راهنمای تک‌موضوعی · از کتاب «برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای»

# پیاده‌روی از صفر

از ۱۰ دقیقه تا ۳۰ دقیقه در ۱۲ هفته: چند قدم، چه سرعتی، کفش و تکنیک



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

۶. کفش و لباس ۱۸

**بخش ۳: تکنیک، هوا و شرایط خاص** ۲۱

۷. تکنیک درست راه رفتن ۲۲

۸. گرم کردن و سرد کردن ۲۲

**بخش ۴: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای** ۲۴

۹. دوز پیاده‌روی ۲۵

۱۰. انتخاب برنامه ۲۵

۱۱. برنامه‌ی الف: از صفر ۲۶

**بخش ۵: کتابخونه‌ی تمرین‌ها** ۲۹

**بخش ۶: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه** ۳۷

۱۲. جدول‌های پیگیری ۳۸

**کتاب کامل و ارتقا** ۴۱

**منابع علمی** ۴۳

# پیش‌گفتار

این راهنما برای کسیه که **مدت‌هاست ورزش نکرده** و می‌خواد با پیاده‌روی شروع 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
- کفش و لباس
- تکنیک درست راه رفتن
- گرم کردن و سرد کردن
- دوز پیاده‌روی
- انتخاب برنامه
- برنامه‌ی الف: از صفر
- جدول‌های پیگیری
- ۷ 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 ۳۱ در کتاب کامل). 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.)

فصل ۶

# کفش و لباس

## کفش خوب

| ☐ | ویژگی |
|---|---|
| | **کف ضربه‌گیر** ولی نه خیلی نرم و لق |
| | **پاشنه‌ی کوتاه** (کمتر از ۲ تا ۳ سانتی‌متر) |
| | **جلوی پهن**؛ انگشت‌ها آزاد |
| | **پشت سفت**؛ پاشنه رو نگه داره |
| | **بنددار یا چسبی** |
| | سبک |

## خرید

- **عصر** بخر؛ پاها کمی ورم دارن.
- با **جورابی** که می‌پوشی امتحان کن.
- حدود **یک انگشت** فاصله جلوی بلندترین انگشت.
- هر **۶۰۰ تا ۸۰۰ کیلومتر** یا وقتی کف صاف شد، عوض کن.

## لباس

| فصل | |
|---|---|
| تابستون | نخی یا ورزشی سبک، کلاه، عینک آفتابی |
| زمستون | لایه‌لایه؛ لایه‌ی بیرونی ضدباد |
| شب | لباس **روشن** یا شبرنگ |

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 ۷

# تکنیک درست راه رفتن

## از سر تا پا

| بخش | نکته |
|---|---|
| **سر** | صاف؛ نگاه **۵ تا ۱۰ متر جلوتر**، نه به زمین |
| **شونه‌ها** | شل و پایین |
| **دست‌ها** | آرنج حدود ۹۰ درجه خم؛ **تاب طبیعی** از شونه |
| **تنه** | صاف؛ کمی به جلو از مچ پا، نه از کمر |
| **قدم** | پاشنه اول، بعد غلت روی کف پا، فشار از انگشت‌ها |
| **طول قدم** | طبیعی؛ برای تند رفتن **قدم‌های سریع‌تر**، نه خیلی بلندتر |

## اشتباه‌های رایج

| اشتباه | |
|---|---|
| نگاه به زمین | گردن و کمر خم |
| قدم‌های خیلی بلند | ضربه به زانو و کمر |
| دست‌های بی‌حرکت | |
| حمل کیف سنگین یک‌طرفه | |

فصل ۸

# گرم کردن و سرد کردن

## گرم کردن (۵ دقیقه)

| حرکت | |
|---|---|
| **۳ تا ۵ دقیقه** پیاده‌روی آروم | |
| چرخش شونه‌ها | ۱۰ بار |
| رژه‌ی ایستاده | ۱۰ بار هر پا |
| بالا رفتن روی پنجه | ۱۰ بار |

## سرد کردن (۵ دقیقه)

| حرکت | |
|---|---|
| **۳ تا ۵ دقیقه** پیاده‌روی آروم | |
| کشش ساق | ۳۰ ثانیه هر پا |
| کشش پشت ران | ۳۰ ثانیه هر پا |
| کشش جلوی لگن | ۳۰ ثانیه هر پا |

رژه‌ی ایستاده با تکیه ← ص ۳۳ · بالا رفتن روی پنجه ← ص ۳۲ · کشش ساق ← ص ۳۴ · کشش پشت ران ← ص ۳۵ · کشش جلوی لگن ← ص ۳۶

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 ۹

# 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.

فصل ۱۰

# انتخاب برنامه

| وضعیت | برنامه |
| --- | --- |
| کمتر از ۱۰ دقیقه راحت راه می‌رم؛ مدت‌هاست ورزش نکردم | **الف: از صفر** (فصل ۱۱) |
| ۲۰ تا ۳۰ دقیقه راحت راه می‌رم | **ب: تند** (فصل ۲۷ در کتاب کامل) |
| ۳۰ دقیقه تند راحتم؛ می‌خوام آمادگیم بیشتر بشه | **پ: تناوبی** (فصل ۲۸ در کتاب کامل) |
| زانودرد، کمردرد یا درد لگن دارم | **ت: با درد مفصل** (فصل ۲۹ در کتاب کامل) |

اگه شک داری، **برنامه‌ی آسون‌تر** رو انتخاب کن؛ جابه‌جا شدن به برنامه‌ی سخت‌تر همیشه ممکنه.

# برنامه‌ی الف: از صفر

هدف: از **۱۰ دقیقه** به **۳۰ دقیقه** در روز، ۵ روز در هفته.

| هفته | هر نوبت | نوبت در روز | روز در هفته |
|---|---|---|---|
| ۱ | ۵ دقیقه | ۲ | ۵ |
| ۲ | ۷ دقیقه | ۲ | ۵ |
| ۳ | ۱۰ دقیقه | ۲ | ۵ |
| ۴ | ۱۰ دقیقه | ۲ | ۵ (سبک‌تر) |
| ۵ | ۱۲ دقیقه | ۲ | ۵ |
| ۶ | ۱۵ دقیقه | ۲ | ۵ |
| ۷ | ۲۰ دقیقه | ۱ + ۱۰ دقیقه بعد از شام | ۵ |
| ۸ | ۲۰ دقیقه | ۱ + ۱۰ | ۵ (سبک‌تر) |
| ۹ تا ۱۰ | ۲۵ دقیقه | ۱ + ۱۰ | ۵ |
| ۱۱ تا ۱۲ | **۳۰ دقیقه** | ۱ + ۱۰ | ۵ |

برنامه‌ی پیاده‌روی ← ص ۳۰ · رژه در حالت نشسته ← ص ۳۱

**نکته‌ی دکتر مکس**

اگه حتی ۵ دقیقه سخته، با **رژه‌ی نشسته** یا راه رفتن در خونه شروع کن.

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



# راه در حالت نشسته

## شروع

روی صندلی بشین، پشت صاف.

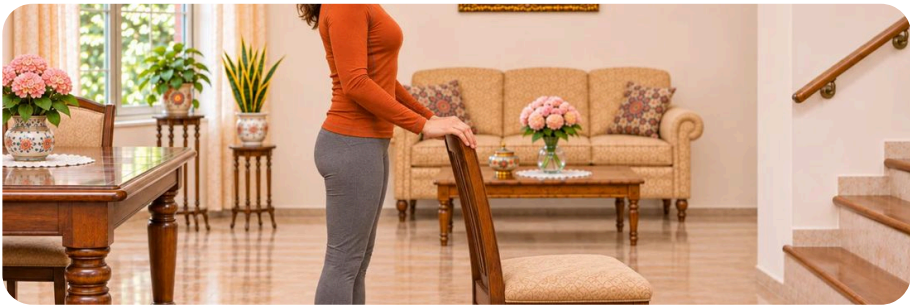
## اجرا

1. یک زانو رو ۱۰ تا ۱۵ سانتی‌متر بالا بیار.
2. ۲ ثانیه نگه دار و پایین بیار.
3. پاها رو عوض کن.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | خم‌کننده‌های ران |
| **چرا این تمرین؟** | تقویت عضلاتی که پا رو برای قدم برداشتن و پله بالا میارن. |
| **کجا باید حس کنی** | جلوی لگن و ران. |
| **مقدار** | ۱۰ تا ۱۵ تکرار هر پا × ۲ ست. |
| **سخت‌ترش کن** | وزنه‌ی مچ یا انجام در حالت ایستاده با گرفتن صندلی. |

**اشتباه‌های رایج:** عقب رفتن تنه.

تمرین ۳ 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 ۴ | 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 ۵ | سطح ۱ · 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.

تمرین ۶ | سطح ۰۱ آسان | کشش و گرم کردن



# کشش پشت ران

## شروع

روی لبه‌ی صندلی بشین، یک پا صاف جلو و پاشنه روی زمین.

## اجرا

1. کمر رو صاف نگه دار و از لگن به جلو خم شو.
2. وقتی کشش رو پشت ران حس کردی، نگه دار.
3. نفس عمیق بکش.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | همسترینگ |
| **چرا این تمرین؟** | همسترینگ سفت جلوی صاف شدن کامل زانو رو می‌گیره. |
| **کجا باید حس کنی** | پشت ران (نه پشت زانو یا ساق). |
| **مقدار** | ۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا. |
| **ساده‌ترش کن** | دامنه‌ی کمتر. |

**اشتباه‌های رایج:** گرد کردن کمر؛ خم کردن زانو.

تمرین ۷ سطح ۲ · متوسط کشش و گرم کردن



# کشش جلوی لگن

## شروع

پشت صندلی بایست، یک پا جلو و یک پا عقب مثل قدم بلند.

## اجرا

1. زانوی جلو رو کمی خم کن.
2. باسن پای عقب رو سفت کن و لگن رو کمی به جلو ببر.
3. تنه صاف؛ قوس به کمر نده.

| | |
|---|---|
| **عضله‌ی هدف** | خم‌کننده‌های ران |
| **چرا این تمرین؟** | خم‌کننده‌های ران سفت، صاف ایستادن و صاف شدن کامل زانو رو سخت می‌کنن. |
| **کجا باید حس کنی** | جلوی لگن و بالای ران پای عقب. |
| **مقدار** | ۳۰ ثانیه × ۳ بار هر پا. |
| **ساده‌ترش کن** | قدم کوتاه‌تر. |
| **سخت‌ترش کن** | دست هم‌طرف رو بالای سر ببر. |

**اشتباه‌های رایج:** قوس دادن کمر.

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 از صفر

راهنمای تک‌موضوعی دکتر مکس:

- چرا پیاده‌روی
- چند قدم و چه سرعتی
- کفش و تکنیک
- گرم کردن
- برنامه‌ی ۱۲ هفته‌ای از صفر

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