کتابخانه‌ی دکتر مکس · جلد ۱۹

برنامه‌ی پیاده‌روی ۱۲ هفته‌ای

ساده‌ترین دارو: چند قدم در روز، با چه سرعتی، پیاده‌روی بعد از غذا، تناوبی، با درد زانو و کمر، در گرما و آلودگی هوا، و برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای از صفر تا تند



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 ۹

۱. ساده‌ترین دارو ۱۰

۲. چند قدم در روز؟ ۱۱

۳. سرعت راه رفتن؛ یک نشونه‌ی حیاتی ۱۳

۴. شدت؛ تست صحبت و قدم در دقیقه ۱۴

۵. پیاده‌روی بعد از غذا ۱۶

۶. ۱۰ باور غلط ۱۷

بخش ۲: ایمنی، تست‌ها و تجهیزات ۱۹

۷. ایمنی و علائم خطر ۲۰

۸. تست‌های شروع ۲۱

۹. کفش و لباس ۲۲

۱۰. قدم‌شمار و ساعت هوشمند ۲۴

بخش ۳: تکنیک، هوا و شرایط خاص ۲۷

۱۱. تکنیک درست راه رفتن ۲۸

۱۲. گرم کردن و سرد کردن ۲۸

۱۳. گرما، سرما و آلودگی هوا ۲۹

۱۴. پیاده‌روی با زانودرد ۳۱
۱۵. پیاده‌روی با کمردرد ۳۳
۱۶. پیاده‌روی با دیابت، فشار خون و قلب ۳۴
۱۷. پیاده‌روی نوردیک و راه رفتن با عصا ۳۵

بخش ۴: پیاده‌روی هدفمند ۳۸

۱۸. پیاده‌روی تناوبی ژاپنی ۳۹
۱۹. سربالایی و پله ۴۰
۲۰. پیاده‌روی برای وزن ۴۱
۲۱. پیاده‌روی برای قند و کبد ۴۲
۲۲. پیاده‌روی برای استخوان و تعادل ۴۳
۲۳. پیاده‌روی برای مغز و خلق ۴۵

بخش ۵: برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای ۴۷

۲۴. دوز پیاده‌روی ۴۸
۲۵. انتخاب برنامه ۴۸
۲۶. برنامه‌ی الف: از صفر ۴۹
۲۷. برنامه‌ی ب: تند ۵۱
۲۸. برنامه‌ی پ: تناوبی ۵۲
۲۹. برنامه‌ی ت: با درد مفصل ۵۳

۳۰. برنامه‌ی نگهداری مادام‌العمر و برنامه‌ی پیاده‌روی ۵۵

۳۱. قدرتی برای راه رفتن بهتر ۵۸

بخش ۶: کتابخونه‌ی تمرین‌ها ۶۱

بخش ۷: ادامه دادن ۱۲۸

۳۲. عادت‌سازی ۱۲۹

۳۳. پیاده‌روی گروهی و خانوادگی ۱۲۹

۳۴. سفر و شهر ۱۳۰

۳۵. ماه رمضان و فصل‌ها ۱۳۱

۳۶. وقتی برنامه رو رها کردی ۱۳۲

۳۷. برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای روزانه ۱۳۳

بخش ۸: پرسش‌ها، جدول‌ها و واژه‌نامه ۱۳۵

۳۸. ۵۰ سؤال رایج ۱۳۶

۳۹. جدول‌های پیگیری ۱۴۳

۴۰. واژه‌نامه ۱۴۷

منابع علمی ۱۴۸

پیش‌گفتار

پیاده‌روی ساده‌ترین، ارزون‌ترین و در دسترس‌ترین ورزش دنیاست. نه باشگاه می‌خواد، نه وسیله؛ فقط یک جفت کفش خوب.

ولی «پیاده‌روی کن» به‌تنهایی کافی نیست. **چقدر؟ چه سرعتی؟ کی؟** با زانودرد چی؟ در گرمای تابستون و آلودگی هوای شهر چی؟ این کتاب جواب همین سؤال‌هاست.

پژوهش‌ها نشون دادن تعداد قدم‌های روزانه با کاهش خطر مرگ همراهه؛ سرعت راه رفتن یکی از بهترین نشونه‌های سلامت در سالمندیه؛ و ۱۰ دقیقه پیاده‌روی بعد از غذا قند خون رو پایین میاره.

- **بخش ۱** چرا پیاده‌روی، چند قدم، چه سرعتی و کِی.
- **بخش ۲** ایمنی، تست‌ها، کفش و قدم‌شمار.
- **بخش ۳** تکنیک، گرم کردن، هوا، و پیاده‌روی با درد زانو، کمر و بیماری‌ها.
- **بخش ۴** پیاده‌روی تناوبی، سربالایی، و پیاده‌روی برای وزن، قند، استخوان و مغز.
- **بخش ۵** برنامه‌های ۱۲ هفته‌ای.
- **بخش ۶** کتابخونه‌ی تصویری تمرین‌های کمکی.
- **بخش ۷** عادت‌سازی، گروه‌ها، سفر و برنامه‌ی ۱۰ دقیقه‌ای.
- **بخش ۸** جواب سؤال‌های رایج، جدول‌ها و واژه‌نامه.

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)
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)

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.