راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «کوه‌پیمایی ایمن بعد از ۵۰»

روز کوه

کفش و کوله، آب و غذا، گرما و سرما، بعد از کوه و گروه



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** تو نیست. اگه **بیماری قلب**، **درد سینه** با فعالیت، **فشار خون** کنترل‌نشده، **دیابت** یا **بیماری ریه** داری، قبل از کوه سخت و ارتفاع بالا با پزشک صحبت کن. **داروی ارتفاع** فقط با پزشک. **تنها** کوه نرو. **توقف و برگشت**: **سردرد** و **تهوع** بدتر شونده در ارتفاع؛ **سرگیجه** یا **تپش قلب** نامنظم؛ درد **تیز** زانو یا مچ؛ خستگی خیلی زیاد. **فوراً کمک بخواه (۱۱۵ یا امداد کوهستان)**: **درد یا فشار قفسه‌ی سینه**؛ **تنگی نفس در استراحت** یا سرفه با خلط کف‌آلود در ارتفاع؛ **گیجی**، تلوتلو خوردن یا خواب‌آلودگی شدید؛ **زمین خوردن** با درد شدید یا **ضربه به سر**. 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: کوه بعد از ۵۰ ۸

۱. چرا کوه؟ ۹

۲. علائم خطر ۹

۳. باورهای غلط ۱۰

بخش ۲: روز کوه ۱۲

۴. کفش و کوله ۱۳

۵. باتوم و راه رفتن ۱۳

۶. آب و غذا ۱۴

۷. گرما و سرما ۱۵

۸. بعد از کوه ۱۶

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۸

۹. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۹

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۲

بخش ۵: خانواده، گروه کوه و داستان‌ها ۲۷

۱۰. گروه کوه ۲۸

کتاب کامل و ارتقا ۲۸

منابع علمی ۳۰

پیش‌گفتار

این راهنما برای **روز کوه**ه.

در این راهنما

- چرا کوه؟
- علائم خطر
- باورهای غلط
- کفش و کوله
- باتوم و راه رفتن
- آب و غذا
- گرما و سرما
- بعد از کوه
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- گروه کوه
- ۴ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«کوه‌پیمایی ایمن بعد از ۵۰»** 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

کوه بعد از ۵۰

فایده‌ها، زانو در سرازیری، قلب و فشار، ارتفاع و کوه‌گرفتگی، علائم خطر، و باورهای غلط.

چرا کوه؟

فایده	
قلب و **آمادگی**	سربالایی، هوازی با شدت **متوسط تا شدید**
عضله و **استخوان**	پاها و باسن **قوی‌تر**
تعادل	سطح **ناصاف**
ذهن	طبیعت، **دوستی**، کم شدن **استرس**

کوه، ورزش و دوستی با هم.

علائم خطر

فوراً کمک بخواه (۱۱۵ یا هلال‌احمر)

☐	
	درد یا **فشار قفسه‌ی سینه**
	تنگی نفس در استراحت یا سرفه با خلط کف‌آلود در ارتفاع
	گیجی، تلوتلو خوردن، **خواب‌آلودگی** شدید
	زمین خوردن با درد شدید یا ضربه به سر
	علائم **سکته‌ی مغزی**

توقف و برگشت

☐	
	سردرد و **تهوع** بدتر شونده در ارتفاع
	سرگیجه یا **تپش قلب** نامنظم
	درد **تیز** زانو یا مچ

درد سینه یا گیجی در کوه؟ کمک بخواه و پایین بیا.

فصل ۳

باورهای غلط

باور	واقعیت
«بعد از ۵۰ کوه **زانو** رو خراب می‌کنه»	با **آمادگی**، قدم کوتاه و **باتوم**، معمولاً نه
«**باتوم** مال پیرهاست»	باتوم بار **زانو** رو کم می‌کنه و **تعادل** رو بیشتر
«سردرد کوه **طبیعیه**؛ ادامه بده»	سردرد بدتر شونده در ارتفاع یعنی **توقف**
«**سریع** برم بالا، زودتر برمی‌گردم»	سرعت زیاد خطر **کوه‌گرفتگی** و **قلب** رو بالا می‌بره
«فقط **جمعه‌ها** کوه کافیه»	آمادگی **وسط هفته** هم لازمه

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۳ · بالا رفتن از پله ← ص ۲۴

آمادگی وسط هفته، کوه آخر هفته.

بخش ۲

روز کوه

کفش و کوله، باتوم و راه رفتن، آب و غذا، گرما و سرما، ارتفاع و تله‌کابین، و بعد از کوه.

فصل ۴

کفش و کوله

☐	
	کفش کوه با زیره‌ی **چنگ‌دار** و دور **مچ** محکم
	کفش نو رو اول **در شهر** بپوش
	جوراب ضخیم، بدون درز
	کوله **سبک**: کمتر از حدود **۱۰٪** وزن بدن
	بند کمری کوله رو ببند تا وزن روی لگن بیفته

کفش محکم، کوله سبک.

فصل ۵

باتوم و راه رفتن

☐	
	دو باتوم، نه یکی
	سرازیری: **قدم کوتاه**، زانوها **کمی خم**، باتوم جلوتر
	زیگزاگ در سرازیری تند
	سنگ **لق** و **خاک** لیز: آهسته
	ریتم: بتونی **حرف بزنی**

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۳

قدم کوتاه، زانوی خم.

فصل ۶

آب و غذا

☐	
	آب: حدود نیم تا یک لیتر برای هر ساعت، بیشتر در گرما
	میان‌وعده: خرما، کشمش، گردو، نون و پنیر
	دیابت: قند سریع‌اثر همراهت
	الکل نه

آب و خرما همراهت.

فصل ۷

گرما و سرما

☐	
	لایه‌لایه بپوش؛ بالا سردتره
	کلاه و **عینک** آفتابی؛ **ضدآفتاب**
	تابستون: **صبح زود**
	زمستون: **کفش‌یخ** و مسیر **امن**؛ سقوط روی یخ خطرناکه

لایه‌لایه بپوش.

فصل ۸

بعد از کوه

☐	
	سرد کردن و کشش
	آب و غذای **پروتئینی**
	درد عضله‌ی **فردا** طبیعیه؛ درد **مفصل** تیز نه
	روز بعد **پیاده‌روی سبک**

کشش ساق ← ص ۲۵ · کشش جلوی ران ← ص ۲۶

فردای کوه، پیاده‌روی سبک.

بخش ۳

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (پایه)، فاز ۲ (قدرت و پله)، فاز ۳ (سرازیری و مسیر کوتاه)، 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.

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. در سرازیری قدم کوتاه و زانوی کمی خم. تمرین‌های تعادل رو کنار تکیه‌گاه انجام بده. با درد سینه، تنگی نفس غیرعادی یا سرگیجه، قطع کن.

تمرین ۱ | سطح ۱ · 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 کم و قابل‌تحمل 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 آمادگی کوه: پیاده‌روی تند روی سطح صاف و بعد سربالایی، کم‌کم طولانی‌تر.
مقدار	از ۳۰ دقیقه، هر هفته ۱۰ دقیقه بیشتر؛ یک روز در هفته طولانی‌تر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

احتیاط: با درد قفسه‌ی سینه، تنگی نفس غیرعادی یا سرگیجه توقف کن (فصل ۵).

تمرین ۲ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



بالا رفتن از پله

شروع

جلوی پله‌ی اول یا سکوی ۱۰ تا ۲۰ سانتی‌متری بایست؛ نرده یا دیوار در دسترس.

اجرا

1. کل پای جلو رو روی پله بذار.
2. با فشار همون پا (نه هل دادن پای عقب) بالا برو و بایست.
3. با همون پا آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	چهارسر، باسن
چرا این تمرین؟	قدرت ران و باسن برای سربالایی؛ آهسته و کنترل‌شده.
کجا باید حس کنی	ران و باسن پای جلو.
مقدار	۱۰ تا ۱۲ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	پله‌ی کوتاه‌تر و گرفتن نرده با دو دست.
سخت‌ترش کن	پله‌ی بلندتر، دمبل در دست، یا پایین اومدن ۳ ثانیه‌ای.

اشتباه‌های رایج: جمع شدن زانو به داخل؛ هل دادن با پای پایین؛ خم شدن زیاد به جلو.

تمرین ۳ | 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 ۴ | سطح ۲ · متوسط | کشش و سرد کردن



کشش جلوی ران

شروع

به پهلو دراز بکش (ایمن‌تر)، یا ایستاده پشت صندلی.

اجرا

1. زانوی بالایی رو خم کن و مچ پا رو با دست یا یک ملحفه بگیر.
2. پاشنه رو به سمت باسن بکش؛ ران‌ها کنار هم.
3. باسن رو کمی به جلو فشار بده.

عضله‌ی هدف	چهارسر ران
چرا این تمرین؟	کشش جلوی ران؛ بخشی از سرد کردن.
کجا باید حس کنی	جلوی ران.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	از ملحفه یا کمربند کمک بگیر.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ دور شدن زانو به بیرون.

احتیاط: کنار صندلی یا کابینت؛ دست روی تکیه‌گاه.

بخش ۵

خانواده، گروه کوه و داستان‌ها

خانواده، گروه کوه، خونه، و داستان آقای مرادی، گلی خانم و آقای سلطانی.

فصل ۱۰

گروه کوه

☐	
	گروه با **سرعت** مناسب خودت
	به سرپرست گروه **بیماری‌ها** و **داروهات** رو بگو
	تنها کوه نرو؛ مسیر رو به کسی بگو
	شماره‌ی امداد کوهستان و ۱۱۵

تنها کوه نرو.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«کوه‌پیمایی ایمن بعد از ۵۰»** 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	کوه بعد از ۵۰	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	روز کوه	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۹ تمرین
۷	خانواده، گروه کوه 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. Bull FC, Al-Ansari SS, Biddle S, et al. World Health Organization 2020 guidelines on physical activity and sedentary behaviour. Br J Sports Med. 2020;54(24):1451-1462. doi:10.1136/bjsports-2020-102955
2. Luks AM, Beidleman BA, Freer L, et al. Wilderness Medical Society Clinical Practice Guidelines for the Prevention, Diagnosis, and Treatment of Acute Altitude Illness: 2024 Update. Wilderness Environ Med. 2024;35(1_suppl):2S-19S. doi:10.1016/j.wem.2023.05.013
3. Bohne M, Abendroth-Smith J. Effects of Hiking Downhill Using Trekking Poles while Carrying External Loads. Med Sci Sports Exerc. 2007;39(1):177-183. doi:10.1249/01.mss.0000240328.31276.fc
4. Paluch AE, Bajpai S, Bassett DR, et al. Daily steps and all-cause mortality: a meta-analysis of 15 international cohorts. Lancet Public Health. 2022;7(3):e219-e228. doi:10.1016/S2468-2667(21)00302-9

روز کوه

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- کفش
- کوله
- آب و غذا
- لباس
- گروه

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