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

کوه بعد از ۵۰؛ شروع

فایده‌ها، قلب و فشار، رهنمود 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 **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. قلب و فشار ۹

۳. علائم خطر ۱۰

۴. باورهای غلط ۱۱

بخش ۲: شواهد ۱۳

۵. رهنمود سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۰) ۱۴

۶. قدم‌ها و آمادگی ۱۴

بخش ۳: تمرین ۱۶

۷. آمادگی هوازی ۱۷

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۸

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

۹. فاز ۱: پایه (هفته‌ی ۱ تا ۳) ۲۱

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۳

کتاب کامل و ارتقا ۳۰

منابع علمی ۳۲

پیش‌گفتار

این راهنما برای **شروعه**.

در این راهنما

- چرا کوه؟
- قلب و فشار
- علائم خطر
- باورهای غلط
- رهنمود سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۰)
- قدم‌ها و آمادگی
- آمادگی هوازی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۱: پایه (هفته‌ی ۱ تا ۳)
- ۷ 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.

فصل ۲

قلب و فشار

☐	قبل از کوه سخت
	بیماری قلب، **درد سینه** با فعالیت، یا **تنگی نفس** غیرعادی: اول **پزشک**
	فشار خون کنترل‌نشده: اول **کنترل**
	دیابت: قند همراهت؛ افت قند در کوه **خطرناکه**
	سال‌ها **کم‌تحرک** بودی و می‌خوای کوه **سخت** بری: اول **آمادگی** و **چکاپ**

قبل از قله، چکاپ.

فصل ۳

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 ۴

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 ۲۴ · بالا رفتن از پله ← ص ۲۹

آمادگی وسط هفته، کوه آخر هفته.

بخش ۲

شواهد

رهنمود WHO، قدم‌ها و آمادگی، باتوم در سرازیری، و رهنمود بیماری ارتفاع.

رهنمود سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۰)

هوازی	۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه **متوسط** یا ۷۵ تا ۱۵۰ دقیقه **شدید** در هفته
قدرت	۲ روز یا بیشتر
بالای ۶۵	تمرین **ترکیبی** تعادل و قدرت، ۳ روز

نکته‌ی دکتر مکس

یک کوه‌پیمایی **۲ تا ۳ ساعته** بخش بزرگی از هوازی هفته رو پر می‌کنه؛ ولی **قدرت** و **تعادل** وسط هفته هم لازمه.

کوه + قدرت + تعادل.

فصل ۶

قدم‌ها و آمادگی

پژوهش	یافته
Paluch و همکاران (Lancet Public Health، ۲۰۲۲)	بالای ۶۰ سال، خطر مرگ تا حدود **۶ تا ۸ هزار** قدم روزانه کمتر می‌شد

نکته‌ی دکتر مکس

روزهای **غیر کوه** هم راه برو؛ آمادگی پایه، کوه رو **امن‌تر** و **لذت‌بخش‌تر** می‌کنه.

روزهای عادی هم قدم بزن.

بخش ۳

تمرین

آمادگی هوازی، قدرت پا، تمرین سرازیری، تعادل، تنه و کوله، کشش، و قانون علائم.

فصل ۷

آمادگی هوازی

ورزش	مقدار
پیاده‌روی تند	۳۰ تا ۴۵ دقیقه، ۳ روز
پله	۱۰ تا ۲۰ دقیقه، ۲ روز
دوچرخه	
پیاده‌روی طولانی	آخر هفته، کم‌کم طولانی‌تر

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۴ · تمرین پله ← ص ۲۶ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۲۵

وسط هفته آماده شو.

بخش ۴

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.

فاز ۱: پایه (هفته‌ی ۱ تا ۳)

کار	مقدار
پیاده‌روی تند	۳۰ دقیقه، ۴ روز
بلند شدن از صندلی	۳ × ۱۰
پل باسن	۳ × ۱۰
روی یک پا	۳ × ۱۵ ثانیه

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۴ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۷ · پل باسن ← ص ۲۸ · ایستادن روی یک پا ← ص ۳۰

پایه‌ی محکم.

بخش ۵

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 ۱۰ آسان | هوازی



دوچرخه‌ی ثابت

شروع

ارتفاع زین رو طوری تنظیم کن که وقتی پدال پایینه، زانو کمی خم بمونه (حدود ۲۵ تا ۳۰ درجه).

اجرا

1. با مقاومت کم شروع کن.
2. اگه دور کامل سخته، اول پدال رو جلو و عقب تاب بده تا بتونی دور کامل بزنی.
3. سرعت راحت؛ باید بتونی حرف بزنی.

عضله‌ی هدف	کل پا؛ قلب و ریه
چرا این تمرین؟	هوازی کنترل‌شده در خونه؛ شدت رو راحت می‌شه تنظیم کرد.
کجا باید حس کنی	ران‌ها؛ کمی گرما در زانو طبیعیه.
مقدار	۱۰ دقیقه؛ هر هفته ۲ تا ۵ دقیقه اضافه کن تا ۳۰ دقیقه.
ساده‌ترش کن	زین بالاتر.
سخت‌ترش کن	مقاومت بیشتر یا فاصله‌ای (۱ دقیقه تند، ۲ دقیقه آروم).

اشتباه‌های رایج: زین خیلی پایین (فشار پشت کشکک زیاد می‌شه)؛ مقاومت خیلی زیاد در شروع.

احتیاط: شدت سبک تا متوسط؛ تست صحبت.

تمرین ۳ | سطح ۱۰ آسان | هوازی



تمرین پله

شروع

جلوی پله بایست و نرده رو با دست سمت پای سالم بگیر (یا با هر دو دست).

اجرا

1. **بالا رفتن:** اول پای سالم، بعد پای دردناک، بعد عصا (اگه داری).
2. **پایین اومدن:** اول عصا، بعد پای دردناک، بعد پای سالم.
3. یادآور: «خوب‌ها می‌رن بالا، بدها میان پایین».
4. وقتی قوی‌تر شدی، به الگوی یک‌پا در هر پله برگرد.

عضله‌ی هدف	کاربردی
چرا این تمرین؟	شبیه‌سازی کوه: بالا و پایین رفتن پله، به‌خصوص پایین اومدن کنترل‌شده برای زانو.
مقدار	۵ تا ۱۰ پله رفت‌وبرگشت، ۱ تا ۲ بار در روز.
سخت‌ترش کن	پله‌ی یک‌پا در هر پله بدون نرده (فقط وقتی کاملاً ایمنه).

اشتباه‌های رایج: رها کردن نرده؛ عجله.

احتیاط: وقتی ۲۰ تا ۳۰ دقیقه پیاده‌روی راحت شد؛ آهسته، با نرده، و با توقف در پاگرد.

تمرین ۴ | 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 ۵ | سطح ۱ · آسان | قدرتی سبک



پل باسن

شروع

به پشت دراز بکش، زانوها خم، کف پاها روی زمین به عرض لگن، دست‌ها کنار بدن.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و لگن رو بالا ببر تا شونه، لگن و زانو در یک خط باشن.
2. ۲ تا ۳ ثانیه نگه دار.
3. مهره‌به‌مهره پایین بیا.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، همسترینگ
چرا این تمرین؟	تقویت باسن و پشت ران که فشار رو از روی زانو برمی‌دارن.
کجا باید حس کنی	باسن و پشت ران. نه کمر.
مقدار	۱۰ تا ۱۵ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	ارتفاع کمتر.
سخت‌ترش کن	پل یک‌پا یا کش دور ران.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن زیاد کمر؛ باز شدن زانوها از هم یا جمع شدنشون به داخل؛ فشار روی گردن.

تمرین ۶ | 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 ۷ | سطح ۱ · آسان | تعادل



ایستادن روی یک پا

شروع

پشت صندلی یا کنار دیوار.

اجرا

1. یک پا رو کمی بلند کن.
2. زانوی ایستاده کمی خم.
3. تعادلت رو نگه دار.

عضله‌ی هدف	تعادل
چرا این تمرین؟	کاهش خطر زمین خوردن.
کجا باید حس کنی	پای ایستاده.
مقدار	۳ × تا ۳۰ ثانیه هر پا.
ساده‌ترش کن	گرفتن با دو دست.
سخت‌ترش کن	بدون گرفتن یا روی بالش.

اشتباه‌های رایج: قفل کردن زانو.

احتیاط: همیشه کنار تکیه‌گاه.

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

کوه بعد از ۵۰؛ شروع

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- فایده‌ها
- قلب و فشار
- رهنمود
- آمادگی
- فاز ۱

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