راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای»

پیاده‌روی در زندگی روزمره

گرما، سرما و آلودگی هوا، عادت‌سازی، گروه‌ها، سفر، ماه رمضان و ۱۰ دقیقه در خونه



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

بخش ۲: ایمنی، تست‌ها و تجهیزات ۱۵

۴. ایمنی و علائم خطر ۱۶

۵. قدم‌شمار و ساعت هوشمند ۱۷

بخش ۳: تکنیک، هوا و شرایط خاص ۲۰

۶. گرما، سرما و آلودگی هوا ۲۱

بخش ۴: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۲۳

۷. دوز پیاده‌روی ۲۴

بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۲۵

بخش ۶: ادامه دادن ۳۲

۸. عادت‌سازی ۳۳

۹. پیاده‌روی گروهی و خانوادگی ۳۳
۱۰. سفر و شهر ۳۴
۱۱. ماه رمضان و فصل‌ها ۳۵
۱۲. وقتی برنامه رو رها کردی ۳۶
۱۳. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۳۷

بخش ۷: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۳۹

۱۴. جدول‌های پیگیری ۴۰

کتاب کامل و ارتقا ۴۳

منابع علمی ۴۵

پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که می‌خواد پیاده‌روی رو **عادت همیشگی** کنه.

در این راهنما

- ساده‌ترین دارو
- چند قدم در روز؟
- شدت؛ تست صحبت و قدم در دقیقه
- ایمنی و علائم خطر
- قدم‌شمار و ساعت هوشمند
- گرما، سرما و آلودگی هوا
- دوز پیاده‌روی
- عادت‌سازی
- پیاده‌روی گروهی و خانوادگی
- سفر و شهر
- ماه رمضان و فصل‌ها
- وقتی برنامه رو رها کردی
- برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه
- جدول‌های پیگیری
- ۶ 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 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 ۹)

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.

بخش ۲

ایمنی، تست‌ها و تجهیزات

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

فصل ۴

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.)

فصل ۵

قدم‌شمار و ساعت هوشمند

ابزارها

ابزار	
گوشی	برنامه‌ی سلامت داخلی (Health یا Google Fit)؛ گوشی رو **در جیب** نگه دار
مچ‌بند یا ساعت هوشمند	قدم و ضربان
قدم‌شمار ساده	ارزون و دقیق

چطور استفاده کنم؟

☐	
	هفته‌ی اول فقط ثبت کن؛ عادت‌هات رو تغییر نده
	میانگین هفتگی مهم‌تر از یک روزه
	هدف رو **تدریجی** بیشتر کن (فصل ۲)
	قدم در دقیقه رو گاهی چک کن (فصل ۳)

نکته‌ی دکتر مکس

عدد قدم ابزاره، نه هدف نهایی. **حال خوب، راحتی در پله و راه رفتن تندتر** نتیجه‌های واقعی‌ان.

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

گرما، سرما و آلودگی هوا

گرما

☐	
	صبح زود یا عصر بعد از غروب
	آب قبل، حین (برای بیش از ۳۰ دقیقه) و بعد
	کلاه، لباس روشن و سبک
	در گرمای شدید: **پاساژ سرپوشیده، مسجد بزرگ** یا راه رفتن در خونه

علائم گرمازدگی: سردرد، سرگیجه، تهوع، تعریق خیلی زیاد یا قطع تعریق، گیجی. فوراً به سایه، آب و در صورت لزوم اورژانس.

سرما

☐	
	لایه‌لایه بپوش؛ کلاه و دستکش
	گرم کردن طولانی‌تر
	یخ‌زدگی زمین: کفش آج‌دار؛ یا داخل

	اگه بیماری قلبی داری، هوای خیلی سرد فشار بیشتری به قلب میاره

آلودگی هوا

	شاخص کیفیت هوا رو چک کن
	در روزهای **ناسالم**، داخل راه برو (خونه، پاساژ، تردمیل)
	از **خیابون‌های پرترافیک** دوری کن؛ پارک‌ها و کوچه‌ها بهترن
	ساعت‌های **صبح زود** معمولاً تمیزترن
	اگه آسم یا بیماری قلبی داری، **حساس‌تری**

نکته‌ی دکتر مکس

۱۰ دقیقه راه رفتن در خونه در روزهای آلوده، از هیچ خیلی بهتره.

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 ۷

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 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



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 ۲ | سطح ۳ · پیشرفته | هوازی



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.

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.

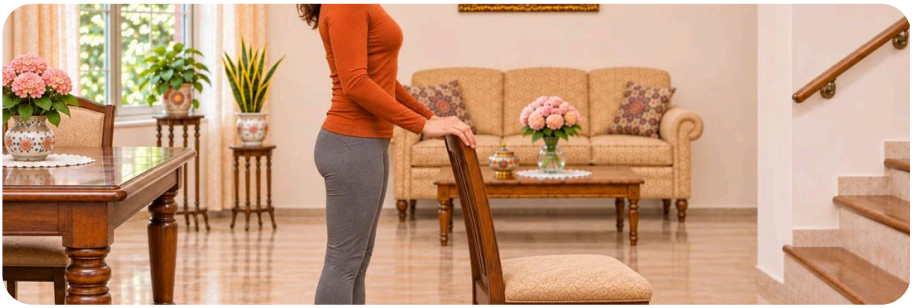
اجرا

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 | تعادل و راه رفتن



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؟	تمرین آماده‌سازی راه رفتن: بالا آوردن پا و ایستادن کوتاه روی پای دیگه.
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 ۶ | سطح ۱۰ آسان | کشش و گرم کردن



کشش ساق

شروع

رو به دیوار بایست، دست‌ها روی دیوار. یک پا جلو، یک پا عقب.

اجرا

1. پاشنه‌ی پای عقب رو روی زمین نگه دار و زانوش صاف.
2. به جلو تکیه بده تا کشش رو حس کنی.
3. بعد زانوی عقب رو کمی خم کن تا قسمت پایین‌تر ساق کشیده بشه.

عضله‌ی هدف	عضلات دوقلو و نعلی
چرا این تمرین؟	ساق سفت، صاف شدن زانو و راه رفتن رو محدود می‌کنه.
کجا باید حس کنی	پشت ساق.
مقدار	۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا.
ساده‌ترش کن	فاصله‌ی کمتر از دیوار.
سخت‌ترش کن	پنجه روی لبه‌ی پله.

اشتباه‌های رایج: بلند شدن پاشنه؛ چرخیدن پا به بیرون.

بخش ۶

ادامه دادن

عادت‌سازی، پیاده‌روی گروهی و خانوادگی، سفر و شهر، ماه رمضان و فصل‌ها، وقتی برنامه رو رها کردی، و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.

فصل ۸

عادت‌سازی

پنج ابزار

ابزار	مثال
ساعت ثابت	هر روز بعد از نماز صبح یا بعد از شام
گره زدن به عادت	پیاده رفتن به نونوایی، مسجد یا خرید
آماده بودن	کفش ورزشی دم در
ثبت	قدم‌شمار و جدول فصل ۱۴
همراه	فصل ۹

قانون ۲ دقیقه

در روزهایی که حوصله نداری، فقط کفش بپوش و **۲ دقیقه** راه برو. معمولاً ادامه می‌دی.

پیشرفت، نه کمال.

فصل ۹

پیاده‌روی گروهی و خانوادگی

شواهد

در متاآنالیز Hanson و Jones (۲۰۱۵)، **گروه‌های پیاده‌روی** فشار خون، ضربان قلب، چربی بدن، آمادگی و افسردگی رو بهتر کردن؛ و **ادامه دادن** در گروه بیشتر بود.

ایده	
پیاده‌روی با **همسر** بعد از شام	
گروه دوستان در **پارک** صبح‌ها	
پیاده‌روی با **نوه‌ها** به مدرسه	
گروه پیاده‌روی **مسجد یا محله**	
چالش قدم ماهانه‌ی خانوادگی	

فصل ۱۰

سفر و شهر

در سفر

☐	
	شهر رو **پیاده** بگرد
	پله‌های هتل
	ایستگاه اتوبوس یا مترو یکی زودتر پیاده شو
	در سفرهای طولانی، **هر ساعت** چند دقیقه راه برو

در شهر

☐	
	ماشین رو **دورتر** پارک کن
	خرید از **مغازه‌ی محله**، پیاده
	صحبت تلفنی **در حال راه رفتن**
	پاساژها در روزهای گرم یا آلوده

فصل ۱۱

ماه رمضان و فصل‌ها

ماه رمضان

☐	
	پیاده‌روی **سبک** حدود **۱ تا ۲ ساعت بعد از افطار**
	پیاده‌روی تا **مسجد** برای نماز
	در روز، فقط پیاده‌روی کوتاه و آروم
	آب کافی بین افطار و سحر

اگه دیابت با دارو داری، برنامه‌ی ماه رمضان رو با پزشک هماهنگ کن.

فصل‌ها

فصل	
بهار و پاییز	بهترین فصل‌ها؛ برنامه‌ی کامل
تابستون	صبح زود یا شب؛ داخل در گرمای شدید
زمستون	ظهرها؛ کفش آج‌دار؛ داخل در یخ‌بندون

فصل ۱۲

وقتی برنامه رو رها کردی

یک هفته مسافرت، سرماخوردگی یا شلوغی؛ **شکست نیست**.

مدت قطع	برگشت
کمتر از ۲ هفته	همون برنامه، جلسه‌ی اول کمی کوتاه‌تر
۲ تا ۴ هفته	**۲ هفته** عقب‌تر
بیش از یک ماه	از **ابتدای همون برنامه**
بعد از بیماری یا بستری	با برنامه‌ی الف شروع کن

بدن «حافظه» داره؛ برگشتن سریع‌تر از شروع اوله.

فصل ۱۳

برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه

برای روزهای آلوده، بارونی یا شلوغ: **۱۰ دقیقه در خونه**.

تمرین	مدت
رژه‌ی ایستاده یا راه رفتن در خونه	۲ دقیقه
بلند شدن از صندلی	۱ دقیقه
قدم‌برداری چندجهتی	۱ دقیقه
بالا رفتن روی پنجه	۱ دقیقه
رژه‌ی سریع	۲ دقیقه
بالا رفتن از پله (اگه هست)	۲ دقیقه
راه رفتن آروم و کشش ساق	۱ دقیقه

رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۳۰ · بلند شدن از صندلی ← ص ۲۸ · قدم‌برداری چندجهتی ← ص ۲۷ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۲۹ · تمرین پله ← ص ۲۶ · کشش ساق ← ص ۳۱

بخش ۷

پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه

جواب ۵۰ سؤال رایج، جدول‌های پیگیری و معنی اصطلاحات.

فصل ۱۴

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 در زندگی روزمره

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- قدم‌شمار
- هوا و آلودگی
- عادت‌سازی و گروه
- سفر و ماه رمضان
- ۱۰ دقیقه در خونه

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