشمند** پیدا می‌شه |

## نبض گرفتن

| قدم | |
|---|---|
| ۱ | دو انگشت روی **مچ** سمت **شست** |
| ۲ | **۳۰ ثانیه** بشمار، ضربدر ۲ |
| ۳ | **منظمه** یا **نامنظم**؟ |

## ساعت هوشمند و دستگاه فشار

| | |
|---|---|
| **ساعت هوشمند** با هشدار ریتم نامنظم | **هشدار** می‌ده؛ برای تشخیص **نوار قلب** لازمه |
| **دستگاه فشار** با علامت ضربان نامنظم | اگه بارها نشون داد، به پزشک بگو |
| **نوار قلب ۲۴ ساعته** (هولتر) | برای حمله‌های **کوتاه** |

**نبضت رو بشناس.**

فصل ۳

# خطر سکته

در AF خون در دهلیز **کند** حرکت می‌کنه و ممکنه **لخته** درست بشه. اگه لخته به **مغز** بره، **سکته** می‌شه.

| | |
|---|---|
| خطر سکته با **سن**، **فشار خون**، **دیابت**، **نارسایی قلب**، **سکته‌ی قبلی** و **بیماری رگ‌ها** بیشتر می‌شه | |
| **رقیق‌کننده‌ی خون** خطر سکته رو خیلی **کم** می‌کنه | |
| تصمیم درباره‌ی رقیق‌کننده با **پزشک**ه | |

**نکته‌ی دکتر مکس**

**آسپرین** جای رقیق‌کننده‌ی خون رو در AF **نمی‌گیره**؛ با پزشکت صحبت کن.

**رقیق‌کننده‌ی خون، محافظ مغز.**

# چه چیزی بدترش می‌کنه؟

رهنمود (۲۰۲۴) **ESC** روی **مدیریت عوامل خطر** تأکید زیادی داره:

| عامل | |
|---|---|
| **اضافه‌وزن** | |
| **فشار خون** بالا | |
| **وقفه‌ی تنفسی** در خواب (خروپف) | |
| **الکل** | |
| **کم‌تحرکی** | |
| **دیابت** | |
| **سیگار** | |
| **کافئین؟** | در بیشتر آدم‌ها مقدار **معمولی** مشکلی نیست |

**عوامل خطر رو کنترل کن؛ AF هم آروم‌تر می‌شه.**

فصل ۵

# علائم خطر

## فوراً اورژانس (۱۱۵)

| ☐ |
|---|
| **کجی صورت**، **ضعف** یا **بی‌حسی** یک طرف بدن، اختلال **صحبت** یا **دید** |
| **درد** یا **فشار قفسه‌ی سینه** |
| **غش** |
| **ضربه به سر** با رقیق‌کننده‌ی خون |
| **خونریزی** زیاد که بند نمیاد |

## همون روز به پزشک

| ☐ |
|---|
| تپش قلب **تند** (مثلاً بیشتر از **۱۲۰** در استراحت) که آروم نمی‌شه |
| **سرگیجه** یا **نزدیک به غش** |
| **تنگی نفس** تازه یا **ورم** پا |
| **مدفوع سیاه**، **خون** در ادرار، **کبودی** زیاد |

**علائم سکته: ثانیه‌ها مهمن؛ ۱۱۵.**

فصل ۶

# باورهای غلط

| باور | واقعیت |
|---|---|
| «با AF **نباید** ورزش کنم» | ورزش **متوسط** و **منظم** معمولاً **امن** و **مفیده** (فصل ۷ در کتاب کامل) |
| «ورزش **شدید** بهتره» | ورزش استقامتی **خیلی زیاد** در طول سال‌ها با AF **همراهه**؛ **متوسط** کافیه |
| «علامت ندارم، پس **خطر** ندارم» | خطر **سکته** به علائم **بستگی نداره** |
| «با رقیق‌کننده‌ی خون نباید **تکون** بخورم» | فعالیت **امنه**؛ فقط ورزش‌های **پرخطر** ضربه نه |
| «**ساعت هوشمند** تشخیص می‌ده» | **هشدار** می‌ده؛ تشخیص با **نوار قلبه** |
| «**قرص** که می‌خورم، کافیه» | **وزن**، **فشار**، **خواب** و **ورزش** هم درمانن |

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۰ · تنفس شکمی ← ص ۲۶

**ورزش متوسط، دوست قلب.**

بخش ۲

# تمرین

گرم کردن و تنفس، هوازی، اینتروال آروم، قدرت پایین‌تنه، قدرت بالاتنه، تعادل، و قانون علائم.

فصل ۷

# گرم کردن و تنفس

| تمرین | مقدار |
|---|---|
| **تنفس** آروم | ۲ دقیقه |
| **رژه نشسته** یا ایستاده | ۲ دقیقه |
| **پمپ مچ پا** | ۲۰ بار |
| **چرخش تنه** | ۱۰ بار |

تنفس شکمی ← ص ۲۶ · رژه در حالت نشسته ← ص ۲۸ · پمپ مچ پا ← ص ۲۷ · رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۲۹

**نکته‌ی دکتر مکس**

**گرم کردن** و **سرد کردن** ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای در AF **مهم‌تره**؛ ضربان آهسته‌تر بالا و پایین می‌ره.

## سرد کردن

| تمرین | مقدار |
|---|---|
| راه رفتن **آهسته** | ۳ تا ۵ دقیقه |
| **کشش ساق** و **پشت ران** | ۲ × ۳۰ ثانیه |

| تمرین | مقدار |
|---|---|
| **چرخش تنه** | ۱۰ بار |
| **تنفس** | ۱ دقیقه |

کشش ساق ← ص ۳۳ · کشش پشت ران ← ص ۳۴ · چرخش تنه نشسته ← ص ۳۵

**پنج دقیقه گرم، پنج دقیقه سرد.**

بخش ۳

# برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (شروع آروم)، فاز ۲ (هوازی بیشتر و قدرت)، فاز ۳ (اینتروال آروم و تعادل)، فاز ۴ (همیشگی)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

# چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت

تمرین مثل دارو، **دوز** داره. دوز کم اثری نداره و دوز بیش از حد درد رو شعله‌ور می‌کنه.

## اصطلاحات

| اصطلاح | یعنی |
|---|---|
| **تکرار** | هر بار انجام کامل حرکت |
| **ست** | یک دسته تکرار پشت‌سرهم |
| **۳ × ۱۰** | ۳ ست، هر ست ۱۰ تکرار |
| **استراحت بین ست‌ها** | معمولاً ۱ تا ۲ دقیقه |
| **ایزومتریک** | نگه داشتن انقباض بدون حرکت |

## چقدر سنگین؟ قانون «۲ تا ۳ تکرار در ذخیره»

در پایان هر ست، باید حس کنی که فقط ۲ تا ۳ تکرار دیگه با فرم درست می‌تونستی انجام بدی. با مقیاس سختی ۰ تا ۱۰، هدف تمرین‌های قدرتی **۶ تا ۸ از ۱۰** است.

| اگه در پایان ست... | یعنی |
| --- | --- |
| می‌تونستی ۵ تکرار یا بیشتر دیگه بزنی | خیلی سبکه؛ سخت‌ترش کن |
| ۲ تا ۳ تکرار دیگه می‌تونستی | **درسته** |
| فرمت به هم ریخت یا نتونستی تموم کنی | خیلی سنگینه؛ سبک‌ترش کن |

## چند بار در هفته؟

| نوع تمرین | دفعات |
| --- | --- |
| تمرین قدرتی | **۲ تا ۳ روز در هفته**، با یک روز استراحت بین جلسه‌ها |
| تحرک و کشش | روزانه |
| تعادل | ۳ روز در هفته یا بیشتر |
| هوازی (پیاده‌روی، دوچرخه، شنا) | بیشتر روزهای هفته؛ هدف ۱۵۰ دقیقه در هفته |

## چطور پیشرفت کنم؟

وقتی تمرینی رو **دو جلسه‌ی پشت‌سرهم** با درد سبز و با «۴ تکرار در ذخیره» یا بیشتر انجام دادی، وقت پیشرفته. **فقط یک چیز** رو در هر بار تغییر بده:

1. تکرار بیشتر
2. ست بیشتر

3. مقاومت بیشتر (وزنه، کش محکم‌تر)

4. دامنه‌ی بیشتر

5. سرعت آهسته‌تر در مرحله‌ی برگشت

6. تک‌پا یا تک‌دست

7. پایداری کمتر

## ساختار هر جلسه

| بخش | زمان | کار |
|---|---|---|
| گرم کردن | ۵ تا ۱۰ دقیقه | راه رفتن در خونه، دوچرخه‌ی ثابت، حرکت‌های تحرکی |
| تمرین‌های اصلی | ۲۰ تا ۳۰ دقیقه | طبق برنامه |
| تعادل | ۵ دقیقه | طبق برنامه |
| سرد کردن | ۵ دقیقه | کشش و تنفس |

**نکته‌ی دکتر مکس**

بهترین زمان تمرین، زمانیه که **واقعاً انجامش می‌دی**. یک زمان ثابت انتخاب کن و مثل قرار دکتر بهش پایبند باش.

# فاز ۱: شروع آروم (هفته‌ی ۱ تا ۳)

| کار | مقدار |
|---|---|
| پیاده‌روی | ۱۰ تا ۱۵ دقیقه، ۵ روز در هفته |
| گرم کردن و سرد کردن | ۵ دقیقه |
| بلند شدن از صندلی | ۲ × ۸ |
| شنای دیواری | ۲ × ۸ |
| تنفس | روزی ۲ بار |

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۰ · تنفس شکمی ← ص ۲۶ · بلند شدن از صندلی ← ص ۳۱ · شنای دیواری ← ص ۳۲

**وقتی ۱۵ دقیقه راحت شد، برو فاز ۲.**

بخش ۴

# کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

قانون تمرین: شدت رو با «تست صحبت» تنظیم کن (باید بتونی جمله‌ی کامل بگی). با تپش قلب ناگهانی، سرگیجه، درد قفسه‌ی سینه یا تنگی نفس غیرعادی، تمرین رو قطع کن و بشین.

تمرین ۱ | سطح ۱ · آسان | شروع و تنفس



# تنفس شکمی

## شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، یک دست روی سینه و یک دست روی شکم.

## اجرا

1. شونه‌ها شل؛ صاف بشین.
2. از بینی حدود ۲ ثانیه دم.
3. با لب‌های غنچه‌شده حدود ۴ ثانیه آهسته بازدم.
4. زور نزن؛ فقط آهسته.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | دیافراگم |
| **چرا این تمرین؟** | تنفس آروم با بازدم طولانی؛ برای آروم شدن وقتی تپش قلب یا اضطراب داری، و گرم کردن قبل از ورزش. |
| **کجا باید حس کنی** | بالا و پایین رفتن شکم. |
| **مقدار** | ۵ دقیقه، ۱ تا ۳ بار در روز. |
| **ساده‌ترش کن** | نشسته. |

**اشتباه‌های رایج:** نفس‌های سریع و سطحی؛ بالا بردن شونه‌ها.

تمرین ۲ | سطح ۱۰ آسان | شروع و تنفس



# پمپ مچ پا

## شروع

به پشت دراز بکش یا بشین، پاها صاف و پاشنه‌ها روی تخت.

## اجرا

1. پنجه‌ی پا رو تا جایی که می‌تونی به سمت خودت بکش.
2. بعد پنجه رو مثل پدال گاز به سمت پایین فشار بده.
3. حرکت رو آهسته و در تمام دامنه انجام بده.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | عضلات ساق و جلوی ساق |
| **چرا این تمرین؟** | کمک به برگشت خون از پا؛ در نشستن طولانی، سفر و روزهای استراحت. |
| **کجا باید حس کنی** | پشت و جلوی ساق، گاهی کمی در پشت زانو. |
| **مقدار** | ۲۰ تا ۳۰ بار، هر ساعت بیداری (بعد از عمل)؛ در بقیه‌ی موارد ۲ تا ۳ بار در روز. |
| **ساده‌ترش کن** | دامنه‌ی کوتاه‌تر یا یک پا در هر بار. |
| **سخت‌ترش کن** | در حالت نشسته با کش دور پنجه (فقط برای فشار به پایین). |

**اشتباه‌های رایج:** حرکت سریع و ضربه‌ای؛ نگه داشتن نفس.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | شروع و تنفس



# رژه در حالت نشسته

## شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

## اجرا

1. یک زانو رو ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر بالا بیار.
2. ۲ ثانیه نگه دار و پایین بیار.
3. پاها رو عوض کن.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | خم‌کننده‌های ران |
| **چرا این تمرین؟** | شروع حرکت برای کسی که ایستادن طولانی براش سخته؛ گردش خون و فعال کردن پاها. |
| **کجا باید حس کنی** | جلوی لگن و ران. |
| **مقدار** | ۱۰ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ ست. |
| **سخت‌ترش کن** | وزنه‌ی مچ یا انجام در حالت ایستاده با گرفتن صندلی. |

**اشتباه‌های رایج:** عقب رفتن تنه.

تمرین ۴ | سطح ۰۱ آسان | شروع و تنفس



# رژه‌ی ایستاده با تکیه

## شروع

پشت صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

## اجرا

1. زانو رو آهسته تا ارتفاع راحت (کمتر از ۹۰ درجه) بالا بیار.
2. پایین بذار و پای دیگه رو بالا بیار.
3. تنه صاف بمونه.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | خم‌کننده‌های ران، عضلات کناری لگن پای ایستاده |
| **چرا این تمرین؟** | گرم کردن و سرد کردن آروم؛ و هوازی سبک در خونه. |
| **کجا باید حس کنی** | جلوی ران پای در حال بالا اومدن؛ کنار لگن پای ایستاده. |
| **مقدار** | ۲ تا ۳ ست × ۱۰ تکرار هر پا. |
| **ساده‌ترش کن** | ارتفاع کمتر. |
| **سخت‌ترش کن** | نگه داشتن ۳ ثانیه روی یک پا، یا با یک دست. |

**اشتباه‌های رایج:** خم شدن تنه به عقب یا کنار؛ بالا آوردن پا با تاب دادن تنه.

**احتیاط:** کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۵ | سطح ۰۱ آسان | هوازی



# برنامه‌ی پیاده‌روی

## شروع

کفش راحت با کف نرم و پاشنه‌ی کوتاه. مسیر صاف و ایمن.

## اجرا

1. با مدتی شروع کن که درد در محدوده‌ی سبز بمونه (حتی ۵ دقیقه).
2. سرعت طوری باشه که بتونی حرف بزنی ولی آواز خوندن سخت باشه.
3. هر هفته ۱۰ درصد به کل زمان اضافه کن.
4. هدف: ۱۵۰ دقیقه در هفته (مثلاً ۳۰ دقیقه، ۵ روز).

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | قلب و ریه، کل پا |
| **چرا این تمرین؟** | پایه‌ی ورزش در فیبریلاسیون دهلیزی: از ۱۰ دقیقه، کم‌کم بیشتر؛ با تست صحبت و حس خستگی، نه فقط ضربان. |
| **مقدار** | طبق فصل ۲۸: از ۵ دقیقه تا ۳۰ دقیقه، در چند هفته. |
| **ساده‌ترش کن** | تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای. |
| **سخت‌ترش کن** | سرعت بیشتر، سربالایی ملایم. |

**اشتباه‌های رایج:** افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

**احتیاط:** با هر علامت خطر توقف کن؛ در «منطقه‌ی زرد» فقط راه رفتن کوتاه در خونه (فصل ۷).

تمرین ۶ | سطح ۰۱ آسان | قدرتی سبک



# بلند شدن از صندلی

## شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

## اجرا

1. دست‌ها روی سینه (یا روی ران اگه لازمه).
2. تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن تا «بینی از روی پنجه رد بشه».
3. از طریق پاشنه‌ها فشار بده و کامل بایست؛ لگن و زانو صاف.
4. در ۳ ثانیه، با کنترل و آهسته بشین؛ نیفت.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | چهارسر، باسن، ساق |
| **چرا این تمرین؟** | مهم‌ترین تمرین کاربردی؛ همون حرکتی که در توالت، ماشین و مهمونی انجام می‌دی. در بیشتر برنامه‌ها حضور داره. |
| **کجا باید حس کنی** | جلوی ران و باسن. |
| **مقدار** | ۸ تا ۱۲ تکرار × ۲ تا ۳ ست. |
| **ساده‌ترش کن** | صندلی بلندتر (یک بالش زیر باسن) یا کمک دست از روی ران. |
| **سخت‌ترش کن** | صندلی کوتاه‌تر، نشستن ۵ ثانیه‌ای، دمبل در دست، یا لمس صندلی بدون نشستن کامل. |

**اشتباه‌های رایج:** جمع شدن زانوها به داخل؛ افتادن روی صندلی؛ بلند شدن پاشنه‌ها؛ خم شدن زیاد سر و گردن.

تمرین ۷ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



# شنای دیواری

## شروع

رو به دیوار، دست‌ها روی دیوار کمی بازتر از شانه.

## اجرا

1. آرنج‌ها رو خم کن و سینه رو به دیوار نزدیک کن.
2. به عقب هل بده و در انتها کتف‌ها رو کمی از هم باز کن (پلاس).
3. بدن صاف.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | سینه، دندانه‌ای قدامی، بازو |
| **چرا این تمرین؟** | تقویت شانه و کتف با وزن بدن. |
| **کجا باید حس کنی** | سینه و بازو. |
| **مقدار** | ۱۰ تا ۱۲ تکرار × ۳ ست. |
| **ساده‌ترش کن** | نزدیک‌تر به دیوار. |
| **سخت‌ترش کن** | روی میز یا لبه‌ی کابینت. |

**اشتباه‌های رایج:** افتادن شکم؛ بالا بردن شونه‌ها.

**احتیاط:** سبک؛ نفس رو حبس نکن. در روزهای «منطقه‌ی زرد» (فصل ۷) انجام نده.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | کشش و سرد کردن



# کشش ساق

## شروع

رو به دیوار بایست، دست‌ها روی دیوار. یک پا جلو، یک پا عقب.

## اجرا

1. پاشنه‌ی پای عقب رو روی زمین نگه دار و زانوش صاف.
2. به جلو تکیه بده تا کشش رو حس کنی.
3. بعد زانوی عقب رو کمی خم کن تا قسمت پایین‌تر ساق کشیده بشه.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | عضلات دوقلو و نعلی |
| **چرا این تمرین؟** | ساق سفت، صاف شدن زانو و راه رفتن رو محدود می‌کنه. |
| **کجا باید حس کنی** | پشت ساق. |
| **مقدار** | ۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا. |
| **ساده‌ترش کن** | فاصله‌ی کمتر از دیوار. |
| **سخت‌ترش کن** | پنجه روی لبه‌ی پله. |

**اشتباه‌های رایج:** بلند شدن پاشنه؛ چرخیدن پا به بیرون.

تمرین ۹ | سطح ۱ · آسان | کشش و سرد کردن



# کشش پشت ران

## شروع

روی لبه‌ی صندلی بشین، یک پا صاف جلو و پاشنه روی زمین.

## اجرا

1. کمر رو صاف نگه دار و از لگن به جلو خم شو.
2. وقتی کشش رو پشت ران حس کردی، نگه دار.
3. نفس عمیق بکش.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | همسترینگ |
| **چرا این تمرین؟** | همسترینگ سفت جلوی صاف شدن کامل زانو رو می‌گیره. |
| **کجا باید حس کنی** | پشت ران (نه پشت زانو یا ساق). |
| **مقدار** | ۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا. |
| **ساده‌ترش کن** | دامنه‌ی کمتر. |

**اشتباه‌های رایج:** گرد کردن کمر؛ خم کردن زانو.

تمرین ۱۰ | سطح ۱ · آسان | کشش و سرد کردن



# چرخش تنه نشسته

## شروع

صاف روی صندلی، دست‌ها ضربدری روی سینه، کف پاها روی زمین.

## اجرا

1. تنه و سر رو آروم و کامل به یک طرف بچرخون و از روی شونه نگاه کن.
2. ۳ ثانیه نگه دار.
3. برگرد و طرف دیگه.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | عضلات چرخشی تنه |
| **چرا این تمرین؟** | حفظ چرخش تنه؛ برای راه رفتن، چرخیدن در تخت و نگاه کردن به پشت. |
| **کجا باید حس کنی** | کشش در کمر و پهلو. |
| **مقدار** | ۸ تا ۱۰ بار هر طرف. |
| **ساده‌ترش کن** | دامنه‌ی کمتر. |
| **سخت‌ترش کن** | دست‌ها باز، چرخش بیشتر. |

**اشتباه‌های رایج:** بلند شدن باسن؛ حرکت سریع.

# کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**فیبریلاسیون دهلیزی و فعالیت بدنی**» رو پوشش می‌ده. اما بیشتر افراد بعد از ۵۰ سالگی **بیش از یک مشکل** دارن، و خیلی وقت‌ها مسیر درمان به جراحی، زندگی روزمره یا نگهداری طولانی‌مدت هم می‌رسه.

## کتاب کامل چی داره؟

| بخش | عنوان | فصل |
|---|---|---|
| ۱ | فیبریلاسیون دهلیزی | ۶ |
| ۲ | شواهد | ۴ |
| ۳ | تمرین | ۷ |
| ۴ | زندگی روزمره | ۶ |
| ۵ | برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای | ۸ |
| ۶ | کتابخونه‌ی تمرین‌ها | همه‌ی ۷۶ تمرین |
| ۷ | خانواده، زندگی و داستان‌ها | ۶ |
| ۸ | پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه | ۳ |

## ارتقا با پرداخت مابه‌التفاوت

اگه این راهنما رو خریدی، تا **۳۰ روز** می‌تونی فقط با پرداخت **تفاوت قیمت**، کتاب کامل رو بگیری. کافیه رسید خرید این راهنما رو در دایرکت اینستاگرام dr.max.zeinali@ بفرستی.

# منابع علمی


1. Van Gelder IC, Rienstra M, Bunting KV, et al. 2024 ESC Guidelines for the management of atrial fibrillation developed in collaboration with the European Association for Cardio-Thoracic Surgery (EACTS). Eur Heart J. 2024;45(36):3314-3414. doi:10.1093/eurheartj/ehae176
2. Malmo V, Nes BM, Amundsen BH, et al. Aerobic Interval Training Reduces the Burden of Atrial Fibrillation in the Short Term: A Randomized Trial. Circulation. 2016;133(5):466-473. doi:10.1161/CIRCULATIONAHA.115.018220
3. Pathak RK, Middeldorp ME, Meredith M, et al. Long-Term Effect of Goal-Directed Weight Management in an Atrial Fibrillation Cohort: A Long-Term Follow-Up Study (LEGACY). J Am Coll Cardiol. 2015;65(20):2159-2169. doi:10.1016/j.jacc.2015.03.002

# فیبریلاسیون دهلیزی؛ شروع

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- AF
- علائم
- عوامل خطر
- باورهای غلط
- فاز ۱

بر پایه‌ی پژوهش‌ها و رهنمودهای بالینی معتبر. بخشی از کتابخانه‌ی دکتر مکس.