راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «سفر سالم بعد از ۵۰»

چمدون بدون کمردرد

کمر و چمدون، تمرین بلند کردن، قدرت و داستان آقای نصیری



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 سابقه‌ی **لخته**، **جراحی اخیر**، **سرطان فعال**، **بارداری** یا بیماری قلبی داری، قبل از سفر طولانی با پزشک صحبت کن. **جوراب فشاری** و **داروی ضدانعقاد** فقط با نظر پزشک. **به پزشک**: ورم پا که با بالا گذاشتن کم نمی‌شه؛ درد کمر با بی‌حسی پا؛ تنظیم داروها و **انسولین** برای تغییر ساعت. **فوراً اورژانس (۱۱۵؛ ترکیه ۱۱۲)**: **تنگی نفس ناگهانی** یا **درد قفسه‌ی سینه**؛ ورم و درد و گرمی **یک ساق**؛ علائم **سکته‌ی مغزی**؛ غش. 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: سفر و بدن ۸

۱. سفر و بدن ۹

۲. کمر و چمدون ۹

۳. علائم خطر ۱۰

۴. باورهای غلط ۱۱

بخش ۲: تمرین ۱۳

۵. قدرت برای سفر ۱۴

۶. چمدون ۱۴

بخش ۳: برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای ۱۶

۷. چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت ۱۷

۸. فاز ۲: قدرت و چمدون (هفته‌ی ۴ تا ۷) ۱۹

بخش ۴: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۱

بخش ۵: خانواده، زندگی و داستان‌ها ۳۳

۹. داستان آقای نصیری: چمدون و کمر ۳۴

کتاب کامل و ارتقا ۳۴

منابع علمی ۳۶

پیش‌گفتار

این راهنما برای **چمدونه**.

در این راهنما

- سفر و بدن
- کمر و چمدون
- علائم خطر
- باورهای غلط
- قدرت برای سفر
- چمدون
- چطور تمرین کنم: مقدار، شدت و پیشرفت
- فاز ۲: قدرت و چمدون (هفته‌ی ۴ تا ۷)
- داستان آقای نصیری: چمدون و کمر
- ۱۱ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«سفر سالم 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

سفر و بدن

سفر و بدن، لخته در سفرهای طولانی، کمر و چمدون، داروها در سفر، علائم خطر، و باورهای غلط.

فصل ۱

سفر و بدن

چالش	
نشستن طولانی	ورم پا، خشکی کمر، خطر لخته
چمدون	کمردرد، شونه‌درد
تغییر ساعت	خواب و قند و فشار به هم می‌ریزه
غذای متفاوت	یبوست، قند خون
راه رفتن زیاد در سفر	پا و زانو خسته

سفر، بدن آماده می‌خواد.

فصل ۲

کمر و چمدون

☐	
	چمدون **چرخ‌دار** با دسته‌ی **بلند**
	بلند کردن: **نزدیک** بدن، **باسن عقب**، کمر صاف، با **پا**
	گذاشتن در **کابین** بالای سر: اول روی **صندلی**، بعد بالا؛ یا کمک بخواه
	نچرخ با چمدون در دست
	بار رو **دو** چمدون سبک‌تر کن

ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۳۱ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۳۲

چمدون با پا، نه با کمر.

فصل ۳

علائم خطر

فوراً اورژانس (۱۱۵ یا اورژانس محلی)

☐	
	تنگی نفس ناگهانی، **درد قفسه‌ی سینه**، **سرفه‌ی خونی** (لخته‌ی ریه)
	علائم **سکته‌ی مغزی**
	غش

همون روز به پزشک

☐	
	ورم، **درد** و **گرمی** ناگهانی **یک** ساق (لخته‌ی پا)
	تب بعد از سفر به مناطق گرمسیری
	اسهال شدید یا کم‌آبی

نکته‌ی دکتر مکس

علائم لخته ممکنه تا **چند هفته** بعد از سفر هم پیدا بشه.

ورم یک ساق بعد از پرواز؟ همون روز.

فصل ۴

باورهای غلط

باور	واقعیت
«برای پرواز **آسپرین** بخورم»	رهنمود CHEST برای پیشگیری معمول **آسپرین** رو توصیه **نمی‌کنه**
«**جوراب فشاری** برای همه»	برای افراد **پرخطر**، و با اندازه‌ی **درست**
«آب کم بخورم که **دستشویی** نرم»	کم‌آبی خطر رو بیشتر می‌کنه؛ بلند شدن هم خوبه
«سفر **تعطیلی ورزشه**»	۱۰ دقیقه در **هتل** هم کافیه
«**قرص خواب** در پرواز»	بی‌حرکتی **طولانی**؛ با پزشک

پمپ مچ پا ← ص ۲۲ · برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۲۳

آسپرین نه، راه رفتن آره.

بخش ۲

تمرین

تمرین روی صندلی، فرودگاه و صف، قدرت برای سفر، چمدون، تعادل، کشش، و قانون.

فصل ۵

قدرت برای سفر

۴ تا ۸ هفته قبل از سفر:

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۳ × ۱۰
اسکوات با وزنه	۳ × ۸
بالا رفتن از پله	۳ × ۸
کشیدن کش	۳ × ۱۲
پل باسن	۳ × ۱۲

بلند شدن از صندلی ← ص ۲۴ · اسکوات جامی ← ص ۳۰ · بالا رفتن از پله ← ص ۲۶ · کشیدن کش (پارویی) ← ص ۲۸ · پل باسن ← ص ۲۵

قبل از سفر، قوی‌تر شو.

فصل ۶

چمدون

تمرین	مقدار
لولای لگن	۳ × ۱۰
بلند کردن جعبه	۳ × ۸
حمل چمدون یک‌طرفه	۲ × ۳۰ قدم
فشار بالای سر	۲ × ۱۰

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۲۷ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۳۱ ·
حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۳۲ · فشار بالای سر با دمبل ← ص ۲۹

تمرین بلند کردن، قبل از چمدون واقعی.

بخش ۳

برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای

دوز تمرین، فاز ۱ (پایه)، فاز ۲ (قدرت و چمدون)، فاز ۳ (تعادل و استقامت)، فاز ۴ (در سفر و همیشه)، برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای هتل، 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 ۲: قدرت و چمدون (هفته‌ی ۴ تا ۷)

تمرین	مقدار
لولای لگن	۳ × ۱۰
بلند کردن جعبه	۳ × ۸
اسکوات با وزنه	۳ × ۸
حمل چمدون	۲ × ۳۰ قدم
کشیدن کش	۳ × ۱۲

خم شدن از لگن (لولا) ← ص ۲۷ · ددلیفت با دمبل از روی جعبه ← ص ۳۱ ·
اسکوات جامی ← ص ۳۰ · حمل بار یک‌طرفه (چمدونی) ← ص ۳۲ ·
کشیدن کش (پارویی) ← ص ۲۸

آماده برای چمدون.

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: در سفر هر ساعت دو دقیقه حرکت. خستگی متوسط درسته. ورم و درد یک ساق یا تنگی نفس ناگهانی: قطع و فوراً پزشک.

تمرین ۱ | سطح ۰۱ 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؟	مهم‌ترین تمرین پرواز و ماشین: پمپ ساق، جریان خون پا و پیشگیری از لخته.
کجا باید حس کنی	پشت و جلوی ساق، گاهی کمی در پشت زانو.
مقدار	۲۰ بار هر ۳۰ تا ۶۰ دقیقه نشستن.
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 ۲ | سطح ۱۰ 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؟	در سفر پیاده شهر رو ببین؛ در پرواز طولانی هر ۱ تا ۲ ساعت در راهرو راه برو.
مقدار	روزی ۳۰ دقیقه یا بیشتر؛ در پرواز هر ۱ تا ۲ ساعت چند دقیقه.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

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

تمرین ۳ | 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 ۴ | سطح ۰۱ 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 ۵ | 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؟	تقویت کاربردی برای پله، کوه و سوار شدن به اتوبوس.
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 ۶ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی سبک



خم شدن از لگن (لولا)

شروع

صاف بایست، پاها به عرض لگن، زانوها کمی خم، دست‌ها روی ران.

اجرا

1. لگن رو به عقب بفرست و تنه رو با کمر صاف به جلو خم کن.
2. وقتی کشش پشت ران رو حس کردی، باسن رو سفت کن و برگرد.
3. کمر در تمام مدت صاف بمونه.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، عضلات پشت
چرا این تمرین؟	یاد گرفتن خم شدن با کمک لگن؛ پایه‌ی بلند کردن بار.
کجا باید حس کنی	پشت ران و باسن.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کمتر یا با یک چوب پشت سر برای بازخورد.
سخت‌ترش کن	بطری آب یا دمبل در دست.

اشتباه‌های رایج: گرد شدن کمر؛ تبدیل شدن به اسکوات.

تمرین ۷ | 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 ۸ · سطح ۳ · پیشرفته · قدرتی سبک



فشار بالای سر با دمبل

شروع

نشسته یا ایستاده، دمبل‌ها کنار شونه.

اجرا

1. دمبل‌ها رو به بالا فشار بده.
2. کمر قوس نگیره.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات شونه
چرا این تمرین؟	تقویت شونه برای کارهای بالای سر.
کجا باید حس کنی	شونه.
مقدار	۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	سبک‌تر یا یک‌دست.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر.

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

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.

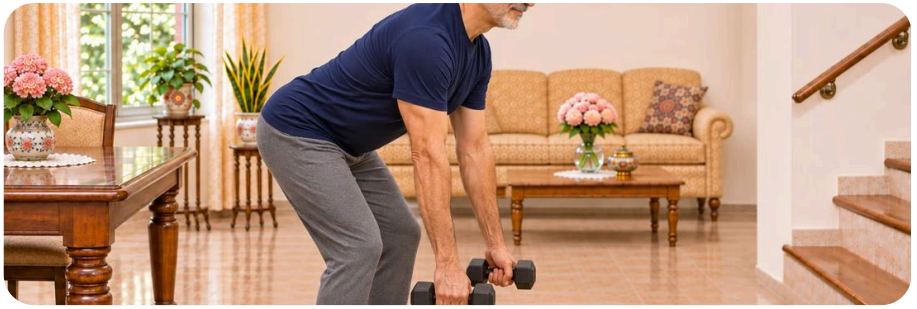
اجرا

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 | قدرت



ددلیفت با دمبل از روی جعبه

شروع

دو دمبل (یا کیسه) روی یک جعبه یا پله‌ی ۲۰ تا ۳۰ سانتی‌متری جلوی پاها.

اجرا

1. با لولای لگن و کمی خم کردن زانو پایین برو.
2. دمبل‌ها رو بگیر، شکم رو سفت کن.
3. با فشار پاها و باسن صاف بایست.
4. با همون الگو آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	باسن، همسترینگ، پشت
چرا این تمرین؟	تمرین بلند کردن بار به‌صورت کنترل‌شده و تدریجی؛ آماده کردن کمر برای زندگی واقعی.
کجا باید حس کنی	باسن، پشت ران و پشت.
مقدار	۸ تا ۱۰ تکرار × ۳ ست.
ساده‌ترش کن	جعبه‌ی بلندتر یا وزنه‌ی سبک‌تر.
سخت‌ترش کن	جعبه‌ی کوتاه‌تر، وزنه‌ی سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: کشیدن با دست‌ها؛ بار دور از بدن.

احتیاط: در پوکی استخوان، کمر رو صاف نگه دار و بار رو آهسته بالا ببر.

تمرین ۱۱ سطح ۳ · پیشرفته قدرت



حمل بار یک‌طرفه (چمدونی)

شروع

یک دمبل یا کیسه‌ی سنگین در یک دست.

اجرا

1. صاف بایست؛ اجازه نده بار بدنت رو به یک طرف خم کنه.
2. ۲۰ تا ۳۰ متر راه برو.
3. دست رو عوض کن.

عضله‌ی هدف	عضلات کنار تنه
چرا این تمرین؟	تمرین واقعی برای حمل کیسه‌ی خرید و چمدون.
کجا باید حس کنی	کنار تنه مخالف بار.
مقدار	۳ تا ۴ نوبت هر طرف.
ساده‌ترش کن	بار سبک‌تر یا دو دستی.
سخت‌ترش کن	بار سنگین‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن به طرف بار.

بخش ۵

خانواده، زندگی و داستان‌ها

خانواده، کار و سفر کاری، خونه، و داستان طاهره خانم، آقای نصیری و ملیحه خانم.

فصل ۹

داستان آقای نصیری: چمدون و کمر

آقای نصیری **۶۰ ساله**؛ در سفر قبلی با بلند کردن چمدون **کمرش گرفت**.

زمان	چی شد
۶ هفته قبل از سفر	لولای لگن و بلند کردن جعبه
در سفر	دو چمدون سبک‌تر؛ با پا بلند کرد
بعد	**بدون** کمردرد

«با پا بلند کردم، نه با کمر.»

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل **«سفر سالم 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	سفر و بدن	۶
۲	شواهد	۴
۳	تمرین	۷
۴	در سفر	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. Kahn SR, Lim W, Dunn AS, et al. Prevention of VTE in Nonsurgical Patients: Antithrombotic Therapy and Prevention of Thrombosis, 9th ed: American College of Chest Physicians Evidence-Based Clinical Practice Guidelines. Chest. 2012;141(2 Suppl):e195S-e226S. doi:10.1378/chest.11-2296
2. De Maeseneer MG, Kakkos SK, Aherne T, et al. Editor's Choice – European Society for Vascular Surgery (ESVS) 2022 Clinical Practice Guidelines on the Management of Chronic Venous Disease of the Lower Limbs. Eur J Vasc Endovasc Surg. 2022;63(2):184-267. doi:10.1016/j.ejvs.2021.12.024
3. 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

چمدون بدون کمردرد

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- کمر
- بلند کردن
- قدرت
- فاز ۲
- داستان

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