



Fitness Equipment & Bicycle

ORCHID INSHAPE

ORCHID

ارکید

بولتن داخلی گروه ارکیدمهر
شماره ۱۱ پاییز ۱۳۹۴

تیم ارکید، طلایی شد!
اندازه کردن دوچرخه
وزنه آزاد یا دستگاه
اینترنت، پیشگام در استقامت
یک باشگاه اختصاصی در خانه



"Many of life's failures are
experienced by people
who did not realize how close they
were to success when they gave up."

Thomas Edison

"بسیاری از شکست‌های زندگی را کسانی تجربه کرده‌اند
که نمی‌دانستند زمانی تسلیم شدند که به
موفقیت بسیار نزدیک بودند."

توماس ادیسون

گروه صنایع ورزشی ارکیدمهر



اولین دارنده گواهینامه ISO 9001:2008 از TÜV NORD

- برای فروش و خدمات پس از فروش تجهیزات ورزشی
- نماینده انحصاری برترین برندهای ورزشی ایتالیا و تایوان و کره
- بزرگ‌ترین تجهیز کننده باشگاه‌های دولتی
- با بیش از ۳۰ نمایندگی فروش و خدمات در سراسر کشور



به نام خداوند جان و خرد

تهیه شده در واحد تبلیغات

به کوشش معصومه فروغ
طراح گرافیک و صفحه آرا نیکو مؤیدی

با سپاس از همکاران در گروه صنایع ورزشی ارکیدمهر
زیر نظر شورای نویسندگان

سپاس ویژه از

نیلوفر مدائنی
میلاد درگاهی
سینا جمالی

مشاوران این شماره

دکتر محمد هاشمی تغذیه
مریم خسروشاهی مسئول کمیته آموزش و پژوهش
فدراسیون دوچرخه سواری

همه دختران ایران

خبر آن قدر که خوشحال کننده است، شگفتی آفرین نیز هست. تیم فوتسال بانوان ایران قهرمان آسیا شد و فرشته کریمی گلزن ایران در دیدار پایانی با ژاپن، از سوی کمیته برگزاری مسابقات، عنوان برترین بازیکن این تورنمنت را از آن خود کرد. این در حالی است که تیم ایران متشکل از زنان و دخترانی است که به طور حرفه ای در آمدی از ورزش ندارند و در کنار تحصیل، کار یا خانه داری به فوتبال یا فوتسال می پردازند.

در چند سال اخیر گرایش به ورزش در بین زنان ایرانی با رشد قابل توجهی رو به رو شده است. آن ها برخلاف مشکلات روزمره و محدودیت های موجود توانسته اند وارد حوزه هایی از ورزش قهرمانی شوند که شاید در چند سال گذشته بی سابقه بوده است.

یکی دیگر از ورزش هایی که در چند سال اخیر بسیار مورد توجه زنان ورزشکار قرار گرفته، دوچرخه سواری است. استقبال از مسابقات و حضور در رویدادهای دوچرخه سواری، نشان دهنده به وجود آمدن بستر مناسب و آینده روشن این ورزش در ایران است.

بر خلاف وجود مشکلات فراوان از گرانی تجهیزات دوچرخه سواری گرفته تا کمبود فضا برای تمرین و حتی ایمن نبودن خیابان های شهر برای استفاده روزمره از این وسیله پاک، روز به روز بر شمار مردان و زنان دوچرخه سوار افزوده می شود.

به تازگی در مسابقات قهرمانی دوچرخه سواری زنان که در شهریورماه برگزار شد، بیش از ۶۰ رکابزن به رقابت پرداختند که حضور این تعداد ورزشکار، نیز در نوع خود شگفتی آفرین است.

ناگفته نماند در این میان نقش شرکت هایی مانند ارکید که با تشکیل تیم های دوچرخه سواری و حمایت از ورزشکاران به ایفای مسئولیت اجتماعی خود در تعمیق فرهنگ ورزش و سالم سازی اجتماع می پردازند، هیچگاه فراموش نخواهد شد. یادآوری این نکته از آن جا اهمیت دارد که نباید فراموش کرد انجام مسئولیت اجتماعی برای شرکت ها در شرایط اقتصادی موجود، کاری بس دشوار اما شایسته قدردانی است.

فهرست

- ۲ کارآفرینان برتر ارکید
- ۳ تازه ها
- ۴ گزارش
- ۱۰ ارکید در GO SPORT
- ۱۲ تور دو فرانس
- ۱۴ ملزومات جدید دنیای دوچرخه سواری
- ۱۸ New SPECIALIZED
- ۲۰ SANTA CRUZ STIGMATA
- ۲۲ اندازه کردن دوچرخه
- ۲۴ لباس ورزشی سازگار با محیط زیست
- ۲۶ وزنه آزاد یا دستگاه
- ۲۸ اینتینزا، پیشگام در استقامت
- ۳۰ یک باشگاه اختصاصی در خانه
- ۳۲ باشگاه ورزشی فیزیک
- ۳۴ TRX
- ۳۶ راز شکم شش تکه
- ۳۸ زامبرلن
- ۴۰ با آرتوروز چه کنیم
- ۴۱ تنقلات، آری یا نه
- ۴۲ سلامت و پزشکی
- ۴۴ محیط زیست
- ۴۶ یک خرید آسان
- ۴۷ ارکید در شبکه های اجتماعی
- ۴۸ بخش انگلیسی

ORCHID INSHAPE
گروه صنایع ورزشی ارکیدمهر

دفتر مرکزی: بلوار میرداماد، ساختمان آربین، شماره ۲۲۸، ورودی شرقی، طبقه ۹، واحد ۳۵
تلفن: ۳۰ - ۲۲۵۸۲۲۷ - ۲۲۲۵۴۹۴۵ فکس:
خط ویژه (۳۰ خط) ۲۷۰۰۰ ۲۳۰
www.orchid.ir
info@orchid.ir sales@orchid.ir service@orchid.ir



دومین مرحله از سوپر لیگ دوچرخه‌سواری مردان در رشته پیست و استقامت در تهران و اصفهان برگزار شد و تیم ارکید با بدست آوردن ۴ مدال طلا، یک نقره و دو برنز به مقام سوم رسید. محمد رجب‌لو در رشته‌های استقامت و اوونیوم طلا گرفت و تیم ارکید در ۴۰۰۰ متر تعقیبی تیمی در جایگاه اول ایستاد.

همچنین بانوان دوچرخه سوار تیم ارکید نیز در اولین مرحله از لیگ دوچرخه سواری زنان، به موفقیت دست یافتند. در این مسابقات که در رشته های استقامت و پیست برگزار شد، ۶۰ دوچرخه سوار در قالب ۱۹ تیم در رده های سنی بزرگسال و جوان شرکت کردند. دوچرخه سواران تیم ارکید در رشته های ۲۰۰ متر، ۳۰۰ متر و اسپرینت بزرگسالان اول و در رشته استقامت بزرگسالان دوم شدند.

مریم جلالیه در تایم تریل انفرادی و ۳۰۰۰ متر بزرگسالان و زهرا صادق زاده در ۲۰۰ متر بزرگسالان طلا گرفتند. تیم اسپرینت بزرگسالان ارکید نیز در این مسابقات اول شد.



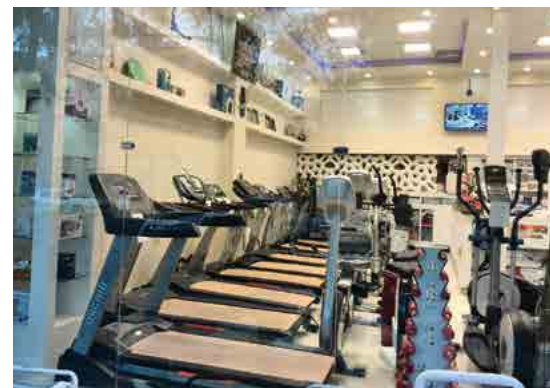
بروشورهای جدید ویلچر برقی
ZINGER محصول شرکت
DKCITY تایوان و کفش های
زامبرلن ایتالیا، به چاپ رسید.



آقای علی رستمیان - مدیر فروشگاه ارکید در سمنان



فروشگاه ارکید - سمنان



شناخت زمان

آقای اسدالله رستمیان، نماینده سمنان

آنان که روح زمان را در می‌یابند در صورتی که نیاز بازار را هم بشناسند، می‌توانند در دنیای تجارت موفق باشند.

اسدالله رستمیان نماینده ارکید در سمنان، یکی از کسانی است که با شناخت و درک درست از مقتضیات زمانه، توانسته است در دستیابی به هدف‌های پیش‌بینی شده خود، موفق شود. سال‌های پس از جنگ بود و رستمیان به این نتیجه رسید که دوران سازندگی در کشور آغاز شده و خدمات پزشکی مورد نیاز بازار رو به توسعه است.

او یکی از دو نفری بود که در سمنان کار در این زمینه را آغاز کرد و زمانی که دیگران هم به این کار روی آوردند، او بازار تجهیزات ورزشی را به عنوان بازار رو به گسترش کشف کرد. به همین دلیل همکاری خود را با چند شرکت فعال در تجهیزات ورزشی آغاز کرد؛ اما آشنایی با ارکید و تنوع و کیفیت محصولات آن، سبب شد در سال ۸۵ همکاری انحصاری با این شرکت را انتخاب و اولین فروشگاه تخصصی تجهیزات ورزشی در سمنان با نام ارکید را راه اندازی کند. هرچند دوباره چند فروشگاه دیگر در زمینه تجهیزات ورزشی در سمنان افتتاح شدند، اما از آن جا که شناخت بازار و همگامی با آن ویژگی برجسته کارآفرینان برتر است و آنان را از دیگران متمایز و فعالیت شان را پایدار می کند، به همین دلیل اکنون فروشگاه ارکید تنها فروشگاه تخصصی تجهیزات ورزشی در سمنان است.

وقتی از او می‌پرسیم فعالیت شما در این دوران رکود چگونه است؟ پاسخ می‌دهد: "در چند سال اخیر کسان دیگری نیز در زمینه تجهیزات ورزشی شروع به کار کردند؛ اما پس از مدتی نتوانستند به کار خود ادامه دهند. در حال حاضر فروش تجهیزات کم شده اما بازار خدمات آن داغ است و چون ما تنها فروشگاه شناخته شده و مورد اعتماد در این زمینه هستیم، نه تنها در سمنان در شهرهای دیگر استان هم، خدمات ارائه می‌کنیم. این خدمات فقط شامل دستگاه‌های خودمان نمی‌شود؛ چون شناخته شده هستیم، برای تجهیزاتی که دیگران فروخته‌اند هم از ما درخواست خدمات می‌شود. امیدوارم به‌زودی با توجه به آموزش‌هایی که پسرم سیدعلی در کارگاه‌های آموزشی ارکید در تهران دیده‌است، در زمینه خدمات فعالیت خود را توسعه دهیم."

آقای رستمیان همچون نمایندگی‌های دیگر اراکید فعالیت خود در زمینه تجهیزات باشگاهی را نیز شروع کرد و با استفاده از همکاری تنگاتنگ دفتر مرکزی شرکت، موفق شد باشگاه‌های نهادهای زیادی از جمله دانشگاه علوم پزشکی، اداره برق، اداره مسکن و شهرسازی و بانک کشاورزی را تجهیز کند.

آقای رستمیان، روابط عمومی قوی، خدمات پس از فروش و کیفیت محصولات را عامل اعتماد مشتریان و موفقیت خود می‌داند و فکر می‌کند همین عوامل به علاوه تنوع کالایی شامل تجهیزات خانگی، باشگاهی، کفش و دوچرخه و لوازم و ملزومات آن، از مزیت‌های غیرقابل رقابت اَرکید است.

برای این نماینده محترم و همکاران ارجمند ایشان آرزوی سلامتی و موفقیت روزافزون داریم.

اسامی تیم پیست و جاده ارکید تهران

محمد رجبلو
 صالح تفرشی
 سید میلاد سید قالیچی
 مهدی آرمون
 شهاب جدیدالاسلامی
 احمد قمری
 محسن یحیائی
 ابراهیم سیاح
 غلامرضا چراغی



تیم ارکید طلایی شد!

در دومین مرحله مسابقات سوپرلیگ، در رشته های استقامت که دوازدهم و سیزدهم شهریورماه در نجف آباد، برگزار شد، تیم ارکید تهران در رشته استقامت، با محمد رجبلو مدال طلای این دوره از مسابقات را از آن خود کرد.

در این مسابقات که به مسافت ۱۲۰ کیلومتر و با شرکت ۶۴ دوچرخه سوار در قالب ۱۳ تیم برگزار شد، محمد رجبلو از تیم ارکید تهران اول شد و اسماعیل باقری از تیم پدافند هوایی و همچنین رضا حسینی از تیم سپاهان اصفهان در جایگاه دوم و سوم ایستادند. شهاب جدیدالاسلامی و مهدی آرمون دیگر رکاب زنان تیم ارکید نیز چهارم و هشتم شدند.

همچنین در رشته تایم تریل، صالح تفرشی با اختلاف زمان پنجاه و پنج ثانیه و نود و سه صدم ثانیه از نفر اول به مقام هشتم این دوره از مسابقات، پسند کرد.

دوچرخه سواران برگزیده در رشته تایم تریل به این شرح معرفی شدند:

- ۱- حسین عسکری با زمان ۲۷:۵۵:۹۳
- ۲- بهنام خلیلی خسرو شاهی با زمان ۲۷:۵۷:۲۲
- ۳- آروین معظمی گودرزی با زمان ۲۷:۵۹:۲۶

بانوان ارکید، نایب قهرمان استقامت



مسابقه استقامت جاده در دو رده سنی جوانان و بزرگسالان از سری مسابقات لیگ برتر کورسی بانوان برگزار شد و برگزیدگان به این شرح معرفی شدند:

رشته تایم تریل انفرادی جوانان

- ۱- فروزان عبدالمی عرب از تیم سورن با زمان ۱۴:۳۷:۰۰
- ۲- فاطمه هداوند از تیم پاسارگاد با زمان ۱۴:۴۰:۲۸
- ۳- پرستو باستی از تیم پاسارگاد با زمان ۱۴:۴۲:۰۳

رشته تایم تریل انفرادی بزرگسالان

- ۱- مریم جلالیه از تیم ارکید تهران با زمان ۲۱:۰۰:۱۱
- ۲- فرزانه شریفی از تیم سورن با زمان ۲۱:۰۳:۲۸
- ۳- ماندانا دهقان از تیم البرز با زمان ۲۱:۲۰:۷۹



در پایان و رده سنی بزرگسالان، ماندانا دهقان از تیم البرز به مقام قهرمانی رسید، فاطمه یوسفی از تیم ارکید تهران نایب قهرمان شد و شیوا بزرگمهر نیز از تیم ارکید تهران، بر سکوی سوم ایستاد.

رقابت‌های رشته پیست

در دومین مرحله مسابقات سوپرلیگ، در رشته پیست، که نهم و دهم شهریورماه، برگزار شد، تیم ارکید تهران، سه مدال طلا، یک نقره و دو برنز به‌دست آورد.
و نتایج این دوره از مسابقات، به شرح زیر اعلام شد:

رشته ۲۰۰ متر:

- ۱- محمد دانشور از تیم مس کرمان
- ۲- فرزین عرب از تیم شهر خورشید میبد
- ۳- علی علی‌عسگری از تیم فولاد مبارکه سپاهان اصفهان

رشته تیم اسپرینت:

- ۱- سیدمعزالدین سید رضایی از تیم پیشگامان کویر یزد
- ۲- محسن رحمانی از تیم فولاد مبارکه سپاهان
- ۳- شهاب جدیدالاسلامی از تیم ارکید تهران

رشته دور امتیازی :

- ۱- رضا حسینی از تیم فولاد مبارکه سپاهان اصفهان
- ۲- بهنام خسرو شاهی از تیم پتروشیمی تبریز
- ۳- محمد رجبلو از تیم ارکید تهران

رشته ۴۰۰۰ متر تعقیبی انفرادی :

- ۱- صالح تفرشی از تیم ارکید تهران با زمان ۴:۳۴:۱۳
- ۲- آروین معظمی گودرزی از تیم پیشگامان کویر یزد با زمان ۴:۳۶:۶۰
- ۳- حسین ناطقی از تیم فولاد مبارکه سپاهان اصفهان با زمان ۴:۳۷:۸۰

رشته اومنیوم :

- ۱- محمد رجبلو از تیم ارکید تهران
- ۲- مهدی رجبی از تیم مس کرمان
- ۳- محمد اسماعیل چایچی از تیم فولاد مبارکه سپاهان

رشته کایرین :

- ۱- محمد دانشور از تیم مس کرمان
- ۲- محمود پراش از تیم فولاد مبارکه سپاهان
- ۳- فرزین عرب از تیم شهر خورشید میبد

رشته ۱۰۰۰ متر :

- ۱- احسان خادمی از تیم مس کرمان با زمان ۱:۰۵:۵۸
- ۲- مهدی امیر سرداری از تیم هیات بروجرد با زمان ۱:۰۶:۵۰
- ۳- احمد نصر آبادی از تیم پتروشیمی تبریز با زمان ۱:۰۸:۱۸

۴۰۰۰ متر تعقیبی تیمی

- ۱- ارکید مهر تهران با زمان ۴ دقیقه و ۲۵ ثانیه و ۱۸ صدم ثانیه
- ۲- سپاهان اصفهان با زمان ۴ دقیقه و ۲۶ ثانیه و ۸۱ صدم ثانیه
- ۳- مس کرمان با زمان ۴ دقیقه و ۳۰ ثانیه و ۹۰ صدم ثانیه

رشته مدیسون :

- ۱- تیم پتروشیمی تبریز
 - ۲- تیم ارکید تهران
 - ۳- تیم پیشگامان کویر یزد
- تیم ارکید تهران در این رقابت‌های پیست، به مقام سوم رسید.



درخشش تیم بانوان ارکید



در اولین مرحله لیگ دوچرخه سواری بانوان که با حضور شصت دوچرخه سوار در قالب ۱۹ تیم جوانان و بزرگسالان در رشته‌های پیست برگزار شد و دوچرخه سواران برتر در دو رشته جوانان و سه رشته بزرگسالان معرفی شدند؛

رشته ۲۰۰ متر بزرگسالان

- ۱- زهرا صادق زاده از تیم ارکید تهران
- ۲- ریحانه طالبی از تیم سورن
- ۳- شیوا بزرگمهر از تیم ارکید تهران

رشته ۳۰۰۰ متر بزرگسالان

- ۱- مریم جلالیه از تیم ارکید تهران با زمان ۴:۰۷:۵۳
- ۲- زهرا خسروشاهی از تیم هیات هرمزگان با زمان ۴:۱۴:۳۲
- ۳- فاطمه یوسفی از تیم ارکید تهران با زمان ۴:۲۰:۱۴

رشته دور امتیازی بزرگسالان

- ۱- فرزانه شریفی از تیم سورن
- ۲- ریحانه خاتونی از تیم ارکید تهران
- ۳- فرشته چلانی از تیم سورن

رشته ۵۰۰ متر جوانان

- ۱- فاطمه هداوند از تیم پاسارگاد با زمان ۴۰:۴۳
- ۲- فروزان عبدالهی عرب از تیم سورن با زمان ۴۱:۵۰
- ۳- مائده نظری از تیم ارکید تهران با زمان ۴۱:۶۱



اسامی تیم بانوان پیست و جاده ارکید تهران

سیده مریم جلالیه
زهرا صادق زاده
عادلہ نوری
سلماز کربلایی
نجمه حسین پور
ریحانه خاتونی
شیوا بزرگمهر
سمیه یزدانی
فاطمه یوسفی
سارا فلاح

مینا الهی
نرگس عبدی
سمیه پورپاشا
مائده نظری



رشته اسکریچ جوانان

- ۱- فروزان عبدالهی از تیم سورن
- ۲- فاطمه هداوند از تیم پاسارگاد
- ۳- پرستو باستی از تیم پاسارگاد

رشته ۵۰۰ متر بزرگسالان

- ۱- زهرا خسروشاهی از تیم هیات هرمزگان با زمان ۳۸:۲۵
- ۲- ریحانه طالبی از تیم سورن با زمان ۳۹:۴۶
- ۳- زهرا نجار صادق زاده از تیم ارکید تهران با زمان ۳۹:۶۵

رشته ۲۰۰۰ متر جوانان

- ۱- فروزان عبدالهی عرب از تیم سورن با زمان ۲:۴۶:۵۵
- ۲- فاطمه هداوند از تیم پاسارگاد با زمان ۲:۴۸:۱۵
- ۳- مائده نظری از تیم ارکید تهران با زمان ۲:۵۷:۱۲

رشته تیم اسپرینت جوانان

- ۱- تیم پاسارگاد با زمان ۵۳:۱۳
- ۲- تیم سورن با زمان ۵۴:۲۲
- ۳- تیم ارکید تهران با زمان ۵۶:۰۸

رشته تیم اسپرینت بزرگسالان

- ۱- تیم ارکید تهران الف با زمان ۵۰:۹۷
- ۲- تیم ارکید تهران ب با زمان ۵۲:۲۰
- ۳- تیم سورن با زمان ۵۲:۴۴





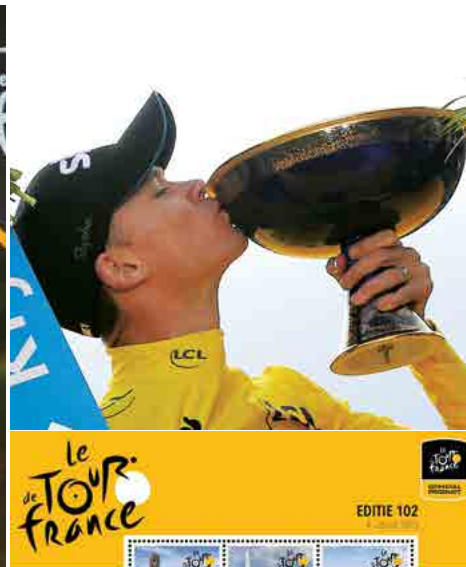
محصولات ارکید در فروشگاه بزرگ GO SPORT

GO-Sport مجموعه فروشگاه های مولتی برند ورزشی که با ۱۲۰ فروشگاه در داخل فرانسه و بیش از ۳۰ شعبه در سایر کشورها، با ۳۶ سال تجربه و رکورد فروش طبق آمار سال ۲۰۱۳، ۶۴۲ میلیون یورو، کلکسیون کاملی از مطرح ترین برندهای ورزشی جهان را عرضه می کنند.

GO-Sport اولین فروشگاه مولتی برندی ورزشی در کشور است.

در پی گسترش تقاضای مشتریان برای دسترسی بیش تر به محصولات گروه صنایع ورزشی ارکیدمهر، این شرکت تصمیم گرفت که انواع مدل های دوچرخه و ملزومات دوچرخه سواری خود را در فروشگاه **GO SPORT** نیز عرضه کند. این فروشگاه بزرگ در میدان قدس، خیابان باهنر، تقاطع فرمانیه، ساختمان روشا، واقع شده است.





2015

4-26 July

102 Edition

یکی از دشوارترین و پرترفدارترین رقابت های دوچرخه سواری تور دوچرخه سواری فرانسه است که صد و دومین دوره از این رقابت ها در ماه جولای آغاز شد.

دراین رقابت بزرگ و پرهیجان، بیست و دو تیم بین المللی و معروف و ۱۹۸ دوچرخه سوار در ۲۱ مرحله با هم به رقابت پرداختند.

مسافت طی شده در کل این تور ۳۳۶۰ کیلومتر است که از طولانی ترین تورهای دوچرخه سواری به حساب می آید. در این دوره از مسابقات بیشترین مسافت طی شده در مرحله ۲۲۳ کیلومتر (مرحله ۴) و کمترین مسافت طی شده ۱۰۹.۵ کیلومتر (مرحله ۲۱) بود. در تور دو فرانس ۲۰۱۵ مانند دوره های پیشین specialized یکی از دوچرخه های مورد اعتماد شرکت کنندگان در تور دو فرانس ۲۰۱۵ بود. نتایج این مسابقات را ببینید.

مرحله پانزدهم مسیر تپه ای به مسافت ۱۸۳ کیلومتر

نفر اول از تیم LOTTO SOUDAL با دوچرخه Ridley

نفر دوم از تیم GIANT – ALPECIN با دوچرخه GIANT

نفر سوم از تیم KATUSHA با دوچرخه canyon

مرحله شانزدهم مسیر کوهستانی متوسط به مسافت ۲۰۱ کیلومتر

نفر اول از تیم LAMPRE – MERIDA با دوچرخه MERIDA

نفر دوم از تیم TINKOFF – SAXO با دوچرخه SPECIALIZED

نفر سوم از تیم I AM CYCLING با دوچرخه SCOTT

مرحله هفدهم مسیر کوهستانی به مسافت ۱۶۱ کیلومتر

نفر اول از تیم GIANT – ALPECIN با دوچرخه GIANT

نفر دوم از تیم CANNONDALE – GARMIN با دوچرخه Cannondale

نفر سوم از تیم CANNONDALE – GARMIN با دوچرخه SPECIALIZED

مرحله هجدهم مسیر کوهستانی به مسافت ۱۸۶.۵ کیلومتر

نفر اول از تیم AG2R LA MONDIALE با دوچرخه FOCUS

نفر دوم از تیم EUROPCAR با دوچرخه COLNAGO

نفر سوم از تیم MOVISTAR با دوچرخه CANYON

مرحله نوزدهم مسیر کوهستانی به مسافت ۱۳۸ کیلومتر

نفر اول از تیم ASTANA با دوچرخه SPECIALIZED

نفر دوم از تیم MOVISTAR با دوچرخه CANYON

نفر سوم از تیم SKY با دوچرخه pinarello

مرحله بیستم مسیر کوهستانی به مسافت ۱۱۰.۵ کیلومتر

نفر اول از تیم fdj با دوچرخه LAPIERRE

نفر دوم از تیم MOVISTAR با دوچرخه CANYON

نفر سوم از تیم CANNONDALE – GARMIN با دوچرخه Cannondale

مرحله بیست و یکم مسیر هموار به مسافت ۱۰۹.۵ کیلومتر

نفر اول از تیم LOTTO SOUDAL با دوچرخه Ridley

نفر دوم از تیم EUROPCAR با دوچرخه COLNAGO

نفر سوم از تیم KATUSHA با دوچرخه Canyon

مرحله هفتم هموار به مسافت ۱۹۰.۵ کیلومتر

نفر اول از تیم ETIXX - QUICK STEP با دوچرخه SPECIALIZED

نفر دوم از تیم LOTTO SOUDAL با دوچرخه Ridley

نفر سوم از تیم TINKOFF - SAXO با دوچرخه SPECIALIZED

مرحله هشتم نیمه کوهستانی به مسافت ۱۸۱.۵ کیلومتر

نفر اول از تیم AG2R LA MONDIALE با دوچرخه focus

نفر دوم از تیم CANNONDALE – GARMIN با دوچرخه Cannondale

نفر سوم از تیم MOVISTAR با دوچرخه Canyon

مرحله نهم تایم تریل تیمی به مسافت ۲۸ کیلومتر

تیم اول BMC racing team

تیم دوم Team sky

تیم سوم Mvistar team

مرحله دهم مسیر کوهستانی به مسافت ۱۶۸ کیلومتر

نفر اول از تیم SKY. با دوچرخه Pinarello

نفر دوم از تیم SKY. با دوچرخه Pinarello

نفر سوم از تیم MOVISTAR با دوچرخه Canyon

مرحله یازدهم مسیر کوهستانی به مسافت ۱۸۸ کیلومتر

نفر اول از تیم TINKOFF - SAXO با دوچرخه SPECIALIZED

نفر دوم از تیم CANNONDALE – GARMIN با دوچرخه cannondale

نفر سوم از تیم BORA-ARGON 18 با دوچرخه BORA-ARGON 18

مرحله دوازدهم مسیر کوهستانی به مسافت ۱۹۵ کیلومتر

نفر اول از تیم KATUSHA با دوچرخه Canyon

نفر دوم از تیم ASTANA با دوچرخه SPECIALIZED

نفر سوم از تیم AG2R LA MONDIALE با دوچرخه Focus

مرحله سیزدهم نیمه کوهستانی به مسافت ۱۹۸.۵ کیلومتر

نفر اول از تیم BMC RACING با دوچرخه BMC

نفر دوم از تیم TINKOFF – SAXO با دوچرخه SPECIALIZED

نفر سوم از تیم AG2R LA MONDIALE با دوچرخه Focus

مرحله چهاردهم نیمه کوهستانی به مسافت ۱۷۸.۵ کیلومتر

نفر اول از تیم MTN – QHUBEKA با دوچرخه Cervelo

نفر دوم از تیم fdj با دوچرخه LAPIERRE

نفر سوم از تیم AG2R LA MONDIALE با دوچرخه FOCUS



Zxellium Elite از بدنه ای با جنس کامپوزیت و شفت فولادی ساخته شده است و وزن آن ۲۵۰ گرم است که در مقایسه با پدال‌های هم رده و یا گران‌تر، از سبک‌ترین‌ها به‌شمار می‌رود.

با توجه به این که این پدال مانند مدل‌های دیگر شرکت مویک، نسبت به محصولات رقیب از پهنای بیش‌تری برخوردار است، در نتیجه انرژی بیش‌تری را انتقال می‌دهد و اتلاف انرژی کم‌تری دارد. این محصول به دوچرخه‌سوار امکان می‌دهد تا با قدرت و فشاری بیش‌تر، به رکاب‌زدن ادامه دهد. پس اگر به دنبال یک پدال جدید هستید، این محصول گزینه مناسب شماست.



**CROSSMAX
HYDROPACK 8,5**

کوله‌ای با حجم ۸.۵ لیتر و مناسب برای دوچرخه سواری کوهستان و شهر است.

وجود برجستگی‌های منظم در دوطرف پشت این کوله، از عرق کردن پشت دوچرخه سوار جلوگیری می‌کند.

در این کوله قسمت‌هایی برای قرار گرفتن گوشی موبایل، کلاه و چراغ خطر طراحی شده است.

بندهای کوله از دو قسمت کمر و روی سینه منطبق با بدن دوچرخه سوار قابل تنظیم است و به راحتی و به‌طور کامل روی پشت مستقر می‌شود؛ به این ترتیب در مسیرهای کوهستانی جابه‌جانی می‌شود. روی بندهای کوله، جای قرار دادن تغذیه، آچار همراه و برخی لوازم پیش‌بینی شده است. این کوله همراه با یک کیسه آب ۳ لیتری عرضه می‌شود.

ibss

ملزومات جدید دنیای دوچرخه‌سواری



KRONOS EVO XC/AM HELMET

کلاه KRONOS از مدل‌های کراس کانتری و تریل با ۲۸۰ گرم وزن و دو سایز SM (54-58CM) و ML (58-62CM) به بازار ارائه می‌شود.

این کلاه با ویژگی ERGO-FIT ULTRA هم به صورت عمودی و هم به صورت افقی قابل استفاده است.

بندهای تنظیم کلاه هم از داخل و هم از خارج به راحتی تنظیم می‌شوند.

وجود ۲۴ محفظه، جریان هوا را در اطراف سر دوچرخه سوار به خوبی برقرار می‌کند.

ibss CARVE-SERIES ELBOW GUARDS

مناسب برای رشته‌های پر هیجان دوچرخه سواری به خصوص دانهیل و اندورو است. این آرنج بند با وزن ۳۰۰ گرم، به خوبی روی آرنج قرار می‌گیرد و هنگام رکاب زدن جابه‌جا نمی‌شود.

از مهم‌ترین ویژگی‌های این آرنج بند، قابلیت جذب ضربه به صورت کند و دفع آن به صورت سریع است که عملکردی مانند ریباند در کمک‌های دوچرخه دارد.



ibss

CARVE-SERIES KNEE GUARDS

مناسب برای رشته‌های پر هیجان دوچرخه سواری به خصوص دانهیل و اندورو با وزن ۴۶۰ گرم است.

این زانو بند به خوبی بر روی زانو استقرار پیدا می‌کند و با رکاب زدن جابه‌جا نمی‌شود. قابلیت جذب ضربه به صورت کند و دفع آن به صورت سریع از مهم‌ترین مزیت‌های آن است که عملکردی مانند ریباند در کمک‌های دوچرخه دارد.

ibss

SKID PANTS EVO-I MAN

شورت محافظ مخصوص رشته‌های دوچرخه سواری و همچنین ورزش‌های پرتحرکی مانند اسکیت و اسنوبرد است.

پدهای موجود در قسمت‌های کناری و همچنین در قسمت پشت این شورت، در هنگام زمین خوردن، به خوبی از بدن دوچرخه سوار محافظت می‌کند.





 crankbrothers

Crank Brothers Iodine 3



در دنیای دوچرخه سواری به ساخت پنجه‌های قفل‌شو شهرت دارد اما این شرکت قطعاتی مانند توپی، طوقه، گریپ، فرمان و کربی فرمان و ... را نیز می‌سازد. طراحی منحصر به فرد توپی و طوقه این برند، مورد توجه همه دوچرخه سواران قرار گرفته‌است. از مدل‌های معروف و شناخته شده این برند، crank brothers iodine 3 است.

یکی از بزرگ‌ترین تفاوت‌های توپی طوقه‌های این مدل نسبت به مدل‌های سنتی، توزیع جرم آن است که به سمت توپی‌ها نزدیک‌تر شده. به این ترتیب شتاب و سرعت بیش‌تری به‌وجود می‌آید.

طراحی طوقه این مدل به صورت مثلثی و دوجداره است. وجود ۲۴ پره مخصوص از جنس فولاد ضد زنگ با چیدمان منحصر به فرد، سرپره‌های آلومینیومی، پهنای ۲۱ میلیمتری و طول ۱۹.۵ میلیمتری، بالاترین فشارها و ضربه‌ها را برای این طوقه قابل تحمل می‌کند.

تیوبلس بودن کامل طوقه و وزن ۱۶۵۰ گرمی برای سایز ۲۷.۵ از ویژگی‌های دیگر این مدل است.

توپی‌ها

توپی عقب از چهار بلبرینگ در دو سایز مختلف ساخته شده است. سایز بلبرینگ در قسمتی که مغزی خودرو قرار دارد به دلیل فشار زیادی که به این قسمت وارد می‌شود بزرگ‌تر و سایز آن ۱۴۲# است. با تبدیل‌های موجود در پک ویلست، به راحتی به دوچرخه‌هایی با رام عقب ضامن، نصب می‌شوند.

توپی جلو از دو بلبرینگ با سایز شفت ۱۵ میلیمتر تشکیل شده و مانند توپی عقب، بر روی دوشاخ‌های معمولی ضامن، قابلیت نصب دارند.



BabySeat



این صندلی، وسیله‌ای ایمن و مناسب برای جابه‌جایی کودکان با دوچرخه است که از چند سال پیش به‌وسیله تاپیک به بازار عرضه شده و اکنون در دسترس مصرف‌کنندگان ایرانی قرار گرفته‌است.

BabySeat یک صندلی کاملاً راحت برای کودکان است که برای آرامش و راحتی کودک، با پدهای اسفنجی پوشانده شده است. این پدهای اسفنجی قابل شست و شو و تعویض هستند.

BabySeat دارای کمربند ایمنی است و در قسمت پایین، جایی که پاهای کودک قرار می‌گیرد، بندهای نگه‌دارنده‌ای وجود دارد تا پای کودک از جای خود به بیرون نرود. ارتفاع این قسمت با توجه به قد و سن کودک، قابل تنظیم است و برای امنیت بیش‌تر کودک، حفاظ دستگیره‌ای، مانند کالسکه در آن تعبیه شده‌است.

از ویژگی‌های مهم این صندلی، قرار گرفتن دو کمک فدر در زیر آن است تا به هنگام عبور دوچرخه از موانع، از تکان‌های شدید و انتقال ضربه جلوگیری کند و کودک از سواری بر پشت دوچرخه لذت ببرد.

وزن این صندلی ۳۱۵۰ گرم و تحمل وزن آن تا ۲۲ کیلوگرم است. BabySeat با فشار یک دکمه بر روی ترک‌بند نصب و به راحتی نیز از روی ترک‌بند برداشته می‌شود.



جدید از SPECIALIZED

اسپشیلایزد سرانجام عکس‌های دوچرخه جدید خود را منتشر کرد و انتظار دوچرخه سواران رشته جاده و دوستداران سرعت به پایان رسید. این دوچرخه به دلیل طراحی خاص خود، هر ۴۰ کیلومتر را ۲ دقیقه سریع‌تر از دوچرخه‌های جاده استاندارد، طی می‌کند.

تست باد

از نقاط عطف این دوچرخه، تست آن به مدت ۱۰۰۰ ساعت در تونل باد کمپانی اسپشیلایزد است. این مدل نسبت به نسخه قبلی به‌طور کامل بازسازی و با آن‌که وزن تنه آن کمی اضافه شده، (وزن تنه سائز ۵۴، ۱۱۵۴ گرم است.) اما دارای یک طراحی ایرودینامیک و بدون نقص است.

ترمزها

ترمزها به صورت یک‌پارچه و داخلی بر روی تنه طراحی شده‌اند، به صورتی که ترمز جلو در قسمت عقب دوشاخ و ترمز عقب در قسمت seat tub جاگذاری شده که نسبت به مدل‌های سنتی به‌طور کامل ایرودینامیک است و کم‌ترین اصطکاک در برابر باد را ایجاد می‌کند. طول رام عقب یا مثلی عقب این چرخ نسبت به مدل قبل کوتاه‌تر شده که در سرعت و شتاب‌گیری دوچرخه کمک می‌کند.

فرمان

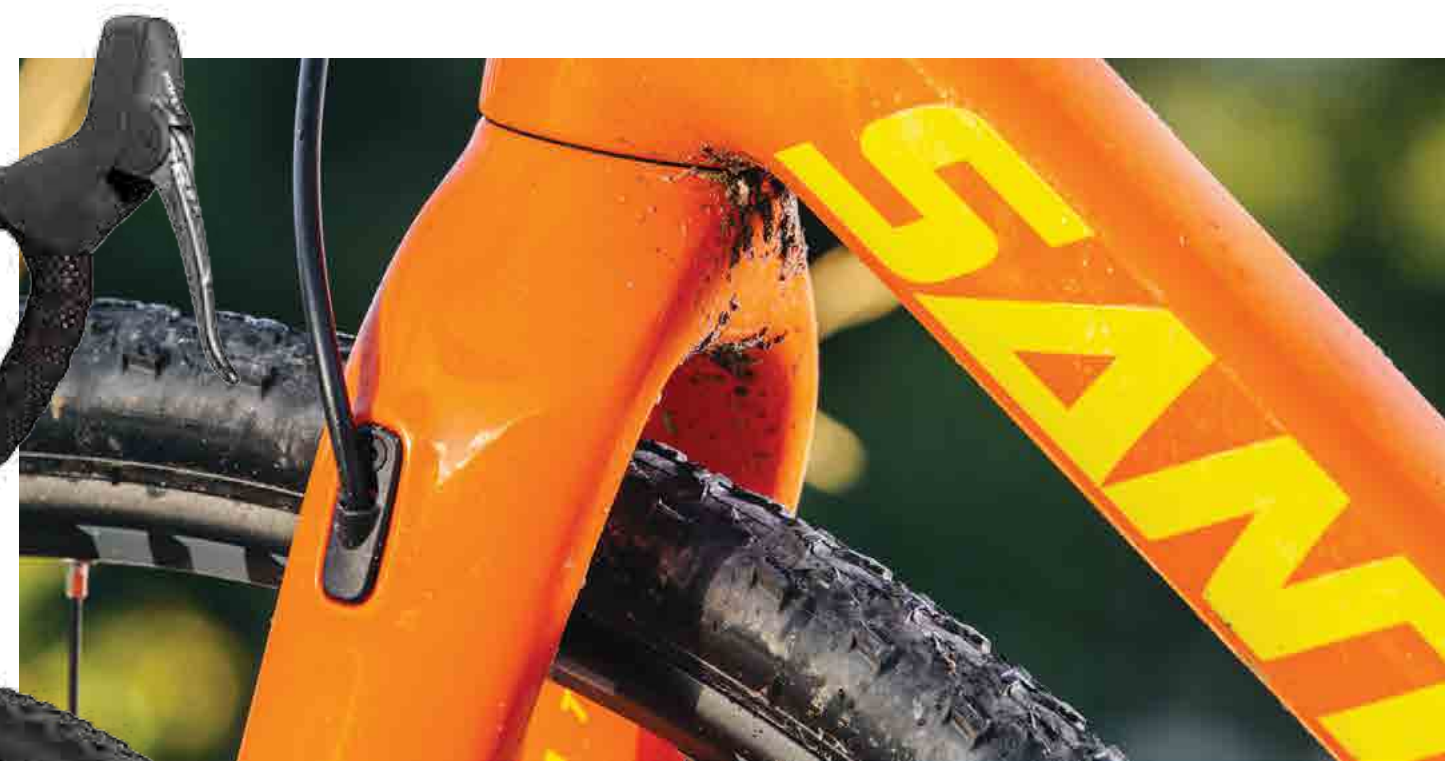
از دیگر نقاط قوت این مدل طراحی فرمان ایرودینامیک و کرپی فرمان آن برای ایجاد کم‌ترین اصطکاک با هوا است.

هشدار شارژ

جعبه di2 مربوط به ست دنده در قسمت پایین توپی تنه جهت شارژ باطری که در لوله زین قرار گرفته کار گذاشته شده است و در هنگام نیاز باتری به شارژ شدن، چراغ آن هشدار می‌دهد.



MADE IN RACING New Specialized Venge



SANTA CRUZ

SANTA CRUZ STIGMATA

مدل اصلی STIGMATA در سال ۲۰۰۸ برای مسیرهای کوهستانی در آمریکا ساخته شد و پس از سال‌ها با طراحی جدید و سبکی نو نظر دوستداران دوچرخه سواری به‌ویژه دوچرخه سواران رشته CYCLOCROSS را به خود جلب کرده است.

در مدل جدید STIGMATA تغییراتی به‌وجود آمده که باعث بهبود آن نسبت به مدل‌های قبلی شده؛ از جمله تویی تنه 30 PRESS FIT PF، ترمزهای هیدرولیک، عبور دادن همه سیم‌های دنده و شیلنگ‌های ترمز مخصوصاً شیلنگ ترمز جلو از داخل تنه و دوشاخ، که باعث زیبایی هرچه

بیش‌تر این دوچرخه شده است.

مهم‌ترین ویژگی STIGMATA رام عقب آن است که می‌توان از تایر با پهنای 41MM برای مسیرهای خاکی و سنگین استفاده کرد.

این دوچرخه برای مسیرهای کوهستانی و خاکی طراحی شده است که دوچرخه‌های کورسی و جاده توان عبور از آن‌ها را ندارند. با آن که تایر و طوقه‌های این دوچرخه هم سایز دوچرخه‌های جاده ۲۸ اینچ است، اما پهنای و استحکام بیش‌تری دارد.

شفتی بودن تویی عقب با سایز ۱۲*۱۴۲ و تویی جلو با سایز ۱۰*۱۵ خصوصیت دیگر این مدل است. وزن STIGMATA با ست دنده SRAM RED و طوقه‌های کربن ENVE و صفحه‌های دیسک 7.31KG ، 160MM است.



اندازه کردن دوچرخه

اولین اقدام پس از تهیه دوچرخه و پیش از استفاده مستمر از آن، اندازه کردن دوچرخه متناسب با بدن دوچرخه سوار است.

اندازه کردن دوچرخه بر اساس سه شاخص اصلی صورت می‌گیرد؛ ارتفاع دقیق زین، فاصله درست زین تا کربی و میزان دقیق جلو یا عقب بودن زین.

مطالعات بسیاری در زمینه اندازه کردن دوچرخه صورت گرفته و این مبحث را به رشته ای تخصصی تبدیل کرده است.

با آن که اندازه کردن دقیق دوچرخه با روش‌ها و وسایل علمی و روز آمد، به ویژه برای ورزشکاران حرفه‌ای و افرادی که به‌طور مستمر و در زمان طولانی از این وسیله استفاده می‌کنند، امری ضروری و غیرقابل انکار است، اما روش‌های ساده‌تری هم وجود دارد که برای شروع استفاده از دوچرخه یا برای کسانی که این رشته را به صورت حرفه‌ای دنبال نمی‌کنند، مفید است.

فاصله زین تا کربی

خیلی ساده، آرنج را به دماغه زین تکیه دهید؛ انگشت میانی باید مرکز کربی و پایه فرمان را لمس کند. این روش ساده فاصله دقیق زین تا کربی را تعیین می‌کند.



ارتفاع زین

وقتی فاصله زین از کربی مشخص شد، می‌توانید به‌سرآغ ارتفاع زین بروید. زیر بغل را روی زین قرار دهید و ارتفاع زین را به نحوی تغییر دهید که انگشت میانی دقیقاً بالای توپی تنه را لمس کند. مطالعات روی افراد متعدد نشان داده که بلندی استخوان ران و بازو یکسان است و به این ترتیب این روش دقت کافی را برای تعیین ارتفاع زین دارد.



ارتفاع و طول کربی

ارتفاع و طول کربی، رابطه تنگاتنگی با میزان عقب یا جلو بودن زین دارد. با این وجود، این اندازه‌ها را نمی‌توان زیاد تغییر داد و معمولاً تنظیم آن‌ها به میزان انعطاف پذیری بدن بستگی دارد. با این همه، مطالعات رابطه نزدیکی میان انعطاف بالاتنه و طول انگشتان را نشان داده‌اند.

وضعیت قرارگرفتن ورزشکار حرفه‌ای روی دوچرخه به نحوی است که برای آن باید از قاعده «به اندازه طول سه انگشت» استفاده کرد. یعنی فاصله بین سطح بالایی پایه فرمان و پایه کربی باید به اندازه ارتفاع سه انگشت باشد؛ نه بیش‌تر و نه کم‌تر. برای خانم‌ها این ارتفاع می‌تواند به اندازه دو انگشت باشد. برای افراد سالخورده (به‌دلیل انعطاف بدنی کم‌تر)، کسانی که طولانی مدت دوچرخه سواری می‌کنند یا سایکل توریست‌ها که در مسافت‌های طولانی بین شهرها رکاب می‌زنند، قاعده تنظیم ارتفاع به اندازه چهار انگشت و حتی در موارد خاص به ارتفاع پنج انگشت خواهد بود.

اندازه کربی قابل تنظیم نیست و به همین دلیل باید هنگام خرید دوچرخه به اندازه کربی آن دقت کرد. برای این کار انگشت شست را به نحوی باز کنید که با انگشت سبابه زاویه نود درجه بسازد. در این حالت اگر شست را دقیقاً روی مرکز پایه فرمان بگذارید، نوک انگشت میانی باید کاملاً مماس با انتهای کربی قرار گیرد.

وضعیت و ارتفاع زین

وقتی روی زین نشسته اید و پدال در موقعیت ساعت سه قرار دارد، نوک زانوی پایی که جلوس‌ت باید دقیقاً در راستای قائم برجستگی میانی کف پا باشد. برای اطمینان می‌توانید از شاقول استفاده کنید. اگر شاقولی که مماس با نوک زانو گرفته‌اید از مقابل محور رکاب (محل برجستگی پا یا پل کفش) عبور نکرد، باید زین را روی ریل آن جلو و عقب کنید تا به وضعیت مطلوب برسد. زین باید تراز باشد، یا می‌توان نوک آن را دو سه درجه پایین آورد. برای تنظیم این زاویه می‌توان از گونیای بزرگ استفاده کرد.



محل پل کفش

پل کفش باید طوری قرار بگیرد که برجستگی میانی کف پا دقیقاً روی محور رکاب باشد. به این ترتیب حداکثر نیرو در حین رکاب زدن به پدال منتقل خواهد شد.

مریم خسروشاهی

مسئول کمیته آموزش و پژوهش فدراسیون دوچرخه سواری



لباس ورزشتی سازگار با محیط زیست

برای iXS به عنوان یک تولید کننده برتر پارچه و الیاف ورزشی، موضوع پایداری اهمیت فراوانی دارد. پایداری یکی از ویژگی‌های محصول، یک سبک زندگی، یک باور و مهم‌تر از همه یک مسئولیت است؛ نه تنها در زمینه مواد اولیه، بلکه در مورد خرید، فرآوری و حتی پخش محصول نهایی در بازار جهانی. با هدف بوجود آوردن تغییری پایدار، ما تلاش می‌کنیم بهینه‌سازی را از فرآیندهای تولید و خود محصولات شروع کنیم.

تولید پارچه از پلاستیک استفاده شده

بازیافت پلاستیک یک روش سازگار با محیط زیست است که برای تولید مواد اولیه دوخت پیراهن‌های ورزشی به کار می‌رود. شرکت iXS از مواد اولیه‌ای بهره می‌گیرد که از بازیافت بطری‌های پلاستیکی PET به دست می‌آیند. این بطری‌ها پس از جمع‌آوری، پاک و به پودر تبدیل می‌شوند. سپس این پودر ذوب و به صورت الیاف تابیده می‌شود. این فرآیند برای تولید الیاف پلی‌استر با کیفیت بسیار بالا به کار می‌رود که تا ۵۰٪ انرژی مصرف شده در فرآیند تولید و ۵۰٪ دی اکسید کربن تولید را کاهش می‌دهد.

فری راید-بک کانتری ۲۰۱۶

محصولات سری فری راید-بک کانتری با طراحی زیبا و مدرن برای آقایان و بانوان تولید می‌شوند.

با در نظر گرفتن سازگاری با محیط زیست، این سری محصولات به تازگی از فیبر بطری‌های PET بازیافتی تولید می‌شوند و همچنان راحت و نرم هستند. درزهایی که با لیزر ایجاد شده‌اند، آسترهای کشی و کش دور کمر شلوار باعث راحتی این محصولات شده‌اند. پیراهن‌ها از پارچه نرمی دوخته شده‌اند که برای تمیز کردن عینک به کار می‌رود، همچنین ضریب ۵۰+ محافظت از آفتاب سوختگی، ویژگی دیگر این محصولات است.

ویژگی‌های جدید

آستین‌های ۴/۳ سری جدید پیراهن‌های فری راید-بک کانتری، که از North Shore الهام گرفته شده، آن‌ها را از مدل‌های دیگر متمایز می‌کند. علاوه بر این، بافت درزدار این مدل، ظاهری زیبا به پیراهن می‌دهد و یقه‌های جدید به راحتی آن می‌افزاید. طراحی و مدل‌های زنانه فری راید-بک کانتری، این سری را تکمیل می‌کنند.



مردم ماهدشتت با قهرمان خود خدا حافظی کردند.

بیت‌الله عباسپور، قهرمان پرورش اندام جهان، پس از ماه‌ها تحمل درد و بیماری در شامگاه سوم شهریورماه در حالی که شرایط برای انتقال وی به خارج از کشور جهت درمان بیماری‌اش آماده شده بود، به دلیل وخامت حالش به کما رفت و ساعتی بعد درگذشت. بیت‌الله در سال ۱۳۵۸ در بیجار کردستان به دنیا آمد. در ۲ سالگی به همراه خانواده‌اش از بیجار به ماهدشت کرج نقل مکان کرد. او که در آغاز، ورزش فوتبال را در سطح آموزشگاهی دنبال می‌کرد و در کنار آن به ورزش یوگا نیز می‌پرداخت، به دلیل آسیب‌دیدگی در رقابت‌های فوتبال مدتی با تمرینات وزنه تلاش کرد بدن خود را قدرتمند سازد اما در سال ۱۳۷۴ به پیشنهاد عمویش به باشگاه بدنسازی رفت و از همان روز اول به خاطر داشتن بدنی ورزیده و عضلانی مورد توجه مربی باشگاه قرار گرفت.

بیت‌الله در نخستین مسابقه، با مربیگری و زیر نظر عباس مهدوی شرکت کرد و موفق به کسب مقام قهرمانی در مسابقات جوانان کرج شد. او که برای نخستین بار در سال ۲۰۱۳ میلادی با نام کشور ایران وارد مسابقات معتبر مستر المپیا شده بود، پس از مسابقات دنیس جیمز را به عنوان مربی خود انتخاب کرد و در سال ۲۰۱۴ میلادی پس از علی تبریزی به عنوان دومین بدنساز قرن ایران شناخته شد.

بیت‌الله در سال ۹۳ به بیماری واسکولیت دچار شد. واسکولیت به معنای التهاب و ورم رگ‌ها و عروق خونی است. التهاب رگ‌ها باعث ورم دیواره رگ و در نتیجه کاهش جریان گردش خون و حتی انسداد رگ‌ها و عدم خون‌رسانی به بافت‌ها و اندام‌های مختلف بدن می‌شود. این بیماری می‌تواند رگ‌های خونی هر قسمتی از بدن را تحت تاثیر قرار دهد و با توجه به حساس و حیاتی بودن عضوی که خون‌رسانی در آن مختل می‌شود، عوارض گوناگونی را به وجود آورد.

علت به وجود آمدن این بیماری ناشناخته است. واسکولیت از نسلی به نسل دیگر منتقل نمی‌شود و برخی متخصصان آن را از نوع بیماری‌های خودایمنی می‌دانند. در این گونه بیماری‌ها، مکانیسم دفاعی بدن به جای مقابله با عفونت‌ها، به قسمت‌های سالم بدن حمله می‌کند و باعث التهاب در آن ناحیه می‌شود.

بیماری بیت‌الله از همان ابتدا با حاشیه‌هایی همراه بود. برخی معتقد بودند این بیماری ناشی از مصرف بی‌رویه مکمل‌هاست، اما بیت‌الله بارها در مصاحبه‌ها و همچنین در صفحه شخصی خود عنوان کرده بود که منشا بیماری‌اش به تمرینات، رژیم‌های سنگین و مصرف مکمل مربوط نیست و احتمال بروز این بیماری برای هر کس وجود دارد.

سرانجام پیکر قهرمان پرورش اندام ایران و جهان، با حضور خیل عظیم مردم و ورزشکاران تشییع و در امامزاده بی‌بی سکینه ماهدشت کرج به خاک سپرده شد.



آرنولد شوارتزنگر قهرمان شماره یک بدنسازی دنیا در دهه ۸۰ میلادی، در صفحه اینستاگرام خود، درگذشت بیت‌الله عباسپور را تسلیت گفت. این بازیگر سرشناس فیلم‌های ترمیناتور به دلیل داشتن بدن آهنین، به هالیوود راه پیدا کرد و بعدها در مقام فرماندار ایالت کالیفرنیا در دنیای سیاست نیز به فعالیت مشغول شد.

در انتخابات ریاست جمهوری ایالات متحده، آرنولد چهره‌ای شناخته شده در میان اردوگاه جمهوری خواهان و رقیب جدی سناتور مک کین در انتخابات درون حزبی به شمار می‌رفت.



Made in Italy



دستگاه‌ها:

دستگاه‌های بدنسازی به طور انحصاری می‌توانند بر روی یک عضله خاص تمرکز کنند. این دستگاه‌ها طوری طراحی شده‌اند که با حذف عضلات کمکی و تثبیت کننده، امکان اعمال فشار مستقیم بر روی عضله هدف را فراهم می‌کنند. عضلاتی که در حالت تمرین با وزنه‌های آزاد در انزوا قرار گرفته‌اند و امکان رشد برایشان فراهم نیست با استفاده از دستگاه‌ها از حالت انزوا خارج شده و رشد خود را از سر می‌گیرند.

دستگاه‌های بدنسازی به ورزشکارانی که دچار آسیب‌دیدگی یا مصدومیت شده‌اند این امکان را می‌دهند که با نهایت وزنه ممکن و فشار محدود به عضله خاص، عضله آسیب دیده را تقویت کنند و از بند مصدومیت رها شوند. علاوه بر موارد فوق انجام حرکت با رعایت فرم صحیح آن با استفاده از دستگاه‌های بدنسازی امری آسان است. دستگاه‌ها با توجه به نحوه طراحی، امکان بروز آسیب‌دیدگی را نسبت به وزنه‌های آزاد به حداقل می‌رسانند. اما در صورت رعایت نکردن نکات ضروری هنگام اجرای تمرین با دستگاه، امکان آسیب دیدگی وجود دارد.

وزنه آزاد یا دستگاه؟

وزنه های آزاد امکان می‌دهند تا علاوه بر عضلات هدف، عضلات تثبیت کننده را تقویت کنیم و عضلات کمکی را به کار بگیریم. دستگاه‌های بدنسازی نیز کمک می‌کنند تا عضلات ضعیف را تقویت کنیم و از بند مصدومیت رها شویم. بنابراین، پیشنهاد یکی از این دو، درست به نظر نمی‌رسد. پیشنهاد پاناتا استفاده از دستگاه‌های بدنسازی در کنار وزنه آزادها است. با این روش شما از فایده هر دو بهره‌مند می‌شوید و زودتر به هدف خود دست می‌یابید. با توجه به هدف تمرینی و در الویت قرار دادن دستگاه یا وزنه آزاد، می‌توانید به نتیجه دلخواه برسید.

یکی از بحث برانگیزترین مسائل در بدنسازی پاسخ به این پرسش است: وزنه آزادها یا دستگاه‌های بدنسازی کدام بهتر است؟ واقعیت این است که وزنه‌های آزاد و دستگاه‌های بدنسازی نقش‌های متفاوتی در حرکات‌های مختلف دارند و نمی‌توان به صراحت گفت که کدام یک بهتر از دیگری است. تنها با توجه به اهداف ورزشکار است که می‌توان برتری یکی بر دیگری را با توجه به شرایط موجود تعیین کرد.

وزنه آزادها

موقعیت بدن در هنگام کار با وزنه آزادها ثابت نیست. بنابراین باعث می‌شود عضلات دیگری به جز عضله هدف که در تمرینات ما نقشی ندارند هم درگیر شوند. با این کار این عضلات قوی‌تر شده و به استحکام بدن کمک می‌کنند.

به عنوان مثال حرکت اسکوات با هالتر را در نظر بگیرید. شما تنها به فکر افزایش فشار بر روی عضلات پا هستید بی آن‌که بر روی عضلات میان تنه (فیله کمر و عضلات شکم) خود تمرکز داشته باشید. پس با انجام حرکت اسکوات علاوه بر رشد عضلات پا باعث تقویت عضلات میان تنه نیز می‌شوید.

وزنه آزادها در افزایش قدرت بسیار موثر هستند؛ اما چگونه؟ زمانی که حرکت تمرینی را با وزنه آزاد انجام می‌دهید به دلیل عدم وجود یک موقعیت ثابت در طول انجام حرکت، علاوه بر عضلات هدف و عضلات میان تنه، گروه‌های دیگر عضلانی نیز برای بلند کردن وزنه به کمک عضله هدف می‌آیند. در این حالت همه این عضلات به یک مکانیسم واحد و به هم پیوسته تبدیل می‌شوند تا حرکت مورد نظر را بدون نقص به پایان برسانند.

علاوه بر افزایش قدرت، به‌کارگیری هم زمان چندین گروه عضلانی باعث بهبود رابطه بین ذهن و عضلات می‌شود که نتیجه آن تمرکز هر چه بیش‌تر بر روی حرکات تمرینی است.

به طور کلی وزنه آزادها طی سال‌های متمادی توسط ورزشکاران بی‌شماری مورد استفاده قرار گرفته‌اند و در طی این سال‌ها به ورزشکاران کمک کرده‌اند که به اهداف خود دست پیدا کنند. همین امر نشان دهنده تاثیر فوق العاده وزنه آزادهاست.



وضعیت بدن

اهرم‌های این دستگاه اغلب باعث می‌شوند تا افراد ضمن گرفتن آن‌ها به سمت جلو خم شوند. در این حالت، پاها به تنهایی فشار تمرین را تحمل می‌کنند. خم شدن بر روی دستگاه هنگام تمرین، باعث آسان‌تر شدن تمرین می‌شود. به جای خم شدن، بدن باید کاملاً صاف و بدون هیچ‌گونه خمیدگی و قوز باشد. این خمیدگی ممکن است منجر به درد کمر و عدم تعادل عضلات شود.

در میان همه دستگاه‌های هوازی به احتمال زیاد دستگاه الیپتیکال یا به اصطلاح اسکی فضایی بیش‌ترین منتقد و مخالف را داشته‌است. اغلب افراد تصور می‌کنند این دستگاه خسته‌کننده و کم‌تأثیر است. اما نتایج تحقیقات علمی فایده‌های زیادی را برای دستگاه الیپتیکال روشن کرده‌است؛ بالا بردن ضربان قلب حتی بیش‌تر از تردمیل و بالا بردن استقامت قلبی-عروقی به همان اندازه‌ای که تردمیل و پله موثراند. آن‌چه اهمیت دارد، نحوه استفاده از این دستگاه است که با برنامه و شکل صحیح تمرین می‌توان یک تمرین فوق‌العاده و موثر انجام داد.

به همین منظور اینتنزا برای نزدیک‌تر کردن تمرین شما به استاندارد و برای کاهش میزان آسیب احتمالی در تمرین، برنامه‌هایی را از پیش طراحی کرده است و این امکان را می‌دهد تا با توجه به وضعیت جسمانی و برنامه تمرینی خود، مناسب‌ترین گزینه را انتخاب کنید.

هدف گذاری

قبل از قدم گذاشتن بر روی دستگاه باید هدف تمرین خود را مشخص کنید. از خودتان سوال کنید، امروز می‌خواهید به چه هدفی دست پیدا کنید؟ نداشتن هدف اولین اشتباهی است که افراد هنگام استفاده از الیپتیکال مرتکب می‌شوند. فرد روی دستگاه می‌رود و تصور می‌کند که حرکت به تنهایی موثر است. شما باید یک برنامه تمرینی داشته باشید. قبل از هر کاری ابتدا مشخصات فردی که اینتنزا از شما می‌خواهد، وارد سیستم کنید. این اطلاعات شامل سن، جنسیت، قد، وزن و... است.

برای بهره‌گیری از تمرین با این دستگاه باید سطح درک فشار تمرین را مشخص کنید؛ به صورتی که عدد صفر نشان‌دهنده تمرین بدون فشار است. با بالا بردن این سطح تمرین به محدوده‌ای دست پیدا می‌کنید که در حین انجام آن به راحتی نمی‌توانید صحبت کنید.



به علاوه این اهرم‌ها قرار نیست که باعث آسان شدن تمرین شوند. بیش‌تر افراد روی این دسته‌ها تکیه زده و وزن خود را روی آن‌ها می‌اندازند.

در الیپتیکال، توان به طور مساوی میان بالاتنه و پایین تنه تقسیم شده‌است. برای موثرترین تمرین، ضمن این‌که قامت خود را راست بر روی دستگاه حفظ می‌کنید، اهرم‌ها را به جلو فشار داده و به عقب بکشید و عضلات شانه‌ها، کتف، شکم و بازوها را درگیر کنید. تمرین بدون گرفتن اهرم‌ها وارد حالت دیگری می‌شود. در این حالت پاها و پایین تنه توان تولیدی را ایجاد می‌کنند و بدن باید تعادل بیش‌تری را حفظ کند. مستقیم و راست بایستید. عضلات شکم را سفت کنید، بازوها را به جلو و عقب با زاویه ای ۹۰ درجه حرکت دهید، مثل زمانی که در حال دویدن هستید.

تمرین اینتروال

برای به‌دست آوردن بیش‌ترین بهره از تمرین، تمرین اینتروال یا تناوبی انجام دهید. با تمرینات اینتروال شرایط بهتری نسبت به تمرینات ثابت و یکنواخت به‌دست می‌آورد. یکی از فاکتورهای تحسین برانگیز اینتنزا لیستی از چالش برانگیزترین تمرینات اینتروال استاندارد است که با توجه به شرایط و هدف تمرین خود، می‌توانید از آن‌ها استفاده کنید.

تنوع در تمرینات نه تنها باعث خوش‌فرم کردن بدن می‌شود بلکه بسیار لذت بخش خواهد بود.



DKCITY

یک باشگاه اختصاصی

در خانه

سلامتی، کنترل وزن و تناسب اندام امری است که امروزه ذهن مردم را به خود مشغول کرده است. چرا که چاقی و اضافه وزن نه تنها از نظر ظاهر و زیبایی بلکه از نظر سلامتی نیز بسیار اهمیت دارد. امروزه ثابت شده است که اضافه وزن و چاقی، زمینه ساز بسیاری از بیماری‌ها از جمله فشار خون، دیابت، بیماری‌های قلبی و عروقی و... است. از این رو یکی از بهترین و ساده‌ترین راه‌های کنترل وزن به گفته کارشناسان پیاده روی و دویدن است. اما به دلیل پاره‌ای از مشکلات و محدودیت‌های خاص این کار برای همگان ممکن نیست؛ بنابراین کارشناسان بهداشت و ورزش استفاده از تردمیل در خانه را به عنوان جایگزین دویدن و پیاده‌روی در بیرون از خانه توصیه می‌کنند.

یک وسیله ورزشی خوب

تردمیل یک وسیله ورزشی است که صفحه آن به وسیله چرخش تسمه به حرکت در می‌آید و شما می‌توانید بر روی آن راه بروید یا بدوید.

تردمیل دو نوع با موتور و بدون موتور دارد. در نوع بدون موتور، نیروی وزن و پاهای ورزشکار باعث به حرکت درآوردن صفحه تردمیل می‌شود. این نوع تردمیل بسیار سبک است و فضای زیادی را اشغال نمی‌کند. در نوع موتوردار که پیشرفته‌تر است، چرخش تسمه و حرکت صفحه آن به وسیله موتور انجام می‌شود و شما می‌توانید سرعت آن را به دلخواه خود تنظیم کنید. همچنین در این نوع تردمیل با تنظیم صفحه آن در حالت شیب، دویدن در سربالایی برای ورزشکار، شبیه‌سازی می‌شود.

تردمیل‌های خانگی DKCITY مجهز به مانیتور کامپیوتر هستند که اطلاعاتی از قبیل مسافت طی شده، میزان کالری، زمان و ضربان قلب را نمایش می‌دهد و تنظیم سرعت و شیب دلخواه با استفاده از آن امکان‌پذیر است.

DKCITY برنامه‌های تمرینی از پیش تعیین شده‌ای را نیز در اختیار می‌گذارد که با توجه به هدف ورزشکار قابل تنظیم است تا ورزش خسته کننده و کسالت بار نشود.

چرا تردمیل انتخاب می‌شود؟

مردم تردمیل را برای ورزش انتخاب می‌کنند چون راحت است. با تردمیل حتی در هوای برفی و بارانی، خیلی سرد یا خیلی گرم، در زمان طوفان و تاریکی هم می‌شود دوید. با این دستگاه دیگر

برای رسیدن به باشگاه در ترافیک سنگین خیابان‌ها وقت خود را هدر نمی‌دهید و می‌توانید در هر زمانی از روز ورزش کنید.

افراد تردمیل را انتخاب می‌کنند چون بدون آمادگی بدنی خاص، فقط با گرم کردن بدن، در هر زمان از روز می‌توانند با تردمیل پیاده روی کنند و یا بدون DKCITY برنامه‌های پیاده‌روی و دویدن متنوعی را با استفاده از تغییر دادن شیب و سرعت دستگاه ایجاد می‌کنند. و برنامه کنترل ضربان قلب آن، یک ورزش علمی و موثر را فراهم می‌سازد.

عملکرد ویژه این دستگاه، تغییر دادن سرعت بنا بر میزان ضربان قلب است تا فشار بیش از حد بر سیستم قلب و عروق وارد نشود. طراحی صفحه تردمیل به گونه‌ای است که بر خلاف آسفالت و موزاییک از آسیب به پا جلوگیری می‌کند.

چگونه شروع کنید؟

اگر مبتدی هستید، ابتدا پیاده‌روی کنید و سپس به تدریج بر سرعت دستگاه، بیفزایید.

راه رفتن روی تردمیل نیاز به گام‌های خیلی کوتاه یا خیلی بلند ندارد. بر روی تردمیل، راحت و معمولی قدم بردارید.

توصیه می‌شود با تمرکز روی نفس خود به صورت طبیعی تنفس کنید و گاهی نیز نفس عمیق بکشید.

کسانی که از تردمیل استفاده می‌کنند، به علت ورزش در محیط بسته، ناخودآگاه مراقب رطوبت، گرما و میزان تعریق خود نیستند و این موضوع ممکن است موجب بروز شوک گرمایی یا افت فشار خون شود. تهویه اتاق هم باید برای ورزش کردن مناسب باشد؛ چون کمبود میزان اکسیژن خطر حمله قلبی را به همراه دارد.

چه کسانی نمی‌توانند از تردمیل استفاده کنند؟

به دلیل فشاری که در هنگام دویدن یا پیاده‌روی به پاها وارد می‌شود، کسانی که مشکلات استخوانی و مفاصل پا دارند و کسانی که دچار آسیب دیدگی در این ناحیه هستند، نباید از دستگاه استفاده کنند.

یک برنامه ورزشی خوب

بهترین برنامه ورزشی با این دستگاه آن است که به صورت یک عادت روزانه از آن استفاده کنید. در صورتی که این کار هر روز و به طور منظم انجام دهید، نتیجه بهتری خواهید گرفت و هر چه سریع‌تر به هدف نهایی برنامه تناسب اندام خود خواهید رسید.



باشگاه ورزشی فیریک

مسعود ذات پرور

مهدی (مسعود) ذات پرور از سال ۱۳۸۸ در رشته پرورش اندام فعالیت می‌کند. او که دانشجوی دکتری فیزیولوژی است، در اولین تجربه ورزشی خود با کسب عنوان قهرمان کشوری، به تیم ملی پرورش اندام راه پیدا کرد و در دو دوره قهرمان کشور شد. او در سال ۲۰۱۲ برای اولین بار در مسابقات جهانی بلغارستان شرکت کرد و به‌مدال طلا دست یافت. در سال ۲۰۱۳ بازم قهرمانی او تکرار شد و در دو مسابقه عنوان اورال (قهرمان قهرمانان) مسابقات را به دست آورد. او در سال ۲۰۱۴ در مسابقات ماسل کانتست آمریکا شرکت کرد و دوباره به مقام قهرمانی و اورال رسید.

آقای ذات‌پرور باشگاه فیزیک از کی شروع به فعالیت کرد؟

حدود سه ماه پیش باشگاه فیزیک را در خیابان گلزار رشت افتتاح کردم.

سه سال پیش برای گرفتن جواز باشگاه اقدام کردم. آن زمان نام فیزیک به عنوان یک رشته ورزشی چندان شناخته شده نبود؛ اما خوشبختانه در حال حاضر این رشته بسیار پرطرفدار شده‌است. باشگاه ورزشی فیزیک اولین فیتنس کلاب استان گیلان است. هدف باشگاه ما بیش‌تر تناسب اندام است نه پرورش اندام.

چرا رشت را برای کار انتخاب کردید؟

من و خانواده‌ام تا سال ۱۳۷۰ ساکن هلند بودیم. پس از بازگشت به ایران، پدرم تصمیم گرفت در زادگاه خود، رشت، به فعالیت ورزشی ادامه دهد و باشگاه مجید ذات‌پرور را تأسیس کرد.

پدرتان در هلند هم فعالیت ورزشی داشتند؟

بله! ایشان سابقه قهرمانی وزنه‌برداری دارند و در هلند مربی تیم ملی آن کشور بودند.

باشگاه مجید ذات‌پرور چه فعالیت‌هایی دارد؟

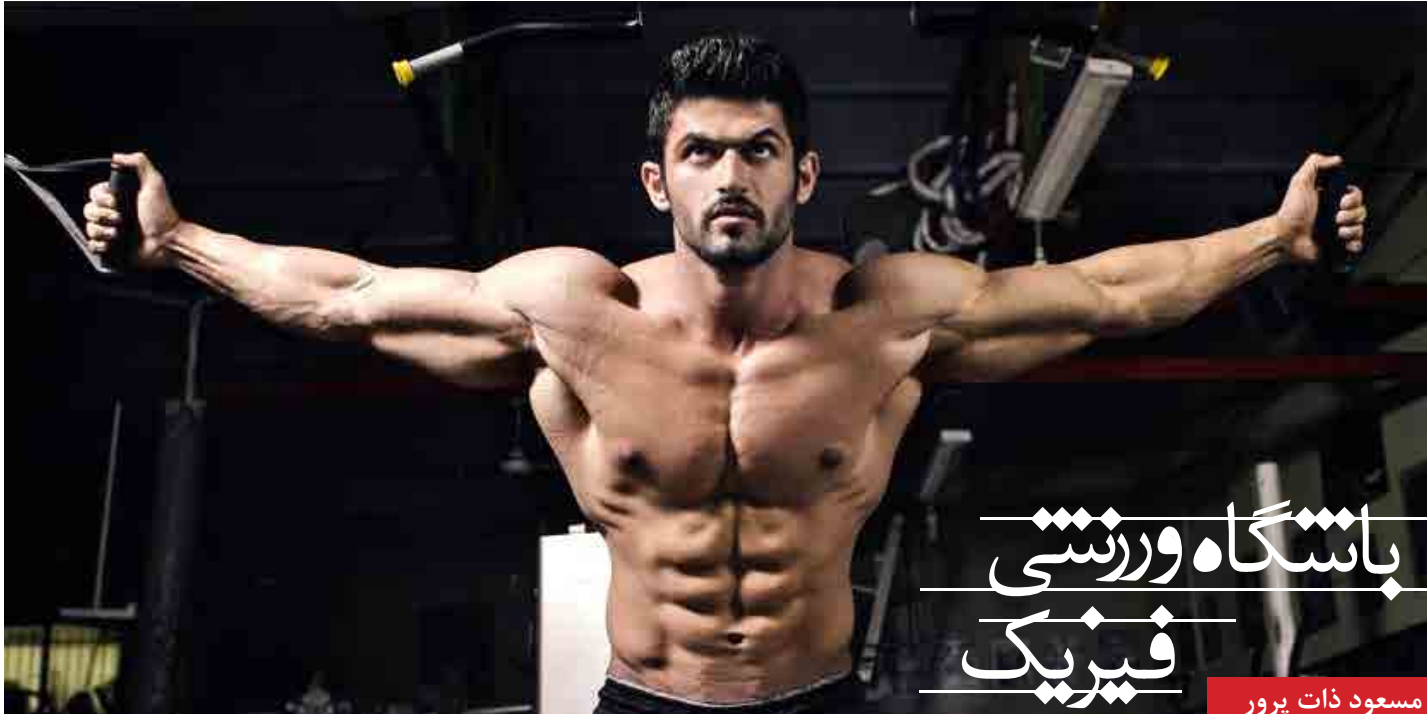
این باشگاه ازاولین باشگاه‌های بدنسازی در ایران بود. باشگاهی با وسعت ۵۵۰ متر که یک سوله ورزشی است. تجهیزات این باشگاه بیش‌تر مناسب رشته پرورش اندام است و در این زمینه بسیار کامل است.

چرا تصمیم گرفتید باشگاه خودتان را راه بیندازید؟

با پیشرفت ورزش بدنسازی و مدرن شدن روش‌ها، جهت فکری متفاوتی پیدا کردم. همین باعث شد که من خیلی به دنبال دمبل و هالتر نباشم و بیش‌تر به دستگاه‌های بدنسازی توجه کنم. به‌این ترتیب سه سال پیش شعبه دیگری از باشگاه ورزشی پدرم را افتتاح کردم.

باشگاه شما با دستگاه‌های پاناتا تجهیز شده. درباره این برند چه نظری دارید؟

با شرکت پاناتا در مسابقات آرنولد کلاسیک ۲۰۱۲ و ۲۰۱۳ که اسپانسر مسابقات بود، آشنا شدم و در ایران دستگاه‌ها را از طریق شرکت ارکیدمهر که



نماینده انحصاری پاناتاست، دیدم.

برای من بیومکانیک حرکات، روان بودن، درگیری عضلات و فیدبک آن بسیار اهمیت دارد. در نتیجه تجهیزات پاناتا توانست خواسته‌های من را برآورده کند. به‌نظرم دستگاه‌های پاناتا دو ویژگی مهم دیگر دارند؛ اولین ویژگی زاویه‌ها و دامنه حرکتی دستگاه‌ها است که فشار مستقیمی به عمق عضلات وارد می‌کند. این ویژگی برای یک ورزشکار حرفه‌ای کاملاً قابل لمس است.

دومین ویژگی زیبایی آن‌هاست. دستگاه‌های زیادی در بازار تجهیزات بدنسازی دیده‌ام اما پاناتا جذابیت خاصی از نظر ظاهری دارد. به‌طور مثال کیفیت تشک دستگاه‌ها، هارمونی رنگ‌ها، کیفیت پروفیل‌ها و...

اما تاثیر گذاری دستگاه‌ها را نباید از یاد برد. طراحی دقیق آن‌ها از هرگونه آسیب‌دیدگی جلوگیری می‌کند. با هر وزنه‌ای که روی دستگاه تمرین کنید، می‌توانید انقباض عضلانی درست را احساس کنید.

از خدمات پس از فروش ارکیدمهر راضی هستید؟

باشگاه به‌تازگی افتتاح شده و هنوز نیازی به خدمات نداشته‌ایم اما از قبل تجربه تجهیز باشگاه را داشته‌ام و می‌دانم استاندارد ارکیدمهر بالاتر است؛ دستگاه‌ها به موقع به دست من رسید و نصب و راه اندازی توسط تیم خدمات شرکت به طور کامل و بدون هزینه انجام شد. تجربه کار با این شرکت آن‌قدر رضایت‌بخش است که اگر مردم برای خرید دستگاه‌های خانگی هم از من مشاوره بخواهند، ارکیدمهر را معرفی می‌کنم.

باشگاه فیزیک چه امکاناتی دارد؟

باشگاه فیزیک رویکرد جدیدی به ورزش بدنسازی دارد. وقتی از باشگاه بدنسازی حرف می‌زنیم، لزوماً نباید ورزشکارانی با بدن‌های بسیار بزرگ یا افرادی که بیش‌تر حاشیه‌ساز هستند، در این ورزش دیده شوند. اولین چیزی که کارکنان و مربیان باشگاه فیزیک ملزم به رعایت آن هستند اصول اخلاقی است و باید به عنوان نماینده‌ای متشخص از رشته بدنسازی شناخته شوند. تحصیلات و سطح علمی کادر مربیان هم برای من اهمیت ویژه‌ای دارد.

ایده‌های متفاوتی دارید.

همین‌طور است. هدف اصلی ما این است که کم‌کم پرورش اندام جای خود را به زیبایی و تناسب اندام بدهد. به همین دلیل هم بیش‌تر از دستگاه استفاده کردیم تا وزنه آزاده‌ها. با این که فضا برای قرار دادن دستگاه‌های بیش‌تری داشتیم، ترجیح دادم رشته TRX و پیلاتس را اضافه کنم. در کل توانستیم محیطی را ایجاد کنیم که باشگاه مختص محدوده سنی خاصی نباشد. ما ورزشکارانی ۱۱ تا ۷۵ ساله داریم و خوشحالم از این‌که در چنین محیطی ورزش می‌کنند، احساس رضایت دارند.

باشگاه شما طراحی خاصی دارد.

در طراحی آن از روانشناسی رنگ و نور استفاده کردیم. در چیدمان دستگاه‌ها استانداردها را رعایت کردیم تا کسی که برای ورزش وارد باشگاه می‌شود از انرژی فضا استفاده کند و احساس رضایت داشته باشد.

از تیم مسعود بگویید.

حدود سه سال پیش بود که ایده تیم مسعود مطرح شد. می‌دانستم مردم بیش از آن‌که من را دیده باشند، اسمم را در این ورزش شنیده بودند و تصور یک ورزشکار با بدنی بسیار بزرگ و سطح علمی خیلی ضعیف داشتند. هدف اصلی من تغییر دیدگاه رایج نسبت به این ورزش است. ببینید در فیلم‌های ایرانی بدنسازان را به عنوان زورگیر یا فروشنده مواد مخدر نشان می‌دهند. اما ورزشکاری مثل آرنولد شوارتزنگر تبدیل به سمبل اعتماد به‌نفس می‌شود؛ در سیاست موفق، در سینما موفق، همچنین در ورزش.

هدفم این بود که نشان دهم یک بدنساز اول از همه یاد می‌گیرد که اعتماد به نفس داشته باشد. در عین حال خودش را گم نکند تا بتواند به پیشرفت ادامه دهد. با تشکیل تیم مسعود و تمرکز بر جوان‌ترها، می‌خواهیم شخصیت‌های جدیدی را در ورزش بدنسازی معرفی کنیم. خوشبختانه تیم مسعود خیلی زود گسترده شد.

پس تیم مسعود در رشته بدنسازی فعالیت می‌کند؟

نه! فقط مختص رشته بدنسازی نیست. در حال حاضر در کل کشور ورزشکاران زیادی که در رشته‌های مختلف فعالیت می‌کنند، همراه این تیم هستند. در واقع هدف، ارتقا در ابعاد مختلف از جمله بعد جسمانی، اخلاقی، کاری و اجتماعی است.

خود را تا چه حد موفق می‌دانید؟

فکر می‌کنم فعالیت‌های من مورد توجه جوانان قرار دارد. به‌همین دلیل سعی می‌کنم الگوی خوبی باشم.

به‌کسی هم احساس دین دارید؟

به پدر و مادر و برادرانم. آن‌ها همواره مرا درک کردند و پشتیبان من بودند. پدرم این امکان را به من داد تا بتوانم ایده‌های خودم را در باشگاه او پیاده کنم. همین‌طور همسرم که با مسائل و سختی‌های کار من کنار آمده و با از خود گذشتگی‌اش معنای واقعی دوست داشتن را به من یاد داده‌است.





TRX کجا و چگونه؟

طراحی سبک و کم حجم این وسیله استفاده از آن را در هر جایی از جمله پارک، زمین و سالن ورزشی، آتش نشانی، هتل و حتی خانه را ممکن می‌سازد. شما می‌توانید آن را در هرجا، از جمله تیر ساختمان، درخت، درب ورودی، ستون ها و یا چارچوب های فلزی نصب کنید.

چه تاثیری دارد؟

تکنیک های تمرینات با **TRX** به‌ویژه برای حرکت دادن مرکز وزن بدن طراحی شده است که باعث فعالیت عضلات اصلی و عضلات جانبی در هر تمرین می‌شود. به علت قرار گرفتن وضعیت بدن، مقابله با جاذبه زمین و حفظ تعادل، در هر حرکتی علاوه بر عضلات اصلی سایر عضلات نیز درگیر می‌شوند، از این رو مقاومت بدن بسیار بالا می‌رود. برای مثال وقتی حرکت دراز و نشست را انجام می‌دهید، به علت قرار گرفتن وضعیت بدن، عضلات دست و پا نیز درگیر می‌شود. با تغییر وضعیت به جلو یا عقب می‌توانید فشار مورد استفاده را جهت عضله سازی کاهش یا افزایش دهید.

به علت آویزان شدن از بند و حفظ تعادل، بین ۲۰۰ تا ۱۰۰۰ کالری در ساعت با توجه به نوع برنامه می‌سوزانید. در حرکات ابتدایی با **TRX** که برای سرعت زیاد طراحی شده می‌توانید، بدن خود را گرم کنید و چابکی زیادی داشته باشید. از طرف دیگر در حرکات پایانی، به علت انجام حرکات کششی بدنی انعطاف پذیرتر خواهید داشت.

مزایای تمرین با TRX

- طراحی سبک و کم حجم
- نصب آسان و راحت در هر مکان و زمان
- انجام هرگونه تمرینات برای آمادگی جسمانی بدون نیاز به تجهیزات اضافی
- همزمانی تمرینات و حرکات به‌طوری‌که در هر حرکت کل بدن درگیر است.
- بهبود تعادل، انعطاف پذیری، چابکی، مقاومت و استقامت بدن با یک وسیله به طور همزمان
- کارکردن با عضلات اصلی و عضلات جانبی و کوچک
- استفاده از وزن بدن در تمرینات و کاهش خطر گرفتگی عضلات و مفاصل
- امکان استفاده برای هر گروه سنی، جنسی و هر میزان آمادگی جسمانی افراد عادی، ورزشکاران حرفه‌ای و حتی معلولان جسمی و اصلاح یک سری از عضلاتی که فقر حرکتی دارند.
- اجرای برنامه‌های تخصصی برای ورزشکاران حرفه‌ای و رشته‌های ورزشی مختلف

برای چه افرادی مناسب است؟

TRX را می‌توان به صورت خصوصی و یا در کلاس‌های عمومی، حتی با موسیقی و ریتم خاص همراه با مربی انجام داد. در ورزش فوق، برنامه و ست های مشخصی در ثانیه و دقیقه از طرف مربی به کارآموز با توجه به شرایط جسمانی و سنی از مبتدی تا پیشرفته به او داده می‌شود. به طوری‌که در طول تمرینات بدون نیاز به سایر وسایل، همه مراحل تمرین از جمله گرم کردن، حرکات مقاومتی، حرکات کششی و سرد کردن بدن انجام می‌شود.

امروزه استفاده وسیع از این وسیله ورزشی در همه نقاط دنیا و رشته‌های ورزشی بسیار چشمگیر است. **TRX** برای هر رشته ورزشی به طور تخصصی، طراحی شده و برنامه خاص خود را دارد، از جمله رشته‌های تنیس، فوتبال، بسکتبال، قایق‌رانی، ورزش‌های رزمی، شنا و ... که با توجه به نیاز آن رشته ورزشی، برنامه آمادگی جسمانی آن طراحی شده است. به طور مثال همیشه یک سمت بدن تنیس بازان از طرف دیگر ضعیف‌تر است، با انجام برنامه‌های تخصصی مربوط به تنیس بازان، این مشکل را به راحتی حل می‌کنند.

محدودیت؟

هیچ محدودیت در این ورزش وجود ندارد. اما بهتر است افرادی که اضافه وزن زیادی دارند، ابتدا وزن خود را با ورزش‌های چربی سوز کم کنند تا به نتیجه مطلوب برسند.

عوارض جانبی؟

با انجام حرکات صحیح و تحت نظر مربی، نه تنها عوارضی ندارد بلکه امروزه بسیاری از فیزیوتراپ ها از این وسیله برای انجام یک سری حرکات برای درمان گرفتگی عضلات استفاده می‌کنند. این ورزش دارای ۹۰۰۰ حرکت مختلف است که بنا به شرایط بدنی فرد تنظیم می‌شود.

با TRX بدن خود را به دستگاه بدنسازی تبدیل کنید



چربی سوزی، عضله سازی، انعطاف پذیری و ...

در هر فضا و هر موقعیت

(TRX Total Body Resistance Exercise) با هدف افزایش استقامت، قدرت بدنی، تعادل، انعطاف پذیری، سرعت و چابکی در آمادگی جسمانی طراحی شده است.

امروزه بسیاری از مردان و زنان ورزشکار، مربیان درجه یک و بخش‌های مختلف ارتش در سراسر دنیا از این وسیله استفاده می‌کنند.

تمرینات افراد نیروی دریایی به عنوان یکی از سخت‌ترین تمرینات در دنیا شناخته می‌شود. آن‌ها همیشه باید از نظر آمادگی جسمانی در اوج باشند. محدودیت مکان و نبودن تجهیزات کافی روی کشتی یا زیردریایی، رندی هتتریک را به فکر انداخت تا وسیله‌ای طراحی کند که از یک طرف نیاز به افزایش آمادگی جسمانی ارتش و نیروی دریایی را برآورده کند و از طرفی کم حجم و قابل نصب در هر جایی باشد. بنابراین در سال ۱۹۹۰ این وسیله ورزشی را طراحی و در سال ۲۰۰۵ آن را کامل کرد.

او می‌گوید: این وسیله ساده است و قدرت عجیبی دارد. تنوع حرکاتی که می‌توانید با آن انجام دهید، **TRX** را به یکی از بهترین‌های جهان تبدیل می‌کند. وسیله طراحی شده عبارت‌است از بندی از جنس بند چتربازی و دو دسته که کش در آن به‌کار نرفته و بسیار محکم و مقاوم است. فرد با آویزان شدن از آن و با وزن بدن خود می‌تواند هرگونه حرکت و تمرین کامل آمادگی جسمانی را بدون خطر و با وزن بدن خود انجام دهد. همین ویژگی باعث رشد سریع **TRX** در گروه‌های ورزشی و نظامی شده‌است.



داشتن یک شکم تخت، هدف بسیاری از مردم و داشتن شکم شش تکه آرزوی بسیاری از مردان است و در بدنسازان اولین نشانه از داشتن یک اندام زیبا. عضلات شکم، نسبت به عضلات دیگر اعتماد به نفس بیش تری به ورزشکار می‌دهد. با توجه به اهمیت این عضلات، بهتر است راهکارهای تبدیل آن‌ها به عضلاتی سفت و تفکیک شده را بشناسیم.

این عضلات حجمی از بدن، بین قفسه سینه و لگن را احاطه کرده‌اند که شامل سه قسمت کلی عضلات زیر شکم، عضلات میانی یا راست شکمی و عضلات مورب (داخلی و خارجی) هستند و هر یک وظایف مخصوص به خود را انجام می‌دهند.

عضلات شکم از تغذیه نامناسب و تجمع چربی‌ها، بیش‌ترین تاثیر را می‌گیرد. افرادی که به اصطلاح بدنی چرب دارند و تیپ بدنی آن‌ها اندومورف* یا حتی گاهی مزومورف* است، باید حساسیت بیش‌تری درباره این عضلات داشته باشند.

انتخاب روش‌های تغذیه‌ای درست و به‌کارگیری تمرینات مناسب شکم، مهم‌ترین فاکتور برای رسیدن به عضلاتی برجسته و کات* است.

آشپزخانه ۷۰٪، باشگاه ۳۰٪

با توجه به نقش مهم تغذیه در شکل عضلات شکم، تنها با تمرین و انجام حرکات خاص شکم نمی‌توان فرم دلخواه به این عضلات داد. محدود کردن میزان دریافت کربوهیدرات‌ها، قند و افزایش مصرف پروتئین به کاهش مقدار چربی زاید دور شکم کمک می‌کند.

آب بنوشید

آب کافی باعث افزایش سوخت و ساز در بدن می‌شود و مواد زاید را از بدن خارج می‌کند. استفاده از ویتامین موجود در میوه و سبزی نیز می‌تواند به

آب بنوشید

آب کافی باعث افزایش سوخت و ساز در بدن می‌شود و مواد زاید را از بدن خارج می‌کند. استفاده از ویتامین موجود در میوه و سبزی نیز می‌تواند به روند چربی‌سوزی کمک کند.

صبحانه فراموش نشود

بهتر است برای صبحانه‌های پر کالری جایگزین بهتری پیدا کنید؛ نان جو و سیوس، جو دوسر، شیر کم‌چرب، چای سبز و یا قهوه را روی میز صبحانه جای دهید. خوردن تکه‌ای شکلات تلخ در وعده صبحانه، کالری بیش‌تری را می‌سوزاند.

نمک.. آری یا نه ؟

مصرف نمک را کاهش دهید اما آن‌را قطع نکنید. نمک باعث جذب آب در زیر پوست می‌شود و حالت پف کرده به شکم می‌دهد؛ اما این به معنای قطع مصرف نمک نیست. برنامه غذایی خود را از هر جهت متعادل نگه‌دارید.

بررسی فرم شکم

میزان چربی شکم در انتخاب تمرینات و نحوه انجام آن‌ها بسیار موثر است. برای مثال کسانی که دور شکم آن‌ها را چربی احاطه کرده ، انجام حرکات شکم با وزنه برای‌شان مناسب نیست. در این افراد با ورزیده شدن عضلات زیر لایه چربی، روند چربی‌سوزی کندتر می‌شود. اما برای کسانی که مرحله چربی سوزی را پشت سر گذاشته‌اند انجام حرکاتی مانند کرانچ، شکم خلبانی و شکم روی سطح شیب دار با وزنه نتیجه بهتری دارد.

زنان نیز می‌توانند تمرینات شکم انجام دهند اما به دلایل ژنتیکی ممکن است برخی از آنان با وجود رعایت همه موارد، نتوانند به فرم دلخواه شکم دست یابند.

اندومورف* چاق

مزومورف* عضلاتی (قدرتمند و چابک)

کات* تفکیک عضلات

تمرین

در انجام تمرینات شکم باید خلاق باشید. خود را محدود به تمرین خاصی نکنید. تمرینات گوناگونی برای سوزاندن چربی شکم وجود دارد. حرکات را صحیح انجام دهید. اشتباه در اجرای تمرینات شکم ممکن است به کمر و ستون فقرات فشار وارد کرده و موجب مصدومیت در این نواحی شود.

تمرینات هوازی ۲ تا ۳ بار در هفته موجب چربی سوزی بیش‌تر و همچنین موجب سلامت قلب و عروق می‌شود؛ اما افراط در انجام تمرینات هوازی باعث تحلیل عضلات خواهد شد. پس با یک برنامه مناسب به انجام تمرینات هوازی بپردازید.

تمرینات پیشنهادی

۱. کرانچ کراس متوالی



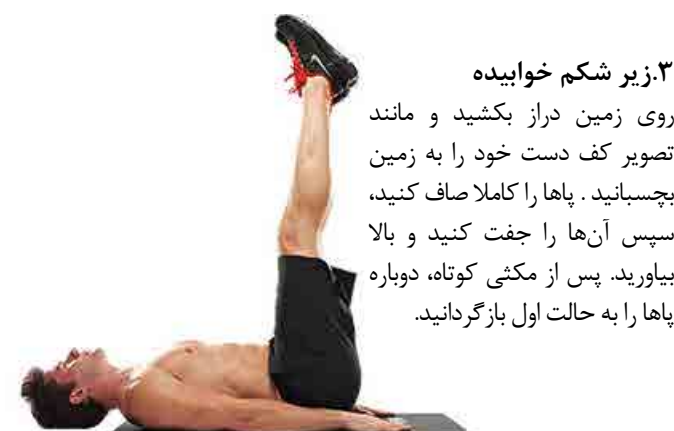
ابتدا روی زمین دراز بکشید. زانوها را خم کنید و کف پاهای خود را روی زمین قرار دهید. دست‌ها را در پشت سر بگذارید. سپس در همین حالت با بلند کردن پشت، کتف راست را به زانوی چپ نزدیک کنید. پس از کمی مکث به حالت اولیه برگردید و این‌بار کتف چپ را به زانوی راست نزدیک کنید. این حرکت را به طور متوالی انجام دهید.

۲. کرانچ پا دوچرخه



به پشت روی زمین دراز بکشید و زانوها را خم کنید. سپس پاها را از روی زمین بلند کنید. دست‌ها را در پشت سر قرار دهید و سر و گردن و شانه را از زمین بلند کنید. زانوی پای راست را به سمت سینه بیاورید و با چرخش سر و گردن به سمت راست، آرنج دست چپ را به زانوی راست برسانید. در حرکت بعدی پای چپ را به سمت سینه بیاورید و با چرخش سر و گردن به سمت چپ آرنج راست را به زانوی چپ برسانید.

۳. زیر شکم خوابیده



روی زمین دراز بکشید و مانند تصویر کف دست خود را به زمین بچسبانید. پاها را کاملاً صاف کنید، سپس آن‌ها را جفت کنید و بالا بیاورید. پس از مکثی کوتاه، دوباره پاها را به حالت اول بازگردانید.

۴. پلانک شکم

روی شکم دراز بکشید. سپس بدن خود را روی انگشتان پا و آرنج‌ها بالا ببرید. کمر را صاف نگه دارید، بدن خود را از سر تا پاشنه پا در یک خط صاف نگه‌دارید. برای اطمینان از پایین نیامدن بدن، شکم خود را منقبض کنید. بین ۳۰ تا ۶۰ ثانیه در این حالت بمانید.



نمایندگی انحصاری فروش و خدمات
پس از فروش خوزستان

Oi
ORCHID INSHAPE
گروه صنایع ورزشی ارکیدمهر



TC-370 i Fancy 2

Massage chairs

Upright Dimension	1250Lx755Wx1280H (mm)
Recline Dimension	1700Lx755Wx860H (mm)
Weight	N.W./98kg G.W./122kg



تجهیزات مدرن ورزشی ارکید

اهواز، خیابان حافظ، نبش خیابان غفاری، فروشگاه ورزشی ارکید
تلفن: ۰۶۱ ۳۲۲ ۳۶۰ ۸۶ ، ۰۶۱ ۳۲۲ ۲۲۱ ۵۸

zamberlan

Discover the Difference™

232 AIROUND MID
GTX RR

مدل ۲۳۲ زامبرلان یکی از مدل‌هایی است که در سال ۲۰۱۵ برای پیاده روی سریع در طبیعت و کوه عرضه شد. رویه این مدل از جنس GORE TEX دارای قدرت تنفس بسیار زیاد و مقاومت در برابر نفوذ آب است و کفی این مدل از جنس VIBRAM با قابلیت ضربه‌گیری است که حرکت در مسیرهای سنگلاخ و کوهستانی را لذت‌بخش می‌کند. همچنین PU موجود در محل اتصال کفی و رویه، این کفش را به‌طور کامل نفوذناپذیر می‌کند.





دکتر محمد هاشمی
دبیر انجمن علمی
پیشگیری و درمان چاقی ایران

با آرتروز چه کنیم؟

آرتروز به مفهوم تخریب بافت غضروفی بین مفاصل است که درجات مختلفی از ناتوانی را بسته به شدت بیماری برای فرد مبتلا ایجاد می کند. پیشگیری از این عارضه به مراتب ساده تر از درمان آن است. این پیشگیری دو جنبه دارد. یکی اصلاح حرکتی در جهت کاهش فشار به مفاصل که با تمرینات ورزشی و کاهش وزن انجام می شود و دوم استفاده از شیوه درست تغذیه برای آن که مواد لازم جهت ترمیم غضروفها تامین شود. این دو جنبه در درمان آرتروز نیز موثر هستند اما اهمیت آن تأثیری است که بر پیشگیری می گذارد.

از نظر تغذیه سبد مصرفی روزانه به شکلی باید تنظیم شود که سلامت غضروفها تضمین شود. آب یکی از اجزاء اصلی تشکیل دهنده غضروفها و کمبود آن از جمله علت های پیدایش تخریب در این اندام است. نوشیدن روزانه دو لیتر آب در افراد بالغ، نیاز به این ماده حیاتی را جهت مصارف مختلف از جمله حفاظت از مفاصل برطرف می کند. رشته های کلاژن ساختار اصلی اسکلت غضروفها را تشکیل می دهد. این رشته ها که حاوی پروتئین هستند، در صورت وجود ویتامین ث تشکیل می شوند و استحکام می یابند، بنابراین منابع غنی از پروتئین و ویتامین ث علاوه بر اثرات مفید دیگری که در بدن دارند می توانند به سلامت مفاصل هم کمک کنند. انواع گوشت به خصوص گوشت های سفید، سوسا و حبوبات به عنوان بهترین منابع برای تامین پروتئین بدن شناخته شده اند. برای دریافت ویتامین ث کافی هم باید میوه و سبزی را در برنامه غذایی خود بگنجانید. در اثر کمبود این ویتامین، بقیه مواد اولیه ضروری برای ساختار غضروفها و تامین سلامت آن ها دریافت نمی شوند. مرکبات، سبزیجات برگ سبز، توت فرنگی، گوجه فرنگی و انواع فلفل غنی ترین منبع این ویتامین در مواد خوراکی هستند.

ژلاتین موجود در پاچه و یا پای مرغ تأثیر ثابت شده ای در استحکام غضروفها ندارند و به خاطر چربی و کالری بالا و ایجاد اضافه وزن، ممکن است برای سلامت مصرف کننده مضر باشد. اما انواع دیگر ژلاتین (غیر شیرین) به دلیل دارا بودن اسید آمینه لیزین، نقش مفیدی دارند.

لبنیات کم چرب نیز علاوه بر تامین بخشی از پروتئین بدن، به دلیل دارا بودن کلسیم، خوراکی مفیدی برای سلامت غضروفها به حساب می آیند. گرچه گروه اندکی از افراد به خاطر حساسیت به پروتئین شیر گاو، قادر به مصرف آن نیستند.

به خاطر داشته باشید مصرف لبنیات را باید منحصر به لبنیات کم چرب و پاستوریزه کنیم تا از فواید این گروه ارزشمند مواد غذایی به طور کامل بهره مند شویم.

یکی دیگر از مواد اولیه ضروری برای غضروف سازی اسید چرب امگا ۳ است که در غذاهای دریایی و گردو به فراوانی یافت می شود.

مصرف گلوکزآمین موجود در میگو نیز می تواند در سلامت غضروف موثر باشد. همچنین نقش ویتامین د در استحکام غضروفها و استخوان ها انکار ناپذیر است. تابش مستقیم نور آفتاب بهترین و در دسترس ترین منبع برای تامین ویتامین د به شمار می رود.

مصرف اسیدهای چرب ترانس و اشباع و نیز مصرف سیگار، نمک و شکر می تواند اثر تخریبی روی مفاصل داشته باشد و برای حفظ سلامتی، باید از آن ها دوری کرد.

تنقلات آری پانه؟



اگر مجموع انرژی که از طریق خوراکی ها و نوشیدنی ها می گیرید، بیش از نیاز روزانه شما باشد، اضافه وزن و چاقی خیلی ساده به سراغ تان می آید؛ حتی اگر روزانه فقط ۵۰ کیلوکالری بیش تر از نیاز روزانه انرژی دریافت کنید. این مقدار در طول ماه ۱۴۰۰ کیلوکالری می شود و خیلی راحت حدود نیم کیلوگرم بافت چربی به بدن تان اضافه می کند. در این بین تنقلات و میان وعده های غذایی نقش بسیار زیادی در میزان چاقی افراد دارند.

واقعیت این است تنقلاتی وجود ندارد که چاق کننده نباشد، اما برخی خوراکی ها و تنقلات در واحد وزن خود، تراکم کالری پایین یا به اصطلاح دانسیته کالری کم تری دارند. این دسته از خوراکی ها خیلی زود احساس سیری ایجاد می کنند و میان وعده های خوبی هستند.

تصور عمومی بر این است که می توان میوه خشک را به جای میوه تازه مصرف کرد چون خوردنش راحت تر است و نیازی به پوست کندن ندارد در حالی که میوه خشک به دلیل از دست دادن آب، نسبت به میوه تازه دانسیته کالری بالایی دارد و بنابراین جایگزین مناسبی برای میوه تازه نیست.

۱۰۰ گرم میوه خشک در مقایسه با همین مقدار میوه تازه میزان کالری بیش تری دارد. بنابراین اگر به دنبال تنقلات کم کالری هستید، میوه و سبزی تازه، کم ترین تراکم کالری را در میان مواد غذایی دارند.

هویج، کلم، گوجه فرنگی، کلم بروکلی، کاهو و انواع میوه بهترین تنقلات هستند. در بین میوه های تازه انواع بسیار شیرین مانند خرما، انجیر، کشمش و موز تراکم کالری بالایی دارند چون از طریق مکانیسم دیگری باعث احساس سیری می شوند به همین دلیل خوردن مقدار زیاد آن ها توصیه نمی شود.

مصرف برخی لبنیات کم چرب همراه میوه ها مانند ماست و خیار یا ماست و بادمجان یا ماست و توت فرنگی که چربی زیادی نداشته باشد هم از تنقلات خوب است.

در حال حاضر وجود لبنیات پرچرب یکی از مواردی است که سبب چاقی می شود. بنابراین تنها مصرف شیر و ماست کم چرب همراه با میوه های تازه و بدون شکر از تنقلات سالم به حساب می آید. کافی است یک فنجان ماست کم چرب را با چند برش میوه به خوبی مخلوط کنید تا یکنواخت شود. فیبر و پروتئین موجود در این میان وعده به شما احساس سیری می دهد. اگر می خواهید تنوع ایجاد کنید می توانید از تخم آفتابگردان به جای میوه در ماست استفاده کنید یا حتی کمی موز را در ماست بریزید، آن را در فریزر بگذارید تا یخ بزند و سپس آن را نوش جان کنید.

ورزش در بیماران قلبی



وقتی ثابت می‌شود که فردی بیماری قلبی دارد، طبیعی است که نباید مانند یک فرد عادی هرگونه فعالیت ورزشی را انتخاب کند. همه می‌دانند ورزش همیشه روی قلب و عروق، کاهش فشار خون، تنظیم قند خون و جلوگیری از سکته قلبی و... تاثیر مثبت دارد، اما بیماران قلبی عروقی شرایطی دارند که لازم است پیش از انجام ساده‌ترین ورزش‌ها با پزشک خود مشورت کنند. برای برخی از بیماران قلبی تا مدت‌ها فعالیت ورزشی توصیه نمی‌شود. برخی هم باید فعالیت‌های بسیار محدودی داشته باشند. فعالیت ورزشی که برای بیمار در نظر گرفته می‌شود، هم باید با توجه به نوع بیماری قلبی او باشد. نخست باید بدانیم بیمار مبتلا به عارضه قلبی در چه وضعیتی قرار دارد و بیماری او تا چه میزان پیش رفته است. پس از آن نوع فعالیت ورزشی، میزان و شدت آن را مشخص کنیم. بیماری گروه بزرگی از بیماران قلبی، چندان جدی نیست و آنها ممنوعیت ورزشی ندارند. بیمارانی که فشار خون کنترل شده دارند یا به بیماری‌های دریچه‌ای خفیف مبتلا هستند، سابقه عمل جراحی قلب باز یا آنژیوپلاستی دارند، افراد مبتلا به تنگی عروق کرونر و اختلال‌های ریتم قلبی خوش‌خیم، از این گروه هستند. این گروه، با انجام ورزش‌های معمولی و ورزش‌های تفریحی مشکلی پیدا نمی‌کنند اما در بیماری‌های قلبی پیشرفته، فعالیت ورزشی باید محدود و تحت نظارت پزشک معالج باشد. همه بیماران دارای مشکل قلبی، پیش از اقدام به هرگونه فعالیت ورزشی باید از وضعیت قلب مورد ارزیابی و پایش قرار گیرند.

ورزش حرفه‌ای ممنوع!

در انجام ورزش‌های حرفه‌ای و رقابتی باید شرایط دیگری را در نظر گرفت؛ حتی در صورتی که فرد سالم است و هیچ علامت و نشانه‌ای از بیماری قلبی ندارد نیز باید پایش شود چون ممکن است برخی از افراد زمینه‌ای از بیماری قلبی بدون علامت داشته باشند که در فعالیت‌های ورزشی سنگین و رقابتی دچار حمله و ایست قلبی شوند. گهگاه در اخبار مواردی از ایست قلبی هنگام ورزش گزارش شده است.

کدام ورزش‌ها برای قلب و عروق فایده دارند؟

بهترین و مفیدترین ورزش برای سیستم قلبی عروقی، ورزش‌های هوازی است. این ورزش‌ها شامل پیاده‌روی، شنا، دویدن ملایم، دوچرخه‌سواری و ورزش‌هایی است که آستانه هوازی ما را تقویت می‌کنند و منجر به تقویت سیستم قلبی عروقی و تنفسی و افزایش طول عمر می‌شوند. برنامه ورزشی بیماران قلبی باید براساس استانداردهای پزشکی ورزشی تعیین شود تا آن‌ها بتوانند سیستم قلبی عروقی فعال‌تری داشته باشند و خطرهای ورزش گریبانگیرشان نشود.

ورزش‌های ممنوعه

ورزش‌هایی مانند وزنه‌برداری که حالت ایستایی دارد و با زور زدن و فشار زیاد همراه است، برای بیماران قلبی عروقی ممنوع هستند؛ چون فشار زیادی به قلب و عروق وارد می‌کنند.

همچنین رفتن به جکوزی و سونا که تغییرات همودینامیکی و تغییرات سریع و ناگهانی در سیستم بدن ایجاد می‌کند یا ورزش‌هایی که به حرکات شتابی خیلی سریع نیاز دارد و انرژی ناگهانی به سیستم بدن وارد می‌کند، به هیچ وجه توصیه نمی‌شوند. این ورزش‌ها ممکن است تغییرات ناگهانی در ریتم قلب ایجاد کنند که برای یک بیمار قلبی خطرناک است. یکی از کارهای ناسالم و خطرناک، رفتن به جکوزی و سپس وارد شدن به درون حوضچه آب یخ است. این کار می‌تواند در بیماران قلبی و حتی افراد سالم باعث سنکوپ یا ایست قلبی شود و به‌خصوص برای بیماران قلبی، ممنوع است.

ورزشکاران حرفه‌ای باید از نظر سلامت قلب ارزیابی شوند.

هرسال حدود ۳۶۰ هزار حمله قلبی در ایالات متحده آمریکا اتفاق می‌افتد که منجر به مرگ بیمار می‌شود. بیش‌تر فوت‌شدگان افراد مسن و فقط تعداد کمی از آن‌ها جوان هستند. ایست قلبی در جوانان شایع نیست اما اختلال نهفته‌ای در جوانان وجود دارد به نام کاردیومیوپاتی هیپرتروفیک که در آن عضله قلب به‌طور مادرزادی ضخیم‌تر از حالت معمولی است. این اختلال کشنده نیست و مشکلی ایجاد نمی‌کند. اما وقتی این گروه از جوانان ورزش سنگین یا کار فیزیکی سنگین انجام می‌دهند، ممکن است در یک لحظه قلب توان پمپاژ کافی خون به اعضا را نداشته باشد و فرد دچار ایست قلبی شود. بنابراین بهتر است همه جوانانی که قصد دارند ورزش حرفه‌ای را آغاز کنند، به پزشک متخصص مراجعه کنند تا از سلامت سیستم قلبی عروقی خود مطمئن شوند.

• دکتر محمدرضا رجبی - فوق تخصص قلب و عروق

موفق هستید اما خبر ندارید!



بزنید و نگران کثیف شدن دست‌های‌تان نیستید!!!، از آن چه فکر می‌کنید، موفق‌ترید.

۹ - پس از یک شکست به موفقیت رسیدید رسیدن به موفقیت پس از عبور از یک شرایط سخت و بحرانی، نشانه خردمندی و وجود یک اراده آهنین است که بدون شک در زندگی افراد موفق وجود دارد.

۱۰ - نظم و ترتیب دارید داشتن نظم و ترتیب و درس گرفتن از تجربیات گذشته در زندگی، نشانه‌ای از موفقیت است.

۱۱- شکیبیا هستید بدون صبر و تحمل، شما در محیط کار یا زندگی شخصی، حتی تاثیرگذاری طبیعی خود را هم نخواهید داشت.

۱۲- می‌توانید "نه" بگویید اگر بتوانید "نه" بگویید و از این که همه را راضی نگه‌دارید، خودداری می‌کنید، این یک نشانه مهمی از موفقیت است.

۱۳- وقت خود را به خوبی مدیریت می‌کنید استفاده درست از زمان برای آن‌که فرد موثری باشیم. یکی دیگر از نشانه‌های موفقیت است.

۱۴- دوستان موفقى دارید اگر افراد موفق دور و بر شما هستند، راحت‌تر می‌توانید در مسیر درست رشد و خلاقیت قرار بگیرید.

۱۵ - دیگران را سرزنش نمی‌کنید اگر در زندگی به این مرحله رسیده‌اید که خود را مسئول اشتباهات‌تان می‌دانید و دیگران را به خاطر شکست‌ها و ناکامی‌هایتان سرزنش نمی‌کنید، موفق هستید.

۱۶ - به راحتی افکار و عقایدتان را ابراز می‌کنید این که شما دلایل خود را به صورت شفاف برای دیگران توضیح دهید، باعث می‌شود آن‌ها متوجه شوند شما نیز نیازها و افکار خودتان را دارید.

۱۷- اشتباه خود را به‌گردن دیگران نمی‌اندازید این که اشتباه‌ها و شکست‌های خود را به این و آن نسبت دهیم، کار ساده‌ای به نظر می‌رسد اما باعث موفقیت نمی‌شود.

۱۸ - از خودگذشتگی دارید شما موفق هستید اگر وقتی کدورتی با همکار، فردی از خانواده یا دوستان، پیش می‌آید، با شجاعت برای حل مشکل پیشقدم می‌شوید.

بسیاری از ما گاهی احساس کنیم چرخ زندگی چندان به نفع ما نمی‌گردد و فرد موفقى نبوده‌ایم. این که به‌خاطر سطح توانایی و کمبود دستاوردهای زندگی خود را سرزنش کنیم، کار دشواری نیست اما ادامه آن باعث می‌شود خود را به طور کامل ناموفق بدانیم حتی اگر واقعیت چه در زندگی شخصی و چه در زندگی کاری چیز دیگری باشد.

اگر شما سر خود را خیلی شلوغ کرده‌اید و هرگز وقت نمی‌کنید که موفقیت و پیشرفت‌تان را احساس کنید، شاید فرد موفقى هستید اما نشانه‌های آن را نمی‌بینید. به این ۱۸ نشانه توجه کنید؛

۱ - منتظر تعریف و تمجید دیگران نیستید تایید خواستن از دوستان و همکاران نیازی است که از سنین نوجوانی در ما شکل می‌گیرد و نباید استقلال عمل ما را ازبین ببرد.

۲ - زندگی آرام و دور از هیاهویی دارید اگر این‌طور است، می‌توان گفت که زندگی موفقى دارید.

۳ - برای زندگی خود برنامه دارید موفقیت براساس برنامه‌ریزی و داشتن یک برنامه طولانی مدت، شما را به جایی دستیابی به‌آن را امکان‌پذیر می‌کند.

۴ - سحرخیز هستید هرگاه برای مقابله با موضوعات روزمره زندگی، صبح زود و با انرژی از رختخواب بیرون پریدید، به یک سبک زندگی موفق رسیده‌اید.

۵ - از نظر اجتماعی فرد فعالی هستید موفقیت از روش‌های گوناگون حاصل می‌شود و فقط به رتبه، مقام و پول بستگی ندارد. اگر به‌راحتی در جمع‌های گوناگون اجتماعی جای می‌گیرید، موفق هستید.

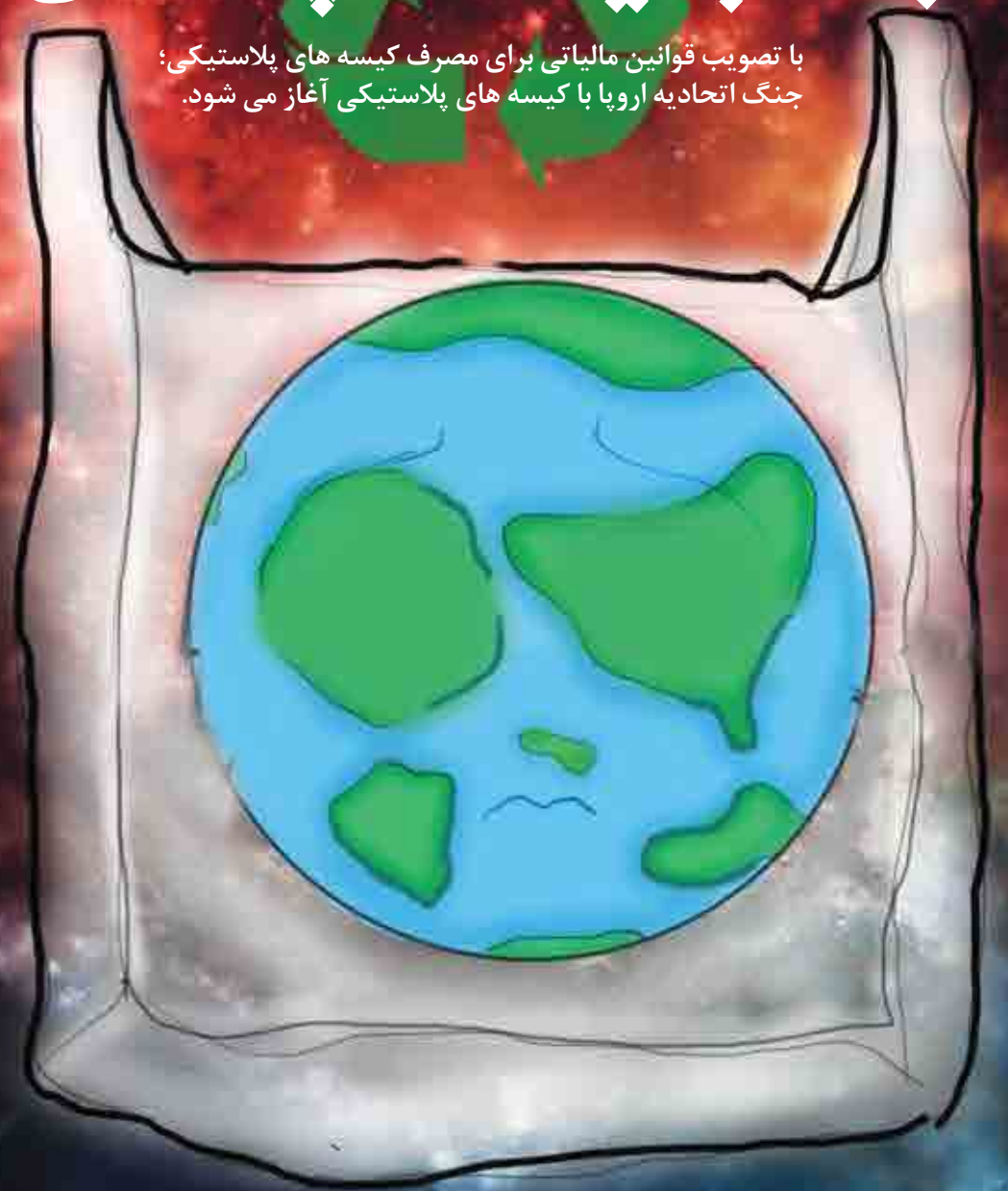
۶ - احترام متقابل ایجاد می‌کنید موفقیت چیزی نیست مگر نتیجه روبه‌رو شدن با دشواری‌ها و استرس‌ها؛ همراه با حفظ ادب و احترام.

۷ - دوست دارید به دیگران کمک کنید اگر شما می‌توانید بستری برای فعالیت موفقیت‌آمیز دیگران فراهم کنید و تکیه‌گاه قدرتمندی برای همکاران خود هستید، به موفقیت خیلی نزدیک شده‌اید.

۸ - پشتکار دارید اگر برای رسیدن به موفقیت حاضرید آستین‌ها را بالا

جنگ با کیسه های پلاستیکی

با تصویب قوانین مالیاتی برای مصرف کیسه های پلاستیکی؛
جنگ اتحادیه اروپا با کیسه های پلاستیکی آغاز می شود.



Less Plastic
Save Earth

آیا تا به حال شده است که وقتی مغازه دار محل می خواهد چیزهایی که خریده اید را در نایلکس بگذارد، یک ساک خرید پارچه ای از کیف تان بیرون بیاورید و به او بگویید پلاستیک لازم نیست؟ اگر همیشه یا بیش تر وقت ها این کار را انجام می دهید بدانید که با همین کار کوچک که کم کم تبدیل به یک فرهنگ زیست محیطی خواهد شد، کمک بزرگی به کاهش آلودگی زمین می کنید و اولین کسی که تحت تاثیر این کارتان قرار خواهد گرفت همان مغازه دار محل تان است که با تحسین و لبخند شما را نگاه می کند و می گوید: خیلی ممنون! هر چند شما نمی دانید که بابت نگرفتن کیسه تشکر می کند یا از طرف زمین سپاس گزار شماست؛ به هر حال او روزانه صدها نفر را می بیند و می تواند مثل شما در ترویج فرهنگ استفاده نکردن از مواد یکبار مصرف پلاستیکی تاثیرگذار باشد؛ چون این مواد از مهم ترین آلوده کنندگان زمین هستند و امروزه دولت های اروپایی به این نتیجه رسیده اند که هر چه زودتر باید برای این مشکل بزرگ چاره ای پیدا کنند. در کشور ما نیز روز ۲۱ تیرماه روز بدون پلاستیک نامگذاری شده که امیدواریم همه روزهای سال را بدون یا با کم ترین پلاستیک یکبار مصرف، بگذرانیم.

به طور میانگین هر شهروند اروپایی سالانه ۲۰۰ کیسه پلاستیکی استفاده می کند. اکنون اتحادیه اروپا با تصویب قانونی جدید علیه این کیسه ها اعلام جنگ کرده است. هدف از تصویب این قانون آن است که تا سال ۲۰۲۵ هر شهروند تنها ۴۰ کیسه پلاستیکی در سال استفاده کند.

اتحادیه اروپا قانونی را تصویب کرد که به دولت های عضو اجازه می دهد کیسه های پلاستیکی را مشمول مالیات کرده یا حتی مصرف آن ها را ممنوع اعلام کنند. مصرف بالای این کیسه ها در کشورهای عضو اتحادیه اروپا مدت ها است که نگرانی طرفداران محیط زیست را برانگیخته و آنان بارها نسبت به پیامدهای مضر این کیسه ها هشدار داده اند.

کشورهای عضو اتحادیه اروپا به موجب این قانون موظف شده اند به طور هدفمند اقداماتی را در جهت کاهش مصرف کیسه های پلاستیکی به اجرا در آورند. هدف نهایی این است که تا پایان سال ۲۰۲۵ هر شهروند اتحادیه اروپا به طور متوسط تنها ۴۰ کیسه پلاستیکی در سال استفاده کند. به گفته وزارت محیط زیست آلمان این رقم در حال حاضر ۲۰۰ عدد است. در آلمان از هر ۷۱ کیسه که مشتریان موقع خرید دریافت می کنند، ۶۴ عدد یکبار مصرف هستند.

قانون جدید، کیسه های پلاستیکی مقاوم و محکم و همچنین کیسه های پلاستیکی نازک برای خرید میوه و سبزی را از این قانون مستثنی کرده است. یکی از پیشنهاد های مطرح شده برای عملی کردن این قانون، ممنوع کردن کیسه های پلاستیکی مجانی در فروشگاه های بزرگ و لباس فروشی هاست. معاون اداره مرکزی حفاظت محیط زیست آلمان می گوید: "اگر کسی نگران حفظ محیط زیست است، باید به کلی از مصرف این نوع کیسه ها چشم ببوشد؛ چون کیسه های پلاستیکی یک بار مصرف، حتی اگر دو یا سه بار از آن ها استفاده شود، باز هم نمی توانند وزن های سنگین را تحمل کنند و دور انداخته می شوند. در نتیجه هر روز بر حجم زباله های پلاستیکی افزوده می شود."

به گفته ی او قیمت گذاری و فروش این کالای زیان آور، از میزان مصرف آن می کاهد. این کار در ایرلند نتایج مثبتی به همراه داشته است؛ پیش از تعیین قیمت، هر ایرلندی بیش از ۳۲۸ کیسه ی پلاستیکی در سال مصرف می کرد. در حالی که امروز این عدد به ۱۶ رسیده چون ایرلندی ها مجبورند برای هر کیسه ۲۲ سنت پرداخت کنند.





توییتر (Twitter) یک شبکه اجتماعی و سرویس ارائه دهنده میکرو بلاگ است که به کاربران اجازه می‌دهد تا ۱۴۰ حرف، پیام متنی که توییت (Tweet) نامیده می‌شود را ارسال کنند. در توییتر افزون بر فرستادن نوشتار می‌توان فیلم، عکس و صدا نیز ارسال کرد.

این شبکه در مارس ۲۰۰۶ توسط جک دورسی ایجاد شد، در ژوئیه همان سال آغاز به کار کرد و هم اکنون بیش از ۳۰۰ میلیون کاربر فعال دارد. از توییتر به عنوان دومین شبکه اجتماعی شناخته شده و پرتعداد در جهان نام برده می‌شود.

شرکت ارکیدمهر با عضویت در شبکه اجتماعی توییتر تلاش کرده است با اشتراک گذاشتن مطالب تناسب اندام، تغذیه، کوهنوردی و دوچرخه سواری سهم خود را در گسترش فرهنگ ورزشی و افزایش سطح سلامتی جامعه ادا کند. از صفحه ارکید مهر در این شبکه بازدید کنید؛

www.Twitter.com/OrchidInshape



گوگل پلاس سرویس شبکه اجتماعی گوگل در ۲۸ ژوئن ۲۰۱۱ آغاز به کار کرد. در این سرویس سعی بر آن است که پدیده شبکه‌های اجتماعی یک مرحله جلوتر برود. با آن که گوگل پلاس نیز بر اشتراک گذاری استوار است؛ اما فقط محدود به لینک و عکس نیست. به قول خود گوگل شما همه آن‌چه را که در زندگی واقعی با دوستان خود به اشتراک می‌گذارید را می‌توانید در گوگل پلاس به اشتراک بگذارید. این شبکه امکانات جدید بسیاری از جمله حلقه‌ها، پاتوق‌ها، جرقه‌ها و تجمع‌ها را نیز ارائه می‌کند. با توجه به این که هر شبکه اجتماعی طرفداران خاص خود را دارد، شرکت ارکیدمهر با عضویت در گوگل پلاس و به اشتراک گذاشتن مطالب در حوزه تناسب اندام، تغذیه، کوهنوردی و دوچرخه سواری، اطلاعات مفیدی را در اختیار کاربران قرار می‌دهد.

www.plus.google.com/+OrchidInshape



2B ACE

پیک خرید آسان

فروشگاه اینترنتی 2bAce با شروع فروش خود در سه ماهه اول از طرف مخاطبان که بیش‌تر از ورزشکاران حرفه‌ای و نیمه حرفه‌ای هستند، با استقبال خوبی برخوردار شد و موفق شد دامنه فروش خود را تا شهرهای مرزی ایران نیز گسترش دهد.

این امر نشان می‌دهد که خریداران و مصرف‌کنندگان با استفاده از تکنولوژی روز دنیا به سمت خرید بی‌واسطه روی آورده‌اند و از تنوع موجود کالاها و محصولات استفاده می‌کنند؛ حتی برای خرید محصولات ورزشی که انتخابی سخت و حساس است.

در این راستا فروشگاه 2bAce با عرضه محصولاتی از معتبرترین برندهای دوچرخه، لوازم ورزشی باشگاهی و خانگی، همچنان همراه شما برای انتخاب بهتر و خرید مناسب‌تر است. با خرید اینترنتی به کاهش آلودگی هوا و آبی‌تر شدن آسمان شهرمان کمک کنیم.



New SPECIALIZED Venge

"The average rider spends 70 to 80 percent of his energy fighting the air and wind." As says Chris Yu, Specialized's research and development lead. After more than 600 prototypes and 1,600 hours of testing in Specialized's in-house wind tunnel, Yu claims this Venge cuts through the air more efficiently than any other road bike. On the test day we used the new Venge and Specialized's recent line of aero products. As a result, we dropped two minutes in real-world conditions. That doesn't quite extrapolate out to five minutes over 40 kilometers, but we were nevertheless impressed.



SANTA CRUZ

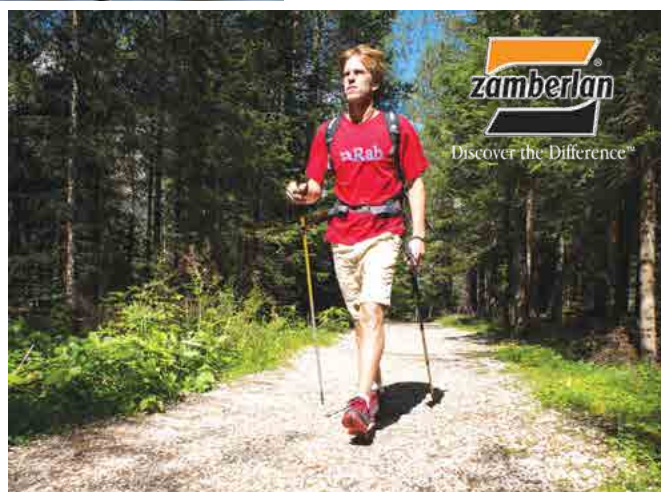
A few years back, talks of bringing the Stigmata back to Santa Cruz began to surface. The technology had settled: disc brakes are the new standard, as are tapered head tubes.

Now, the new layup method allows the rear brake line to be fed into a carbon tube, that's part of the frame layup, offering a secure, rattle-free internal hose. This, along with ample guides, make the routing easy and are both the front and rear wheels are disc, through-axle hubs and the bottom bracket is pressfit 30, for the first time ever for Santa Cruz.. Movable port cover will close up the opening for the front derailleur if a 1x system like CX1 is used. The weight of the bike comes out to 17.75 pounds, with an impressive 10.35 pounds without wheels.



Built using advanced Gore-Tex Surround Technology, the Zamberlan 232 Airound Mid GTX RR is the first hiking shoe of its kind. Delivering 360 degree breathability around the entire foot as well as waterproof protection, the 232 Airound Mid is a perfect companion no matter the climate!

Gore-Tex Surround technology leverages patented Gore spacers strategically placed in the midsole to allow air to circulate around the bottom of the foot. This allows the foot to breathe more than ever before, while maintaining waterproof protection.



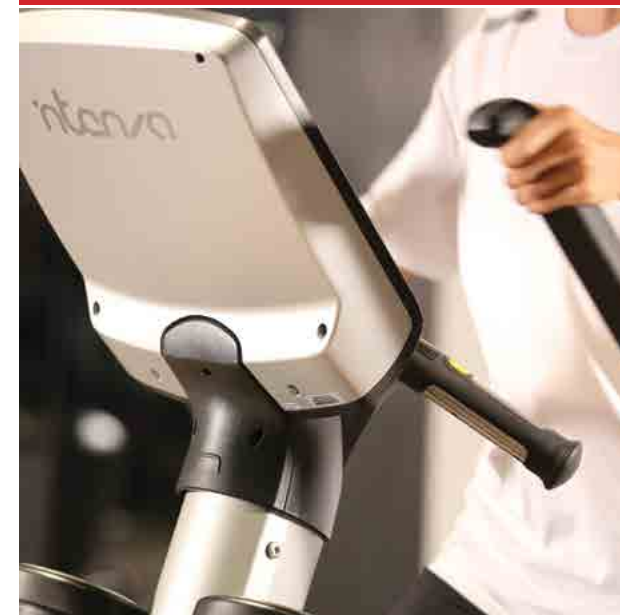
PANATTA

Made in Italy

One of the most debatable issues in bodybuilding is whether free weights are better or gym equipment. The truth is both free weights and equipment play different roles which makes it impossible to determine which works better. Actually, the only determining factor is the athlete's goal.

Free weights enable the athlete to strengthen supporting muscles in addition to main muscles. Gym equipment, on the other hand, are used to exercise weak muscles and to prevent physical injuries. Therefore, suggesting one over the other would not seem the best idea.

On the whole, what Panatta suggests is to use equipment along with free weights. In doing so you will benefit from both methods, and with your exercise target in mind you will achieve your goal sooner.



intenza

Among all other cardio-equipment, elliptical trainer is the most criticized. Most people think this machine is dull and ineffective. However, research revealed its benefits: raising heart beat more than do treadmills, improving cardiovascular endurance just like stairs and treadmills. What is important to take the best of this machine is how to use it.

To bring your exercise to the standards, while minimizing the potential injury, Intenza has pre-designed exercise plans which enables you to choose most suitable exercises to best fit your physique and needs.



DKCITY

Health, weight control and fitness occupy people's minds the most these days, since overweightness is very important not only in terms of appearance and beauty, but also in terms of health. It has been proved that obesity is the root of many illnesses such as hypertension, diabetes, and cardiovascular disorders. For this reason, hiking and running are the best ways to control weight, as experts advise. Although, for various reasons this is seems not possible for everyone. Therefore, exercising at home with treadmills are advised to replace hiking outside.

ORCHID INSHAPE ۴۸



KRONOS EVO XC/AM HELMET

The IXS KRONOS EVO MTB helmet is a real highlight - and not only with regard to its look, it offers additional safety and individual adjustment.

Details:

- INMOLD method: durable fusion of two-part outer shell and shock-absorbing EPS shell
- DOUBLE INMOLD technology: In addition to the INMOLD, a second makrolon/polychloride shell provides protection at the lower part of the helmet
- external and internal ventilation thanks to 24 vents in total
- click-on visor
- two-component adjustment knob
- removable and washable pads
- ERGO-FIT ULTRA: horizontal and vertical adjustment
- 180° head ring
- EN1078 & CPSC certified



IXS CARVE-SERIES ELBOW GUARDS

The iXS Flow series was developed with the help of trials champion Hans "NoWay" Rey. The Flow pads are plenty strong and at about 260g for the set. The X-Matter™ softshell pads are constructed of a slow-rebound foam compound that's made to absorb high impact blows so your elbow doesn't have to. The tear resistant Kevlar fabric provides the durability you'd expect while the LoopLock™ fasteners and silicon non-slip grips keep the pads in place.



CARVE-SERIES KNEE GUARDS

The iXS Carve series was developed to offer gravity riders a lightweight, barebones pad. The KneeGusset™ helps prevent unwanted twisting while spreading the impact force. The X-Matter™ pad combined with the SideTap™ integrated side padding offers premium protection. The LoopLock™ fasteners and silicon non-slip grips keep the pads in place.



IXS SKID PANTS EVO-I MAN

The protector pants protect thigh and coccyx in case of impact. The pants are made of multi-stretch fabric, preventing chafing on skin and offer high ventilation. The Skid Pants are equipped with high-density shock absorbent 3D padding.



Riding the trails requires being prepared with tools for on-the-go repairs. The Mavic Crossmax Hydropack 8.5 holds everything you need for a short ride. Sewn from durable, 420 Denier ripstop nylon, Crossmax has ventilated channels that keeps your back dry of sweat. It is designed with stability and compactness in mind. For that, it features wide shoulder straps and an adjustable belt to hold the pack securely to your back. The pack contains a main hydration bladder compartment; as well as a separate tool compartment, and a roll-out helmet flap to secure your helmet for lift-rides or walks to the car. Additional details include a cell phone pocket and a clip for a light. The dry capacity of the Hydropack is 519 cubic inches.



TOPEAK baby seat

This safe and secure child seat is compatible with your bike with disc brakes.

- Wrap around seat body creates a virtual cocoon of protection
- Spring suspension system cushions bumps and jolts, padded roll bar provides additional head protection
- 6-point harness system allows for perfect adjustment and security
- Includes pannier rack with QuickTrack mounting compatible with any MTX TrunkBag.

The Topeak baby seat is recommended for children over 9 months of age, who can hold their head up comfortably while wearing their helmet. The maximum weight capacity is 22kg. Please note: the rack that accompanies this seat is suitable for mounting on bikes with disc brakes only.



The protector pants protect thigh and coccyx in case of an impact. The pants are made of multi-stretch fabric, avoid chafing on the skin and offer high ventilation because of the aerated mesh base fabric. The Skid Pants are equipped with high density shock absorbent 3D padding.



Men and women Track and Endurance races



The second round of men's cycling super-league in Track and Endurance was held in Tehran and Esfahan, where team Orchid received 5 gold, one silver and two bronze medals. Orchid's Mohamad Rajablou received the gold medal of the race.



In the first level of women's league cycling in Track and Endurance, 60 cyclists pedaled in 19 teams of adults and young adults. Orchid cyclists came first in 200-meter, 300-meter and sprint; and second in adults endurance. In Timetrail and 3000-meter, Maryam Jalalieh, and in 200-meter Zahra Sadegh-zadeh came first and received gold medals for team Orchid.



intenza

Oi
ORCHID INSHAPE
گروه صنایع ورزشی ارکیدمهر
نماینده انحصاری دستگاه های اینتنزا در ایران

INSHAPE



www.orchid.ir

