راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «قلب مردان: ورزش و پیشگیری»

آمادگی قلبی

آمادگی قلبی، قدم‌ها، هوازی و فاز ۳



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** یا **متخصص قلب** تو نیست. اگه کم‌تحرکی و **عامل خطر** داری (فشار، چربی، دیابت، سیگار، سابقه‌ی خانوادگی) و می‌خوای ورزش **شدید** کنی، قبلش با پزشک صحبت کن. هیچ **داروی** قلب یا فشاری رو خودسرانه قطع نکن. **به پزشک**: فشار سینه یا تنگی نفس با فعالیت که با استراحت خوب می‌شه؛ تپش نامنظم؛ ورم پاها؛ خروپف بلند با قطع تنفس. **فوراً اورژانس (۱۱۵؛ ترکیه ۱۱۲)**: **درد یا فشار سینه** بیشتر از چند دقیقه؛ **تنگی نفس** ناگهانی؛ **عرق سرد** و تهوع با درد سینه؛ **غش**؛ **ضعف یک طرف بدن**. 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: قلب مردان ۸

۱. قلب مردان بعد از ۴۰ ۹

۲. علائم هشدار ۹

۳. باورهای غلط ۱۱

بخش ۲: شواهد ۱۳

۴. آمادگی قلبی (۲۰۱۸) ۱۴

۵. قدم‌های روزانه (۲۰۲۲) ۱۴

بخش ۳: تمرین ۱۶

۶. هوازی ۱۷

بخش ۴: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۸

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

۸. فاز ۳: آمادگی (هفته‌ی ۸ تا ۱۲) ۲۱

۹. فاز ۴: همیشه ۲۲

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۴

کتاب کامل و ارتقا ۳۴

منابع علمی ۳۶

پیش‌گفتار

این راهنما برای **آمادگی**ه.

در این راهنما

- قلب مردان بعد از ۴۰
- علائم هشدار
- باورهای غلط
- آمادگی قلبی (۲۰۱۸)
- قدم‌های روزانه (۲۰۲۲)
- هوازی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۳: آمادگی (هفته‌ی ۸ تا ۱۲)
- فاز ۴: همیشه
- ۱۰ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«قلب مردان: ورزش و پیشگیری»** 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

قلب مردان

قلب مردان بعد از ۴۰، عوامل خطر، علائم هشدار، ورزش ناگهانی شدید، چکاپ، و باورهای غلط.

فصل ۱

قلب مردان بعد از ۴۰

بیماری قلب در مردها	معمولاً **زودتر** از زن‌ها
خیلی وقت‌ها	**بی‌علامت** تا اولین حادثه
بخش بزرگی از خطر	**قابل‌کنترل**: فشار، چربی، قند، دور کمر، سیگار، تحرک

نکته‌ی دکتر مکس

این کتاب درباره‌ی **پیشگیریه**. اگه حمله‌ی قلبی یا استنت داشتی، کتاب **«بعد از حمله‌ی قلبی و آنژیوپلاستی»** همین کتابخونه برای توئه.

قلب، بی‌صدا خسته می‌شه.

فصل ۲

علائم هشدار

فوراً اورژانس (۱۱۵؛ ترکیه ۱۱۲)

☐	
	درد، فشار یا سنگینی سینه بیشتر از چند دقیقه، شاید به بازو، فک یا پشت
	تنگی نفس ناگهانی
	عرق سرد، تهوع، سرگیجه با درد سینه
	غش حین ورزش
	ضعف یک طرف بدن یا **اختلال گفتار**

زود به پزشک

☐	
	فشار سینه یا تنگی نفس با **فعالیت** که با استراحت خوب می‌شه
	تپش نامنظم
	ورم پاها، تنگی نفس موقع دراز کشیدن

نکته‌ی دکتر مکس

در دیابت و سن بالا، علائم ممکنه **خفیف** یا **غیرمعمول** باشن.

فشار سینه با ورزش؟ قطع و پزشک.

فصل ۳

باورهای غلط

باور	واقعیت
«من **علامتی** ندارم، پس قلبم سالمه»	بیماری قلب خیلی وقت‌ها **بی‌صدا**ست
«هفته‌ای یه بار **فوتبال** کافیه»	ورزش **منظم** و **تدریجی** بهتره
«**وزنه** برای قلب بده»	تمرین قدرتی با **خطر کمتر** بیماری قلبی همراهه
«**قلیان** از سیگار سالم‌تره»	قلیان هم برای قلب و ریه **مضره**
«قرص فشار رو شروع کنم، **همیشگی** می‌شه»	تصمیمش با پزشکه؛ ورزش و وزن هم کمک می‌کنن

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۹ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۵

بی‌صدا یعنی بی‌خطر نیست.

بخش ۲

شواهد

رهنمود ESC، آمادگی قلبی، قدم‌های روزانه، و تمرین قدرتی.

فصل ۴

آمادگی قلبی (۲۰۱۸)

Mandsager و همکاران، **JAMA Network Open**:

یافته	
۱۲۲٬۰۰۷ نفر با تست ورزش روی تردمیل	
آمادگی **پایین**	خطر مرگ **بیشتر**
هرچی آمادگی **بیشتر**	خطر **کمتر**؛ سقفی دیده نشد
نوع مطالعه	**مشاهده‌ای**؛ ارتباط، نه اثبات علت

آمادگی قلبی، یه عدد مهمه.

فصل ۵

قدم‌های روزانه (۲۰۲۲)

Paluch و همکاران، ۱۵ :**Lancet Public Health** گروه جمعیتی، حدود **۴۷ هزار** نفر.

یافته	
قدم **بیشتر**	مرگ‌ومیر **کمتر**
بالای ۶۰ سال	فایده تا حدود **۶ تا ۸ هزار** قدم بیشتر می‌شد
زیر ۶۰ سال	تا حدود **۸ تا ۱۰ هزار**
نوع مطالعه	**مشاهده‌ای**

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۵

قدم‌ها رو بشمار.

بخش ۳

تمرین

گرم و سرد کردن، هوازی، شدت و تست صحبت، قدرت، تنه، تعادل و کشش، و قانون.

فصل ۶

هوازی

تمرین	مقدار
پیاده‌روی تند	۳۰ دقیقه، ۵ روز
دوچرخه‌ی ثابت	۲۰ تا ۳۰ دقیقه
پله	۵ تا ۱۰ دقیقه
شنا یا **آب**	۳۰ دقیقه
بوکس سایه	۲ تا ۳ دور ۲ دقیقه‌ای

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۵ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۲۶ · تمرین پله ← ص ۲۷ · ورزش در آب ← ص ۲۸ · مشت‌زنی سایه‌ای ← ص ۳۲

هوازی، هر روز.

بخش ۴

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (پیاده‌روی)، فاز ۲ (قدرت)، فاز ۳ (آمادگی)، فاز ۴ (همیشه)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای، نگه‌داری، و روزهای بد.

فصل ۷

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 ۳: آمادگی (هفته‌ی ۸ تا ۱۲)

تمرین	مقدار
دوچرخه یا پیاده‌روی با چند دقیقه تندتر	۳۰ دقیقه
پله	۱۰ دقیقه
حمل دو وزنه	۲ × ۳۰ قدم
قدم سریع	۲ × ۸

دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۲۶ · تمرین پله ← ص ۲۷ · حمل بار دو دستی ← ص ۳۱ · قدم‌برداری چندجهتی ← ص ۳۴

آماده برای کوه و فوتبال.

فصل ۹

فاز ۴: همیشه

بخش	
هوازی	۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه در هفته
قدرت	۲ تا ۳ روز
قدم‌ها	۷ تا ۱۰ هزار
چکاپ	سالانه، طبق نظر پزشک

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۵ · اسکوات جامی ← ص ۳۳ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۳۰

قلب، ورزش همیشگی می‌خواد.

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 متوسط با تست صحبت؛ گرم کردن و سرد کردن. درد یا فشار سینه، تپش نامنظم یا سرگیجه: قطع و پزشک؛ اگه با استراحت خوب نشد، اورژانس.

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 سلامت قلب: قدم‌های روزانه‌ی بیشتر با مرگ‌ومیر کمتر همراهه.
مقدار	از تعداد قدم فعلی، هر هفته حدود ۵۰۰ قدم در روز بیشتر؛ هدف ۷ تا ۱۰ هزار.
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 یا فشار سینه، تنگی نفس غیرعادی، تپش نامنظم یا سرگیجه توقف کن (فصل ۳).

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 کم‌فشار برای قلب و زانو؛ شدت رو با تست صحبت تنظیم کن.
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 ۱ · 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؟	پله، تست ساده‌ی آمادگی قلبی روزمره؛ کم‌کم بیشتر.
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 ۱ · آسان | هوازی



ورزش در آب

شروع

استخر با آب تا سطح کمر یا سینه.

اجرا

1. راه رفتن رو به جلو، عقب و پهلو در آب.
2. بالا آوردن زانوها.
3. اسکوات کوتاه با گرفتن لبه‌ی استخر.

عضله‌ی هدف	کل بدن
چرا این تمرین؟	ورزش در آب برای مفاصل راحته.
مقدار	۲۰ تا ۴۰ دقیقه، ۲ تا ۳ بار در هفته.

اشتباه‌های رایج: لیز خوردن کنار استخر (دمپایی مناسب بپوش).

احتیاط: آب خیلی گرم و جکوزی ضربان رو بالا می‌برن؛ آب ولرم.

تمرین ۵ | سطح ۱ · 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 ۶ | سطح ۱ · آسان | قدرتی سبک



کشیدن کش (پارویی)

شروع

روی صندلی، پاها صاف، کش دور کف پاها.

اجرا

1. آرنج‌ها رو به عقب بکش و کتف‌ها رو به هم نزدیک کن.
2. آهسته برگرد.

عضله‌ی هدف	عضلات پشت و بین کتف
چرا این تمرین؟	تقویت عضلاتی که سر و شونه‌ها رو در وضعیت بهتر نگه می‌دارن.
کجا باید حس کنی	بین کتف‌ها.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	کش سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: بالا بردن شونه‌ها.

احتیاط: نفس رو حبس نکن؛ وزنه رو کم‌کم سنگین کن.

تمرین ۷ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



حمل بار دو دستی

شروع

دو کیسه‌ی مساوی در دو دست.

اجرا

1. صاف بایست، شونه‌ها پایین و عقب، چونه کمی عقب.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.

عضله‌ی هدف	کل بدن، شونه و گردن
چرا این تمرین؟	تقویت کاربردی برای حمل کیسه‌ی خرید.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: قوز کردن؛ بالا بردن شونه‌ها.

احتیاط: نفس رو حبس نکن؛ وزنه رو کم‌کم سنگین کن.

تمرین ۸ | سطح ۲ · متوسط | هوازی



مشت‌زنی سایه‌ای

شروع

نشسته لب صندلی محکم؛ دست‌ها جلوی صورت.

اجرا

1. با یک دست مشت **کامل و سریع** به جلو بزن و تنه رو بچرخون.
2. دست رو برگردون جلوی صورت.
3. دست دیگه.
4. مشت به بالا و به طرفین هم بزن؛ بلند بشمار.

عضله‌ی هدف	شونه‌ها، تنه، پاها
چرا این تمرین؟	هوازی سبک نشسته با حرکت دست‌ها و چرخش تنه؛ برای روزهایی که راه رفتن سخته.
کجا باید حس کنی	ضربان قلب بالا؛ کار شونه و تنه.
مقدار	۳ تا ۵ × ۳۰ ثانیه، ۳۰ ثانیه استراحت.
ساده‌ترش کن	آهسته‌تر و با یک دست.
سخت‌ترش کن	با جابه‌جایی پا و سرعت بیشتر.

اشتباه‌های رایج: حبس نفس؛ مشت‌های کوتاه و ناقص.

احتیاط: با تست صحبت؛ نفس رو حبس نکن؛ با درد سینه قطع.

تمرین ۹ | سطح ۳ · پیشرفته | قدرت



اسکوات جامی

شروع

یک دمبل یا کتری پر رو جلوی سینه با دو دست نگه دار، پاها کمی بازتر از لگن.

اجرا

1. لگن رو عقب و پایین ببر.
2. تنه نسبتاً صاف و زانوها هم‌راستای پنجه.
3. با فشار پاشنه‌ها بالا بیا.

عضله‌ی هدف	ران، باسن، تنه
چرا این تمرین؟	تقویت پا و تنه با بار جلوی بدن.
کجا باید حس کنی	ران و باسن.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	تا روی صندلی بشین.
سخت‌ترش کن	وزنه‌ی سنگین‌تر یا مکث در پایین.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ بلند شدن پاشنه.

تمرین ۱۰ | سطح ۳ · پیشرفته | تعادل



قدم‌برداری چندجهتی

شروع

کنار یک میز یا کابینت محکم بایست؛ چند نقطه‌ی فرضی روی زمین در جلو، کنار و عقب در نظر بگیر.

اجرا

1. با یک پا یک قدم بلند به جلو بردار و برگرد.
2. همین کار رو به کنار و به عقب (با احتیاط) انجام بده.
3. به‌تدریج سریع‌تر، با کنترل کامل.

عضله‌ی هدف	تعادل پویا، واکنش، عضلات پا
چرا این تمرین؟	تمرین قدم برداشتن سریع و درست در جهت‌های مختلف؛ همون واکنشی که موقع لیز خوردن یا گیر کردن پا، جلوی زمین خوردن رو می‌گیره.
کجا باید حس کنی	تمرکز و کمی خستگی پاها.
مقدار	۳ × ۳۰ ثانیه، هر پا.
ساده‌ترش کن	قدم کوتاه‌تر و آهسته‌تر، با دو دست تکیه.
سخت‌ترش کن	قدم بلندتر، سریع‌تر، یا با نگاه به اطراف.

اشتباه‌های رایج: قدم برداشتن بدون کنترل؛ دور شدن از تکیه‌گاه؛ عجله.

احتیاط: حتماً کنار تکیه‌گاه؛ قدم به عقب رو با احتیاط بیشتر.

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**قلب مردان: ورزش و پیشگیری**» 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	قلب مردان	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	زندگی	۶
۵	برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۷۹ 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. Pelliccia A, Sharma S, Gati S, et al. 2020 ESC Guidelines on sports cardiology and exercise in patients with cardiovascular disease. Eur Heart J. 2021;42(1):17-96. doi:10.1093/eurheartj/ehaa605
2. Mandsager K, Harb S, Cremer P, Phelan D, Nissen SE, Jaber W. Association of Cardiorespiratory Fitness With Long-term Mortality Among Adults Undergoing Exercise Treadmill Testing. JAMA Netw Open. 2018;1(6):e183605. doi:10.1001/jamanetworkopen.2018.3605
3. 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
4. Momma H, Kawakami R, Honda T, Sawada SS. Muscle-strengthening activities are associated with lower risk and mortality in major non-communicable diseases: a systematic review and meta-analysis of cohort studies. Br J Sports Med. 2022;56(13):755-763. doi:10.1136/bjsports-2021-105061
5. 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

آمادگی قلبی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- آمادگی
- قدم‌ها
- هوازی
- پله
- فاز ۳

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