

راهنمای خرید تردمیل و دوچرخه ورزشی

برای آدم‌های گرفتار و برای آن‌هایی که به هر دلیل موجه یا ناموجهی دلشان نمی‌خواهد اول صبح یا آخر شب توی پارک‌ها بدوند یا پیاده‌روی کنند، تردمیل یک نعمت است؛ البته مشروط بر این‌که به فکر سلامت خودشان و احیاناً به فکر کاهش وزن و تناسب اندام خودشان باشند. مشروط بر همین شرط مذکور، دوچرخه ورزشی هم می‌شود یک نعمت مدرن، که هم از کارآیی‌های تردمیل برخوردار است، هم جمع‌وجورتر است و جای کمتری را در منزل اشغال می‌کند. اگر می‌خواهید با اولین پولی که دستتان آمد، یک تردمیل یا یک دوچرخه ورزشی برای خودتان یا یکی از اعضای خانواده‌تان بخرید، توصیه می‌کنم این مطلب را بخوانید. تردمیل یک وسیله ورزشی است که این روزها می‌توانید در بیشتر باشگاه‌های ورزشی، آن را در کنار سایر انواع دستگاه‌های ورزشی ببینید. تردمیل یک تسمه دارد که چرخش آن باعث به حرکت درآمدن صفحه این دستگاه می‌شود. به این ترتیب، شما می‌توانید روی آن راه بروید یا حتی بدوید. تردمیل ممکن است موتور داشته یا نداشته باشند. اگر نوع بدون موتور را انتخاب کرده باشید، در واقع، نیروی وزن و فشار پاهای شما است که باعث به حرکت درآوردن صفحه تردمیل می‌شود. این نوع تردمیل، دستگاهی سبک است و اگر هزینه مختصری برای خرید این دستگاه در نظر گرفته باشید، می‌توانید همین نوع را برای ورزش در منزل خودتان انتخاب کنید.

اما نوع موتوردار تردمیل، تکنولوژی پیشرفته‌تری دارد و موتوری که در آن کار گذاشته شده است به کمک عضلات شما می‌آید و به این ترتیب، شرایط گوناگونی برای دویدن یا راه رفتن برای شما به وجود می‌آورد. در این دستگاه، موتور تردمیل است که باعث چرخش تسمه و حرکت صفحه تردمیل می‌شود. شما می‌توانید سرعت آن را به صورت شیب‌دار تنظیم کنید و حالتی را به وجود آورید مثل این‌که دارید در یک مسیر سربالایی راه می‌روید یا می‌دوید. این تردمیل‌ها معمولاً یک مانیتور کامپیوتری دارند که با سیم‌های مخصوصی به بدن وصل می‌شوند و می‌توانند ضربان قلب را نشان دهند تا ورزشکار متوجه شود که آیا شدت حرکت‌هایش روی تردمیل کافی است و موجب کاهش وزنش می‌شود یا نه. اگر به صفحه مانیتور این تردمیل‌ها نگاه کنید، برنامه‌های از

پیش تعیین شده‌ای را خواهید یافت که به کمک آن‌ها می‌توانید الگوی راه رفتن یا دویدن خودتان را روی تردمیل تنظیم کنید.

۵ توصیه برای خرید تردمیل

قبل از این که برای خرید تردمیل به بازار بروید، لازم است اطلاعاتی را درباره این دستگاه به دست بیاورید تا بتوانید دقیقاً همان نوعی را انتخاب کنید که مناسب نیازهای شما است: ۱- هنگام خرید تردمیل، قبل از هر چیز دیگری به این موارد توجه کنید: جنس دستگاه، صفحه تردمیل، قدرت موتور، حداقل و حداکثر سرعت دستگاه، شیبی که می‌تواند ایجاد کند، وزنی که می‌تواند تحمل کند، حداکثر ساعاتی که می‌تواند بدون وقفه کار کند، میزان سروصدای موتور و امکانات جانبی.

۲- اینترنت منبع مناسبی برای کسب اطلاعات جدید درباره تردمیل و سایر ابزار و وسایل ورزشی جدید است. شما می‌توانید چند مارک معتبر تردمیل را در نظر بگیرید و سری به سایت‌های کارخانجات تولیدکننده این محصولات بزنید. هر یک از این شرکت‌ها معمولاً قابلیت‌های دستگاه تولیدی خود را به طور کامل در این سایت توضیح داده‌اند و شما می‌توانید این قابلیت‌ها را با هم مقایسه کنید و تصمیم خودتان را بگیرید.

۳- حتماً حواستان به استحکام و امنیت دستگاهی که می‌خرید، باشد. تردمیل هر چقدر محکم‌تر و ثابت‌تر باشد، بهتر و مناسب‌تر است. برای امنیت دستگاه هم دستگیره‌هایی در جلوی آن تعبیه شده که می‌توانید هنگام پیاده‌روی یا دویدن روی تردمیل، دستتان را به آرامی به آن‌ها بگیرید. تردمیلی که هنگام دویدن روی آن احساس می‌کنید که صفحه‌اش دارد در زیر پایتان می‌لرزد، اصلاً مناسب نیست.

۴- اگر به نمایندگی‌های مجاز فروش تردمیل سری بزنید، معمولاً به نفعتان تمام می‌شود؛ چون می‌توانید انواع مختلف این دستگاه را با هم و در کنار هم ببینید، آن‌ها را امتحان و با یکدیگر مقایسه کنید. در این نمایندگی‌های مجاز، هنگامی که مدل‌های جدیدتر تردمیل به وسیله شرکت سازنده تولید می‌شود و به فروشگاه می‌رسد، گاهی روی مدل‌های قدیمی‌تر، تخفیف‌های خوبی می‌خورد و به این ترتیب، می‌توانید یک تردمیل

مناسب را با قیمت دلخواهتان پیدا کنید. از سوی دیگر در این مراکز، کارشناسانی حضور دارند که در انتخاب تردمیل مناسب به شما کمک می‌کنند. خرید از یک نمایندگی مجاز یک فایده دیگر نیز دارد و آن، دریافت یک گارانتی معتبر است که به واسطه آن، اگر ایرادی در دستگاهتان به وجود بیاید، می‌توانید از تعمیرکاران شرکت مربوطه بخواهید آن را برطرف کنند.

۵- اگر تردمیل را برای منزلتان خریداری می‌کنید، پیشاپیش حواستان به این مسأله باشد که آیا فضای کافی برای قرار دادن آن در منزلتان دارید یا نه. برای این منظور، می‌توانید ابعاد فضایی را که برای گذاشتن تردمیل در منزلتان در نظر گرفته‌اید، اندازه بزنید و از فروشنده بخواهید دستگاهی را به شما معرفی کند که با فضای منزلتان سازگار باشد. تردمیل را باید در جایی از منزلتان قرار بدهید که به اندازه کافی بزرگ باشد تا تمام قسمت‌های دستگاه روی زمین بگردد و روی زمین از ثبات کافی برخوردار باشد.

۵ نکته برای حداکثر استفاده از تردمیل

ورزش کردن روی تردمیل، راه و رسمی دارد. برای این که درحین راه رفتن یا دویدن روی دستگاه، دچار آسیب‌های عضلانی اسکلتی نشوید، بهتر است همیشه به این ۵ نکته توجه کنید:

۱- اولین قدم، این است که بتوانید روی تردمیل، وضعیت بدنی مناسبی به خودتان بگیرید؛ یعنی سرتان را بالا بگیرید، عضلات گردنتان را کاملاً شل کنید و آرام باشید و ترجیحاً مستقیماً به جلو نگاه کنید. اگر قرار است هنگام استفاده از تردمیل به تلویزیون نگاه کنید، این تلویزیون باید در ارتفاعی نصب شده باشد که شما مجبور نباشید گردنتان را برای مدت طولانی با زاویه نگه دارید.

۲- دست‌هایتان را آرام‌آرام مشت کنید، البته نه تا حدی که دست‌هایتان کاملاً منقبض شود. سعی کنید هنگامی که روی تردمیل راه می‌روید یا می‌دوید، بازوهایتان از کنار بدنتان به سمت جلو و عقب حرکت کنند و در واقع، یک جور حرکت آونگی داشته باشند.

۳- توصیه می‌شود هنگام ورزش کردن، عضلات شکمتان را منقبض کنید.

۴- راه رفتن روی تردمیل، نیاز به گام‌های خیلی کوتاه یا خیلی بلند ندارد. توصیه می‌شود روی تردمیل، همان طوری قدم بردارید که برایتان آسان و معمول است؛ نه خیلی کوتاه و نه خیلی بلند.

۵- توصیه می‌شود روی نفس‌های خودتان تمرکز داشته باشید. سعی کنید به صورت طبیعی نفس بکشید و گهگاهی که می‌توانید، نفس عمیق بکشید.

و اما دوچرخه‌های ورزشی

دوچرخه‌های ثابت ورزشی، نوعی دیگر از دستگاه‌های ورزشی به حساب می‌آیند که بیشتر باشگاه‌های ورزشی به آن مجهزند. شما می‌توانید یکی از این دوچرخه‌ها را نیز برای ورزش در منزل خریداری کنید. این دستگاه، هم جای کمی را اشغال می‌کند، هم ارزان‌تر است و هم به راحتی به شما امکان می‌دهد که در فضای کوچک آپارتمان‌تان دوچرخه‌سواری کنید. توجه به برخی نکات می‌تواند کمکتان کند که در خرید دوچرخه مورد نیازتان خطا نکنید.

۵ توصیه برای خرید دوچرخه ورزشی

۱- اولین قدم برای خرید یک دوچرخه ورزشی مناسب، این است که دوچرخه‌تان راحت باشد. هیچ ورزشی بدتر از ورزش کردن روی یک دوچرخه سفت، محکم و ناراحت نیست. جایگاه نشستن شما باید کاملاً راحت باشد. برخی افراد ترجیح می‌دهند نشیمن‌گاه دوچرخه‌شان سفت و باریک باشد ولی برخی دیگر، انواع پهن و عریض را ترجیح می‌دهند. توصیه می‌شود دوچرخه‌ای را انتخاب کنید که ارتفاع نشیمن‌گاهش به آسانی قابل تنظیم باشد تا بتوانید آن را به گونه‌ای تنظیم کنید که قدرت داشته باشید به راحتی دسته‌های دوچرخه را در دست بگیرید. پشتی صندلی دوچرخه هم باید به گونه‌ای باشد که وقتی روی دوچرخه رکاب می‌زنید، به طور کامل پشت شما را در بر بگیرد.

۲- همیشه بهتر است دوچرخه‌ای را انتخاب کنید که مقاومت رکاب‌هایش در برابر رکاب زدن شما قابل تنظیم باشد. اگر دوچرخه ورزشی، این قابلیت را نداشته باشد، بهتر است آن را به کلی کنار بگذارید و از خیر خریدش

بگذرید. برخی از انواع ارزان قیمت این دوچرخه‌ها به صورت دستی تنظیم می‌شوند؛ به نحوی که نوعی باندهای نایلونی دور چرخ‌های آن قرار می‌گیرند تا مقاومت در برابر چرخش را افزایش دهند. بنابراین اگر قصد خرید چنین دوچرخه‌هایی را دارید، بهتر است انواعی را انتخاب کنید که به صورت خودکار (اتوماتیک)، مقاومت رکاب‌هایش در برابر پا زدن تنظیم می‌شود. اصلاً دلچسب نیست اگر هر از گاهی مجبور شوید در بحبوحه ورزش کردن، از دوچرخه پیاده شوید و مقاومت رکاب‌هایش را تنظیم کنید. شما می‌توانید با استفاده از صفحه مانیتوری که مقابل روی شما در دوچرخه‌های اتوماتیک قرار دارد، شدت ورزش کردن و الگوی دوچرخه سواری خودتان را تنظیم کنید. روی مانیتور این نوع دوچرخه‌ها برنامه‌های گوناگونی برای ورزش و دوچرخه سواری وجود دارد.

۳- خیلی آزاردهنده است اگر بخواهید با یک دوچرخه ورزشی که حسابی سروصدا می‌کند، ورزش کنید. شاید یک سروصدای کوچک چندان مهم نباشد ولی اگر این صداهای مزاحم، پیوسته تکرار شوند؛ در بازده ورزش شما و در ساعاتی که روی دستگاه ورزش می‌کنید، قطعاً تأثیر خواهند گذاشت. دوچرخه ورزشی باید آن قدر بی‌سروصدا باشد که بتوانید به آسانی حین کارکردن با آن، به موسیقی گوش بدهید یا تلویزیون نگاه کنید.

۴- دوچرخه‌هایی که دارای صفحه‌ای برای تنظیم برنامه‌های ورزشی شما هستند، هیچ‌گاه شما را از دوچرخه سواری خسته نمی‌کنند؛ چون روی این دوچرخه‌ها می‌توانید برنامه ورزشی خودتان را تنظیم کنید و ببینید که با این روش رکاب زدن چقدر انرژی مصرف می‌کنید یا ضربان قلبتان در هر دقیقه چقدر است. این که شما بازتاب ورزش خودتان را جلوی چشمتان ببینید، خیلی مهم است و در کارایی نهایی‌تان اثر مثبتی خواهد داشت. شما می‌توانید با استفاده از این صفحه نمایشگر، زمان ورزش کردن خودتان و فاصله‌ای را که در آن رکاب می‌زنید و همچنین سرعت رکاب زدن خودتان را تنظیم کنید.

۵- توصیه می‌شود دوچرخه‌ای را انتخاب کنید که مناسب سایز بدنتان باشد. به خصوص اگر اضافه‌وزنتان زیاد است، بهتر است این توصیه را جدی بگیرید. بیشتر دوچرخه‌ها به گونه‌ای ساخته شده‌اند که شما می‌توانید آن‌ها را برای استفاده هر کسی با هر سایزی تنظیم کنید.

منبع : <http://www.mydocument.ir>