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

شروع امن ورزش

ورزش ناگهانی، ESC، شدت، قانون و داستان آقای کریمی



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. ورزش ناگهانی شدید ۱۱

۴. باورهای غلط ۱۲

بخش ۲: شواهد **۱۴**

۵. رهنمود ESC (۲۰۲۰) ۱۵

بخش ۳: تمرین **۱۶**

۶. گرم و سرد کردن ۱۷

۷. شدت و تست صحبت ۱۷

۸. قانون و زمان اثر ۱۸

بخش ۴: زندگی **۲۰**

۹. ورزش گروهی ۲۱

بخش ۵: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای **۲۲**

۱۰. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۲۳

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها **۲۶**

بخش ۷: خانواده، زندگی و داستان‌ها **۳۴**

۱۱. داستان آقای کریمی: فوتبال آخر هفته ۳۵

کتاب کامل و ارتقا **۳۵**

منابع علمی **۳۷**

پیش‌گفتار

این راهنما برای **شروع امنه**.

در این راهنما

- قلب مردان بعد از ۴۰
- علائم هشدار
- ورزش ناگهانی شدید
- باورهای غلط
- رهنمود ESC (۲۰۲۰)
- گرم و سرد کردن
- شدت و تست صحبت
- قانون و زمان اثر
- ورزش گروهی
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- داستان آقای کریمی: فوتبال آخر هفته
- ۷ 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

ورزش ناگهانی شدید

☐	
	سال‌ها بی‌تحرکی، بعد یک‌دفعه **فوتبال** یا **کوه** سنگین
	ورزش شدید در **هوای خیلی سرد یا گرم**
	ورزش بعد از **غذای سنگین**
	نادیده گرفتن **درد سینه** چون «جلوی بچه‌ها زشته»

نکته‌ی دکتر مکس

ورزش منظم خطر قلبی رو **کم** می‌کنه؛ خطر بیشتر در ورزش **شدید** و **ناآشنا** در آدم‌های کم‌تحرکه. راه‌حل: **کم‌کم** شروع کن.

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۰ · دوچرخه‌ی ثابت ← ص ۳۱

کم‌کم شروع کن، نه یک‌دفعه.

فصل ۴

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 ۳۲ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۰

بی‌صدا یعنی بی‌خطر نیست.

بخش ۲

شواهد

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

رهنمود ESC (۲۰۲۰)

رهنمود **انجمن قلب اروپا** برای ورزش و قلب:

توصیه	
۱۵۰ دقیقه ورزش متوسط در هفته یا بیشتر	
تمرین قدرتی کنار هوازی	
کم‌تحرک با عامل خطر که می‌خواد ورزش **شدید** کنه	قبلش **ارزیابی** قلبی
شروع	**کم** و **تدریجی**

ورزش برای قلب، ولی تدریجی.

بخش ۳

تمرین

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

فصل ۶

گرم و سرد کردن

بخش	
گرم کردن	۵ تا ۱۰ دقیقه حرکت آروم
سرد کردن	۵ دقیقه آروم کردن؛ **یک‌دفعه** نایست
تنفس	آروم؛ نفس رو حبس نکن

رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۲۹ · چرخوندن شونه‌ها ← ص ۲۸ · تنفس شکمی ← ص ۲۷

قلب، گرم کردن می‌خواد.

فصل ۷

شدت و تست صحبت

شدت	تست صحبت
سبک	می‌تونی **آواز** بخونی
متوسط	می‌تونی **حرف** بزنی، نه آواز
شدید	فقط **چند کلمه**

نکته‌ی دکتر مکس

شروع با **متوسط**. **شدید** بعد از چند هفته و، اگه عامل خطر داری، با نظر پزشک.

حرف بزن، آواز نخون.

فصل ۸

قانون و زمان اثر

قانون

خستگی **متوسط** و نفس تند	درسته
درد یا فشار سینه، تپش نامنظم، سرگیجه	**قطع**؛ پزشک
درد سینه که با استراحت **خوب نمی‌شه**	**اورژانس**

زمان اثر

زمان	معمولاً
۲ تا ۴ هفته	نفس راحت‌تر در پله
۸ تا ۱۲ هفته	آمادگی بهتر؛ فشار خون اغلب کمی پایین‌تر

۱۲ هفته، قلب دیگه.

بخش ۴

زندگی

کار و استرس، سیگار و قلیان، شکم و دور کمر، غذا، خواب و خروپف، و ورزش گروهی.

فصل ۹

ورزش گروهی

☐	
	فوتبال آخر هفته: بعد از ۸ هفته آمادگی
	کوه: کم‌کم، با گروه
	گرم کردن قبل از بازی
	درد سینه؟ **بازی رو قطع کن**؛ «زشته» نیست

قدم‌برداری چندجهتی ← ص ۳۳ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۰

اول آماده شو، بعد فوتبال.

بخش ۵

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (پیاده‌روی)، فاز ۲ (قدرت)، فاز ۳ (آمادگی)، فاز ۴ (همیشه)، 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 ۶

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 | شروع و تنفس



تنفس شکمی

شروع

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

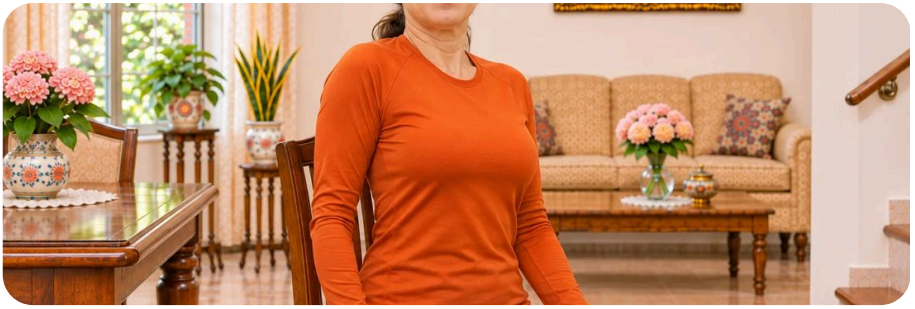
اجرا

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 گرم کردن، سرد کردن و آروم شدن.
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 ۰۱ آسان | شروع و تنفس



چرخوندن شونه‌ها

شروع

صاف بشین یا بایست.

اجرا

1. شونه‌ها رو بالا، عقب و پایین بچرخون.
2. حرکت آهسته و دایره‌ای.
3. ۱۰ بار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه و گردن
چرا این تمرین؟	شل کردن عضلات بالای شونه؛ مناسب برای وقفه‌های کاری.
مقدار	۱۰ تکرار، چند بار در روز.

اشتباه‌های رایج: حرکت سریع.

تمرین ۳ | سطح ۱ · 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 ۴ | 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 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 ۵ | 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 ۶ | سطح ۱۰ 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 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.

بخش ۷

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، همکارها و دوستان، خونه، و داستان آقای کریمی، آقای صادقی و آقای موسوی.

فصل ۱۱

داستان آقای کریمی: فوتبال آخر هفته

آقای کریمی **۵۲ ساله**؛ سال‌ها بی‌تحرک و هفته‌ای یه بار **فوتبال**. یه روز وسط بازی **فشار سینه** گرفت.

زمان	چی شد
همون روز	بازی رو قطع کرد؛ اورژانس و بررسی قلب
بعد	با نظر پزشک برنامه‌ی **تدریجی**
۱۲ هفته	پیاده‌روی، دوچرخه، قدرت؛ برگشت به فوتبال با **گرم کردن**

«اون روز قطع کردم و خدا رو شکر.»

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

شروع امن ورزش

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- ESC
- تست صحبت
- گرم کردن
- قانون
- داستان

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