راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای»

پیاده‌روی برای قند، وزن و قلب

پیاده‌روی بعد از غذا، وزن، کبد چرب، دیابت، فشار خون و قلب



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. شدت؛ تست صحبت و قدم در دقیقه ۱۲

۴. پیاده‌روی بعد از غذا ۱۴

بخش ۲: ایمنی، تست‌ها و تجهیزات ۱۶

۵. ایمنی و علائم خطر ۱۷

بخش ۳: تکنیک، هوا و شرایط خاص ۱۹

۶. پیاده‌روی با دیابت، فشار خون و قلب ۲۰

بخش ۴: پیاده‌روی هدفمند ۲۱

۷. پیاده‌روی برای وزن ۲۲

۸. پیاده‌روی برای قند و کبد ۲۲

۹. پیاده‌روی برای مغز و خلق ۲۳

بخش ۵: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۲۵

۱۰. دوز پیاده‌روی ۲۶

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۷

بخش ۷: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۲۸

۱۱. جدول‌های پیگیری ۲۹

کتاب کامل و ارتقا ۳۲

منابع علمی ۳۴

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که پیاده‌روی رو برای **قند، وزن، کبد یا فشار خون** می‌خواد.

در این راهنما

- ساده‌ترین دارو
- چند قدم در روز؟
- شدت؛ تست صحبت و قدم در دقیقه
- پیاده‌روی بعد از غذا
- ایمنی و علائم خطر
- پیاده‌روی با دیابت، فشار خون و قلب
- پیاده‌روی برای وزن
- پیاده‌روی برای قند و کبد
- پیاده‌روی برای مغز و خلق
- دوز پیاده‌روی
- جدول‌های پیگیری
- ۰ 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.

فصل ۱

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 ۴)
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.

فصل ۳

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.

فصل ۴

پیاده‌روی بعد از غذا

کوچیک‌ترین عادت با بزرگ‌ترین اثر

در کارآزمایی **Reynolds** و همکاران (Diabetologia، ۲۰۱۶)، در افراد دیابتی، **۱۰ دقیقه پیاده‌روی بعد از هر وعده** قند بعد از غذا رو **بیشتر** از همون مقدار پیاده‌روی در یک نوبت در زمان دیگه کم کرد؛ به‌خصوص بعد از **شام**.

چرا؟

عضله‌ای که کار می‌کنه، قند رو مستقیم از خون می‌گیره؛ درست وقتی که قند در حال بالا رفتنه.

چطور؟

☐	
	۱۵ تا ۳۰ دقیقه بعد از شروع غذا
	۱۰ تا ۱۵ دقیقه، با سرعت آروم تا متوسط
	اگه بیرون رفتن ممکن نیست: راه رفتن در خونه یا برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای (فصل ۳۷ در کتاب کامل)
	به‌خصوص بعد از **شام** که بیشتر ایرانی‌ها سنگین‌تر می‌خورن و بعدش می‌شینن

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

تکنیک، هوا و شرایط خاص

تکنیک درست، گرم و سرد کردن، گرما و سرما و آلودگی هوا، و پیاده‌روی با درد زانو، کمردرد، بیماری‌ها، و با چوب نوردیک یا عصا.

فصل ۶

پیاده‌روی با دیابت، فشار خون و قلب

بیماری	نکته
دیابت	**بعد از غذا** بهترین زمانه؛ با انسولین یا قرص‌های قند، **قند سریع** همراهت باشه؛ **پاها رو بعدش چک کن**؛ هرگز پابرهنه (کتاب «دیابت»)
فشار خون	پیاده‌روی منظم فشار رو کم می‌کنه؛ داروها سر وقت؛ اگه سرگیجه داری، آهسته شروع و آهسته تموم کن
بیماری قلبی	با اجازه‌ی پزشک؛ شدت با **تست صحبت**؛ گاهی برنامه‌ی **توان‌بخشی قلبی**
کبد چرب	پیاده‌روی تند ۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه در هفته (کتاب «کبد چرب»)
پوکی استخوان	پیاده‌روی + قدرتی + تعادل؛ مراقب **زمین خوردن** (کتاب «پوکی استخوان»)
ریه (آسم یا COPD)	شروع آروم؛ داروی استنشاقی همراه؛ هوای سرد و آلوده رو کم کن

بخش ۴

پیاده‌روی هدفمند

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

فصل ۷

پیاده‌روی برای وزن

واقعیت

پیاده‌روی به‌تنهایی معمولاً کاهش وزن **متوسطی** ایجاد می‌کنه؛ ولی برای **حفظ وزن** بعد از کاهش، **کاهش چربی شکمی** و سلامت کلی **خیلی مهمه**.

☐	بهترین ترکیب
	۲۰۰ تا ۳۰۰ دقیقه در هفته پیاده‌روی برای کاهش و حفظ وزن
	تمرین قدرتی برای حفظ عضله (فصل ۳۱ در کتاب کامل)
	تغذیه: کم کردن نوشیدنی‌های شیرین، نون و برنج کمتر
	قدم‌های روزانه در کل روز، نه فقط ورزش

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب‌های «کبد چرب»، «مقاومت به انسولین» و «قدرتی بعد از ۵۰» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

پیاده‌روی برای قند و کبد

سه قانون

قانون	
۱. بعد از غذا	۱۰ تا ۱۵ دقیقه، به‌خصوص بعد از شام (فصل ۴)
۲. بیش از ۲ روز پشت‌سرهم بدون فعالیت نمون	اثر هر جلسه حدود ۱ تا ۲ روز طول می‌کشه
۳. تند و تناوبی	وقتی آماده‌ای (فصل ۱۸ در کتاب کامل)

کبد چرب

ورزش هوازی **حتی بدون کاهش وزن** چربی کبد رو کم می‌کنه. هدف: **۱۵۰ تا ۳۰۰ دقیقه** در هفته با شدت متوسط.

نکته‌ی دکتر مکس

کتاب‌های «دیابت» و «کبد چرب» در کتابخانه‌ی دکتر مکس.

فصل ۹

پیاده‌روی برای مغز و خلق

مغز

در کارآزمایی **Erickson** و همکاران (PNAS، ۲۰۱۱)، سالمندانی که **یک سال** پیاده‌روی منظم داشتن، افزایش کوچیکی در **حجم هیپوکامپ** (مرکز حافظه) نشون دادن؛ در حالی که در گروه کشش، کاهش مرتبط با سن ادامه داشت.

خلق

☐	
	پیاده‌روی در **طبیعت و فضای سبز**
	نور صبح: کمک به خواب شب
	پیاده‌روی **با یک دوست**: ارتباط اجتماعی
	پیاده‌روی **ذهن‌آگاه**: به صداها، بوها و قدم‌ها توجه کن

نکته‌ی دکتر مکس

اگه احساس غم و ناامیدی مداوم داری، پیاده‌روی **کمک** می‌کنه، ولی **جای درمان** رو نمی‌گیره؛ با پزشک صحبت کن.

بخش ۵

برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای

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

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 ۳۱ در کتاب کامل)

قانون پیشرفت

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

بخش ۶

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.

بخش ۷

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۱

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 برای قند، وزن و قلب

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- پیاده‌روی بعد از غذا
- دیابت، فشار و قلب
- وزن
- قند و کبد
- مغز و خلق

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