راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای»

پیاده‌روی تند و تناوبی

تناوبی ژاپنی، سربالایی و پله، قدم در دقیقه، و قدرتی برای راه رفتن بهتر



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 برای کمک به درمان خانگی نوشته شده؛ ولی جایگزین معاینه، تشخیص یا تصمیم درمانی پزشک و فیزیوتراپیست نیست. اگه حین راه رفتن **درد یا فشار قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید، تپش قلب نامنظم، سرگیجه، درد ساق که با استراحت خوب می‌شه و دوباره برمی‌گرده** یا **ضعف ناگهانی یک طرف بدن** پیدا کردی، توقف کن و با پزشک تماس بگیر (در درد قفسه‌ی سینه یا علائم سکته، فوراً ۱۱۵). اگه بیماری قلبی، فشار خون کنترل‌نشده یا دیابت با دارو داری، برنامه رو با پزشکت هماهنگ کن.

© 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: چرا پیاده‌روی؟ چقدر، چه سرعتی، کِی ۸

۱. ساده‌ترین دارو ۹

۲. چند قدم در روز؟ ۱۰

۳. سرعت راه رفتن؛ یک نشونه‌ی حیاتی ۱۲

۴. شدت؛ تست صحبت و قدم در دقیقه ۱۳

بخش ۲: ایمنی، تست‌ها و تجهیزات ۱۶

۵. ایمنی و علائم خطر ۱۷

بخش ۳: پیاده‌روی هدفمند ۱۹

۶. پیاده‌روی تناوبی ژاپنی ۲۰

۷. سربالایی و پله ۲۱

بخش ۴: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۲۳

۸. دوز پیاده‌روی ۲۴

۹. برنامه‌ی ب: تند ۲۴

۱۰. برنامه‌ی پ: تناوبی ۲۵

۱۱. قدرتی برای راه رفتن بهتر ۲۶

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۹

بخش ۶: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۳۹

۱۲. جدول‌های پیگیری ۴۰

کتاب کامل و ارتقا ۴۳

منابع علمی ۴۵

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **۳۰ دقیقه راحت راه می‌ره** و می‌خواد آمادگیش رو بیشتر کنه.

در این راهنما

- ساده‌ترین دارو
- چند قدم در روز؟
- سرعت راه رفتن؛ یک نشونه‌ی حیاتی
- شدت؛ تست صحبت و قدم در دقیقه
- ایمنی و علائم خطر
- پیاده‌روی تناوبی ژاپنی
- سربالایی و پله
- دوز پیاده‌روی
- برنامه‌ی ب: تند
- برنامه‌ی پ: تناوبی
- قدرتی برای راه رفتن بهتر
- جدول‌های پیگیری
- ۹ تمرین مصور، هر کدوم در یک صفحه

نکته‌ی دکتر مکس

این راهنما بخشی از کتاب کامل **«برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای»** 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

چرا پیاده‌روی؟ چقدر، چه سرعتی، کِی

اثرات پیاده‌روی، تعداد قدم، سرعت راه رفتن، شدت مناسب، پیاده‌روی بعد از غذا، و باورهای غلط.

ساده‌ترین دارو

پیاده‌روی چه می‌کنه؟

حوزه	اثر
قلب و فشار خون	در متاآنالیز کارآزمایی‌ها (Murtagh، ۲۰۱۵)، پیاده‌روی منظم فشار خون، وزن، دور کمر و آمادگی قلبی رو بهتر کرد
قند خون	به‌خصوص **بعد از غذا** (فصل ۵ در کتاب کامل)
مفاصل	پیاده‌روی منظم برای بیشتر افراد با آرتروز زانو **مفیده**
استخوان	ضربه‌ی ملایم؛ بخشی از برنامه‌ی استخوان
مغز	در یک کارآزمایی (Erickson، PNAS، ۲۰۱۱)، یک سال پیاده‌روی منظم در سالمندان با **افزایش حجم هیپوکامپ** (مرکز حافظه) همراه بود
خلق و خواب	
ارتباط اجتماعی	پیاده‌روی گروهی (فصل ۳۳ در کتاب کامل)

چقدر کافیه؟

رهنمود **سازمان جهانی بهداشت (۲۰۲۰)**: **۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه** فعالیت متوسط در هفته؛ یعنی مثلاً **۳۰ دقیقه، ۵ روز**.

هر مقدار حرکت، از هیچ بهتره. اگه الان ۱۰ دقیقه می‌تونی، از همون شروع کن.

فصل ۲

چند قدم در روز؟

افسانه‌ی ۱۰ هزار قدم

عدد «۱۰ هزار قدم» از یک تبلیغ قدیمی قدم‌شمار اومده، نه از پژوهش.

شواهد

در متاآنالیز **Paluch** و همکاران (Lancet Public Health، ۲۰۲۲) با داده‌های ۱۵ کوهورت:

گروه سنی	قدم‌هایی که بعدش فایده‌ی بیشتری دیده نشد (حدود)
۶۰ سال و بالاتر	**۶ تا ۸ هزار قدم در روز**
زیر ۶۰ سال	۸ تا ۱۰ هزار قدم

خطر مرگ با بیشتر شدن قدم‌ها **به‌تدریج کمتر** بود؛ یعنی **هر هزار قدم بیشتر** ارزش داره. (این‌ها ارتباط آماری‌ان، نه اثبات علت.)

هدف عملی

الان روزانه	هدف ۱۲ هفته‌ای
کمتر از ۳ هزار	**۵ هزار**
۳ تا ۵ هزار	**۶ تا ۷ هزار**

الان روزانه	هدف ۱۲ هفته‌ای
۵ تا ۷ هزار	**۸ هزار**
بیشتر از ۸ هزار	سرعت یا تناوبی رو اضافه کن

نکته‌ی دکتر مکس

قانون ساده: **هر هفته حدود ۵۰۰ تا ۱۰۰۰ قدم** بیشتر از میانگین هفته‌ی قبل.

سرعت راه رفتن؛ یک نشونه‌ی حیاتی

«ششمین علامت حیاتی»

در تحلیل بزرگ **Studenski** و همکاران (JAMA، ۲۰۱۱)، **سرعت معمول راه رفتن** در سالمندان با **طول عمر** ارتباط قوی داشت؛ تقریباً هر **۰٫۱ متر بر ثانیه** سرعت بیشتر با کاهش خطر مرگ همراه بود.

سرعت معمول (متر بر ثانیه)	معنی تقریبی
کمتر از ۰٫۸	ضعف عملکرد؛ ارزیابی و تمرین
۰٫۸ تا ۱٫۰	متوسط
۱٫۰ یا بیشتر	خوب

چطور بسنجم؟

یک مسیر ۴ متری (با یک متر اضافه قبل و بعد) رو با **سرعت معمول** برو و زمان ۴ متر وسط رو بگیر. سرعت = ۴ ÷ زمان.

نکته‌ی دکتر مکس

سرعت راه رفتن **قابل بهبوده**: با پیاده‌روی تند، تمرین قدرتی پا و تعادل (فصل ۱۱). تست آنلاین در سایت دکتر مکس هست.

فصل ۴

شدت؛ تست صحبت و قدم در دقیقه

تست صحبت

شدت	نشونه
سبک	آواز هم می‌تونی بخونی
متوسط	**می‌تونی صحبت کنی، ولی آواز خوندن سخته**
شدید	فقط چند کلمه

قدم در دقیقه

در مطالعه‌ی (Tudor-Locke، ۲۰۲۱) **CADENCE-Adults** در افراد ۶۱ تا ۸۵ ساله، حدود **۱۰۰ قدم در دقیقه** نقطه‌ی شروع شدت **متوسط** بود.

چطور بشمارم؟

۱۵ ثانیه قدم‌هات رو بشمار و ضربدر ۴ کن.

قدم در دقیقه	شدت تقریبی
کمتر از ۸۰	سبک
حدود ۱۰۰	**متوسط**
۱۲۰ یا بیشتر	تند

نکته‌ی دکتر مکس

یک ترفند: آهنگی با ضرب حدود ۱۰۰ در دقیقه گوش کن و قدم‌ها رو روی ضرب بذار.

بخش ۲

ایمنی، تست‌ها و تجهیزات

کی نباید راه رفت، تست‌های شروع، کفش و لباس، و قدم‌شمار.

فصل ۵

ایمنی و علائم خطر

قبل از شروع با پزشک مشورت کن اگه

☐	
	بیماری قلبی یا درد قفسه‌ی سینه هنگام فعالیت داری
	فشار خونت کنترل‌نشده‌ست
	سرگیجه یا غش داری
	دیابت با انسولین یا قرص‌های کاهنده‌ی قند داری (خطر افت قند)
	زخم پا یا بی‌حسی شدید پا داری

حین راه رفتن، توقف کن اگه

درد یا فشار قفسه‌ی سینه، تنگی نفس شدید، تپش قلب نامنظم، سرگیجه: توقف و تماس با پزشک؛ در درد قفسه‌ی سینه، **۱۱۵**.

ضعف ناگهانی یک طرف بدن، کج شدن صورت یا اختلال گفتار: **۱۱۵**.

لنگش متناوب

اگه بعد از چند دقیقه راه رفتن، **ساق یا ران درد می‌گیره** و با **چند دقیقه ایستادن** خوب می‌شه و دوباره با راه رفتن برمی‌گرده، ممکنه نشونه‌ی **تنگی رگ‌های پا** باشه؛ به پزشک بگو. (در تنگی کانال نخاعی هم درد مشابهی هست که معمولاً با **نشستن یا خم شدن** بهتر می‌شه.)

بخش ۳

پیاده‌روی هدفمند

پیاده‌روی تناوبی، سربالایی و پله، و پیاده‌روی برای وزن، قند و کبد، استخوان و تعادل، و مغز و خلق.

فصل ۶

پیاده‌روی تناوبی ژاپنی

روش

در کارآزمایی **Nemoto** و همکاران (Mayo Clinic Proceedings، ۲۰۰۷) در افراد میانسال و سالمند ژاپنی:

۳ دقیقه تند + ۳ دقیقه آروم، ۵ بار تکرار (۳۰ دقیقه)، **۴ روز یا بیشتر در هفته**، به‌مدت ۵ ماه.

نتیجه در مقایسه با پیاده‌روی پیوسته با شدت متوسط	
قدرت ران	بیشتر
آمادگی قلبی	بیشتر
فشار خون	کاهش بیشتر

«تند» یعنی چی؟

حدود **۷۰ درصد** حداکثر توان؛ **«سخت»** ولی قابل ادامه برای ۳ دقیقه؛ فقط چند کلمه می‌تونی بگی.

چطور شروع کنم؟

هفته	الگو
۱ تا ۲	۱ دقیقه تند + ۳ دقیقه آروم × ۴
۳ تا ۴	۲ دقیقه تند + ۳ دقیقه آروم × ۴
۵ به بعد	**۳ دقیقه تند + ۳ دقیقه آروم × ۵**

اگه بیماری قلبی یا فشار خون کنترل‌نشده داری، اول با پزشک صحبت کن.

فصل ۷

سربالایی و پله

چرا؟

سربالایی و پله، **شدت** رو بدون نیاز به دویدن بالا می‌برن و **عضلات ران و باسن** رو تقویت می‌کنن.

☐	
	سربالایی: قدم‌های **کوتاه‌تر**، کمی به جلو خم از مچ پا
	سرپایینی: قدم‌های **کوتاه**، زانوها نرم؛ در زانودرد سرپایینی تند رو کم کن
	پله: **دست روی نرده**؛ کم‌کم تعداد طبقه‌ها رو بیشتر کن

برنامه‌ی پله‌ی ساده

هفته	
۱ تا ۲	یک طبقه، ۲ بار در روز
۳ تا ۴	دو طبقه
۵ به بعد	۳ تا ۵ طبقه، یا چند بار رفت و برگشت

تمرین پله ← ص ۳۱ · بالا رفتن از پله ← ص ۳۸

بخش ۴

برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای

دوز پیاده‌روی، انتخاب برنامه، و چهار برنامه: از صفر، تند، تناوبی، و با درد مفصل؛ به‌اضافه‌ی قدرتی برای راه رفتن بهتر.

فصل ۸

دوز پیاده‌روی

نسخه‌ی کلی

جزء	هدف
مدت	**۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه** در هفته
دفعات	**۵ روز** یا بیشتر؛ بیش از ۲ روز پشت‌سرهم بی‌تحرک نمون
شدت	**متوسط**: تست صحبت؛ حدود ۱۰۰ قدم در دقیقه
قدم روزانه	بالای ۶۰ سال: به سمت **۶ تا ۸ هزار**
بعد از غذا	۱۰ تا ۱۵ دقیقه
قدرتی	**۲ تا ۳ روز** در کنارش (فصل ۱۱)

قانون پیشرفت

هر هفته حداکثر حدود ۱۰ درصد بیشتر (دقیقه یا قدم)؛ هر ۴ هفته یک هفته‌ی کمی سبک‌تر.

فصل ۹

برنامه‌ی ب: تند

هدف: **سرعت** و **قدم در دقیقه** بیشتر.

هفته	برنامه
۱ تا ۲	۳۰ دقیقه: ۵ آروم + **۲۰ متوسط (حدود ۱۰۰ قدم در دقیقه)** + ۵ آروم
۳ تا ۴	۳۵ دقیقه: + ۲ بار ۲ دقیقه **تندتر** وسطش
۵ تا ۸	۴۰ دقیقه؛ یک روز در هفته **سربالایی یا پله**
۹ تا ۱۲	۴۵ دقیقه؛ هدف: **۱۱۰ تا ۱۲۰ قدم در دقیقه** در بخش اصلی

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۰ · تمرین پله ← ص ۳۱

نکته‌ی دکتر مکس

تست ۶ دقیقه و سرعت ۴ متری رو در هفته‌ی ۴، ۸ و ۱۲ تکرار کن.

برنامه‌ی پ: تناوبی

بر پایه‌ی روش تناوبی ژاپنی (فصل ۶). **۴ روز در هفته** تناوبی + **۱ روز** پیاده‌روی طولانی آروم.

هفته	تناوبی
۱ تا ۲	۱ دقیقه تند + ۳ دقیقه آروم × ۴
۳ تا ۴	۲ دقیقه تند + ۳ دقیقه آروم × ۴
۵ تا ۸	۳ دقیقه تند + ۳ دقیقه آروم × ۴
۹ تا ۱۲	**۳ دقیقه تند + ۳ دقیقه آروم × ۵**

همیشه با ۵ دقیقه گرم کردن و ۵ دقیقه سرد کردن.

تناوبی تند با بیماری قلبی یا فشار کنترل‌نشده، فقط با اجازه‌ی پزشک.

فصل ۱۱

قدرتی برای راه رفتن بهتر

راه رفتن تند، پله و تعادل به **عضلات قوی پا** نیاز دارن. **۲ تا ۳ روز در هفته**، بعد از پیاده‌روی یا جدا.

تمرین	مقدار
بلند شدن از صندلی	۳ × ۱۰
بالا رفتن روی پنجه	۳ × ۱۵
بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه)	۲ × ۱۵
دور کردن پا (ایستاده)	۲ × ۱۲ هر پا
پل باسن	۳ × ۱۲
بالا رفتن از پله	۲ × ۱۰ هر پا
صاف کردن ران به عقب (ایستاده)	۲ × ۱۲ هر پا

بلند شدن از صندلی ← ص ۳۲ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۳ · بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه) ← ص ۳۴ · دور کردن پا با کش (ایستاده) ← ص ۳۵ · پل باسن ← ص ۳۷ · بالا رفتن از پله ← ص ۳۸ · صاف کردن ران به عقب (ایستاده) ← ص ۳۶

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب «برنامه‌ی قدرتی ۱۲ هفته‌ای بعد از ۵۰» در کتابخانه‌ی دکتر مکس، برنامه‌ی کامل قدرتی رو داره.

بخش ۵

کتابخونه‌ی تمرین‌ها

هر تمرین این کتاب در این بخش یک صفحه‌ی کامل داره: عکس، وضعیت شروع، مراحل اجرا، عضله‌ی هدف، جایی که باید حس کنی، مقدار، راه ساده‌تر و سخت‌تر کردنش، اشتباه‌های رایج و نکته‌های ایمنی.

تمرین‌ها بر اساس دسته مرتب شدن: هوازی، قدرتی برای راه رفتن، تعادل و راه رفتن، و کشش و گرم کردن.

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 در محدوده‌ی سبز 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؟	پیاده‌روی منظم برای زانو، وزن، قلب، قند خون، خلق و خواب مفیده.
مقدار	۲۰ تا ۳۰ دقیقه، بیشتر روزهای هفته؛ از ۱۰ دقیقه شروع کن و هر هفته کمی بیشتر.
ساده‌ترش کن	تقسیم به نوبت‌های ۵ تا ۱۰ دقیقه‌ای.
سخت‌ترش کن	سرعت بیشتر، سربالایی ملایم.

اشتباه‌های رایج: افزایش ناگهانی مسافت؛ کفش نامناسب.

تمرین ۲ | 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؟	یاد گرفتن الگوی ایمن پله و بعد برگشت به الگوی طبیعی.
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: همیشه با نرده؛ اگه تعادلت ضعیفه، با همراه.

تمرین ۳ | سطح ۱ · آسان | قدرتی برای راه رفتن



بلند شدن از صندلی

شروع

روی لبه‌ی جلویی صندلی محکم بشین، پاها به عرض لگن، کمی عقب‌تر از زانوها.

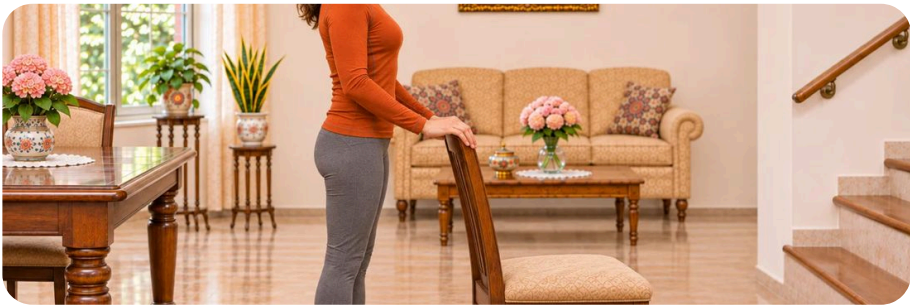
اجرا

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 ۱ · آسان | قدرتی برای راه رفتن



بالا رفتن روی پنجه

شروع

پشت صندلی یا جلوی دیوار بایست و سبک بگیرش، پاها به عرض لگن.

اجرا

1. روی پنجه‌ها تا جای ممکن بالا برو.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. در ۳ ثانیه آهسته پایین بیا.

عضله‌ی هدف	عضلات ساق
چرا این تمرین؟	ساق قوی بخشی از ضربه‌ی هر قدم رو قبل از رسیدن به زانو جذب می‌کنه؛ برای تعادل هم مهمه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۱۵ تا ۲۰ تکرار × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	در حالت نشسته.
سخت‌ترش کن	روی یک پا، یا روی لبه‌ی پله با پایین رفتن پاشنه.

اشتباه‌های رایج: چرخیدن مچ به بیرون؛ پایین افتادن سریع.

تمرین ۵ | سطح ۱ · آسان | قدرتی برای راه رفتن



بالا آوردن پنجه (ایستادن روی پاشنه)

شروع

پشت یک صندلی محکم یا کابینت بایست و با دو دست بگیر؛ پاها به عرض لگن.

اجرا

1. پنجه‌ها رو تا جایی که می‌تونی از زمین بلند کن و روی پاشنه‌ها بمون.
2. ۲ ثانیه نگه دار.
3. آهسته پایین بیار.

عضله‌ی هدف	عضلات جلوی ساق
چرا این تمرین؟	عضلات جلوی ساق، پنجه رو موقع راه رفتن بالا نگه می‌دارن؛ ضعفشون باعث گیر کردن پنجه به لبه‌ی فرش و پله می‌شه.
کجا باید حس کنی	جلوی ساق پا.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	نشسته روی صندلی.
سخت‌ترش کن	با یک دست تکیه، یا چند قدم راه رفتن روی پاشنه کنار کابینت.

اشتباه‌های رایج: خم شدن باسن به عقب؛ رها کردن تکیه‌گاه.

احتیاط: کنار کابینت یا میز محکم؛ تکیه‌گاه همیشه در دسترس.

تمرین ۶ · سطح ۲ · متوسط · قدرتی برای راه رفتن



دور کردن پا با کش (ایستاده)

شروع

کش حلقه‌ای رو دور مچ‌ها یا بالای زانوها بذار. پشت صندلی بایست و بگیرش.

اجرا

1. پا رو صاف و کمی رو به عقب، به پهلو باز کن.
2. تنه صاف بمونه و به طرف دیگه خم نشه.
3. آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی میانی
چرا این تمرین؟	تقویت عضلات کنار لگن در حالت ایستاده؛ هم پای حرکت‌کننده و هم پای ایستاده کار می‌کنن.
کجا باید حس کنی	کنار لگن هر دو پا.
مقدار	۱۲ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ تا ۳ ست.
ساده‌ترش کن	بدون کش.
سخت‌ترش کن	کش محکم‌تر.

اشتباه‌های رایج: خم شدن تنه به طرف مقابل؛ چرخیدن پنجه به بیرون.

تمرین ۷ | سطح ۱ · آسان | قدرتی برای راه رفتن



صاف کردن ران به عقب (ایستاده)

شروع

پشت یک صندلی محکم یا کنار کابینت بایست و با دو دست بگیر.

اجرا

1. باسن رو سفت کن و پای صاف رو آهسته به عقب ببر.
2. تنه صاف بمونه؛ به جلو خم نشو.
3. ۲ ثانیه نگه دار و آهسته برگردون.

عضله‌ی هدف	سرینی بزرگ، پشت ران
چرا این تمرین؟	تقویت سرینی بزرگ و حفظ صاف شدن کامل ران؛ برای راه رفتن صاف و قدم بلندتر.
کجا باید حس کنی	باسن پای در حال حرکت.
مقدار	۲ تا ۳ ست × ۱۰ تا ۱۲ تکرار.
ساده‌ترش کن	دامنه‌ی کوتاه‌تر.
سخت‌ترش کن	کش حلقه‌ای دور مچ‌ها.

اشتباه‌های رایج: قوس دادن کمر؛ خم شدن تنه به جلو؛ چرخیدن لگن.

احتیاط: بعد از تعویض مفصل از راه جلو، دامنه رو طبق نظر جراح محدود کن.

تمرین ۸ | سطح ۱ · آسان | قدرتی برای راه رفتن



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 ۹ | سطح ۲ · متوسط | قدرتی برای راه رفتن



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.

بخش ۶

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۲

جدول‌های پیگیری

جدول ۱: تست‌ها

تست	شروع	۴ هفته	۸ هفته	۱۲ هفته	۶ ماه
تاریخ					
میانگین قدم روزانه					
سرعت راه رفتن ۴ متر					
تست ۶ دقیقه (متر)					
۲ دقیقه بالا آوردن زانو					
ضربان استراحت					
وزن / دور کمر					

جدول ۲: پیگیری هفتگی

هفته	شنبه	یکشنبه	دوشنبه	سه‌شنبه	چهارشنبه	پنجشنبه و جمعه

جدول ۳: قدم‌های روزانه

هفته	میانگین قدم	دقیقه‌ی پیاده‌روی	پیاده‌روی بعد از غذا (روز)	قدرتی (جلسه)	حال (۰ تا ۱۰)	یادداشت

یادداشت‌های من

کتاب کامل و ارتقا

این راهنما فقط **یک مسیر** از کتاب کامل «**برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای**» 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	چرا پیاده‌روی؟ چقدر، چه سرعتی، کِی	۶
۲	ایمنی، تست‌ها و تجهیزات	۴
۳	تکنیک، هوا و شرایط خاص	۷
۴	پیاده‌روی هدفمند	۶
۵	برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای	۸
۶	کتابخونه‌ی تمرین‌ها	همه‌ی ۶۶ تمرین
۷	ادامه دادن	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. 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
2. Studenski S, Perera S, Patel K, et al. Gait speed and survival in older adults. JAMA. 2011;305(1):50-58. doi:10.1001/jama.2010.1923
3. Tudor-Locke C, Mora-Gonzalez J, Ducharme SW, et al. Walking cadence (steps/min) and intensity in 61-85-year-old adults: the CADENCE-Adults study. Int J Behav Nutr Phys Act. 2021;18(1):129. doi:10.1186/s12966-021-01199-4
4. Nemoto K, Gen-no H, Masuki S, et al. Effects of high-intensity interval walking training on physical fitness and blood pressure in middle-aged and older people. Mayo Clin Proc. 2007;82(7):803-811. doi:10.4065/82.7.803
5. Reynolds AN, Mann JI, Williams S, Venn BJ. Advice to walk after meals is more effective for lowering postprandial glycaemia in type 2 diabetes mellitus than advice that does not specify timing: a randomised crossover study. Diabetologia. 2016;59(12):2572-2578. doi:10.1007/s00125-016-4085-2
6. Murtagh EM, Nichols L, Mohammed MA, et al. The effect of walking on risk factors for cardiovascular disease: an updated systematic review and meta-analysis of randomised control trials. Prev Med. 2015;72:34-43. doi:10.1016/j.ypmed.2014.12.041
7. Hanson S, Jones A. Is there evidence that walking groups have health benefits? A systematic review and meta-analysis. Br J Sports Med. 2015;49(11):710-715. doi:10.1136/bjsports-2014-094157
8. Tschentscher M, Niederseer D, Niebauer J. Health benefits of Nordic walking: a systematic review. Am J Prev Med. 2013;44(1):76-84. doi:10.1016/j.amepre.2012.09.043
9. Erickson KI, Voss MW, Prakash RS, et al. Exercise training increases size of hippocampus and improves memory. Proc Natl Acad Sci U S A. 2011;108(7):3017-3022. doi:10.1073/pnas.1015950108

10. 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

پیاده‌روی تند و تناوبی

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- سرعت راه رفتن
- تناوبی ژاپنی
- سربالایی و پله
- برنامه‌های تند و تناوبی
- قدرتی برای راه رفتن

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