

ORCHID

ارکید

بولتن داخلی گروه ارکیدمهر
شماره ۱۴ تابستان ۱۳۹۵

ORCHID INSHAPE

Fitness Equipment & Bicycle

Orchid Mehr Bulletin

No.14 JULY-2016

KEEP CALM
AND RIDE
SPECIALIZED
ENDURO
IN THE SUMMER



"If my mind can conceive it,
and my heart can believe it
then I can achieve it.

Muhammad Ali Clay

اگر چیزی را ذهن من بتواند تصور
و قلب من بتواند باور کند،
آنگاه است که می‌توانم آن را به‌دست آورم.

محمد علی کلی

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
- بزرگ ترین تجهیز کننده باشگاه های 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

باسپاس از همکاران در گروه صنایع ورزشی ارکیدمهر
زیر نظر شورای نویسندگان

سپاس ویژه از

نیلوفر مدائنی
میلاد درگاهی
سینا جمالی

مشاور این شماره

محسن سلگی مسئول کمیته آموزش و پژوهش
فدراسیون دوچرخه سواری

فهرست

تغییر، لازمه نوآوری	۲
تازه ها	۳
دوچرخه های اسپشیا لایزد ۲۰۱۶	۴
لوییس برونی	۸
ملزومات جدید دنیای دوچرخه سواری	۱۰
توسعه عملکرد استقامتی در دوچرخه سواری	۱۵
تغذیه و دوچرخه سواری	۱۶
اسکالیت، یک گام بالاتر از قدرت و استقامت	۱۸
تمرین هوازی	۲۰
چربی سوزی با وزنه	۲۲
اسپینینگ در خانه	۲۴
واندر کور	۲۶
واندر کور ۲	۲۸
بادی بالانس	۳۰
کوه نوردی در فصل گرما	۳۲
بیانیه تیروول	۳۳
هیچ وقت برای شروع دیر نیست	۳۴
تناسب اندام، یک هدف خانوادگی	۳۶
نوجوانان و بدنسازی	۳۸
تغذیه و بهداشت	۴۰
سلامت و پزشکی	۴۲
محیط زیست	۴۴
سه شنبه های دوست داشتنی	۴۶
بازگشت کای گرین	۴۷
بخش انگلیسی	۴۸

المپیک پس از ۵۲ سال

بدون در نظر گرفتن نتیجه‌ای که تیم ملی والیبالی ایران در مسابقات لیگ جهانی و المپیک به دست خواهد آورد، نفس حضور در این بازی‌ها به خصوص بازی‌های المپیک که تحقق آرزویی ۵۲ ساله است، نشان دهنده جایگاه ارزشمند والیبالی ایران در سطح جهان است.

راهی که والیبالی ایران در ۲۰ سال گذشته برای رسیدن به کلاس جهانی، پیموده است درسی یادگرفتنی برای همه ما در تلاشی است که برای بهبود شرایط کار و زندگی خود انجام می‌دهیم. باید باور داشته باشیم که دستاوردهای تیم ملی والیبالی ما ناشی از به کارگیری نگاه سیستمی به این ورزش بوده است. به این معنا که یک سیستم متشکل از اجزای به هم پیوسته‌ای است که تک تک آن‌ها باید درست کار کنند تا به عملکردی درست منجر شود. این اجزا عبارتند از:

• شناخت نیازهای مرتبط

• برآورد واقع بینانه از امکانات موجود

• هدف گذاری

• برنامه ریزی کوتاه و بلند مدت

• رهبری کارآمد

• استفاده از خرد جمعی و دوری از تصمیم‌گیری‌های فردی در حوزه‌های کلان

• وجود روحیه گروه‌گرایی بازیکنان به دور از تنگ نظری و تک‌روی

• ایجاد فضا برای رشد خلاقیت‌های فردی در چارچوب هدف‌های تیم

• گسترش این دیدگاه که پیروزی و شکست، ناشی از چگونگی فعالیت همه اعضای تیم است نه یک نفر.

هر چند پیروزی در والیبالی مانند هر کار گروهی دیگر محصول فعالیت مشترک همه اعضاست اما نباید از نقش تعیین کننده رهبری به عنوان مهم‌ترین عامل در نه تنها پیروزی یا شکست؛ حتی در شکل‌گیری تیم غافل ماند. چون این رهبری است که با استفاده درست از امکانات، بهره‌برداری از خلاقیت و توانایی یکایک اعضا، جلوگیری از هدر رفتن منابع و تداوم روحیه تیمی، راه موفقیت را ترسیم می‌کند.

معصومه فروغ

ORCHID INSHAPE
گروه صنایع ورزشی ارکیدمهر

دفتر مرکزی : بلوار میرداماد، ساختمان آریسن، شماره ۲۲۸،
ورودی شرقی، طبقه ۹، واحد ۳۵
تلفن : ۳۰ - ۲۲۲۵ ۸۲۲۷
فکس : ۲۲۲۵ ۴۹۴۵
www.orchid.ir
خط ویژه (۳۰ خط) : ۲۳۰ ۲۷۰۰۰
info@orchid.ir sales@orchid.ir service@orchid.ir



اسکالیت

Escalate

Introducing the Escalate 550™ Series Climber: A step above.

آیا فکر می کنید استفاده از تردمیل، دوچرخه یا الپتیکال تنها راه برای تقویت استقامت قلبی - تنفسی است؟

هر چند این دستگاه ها ابزارهای مهمی برای افزایش ضربان، قدرت قلب و دستگاه تنفسی هستند، اما اکنون اینتنزا در یک نوآوری، استقامت و قدرت را در یک دستگاه عرضه کرده است.



تازه ها



MONOLITH



محصولی منحصر بفرد و ویژه پاناتا به نام **مونولیت** به جهان معرفی شد.

جنس مرغوب، زاویه بندی دقیق و چیدمان جذاب این محصول، صاحبان باشگاه ها را برای داشتن باشگاهی لوکس با **مونولیت** ترغیب می کند.

لوازم تناسب اندام مدل **واندر کور** اسمارت با طراحی و قیمت مناسبی که دارد به شما کمک خواهد کرد تا به کمک آن بتوانید تمرینات ورزشی خود را به طور منظم، روزانه و در محیط های مختلف پیگیری کنید.

Smart **WONDER Core**



تغییر، لازمه ی نوآوری

این تغییر در روحیه ی خود من و همکارانم تاثیر بی نظیری داشت چون محیط کار را برای مان جذاب تر کرد. طبیعی است که مشتری ها هم تحت تاثیر قرار گرفتند؛ به خصوص مشتری های قدیمی و وفادار ما که بیش تر متوجه جذابیت تغییرات به وجود آمده می شوند و درباره ی آن نظر مثبت دارند. خوب این موضوع به طور مستقیم و غیرمستقیم در فروش ما اثر می گذارد.

هر چند تغییر سخت است اما نوآوری بدون آن ممکن نیست و اگر نوآوری در کار نباشد کهنگی و یک نواختی پیش می آید که باعث می شود در رقابت بسیار سخت و فشرده ی این روزها، عقب بمانیم. هر چند این نوآوری نباید فقط در شکل و ظاهر فروشگاه خلاصه شود. فکر می کنم بازسازی فروشگاه در موفقیت امسال ما در نمایشگاه دوچرخه و تجهیزات ورزشی که از چهارم تا هفتم خرداد ماه در قزوین برگزار شد، هم تاثیر داشت.

هوشمند در ادامه ی این گفت و گو با خاطر نشان کردن نقش نوآوری در موفقیت های ارکید می گوید: ارکید شرکتی است که بخش مهم موفقیت خود را مرهون نوآوری هایی است که همیشه ارائه کرده است؛ مانند به وجود آوردن نمایندگی های سراسری، گسترش زمینه های فعالیت، اخذ گواهینامه ایزو، چاپ بولتن های داخلی و تاسیس تیم های دوچرخه سواری. همه ی این ها بر بستر نوآوری و خلاقیت ارکید اتفاق افتاده است که امیدوارم همیشه ادامه پیدا کند.

برای این نماینده ی سختکوش و همکاران محترم ایشان موفقیت و سر بلندی هر چه بیش تر آرزو می کنیم.

از ۲۴ ساعت شبانه روز ما، ۱۱ ساعت مفید آن در محل کار می گذرد؛ اما بیش تر افراد به فضای خانه و ایجاد تغییر در آن توجه می کنند تا محل کار. واقعیت این است که فروشگاه برای ما محل کسب و کار و ایجاد در آمد است و باید چرخش خوب بچرخد تا زندگی به سامان باشد. به قول معروف از فروشگاه خانه در می آید اما از خانه فروشگاه نه. پس باید فکری می کردیم. فکری که مدت ها در گیر آن شده بودیم.

این پاسخی است که آقای علی هوشمند نماینده محترم قزوین در یک گپ و گفت صمیمانه، به پرسش ما داد؛ وقتی پرسیدیم چرا حالا با هزینه ی سنگین، دست به تغییر دکوراسیون و در واقع بازسازی فروشگاه خود زده است. او ادامه داد:

من مدتی در فکر تغییراتی در فروشگاه بودم و این فکر، زمانی جدی شد که دیدم کالاهای فروشگاه از جمله اکسسوری و لوازم دوچرخه ارکید و به طور کلی برندهای دوچرخه و سایر کالاهای ورزشی تنوع زیادی پیدا کرده است و احساس کردم فروشگاه به شکل سابق پاسخگوی این تنوع نیست و باید تقسیم بندی کالاها به شکل تازه ای در دید مراجعه کنندگان قرار گیرد که جذابیت را برای مشتری بیش تر و کار را برای فروشنده آسان تر کند. این بود که تصمیم گرفتم دکوراسیون فروشگاه را متناسب با این تنوع تغییر دهم. اما وقتی دست به کار شدم و پیش رفتم، در گیر بازسازی شدم. وقتی به راهی جدید قدم می گذارید، افق های جدیدی در برابرتان پیدا می شود که توجه به آن ها تغییر را همه جانبه تر می کند. برای مثال در کار تغییر دکوراسیون به اهمیت نقش نور و رنگ در برجسته کردن کالاها و افزایش جذابیت آن ها پی بردم.



جنس آلیاژ تنه این دوچرخه M5 است که ترکیبی از مس، روی، منیزیم، سیلیکون و منگنز است که ۳۰ درصد از سری آلومینیوم‌های ۶۰۰۰ سبک‌تر و به همان نسبت مقاوم‌تر است.

سری آلومینیومی دمو در دو مدل Demo fst 8 I و Demo fsr 8 II با قیمت و لوازم مختلف فروخته می‌شود.



دوچرخه دانپیل اسپیشیالایزد با طراحی متفاوت و جدید روانه بازار شد. این دوچرخه به محض معرفی به بازار، در مسابقات جهانی مورد استفاده قرار گرفت و سایت‌های معتبر دوچرخه به نقد و بررسی آن پرداختند.

در سری جدید این دوچرخه که تا سال پیش فقط با فریم کرین تولید می‌شد، از فریم آلومینیومی به صورت دو رام استفاده شده است.

برداشتن یک قسمت از سیستم تعلیق و کم کردن رام عقب از سه قسمت به دو قسمت، باعث سبک‌تر و سریع‌تر شدن این دوچرخه شده است. FSR در مدل جدید از همان سیستم تعلیق معروف دوچرخه‌های ۲۷.۵ و زاویه پیشانی ۶۳.۵ درجه‌ای استفاده کرده است که به دوچرخه‌سوار کمک می‌کند از سخت‌ترین مسیرهای دانپیل نیز لذت ببرد.

یکی دیگر از تغییرات به‌وجود آمده نسبت به سری‌های ۲۰۱۴ و پیش از آن، سایز توبی عقب است که از ۱۵۰ به ۱۳۵ کاهش پیدا کرده تا در سرعت گرفتن به دوچرخه سوار کمک کند.

ترمزهای به‌کار رفته در دوچرخه‌های دمو به تکنولوژی اسرم چهار پیستون مجهز هستند تا دوچرخه‌سوار در سرعت‌های بالا به راحتی بتواند سرعت خود را کم کند. طوقه این دوچرخه با پهنای ۲۴ میلی‌متری باعث می‌شود تا ضربه‌های سنگین و فشارهای زیاد را تحمل کند.

پیشانی این سری هم مانند مدل‌های قدیمی از سایز ۱.۵ اینچی در بالا و پایین پیشانی است تا در سرعت‌های زیاد و مسیرهای تکنیکی، کنترل دوچرخه بهبود پیدا کند. وجود سطح مقطع بیش‌تر نسبت به برخی برندها مقاومت در برابر ضربه‌ها را افزایش می‌دهد و به‌همین دلیل فشار کم‌تری روی مچ دست دوچرخه‌سوار وارد می‌شود. از دیگر ویژگی‌های این دوچرخه می‌توان به فرمان ۷۸ سانتی متری آن و لاستیک‌هایی با پهنای ۲.۳۰ اشاره کرد.



DEMO FSR ALLOY 2016



SPECIALIZED crave 29 2016



مدل Crave برند **SPECIALIZED** از مدل‌های میان‌رده در سبک کوهستان است که به دلیل قیمت مناسب طرفداران زیادی دارد. در تنه‌ی این دوچرخه به‌جز مس، سیلیکون، وانادیوم و منیزیم، از آلیاژ M4 استفاده شده است.

آلیاژ M4 نسبت به آلیاژ A1 که بیش‌تر دوچرخه‌های موجود در بازار از آن استفاده می‌کنند، سبک‌تر و مقاوم‌تر است. به همین نسبت تنه‌ای خشک‌تر دارد تا در هنگام رکاب زدن کم‌ترین اتلاف انرژی را ایجاد کند.

مدل Crave برای دوچرخه‌سوارانی که می‌خواهند دوچرخه‌سواری حرفه‌ای را شروع کنند، بهترین گزینه است؛ زیرا از نظر ژئومتری و لوازم به‌کار رفته شباهت زیادی به مدل Stumpjumper دارد و حتی از آن به عنوان دوچرخه تمرینی هم می‌توان استفاده کرد.

همچنین ست دنده به‌کار رفته در این دوچرخه تلفیقی از برندهای شیمانو و اسرم از رده Deore و x5 است و در ست ترمز آن نیز، از برند Tektro و مدل Gemini Comp استفاده شده است. وزن تقریبی ۱۲.۵ کیلوگرم برای این دوچرخه با توجه به لوازم به‌کار رفته و سایز ۲۹ اینچی طوقه، وزن مناسبی است.

TARMAC Expert 2016



وزن دوچرخه سبک‌تر و انتقال انرژی پای دوچرخه سوار به طبق قامه، زنجیر و خودرو سریع‌تر انجام شود.

توبی تنه به‌کار رفته در این مدل‌ها BB30 است. قطر این توبی نسبت به توبی تنه‌های معمولی بیش‌تر است و با کم‌تر شدن گشتاور رکاب زدن، به دوچرخه سوار کمک می‌کند.



اسپیشیالایزد در رشته کورسی و جاده ۸ گروه مدل مختلف به نام‌های Tarmac, Shive, Venge, Allez, Roubiax, Diverg, Crux, Langster تولید می‌کند که این ۸ گروه شامل ۷۰ مدل است که با لوازم جانبی مختلف عرضه می‌شود.

Tarmac یکی از دوچرخه‌های رشته جاده است که به‌دلیل زاویه پیشانی، ظرافت تنه و همچنین وزن پایین خود بیش‌تر از مدل‌های دیگر در مسیرهای کوهستانی و سربالایی استفاده می‌شود. تیم‌های معروف Astana قزاقستان و Ettix-Quick Steps و Thinkiff Saxo در رقابت‌های بزرگ دوچرخه سواری از جمله تور دو فرانس و تور جیرو ایتالی از این دوچرخه استفاده می‌کنند.

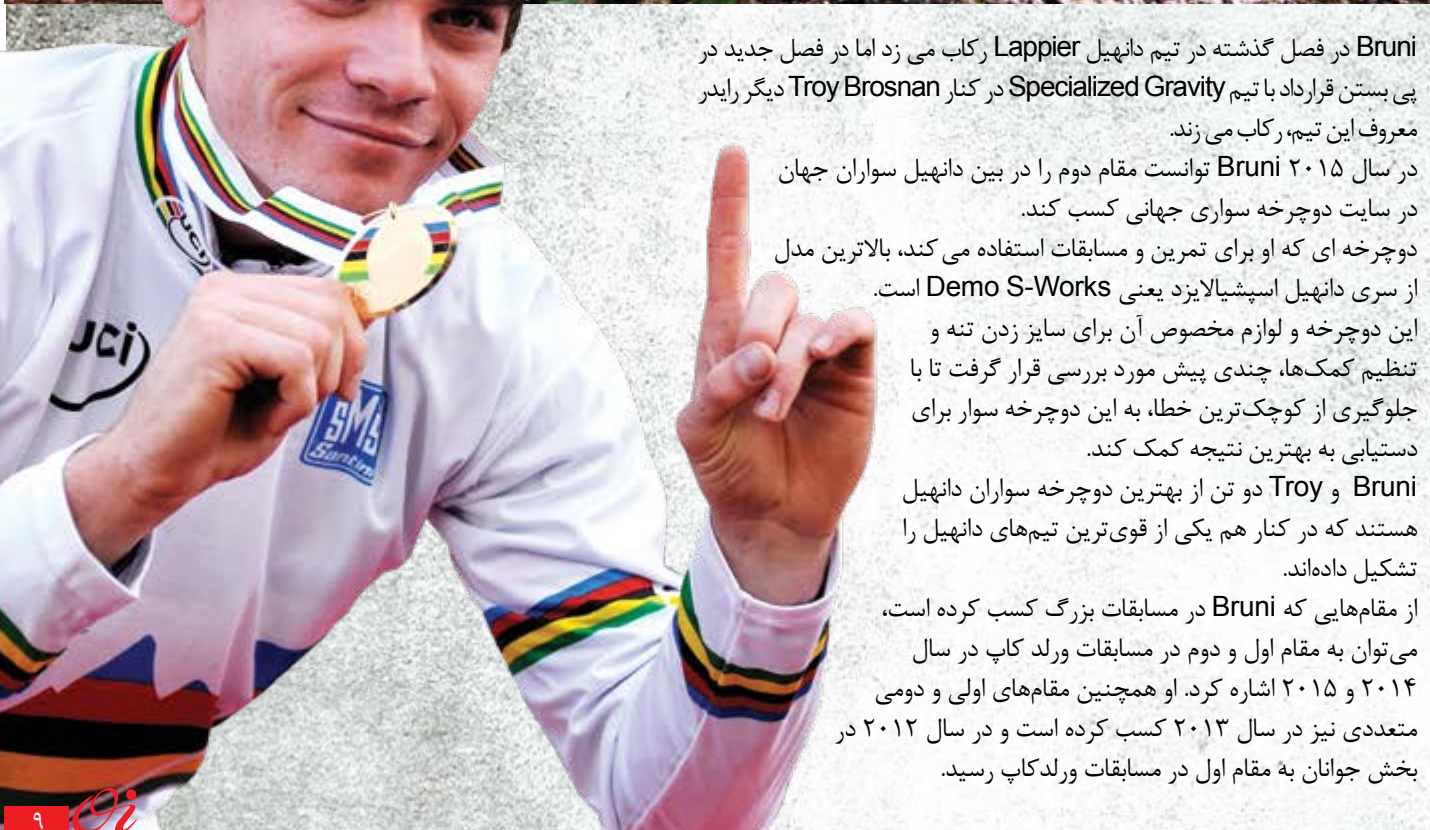
Tarmac نشان داده است که به‌خوبی از پس مسیرهای طولانی مانند تور دو فرانس و جیرو ایتالیا برمی‌آید. مسیرهایی که در آن‌ها سربالایی، کفی و سربایینی‌های متعددی گنجانده شده است.

Expert از مدل‌های گروه Tarmac است که در آن از کربن مخصوص اسپیشیالایزد یعنی رده Fact 10 استفاده شده است.

از ویژگی‌های جالب در مدل‌های ۲۰۱۶ Tarmac قسمت لوله زین آن است که ضامن و بست لوله زین ندارد و گیره‌ای در داخل تنه تعبیه شده تا هم فشار کم‌تری به تنه وارد شود و هم لوله زین به صورت امن‌تری در تنه دوچرخه قرار گیرد. این ویژگی بیش‌تر در دوچرخه‌های تایم تریل استفاده می‌شود و قابلیت ایرودینامیک بیش‌تری در برابر سرعت باد از روبه‌رو به‌وجود می‌آورد.

به همین نسبت کیفیت سواری افزایش پیدا می‌کند و دوچرخه سوار در طول مسیر کم‌تر خسته می‌شود.

ست دنده ای که بر روی مدل Expert قرار دارد از سری شیمانو ۶۸۰۰ یا سری اولتگرا با ترکیب دنده ۱۱*۲ است. همچنین طبق قامه به‌کار رفته در این مدل از سری Fsa all و قامه نیز از الیاف کربن ساخته شده است تا



Bruni در فصل گذشته در تیم دانهیل Lappier رکاب می زد اما در فصل جدید در پی بستن قرارداد با تیم Specialized Gravity در کنار Troy Brosnan دیگر رابدر معروف این تیم، رکاب می زند.

در سال ۲۰۱۵ Bruni توانست مقام دوم را در بین دانهیل سواران جهان در سایت دوچرخه سواری جهانی کسب کند.

دوچرخه ای که او برای تمرین و مسابقات استفاده می کند، بالاترین مدل از سری دانهیل اسپیشیالایزد یعنی Demo S-Works است.

این دوچرخه و لوازم مخصوص آن برای سائز زدن تنه و تنظیم کمک‌ها، چندی پیش مورد بررسی قرار گرفت تا با جلوگیری از کوچک‌ترین خطا، به این دوچرخه سوار برای دستیابی به بهترین نتیجه کمک کند.

Bruni و Troy دو تن از بهترین دوچرخه سواران دانهیل هستند که در کنار هم یکی از قوی‌ترین تیم‌های دانهیل را تشکیل داده‌اند.

از مقام‌هایی که Bruni در مسابقات بزرگ کسب کرده است، می‌توان به مقام اول و دوم در مسابقات ورلد کاپ در سال ۲۰۱۴ و ۲۰۱۵ اشاره کرد. او همچنین مقام‌های اولی و دومی متعددی نیز در سال ۲۰۱۳ کسب کرده است و در سال ۲۰۱۲ در بخش جوانان به مقام اول در مسابقات ورلد کاپ رسید.



لوئیس برونی

Loic Bruni در حال حاضر یکی از دانهیل سواران پرآوازه جهان است که در مسابقات معروف از جمله World Cup در میان نفرات برتر جای دارد. او در سال ۱۹۹۴ و در فرانسه به دنیا آمده است.



یکی از پرفرمدارترین توپی و طوقه‌هایی که در رشته‌ی آل ماونتین و به‌خصوص در اندورو مورد استفاده‌ی دوچرخه سواران قرار می‌گیرد، CROSSMAX XLPRO است که در سایز ۲۷.۵، ۱۷۱۰ گرم وزن دارد و از سبک وزن‌ها برای رشته‌ی اندورو است. در طراحی این طوقه از تکنولوژی ISM استفاده می‌شود و به دلیل وجود پهنای ۲۳ میلیمتری، از استحکام زیادی در برابر ضربه‌های شدید برخوردار است. این مدل به‌طور کامل تیوبلس و سازگار با سایز توپی عقب ۱۳۵ و ۱۴۲ میلیمتر است. همچنین می‌توان با تعویض مغزی، آن را با ست دنده‌ی اسرم ۱۱ تایی ست کرد.

دو نمونه از توپ و طوقه‌های



DEEMAX ULTIMATE از سری توپی طوقه‌های رشته‌ی دانپیل است که با طراحی ویژه و رنگ زرد معروف خود، برای همه‌ی دوچرخه سواران این رشته آشناست. وزن آن برای سایز ۲۶ برابر با ۱۹۶۵ گرم است که با پهنای ۲۱ میلیمتری و طراحی مخصوص طوقه و پره از جنس استیل، قوی‌ترین سری از توپی طوقه‌های Mavic است. سایز توپی عقب DEEMAX برابر ۱۵۰ میلیمتر است که با استفاده از تبدیل روی آن، به سایز ۱۵۷ نیز تغییر داده می‌شود.



IXS

ملزومات جدیددنیای دوچرخه‌سواری

شرکت IXS کلاه XACT را به بازار عرضه کرد. با عرضه این محصول از جدیدترین پیشرفت در فن آوری تولید کلاه ایمنی دوچرخه سواری، رونمایی شد.

کلاه XACT با استفاده از ویژگی‌های کلاه مشهور و شناخته شده‌ی XULT به‌صورت تمام رخ ساخته شده اما تفاوت‌های اندکی دارد تا با قیمت مناسب‌تری در دسترس مصرف کنندگان قرار گیرد. کلاه XACT دارای یک لایه‌ی جذب کننده‌ی شوک است و جمع و جور بودن آن باعث می‌شود نیروی وزن و نیروی پیچشی بر روی قسمت‌های پایینی کلاه، نگه داشته شود.

طراحی ریلی این کلاه، یکپارچگی ساختاری آن را افزایش داده است؛ بنابراین استحکام هرچه بیش‌تری در آن وجود دارد. همچنین لبه‌های کوتاه این کلاه، دامنه‌ی دید بهتری ایجاد می‌کند. این ویژگی از آسیب احتمالی در صورت سقوط جلوگیری می‌کند.

این کلاه دارای سیستم VORTEX یا molded aeration system است که جریان هوا و خنکی مداومی را برای دوچرخه‌سوار فراهم می‌کند و به‌همین دلیل برای مسابقات دوچرخه سواری Enduro بسیار مناسب است.

سیستم پد ارگونومیک بدون ایجاد مانع برای جریان هوا، تضمین کننده‌ی راحتی دوچرخه‌سوار است. تودوزی و پدهای کلاه، قابلیت جداسازی و شست‌وشو دارند.

سیستم EPRTM یا Emergency Pad System امکان جداسازی پدها در مواقع اضطراری مانند مسابقات و رویدادها را فراهم می‌کند. علاوه بر اندازه‌های رایج یعنی SM، ML، LXL کلاه XACT دارای اندازه جدیدی XS برای جوانان با محدوده اندازه ۴۹ تا ۵۲ سانتی متر است.

سری کلاه‌های XACT دارای استانداردهای EN1078 اروپا، C.P.S.C آمریکا و همچنین استاندارد ASTM است.



crankbrothers

STAMP

مدل Stamp جدید پنجه‌های این برند است که تخت تر، سبک تر و محکم تر از دیگر پنجه‌های موجود در بازار است و به دلیل فرم مخصوص آن، برای رشته‌ی دانهیل مناسب است.

یکی از ویژگی‌های بسیار مهم این مدل، عرضه‌ی آن در دو مدل بزرگ و کوچک است که این موضوع برای دوچرخه‌سوار اهمیت زیادی دارد. دوچرخه‌سوار با توجه به سایز پای خود می‌تواند پنجه‌ی مناسب را انتخاب کند و دیگر نیاز نیست پنجه‌ای که مناسب سایز پای خود نیست را خریداری کند. وقتی سایز پای دوچرخه‌سوار بزرگ و پنجه خریداری شده به نسبت کوچک‌تر باشد، سطح مقطع ایجاد شده بین پا و پنجه کم می‌شود و با برهم خوردن تعادل او، ادامه‌ی مسیر با مشکل روبه‌رو می‌شود.

به همین دلیل Crankbrothers در یک اقدام جالب پنجه مدل Stamp را در دو سایز برای پاهای کوچک تا سایز ۴۳ و پاهای بزرگ بالاتر از ۴۳ طراحی و تولید کرده است. وزن پنجه‌ی سایز کوچک ۳۷۵ گرم و سایز بزرگ آن ۴۰۵ گرم است. آلیاژ به‌کار رفته در مدل Stamp آلومینیوم و دارای میخ‌های قابل تنظیم و قابل تعویض است. از ویژگی‌های این پنجه‌ها قابل تعویض بودن اجزای مصرفی از جمله بلبرینگ‌های داخلی است که شرکت به راحتی در اختیار مشتریان قرار می‌دهد. ضخامت مدل Stamp در کناره‌ها ۱۳ میلیمتر و در وسط آن ۱۱ میلیمتر است. به این ترتیب زمانی که پا بر روی پنجه فشار وارد می‌کند، به راحتی و با استحکام روی آن چفت می‌شود.



تاپیک وجعبه ابزار تپک



جعبه ابزار جدیدی که TOPEAK به بازار عرضه کرده، شامل ۸۰ وسیله‌ی کارآمد برای تعمیر دوچرخه و قطعات مربوط به آن است که تعمیرکارها و فروشگاه‌های دوچرخه به آن نیاز دارند.

این جعبه ابزار دارای دو چرخ در قسمت پایین و یک دستگیره در بالا است و به شما این امکان را می‌دهد تا آن را به راحتی جابه‌جا کنید و در مسیرهای طولانی بدون مشکل همراه ببرید.

ابزارهای مهم در این جعبه عبارتند از: تلمبه مخصوص کمک‌های بادی، آچار آلن‌های T شکل، آچار تعویض ستاره‌ای، کاسه‌ی دوشاخ، لنگی‌گیری صفحه دیسک ترمز، آچار تاب‌گیری طوقه، ابزار برش لوله زین و لوله دوشاخ و فرمان، آچار تعویض خودرو، آچار تعویض تویی تنه، آچار برش کابل، آچار زنجیر، آچار جا زدن قفل زنجیر، و تعدادی ابزار دیگر.

• آچار آلن از ابزاری است که همیشه در تعمیرات دوچرخه مورد استفاده قرار می‌گیرد. این وسیله‌ی T شکل، می‌تواند به راحتی پیچ‌های بزرگ را محکم کند. از این آچار تا سایز ۱۰ در این جعبه وجود دارد که برای همه‌ی پیچ‌های دوچرخه مناسب است.

• یکی دیگر از ابزارهای مهم دیگر در این جعبه، آچار تعویض ستاره‌ای کاسه دو شاخ است. به‌طور معمول تعمیرکارها با ستاره‌ای و جا رفتن آن مشکل دارند اما این ابزار بدون آن که در مسیر خود کج شود جا می‌رود.

• آچار لنگی‌گیری صفحه هم از آچارهای مخصوصی است که تهیه کردن آن آسان نیست اما در این جعبه ابزار وجود دارد. با این آچار می‌توانید محل دقیق لنگی صفحه دیسک را به راحتی و با فشار کم به جای خود برگردانید.

• ابزار مربوط به برش لوله یکی از کلیدی‌ترین ابزارها در فروشگاه و تعمیرگاه است. این ابزار به شما کمک می‌کند تا فرمان‌های بلند یا لوله زین را به راحتی و با دقت زیاد برش دهید و هنگامی که کمک نو تهیه می‌کنید بعد از اندازه زدن لوله‌ی کمک، بخش اضافی آن را برش دهید و به راحتی روی تنه نصب کنید.

• آچار زنجیری که در این جعبه ابزار گذاشته شده است حرفه‌ای‌ترین آچار زنجیر TOPEAK است که بدون نیاز به فشار آوردن زیاد، می‌توانید پین زنجیر خود را باز کنید. این آچار با زنجیرهای ۷، ۸، ۹، ۱۰ و ۱۱ سرعته سازگار است.

• آچار جق‌جقه ای با طول متغیر یکی دیگر از ابزارهای این جعبه ابزار است. این آچار به وسیله‌ی یک اهرم به راحتی بلند و کوتاه می‌شود و شما می‌توانید بدون نیاز به فشار زیاد سفت‌ترین پیچ‌ها باز کنید.

• پیدا کردن آچار مربوط به باز کردن پیستون‌های ترمز در کالیپر به هنگامی که پیستون‌ها به هم چسبیده باشند، کاری سخت و زمان‌بر است. معمولاً این کار با پیچ‌گوشی صورت می‌گیرد که به دلیل کم بودن سطح مقطع پیچ‌گوشی، باعث خورده شدن لنت‌ها می‌شود. این ابزار در جعبه ابزار TOPEAK وجود دارد. وقتی این ابزار داخل کالیپر قرار می‌گیرد، به راحتی همه‌ی لنت‌ها را در بر می‌گیرد و به یک اندازه پیستون را جابه‌جا می‌کند.





توسعه عملکرد استقامتی در دوچرخه سواری

مطالعات علمی نشان داده‌اند که تمرین‌های مقاومتی، باعث توسعه عملکرد استقامتی بدن می‌شوند. برای افزایش استقامت در ورزش‌هایی مانند دوچرخه‌سواری، تنها پیمودن مسافت‌های طولانی با دوچرخه کافی نیست. اگر می‌خواهید به طور واقعی به ظرفیت استقامتی بالا دست پیدا کنید، باید در برنامه تمرین خود، کار با وزنه را نیز اضافه کنید. تمرین‌های مقاومتی باعث افزایش جریان خون رسانی، ظرفیت اکسیژن‌رسانی به عضلات و در نتیجه قدرت ورزشکار می‌شوند؛ همه این عوامل در کنار یکدیگر عملکرد دوچرخه سوار را توسعه خواهند داد بنابراین؛

• کل بدن را تمرین دهید

برای افزایش استقامت باید همه‌ی بدن مورد توجه قرار گیرد؛ تمرکز کردن فقط بر عضلات پاها و سرینی، منجر به عدم پایداری و بروز آسیب می‌شود. برای دستیابی به اوج عملکرد، همه‌ی بخش‌های بدن باید به‌طور مساوی در برنامه ورزش قرار داشته باشند. شما باید برنامه‌ای را انتخاب کنید که دربرگیرنده‌ی تمرین همه‌ی عضلات درگیر در دوچرخه‌سواری باشد؛ در طول هر دوره تمرینی برای هر بخش از بدن خود (دست‌ها، تنه، پشت، باسن، پاها) چند تمرین را انتخاب و آن‌ها را انجام دهید. در باشگاه نیز به همین روش تمرین کنید. تفاوت این روش با برنامه‌های تخصصی بدنسازی در این است که بدنسازها در طول هر جلسه تمرینی، تنها روی یک بخش بدن تمرکز و کار می‌کنند. این افراد همچنین باید ۵ یا ۶ جلسه در هفته در باشگاه به روش گفته شده تمرین کنند، زیرا هدف آن‌ها تقویت و افزایش اندازه عضلانی است در صورتی که یک دوچرخه‌سوار نیاز به ظرفیت بالای قلبی تنفسی نیز دارد؛ بنابراین نباید بیش از ۳ روز در هفته به انجام تمرین مقاومتی بپردازد.

• پایداری و سازگاری، کلید موفقیت است

یک برنامه تمرینی طراحی کنید. کسب قدرت و آماده‌سازی بدن همه آن چیزی است که روی دستاوردها و برنامه‌های تمرینی پیشین ساخته می‌شوند.



انجام برنامه تمرینی به مدت ۲ یا ۳ جلسه در هفته باعث توسعه بازده توانی و آمادگی جسمانی شما خواهد شد. چنانچه زمان کمی برای انجام برنامه تمرینی خود در اختیار دارید، باید دست‌کم یک جلسه در هفته را برای حفظ دستاوردهای پیشین خود، به تمرین اختصاص دهید. عدم آماده‌سازی بدن، یکی از دشمن‌های شما است. چنانچه نمی‌توانید حتی یک جلسه در هفته به تمرین کنید، مطمئن باشید که مزایای به دست آمده از تمرین‌های پیشین را نیز از دست خواهید داد. متأسفانه، از دست دادن آمادگی بدن، با سرعت بیش‌تری نسبت به کسب آن رخ می‌دهد. بنابراین چنانچه تمرین را قطع کنید، وارد چالش بزرگی خواهید شد.

• برنامه تمرینی را متنوع طراحی کنید

به‌منظور حفظ فشار وارده به بدن، هر ۲ تا ۴ هفته باید برنامه تمرینی خود را تغییر دهید و یک برنامه جدید طراحی کنید. سازگاری یک کلید است که بدن به کمک آن، قدرت و آمادگی خود را در طول سازگاری توسعه می‌دهد. سازگاری، پاسخ بدن به فشار وارده است. وظیفه شما این است که بدن را به‌طور مداوم از طریق برنامه تمرینی غافلگیر کنید تا به بالاترین میزان سازگاری دست یابید.

• برنامه تمرینی خود را تغییر دهید

برای هر جلسه تمرین، گروهی از تمرین‌های گوناگون را انتخاب کنید که کل بدن را تحت تأثیر قرار دهد. همچنین سعی کنید ترکیبی از تمرین با وزنه، دستگاه و توپ را نیز در برنامه خود جای دهید. نه تنها باید از طریق انجام چنین برنامه‌ای با دامنه وسیعی از حرکات، بدن خود را تحت فشار قرار دهید و آمادگی آن را حفظ کنید، بلکه برای رفتن به باشگاه نیز باید در خود ایجاد علاقه کنید. در هنگام تمرین برای تقویت دست‌ها و پاها، توجه داشته باشید که سمت ضعیف بدن شما توسط سمت قوی پشتیبانی نشود.

• وضعیت بدن در دوچرخه‌سواری را شبیه سازی کنید

در طول اجرای تمرین با وزنه، سعی کنید تا وضعیت بدن روی دوچرخه را شبیه سازی کنید. به عنوان مثال، زمانی که حرکت بلند کردن عضله ساق پا را انجام می‌دهید، وضعیت پاها را دقیقاً مشابه حالت قرار گرفتن پاها روی پدال دوچرخه قرار دهید. این کار می‌تواند به‌طور مستقیم در دستیابی به اهداف‌تان در هنگام دوچرخه سواری به شما کمک کند. به یاد داشته باشید که، توسعه همه جانبه قدرت، در پایداری مفاصل و پیشگیری از وارد شدن آسیب به آن‌ها بسیار موثر است.

• از تصویرسازی ذهنی استفاده کنید

هنگام انجام تمرینات با وزنه در باشگاه، می‌توانید با تصویرسازی ذهنی، بر تأثیر تمرین خود بیافزایید. به عنوان مثال، زمانی که حرکت اسکات را انجام می‌دهید، به رکاب زدن روی دوچرخه فکر کنید. همان‌طور که با فشار به همراه هالتر از طریق باز کردن مفاصل ران و زانو به حالت ایستاده قرار می‌گیرید، حرکت پرقدرت فشار دادن پدال دوچرخه به سمت پایین را تصویرسازی کنید. در آخرین تکرار، خود را جلوتر از سایر رقیبان و نزدیک به خط پایان و در حال پیروز شدن تصور کنید! ارزش و اهمیت تصویرسازی ذهنی را دست کم نگیرید. بیش‌تر ورزشکاران حرفه‌ای در برنامه تمرینی خود بارها از تصویرسازی ذهنی استفاده می‌کنند.

محسن سلگی

دبیر کمیته آموزش و پژوهش فدراسیون دوچرخه سواری



تغذیه و دوچرخه‌سواری

Nutrition and cycling



دوچرخه سواران با توجه به سن، جثه، سطح فعالیت بدنی و جنسیت، از نظر تغذیه و نیاز به انرژی متفاوت هستند. دوچرخه سواران برای به دست آوردن انرژی و حفظ سلامتی باید غذایی مصرف کنند که شامل ترکیبی مناسب از درشت مغذی‌ها و ریز مغذی‌ها باشد.

درشت مغذی‌ها برای بدن سوخت فراهم می‌کنند. آن قدر که فرد می‌تواند با استفاده از آن در فعالیت‌های سنگین بدنی مانند دوچرخه سواری شرکت کند. درشت مغذی‌ها شامل کربوهیدرات‌ها، پروتئین‌ها و چربی‌ها هستند.

کربوهیدرات‌ها شامل شکر و نشاسته هستند.

سیب، پرتقال، سیب زمینی، حبوبات، شیرینی‌ها و نان همگی غذاهای سرشار از کربوهیدرات هستند. کربوهیدرات‌ها به صورت ملکول‌های گلوکز می‌شکنند و زمانی که به عنوان انرژی مصرف می‌شوند برای عضلات و مغز سوخت تامین می‌کنند. در صورتی که بدن از گلوکز استفاده نکند، به گلیکوژن تبدیل شده و به عنوان ذخیره انرژی در کبد و عضلات ذخیره می‌شود. بدن می‌تواند در حدود نیمی از گلیکوژنی که به طور روزانه فراهم می‌شود را ذخیره کند. در صورتی که بدن بیش از مقداری که می‌تواند به عنوان انرژی مصرف کند یا آن را برای ذخیره به گلیکوژن تبدیل کند، گلوکز داشته باشد، میزان اضافی به چربی تبدیل می‌شود. برای دوچرخه سوارانی که تحت تمرینات سخت هستند، توصیه می‌شود که رژیم غذایی آن‌ها متشکل از ۶۰ تا ۷۰ درصد کربوهیدرات باشد. افرادی هم که به طور تفریحی دوچرخه سواری می‌کنند؛ برای مثال ۲ تا ۳ بار در هفته دوچرخه سواری می‌کنند، به کربوهیدرات کم‌تری (۵۵ تا ۶۰ درصد) نیاز دارند.

کربوهیدرات‌ها به دو دسته تقسیم می‌شوند:

- **کربوهیدرات‌های ساده:** غذاهای شامل کربوهیدرات‌های ساده عبارتند از غذاهای با طعم شیرین مانند کلوچه، میوه، شکر، عسل، شیرینی‌ها و کیک. کربوهیدرات‌های ساده خیلی زود جذب می‌شوند بنابراین به سرعت وارد جریان خون می‌شوند.
- **کربوهیدرات‌های پیچیده (مرکب):**

این نوع کربوهیدرات‌ها در حبوبات و سبزیجات یافت می‌شوند. هر دو نوع کربوهیدرات‌های ساده و پیچیده گلوکز فراهم می‌کنند اما کربوهیدرات‌های پیچیده ویتامین‌ها، مواد معدنی و فیبر افزوده که برای تندرستی و عملکرد طبیعی ضروری هستند را نیز فراهم می‌کنند.

پروتئین‌ها

نیاز به پروتئین در زمان فعالیت ورزشی برای حمایت از رشد و نمو عضلات، افزایش می‌یابد. با این حال در میزان پروتئینی که عضله می‌تواند از آن استفاده کند، محدودیت وجود دارد. همچنین مهم است که کربوهیدرات و پروتئین کافی با هم مصرف کنید زیرا این ترکیب، انرژی ضروری برای سوخت عضله را فراهم می‌کند. دریافت پروتئین باید ۱۵ تا ۲۰ درصد کل انرژی مصرفی را فراهم کند.

چربی‌ها

چربی برای بدن، اسیدهای چرب ضروری مانند اسید لینولئیک را فراهم می‌کند که مسئول رشد و نمو طبیعی است. همچنین چربی، منبعی از انرژی برای فعالیت بدنی است. علاوه بر این، اسیدهای چرب عناصر سازنده‌ی هورمون‌هایی هستند که به حفظ پوست و موی سالم از راه انتقال ویتامین‌های محلول در چربی مانند ویتامین A، D، E و K کمک می‌کنند. سلول‌های چربی زیر سازی اندام‌ها را انجام می‌دهند و در مقابل آب و هوای سرد به عنوان عایق عمل می‌کنند.

دو نوع کلی از چربی‌ها وجود دارد؛

چربی‌های اشباع شده و چربی‌های اشباع نشده. تفاوت بین این دو نوع چربی در ساختار شیمیایی آن‌هاست. قانون کلی این است که چربی‌های اشباع نشده مانند روغن زیتون و روغن آفتاب گردان، در دمای اتاق به شکل مایع هستند و چربی‌های اشباع شده مانند کره و چربی حیوانی در دمای اتاق شکل جامد دارند.

دوچرخه سواران باید هر هفته دو وعده روغن ماهی مصرف کنند. روغن ماهی از بیماری‌های زیادی جلوگیری می‌کند و بدن را سالم نگه می‌دارد. اسیدهای چرب امگا ۳ در روغن ماهی یافت می‌شوند. منابع خوب دیگر از این اسیدها دانه‌های سویا، بذر کتان و سبزیجاتی هستند که برگ‌های سبز دارند.

ریزمغذی‌ها

ریزمغذی‌ها منبع انرژی نیستند اما به سلامت و تندرستی کمک می‌کنند. ویتامین‌ها و مواد معدنی از ریز مغذی‌ها هستند که به عنوان عاملی برای کنترل سوخت و ساز سلول عمل می‌کنند و جزئی از بافت‌های بدن به شمار می‌روند. برای دوچرخه سوار، این مواد بخش ضروری رژیم غذایی اوست. ویتامین‌ها به عنوان ویتامین‌های قابل حل در چربی یا آب دسته‌بندی می‌شوند. ویتامین‌های قابل حل در چربی عبارتند از ویتامین‌های A، D، E و K. ویتامین‌های قابل حل در آب عبارتند از ویتامین C و ویتامین B کمپلکس (تیامین، ریوفلاوین، نیاسین، ویتامین B6، اسید پانتوتنیک، بیوتین، فولات و ویتامین B12). هر دو نوع ویتامین‌های قابل حل در چربی و آب، در میوه‌ها و سبزیجات به فراوانی یافت می‌شوند. بنابراین دوچرخه سواران باید خوردن دست کم پنج وعده از این نوع غذاها را در برنامه روزانه خود قرار دهند.

این هدف می‌تواند برای مثال با خوردن میوه در صبح، سالاد و ساندویچ برای ناهار، میوه در بعد از ظهر و سبزیجات با یک وعده غذایی عصرانه حاصل شود. آهن، کلسیم و روی مواد معدنی مهمی برای دوچرخه سواران هستند به‌ویژه در زمانی که دوره‌های دوچرخه سواری سخت و طولانی را می‌گذرانند. نیاز به کلسیم در هنگام نوجوانی افزایش می‌یابد تا با نیازهای رشد استخوان و برای دستیابی به توده استخوانی طبیعی هماهنگ شود. شیر منبع کلسیم است. دوچرخه سوارانی که روزانه ۵۰۰ میلی لیتر شیر مصرف می‌کنند دو سوم میزان نیاز روزانه‌ی خود به کلسیم را برطرف می‌کنند. شیر نمونه‌ای عالی از پروتئین هم هست. روی نیز یک ماده معدنی ضروری برای رشد به‌شمار می‌رود و این ماده سبب استفاده مؤثرتر از دیگر منابع غذایی می‌شود.

محسن سلگی

دبیر کمیته آموزش و پژوهش فدراسیون دوچرخه سواری





WORLD'S FINEST CARDIO EQUIPMENT



تنظیم ارتفاع در استپ میل (بالا رونده) سری ۵۵۰

برای باز یافت انعطاف پذیری پس از بیماری یا جراحی، یا انجام تمرین‌هایی با هدف ایجاد فشار در محدوده‌ای جدید، اینتنزا به شما امکان می‌دهد که شدت تمرین خود را با استقامت قلبی، تنفسی و محدوده‌ی حرکتی خود، هم تراز کنید. در تمرین با استپ میل باید پاهای خود را به‌طور واقعی بلند کنید، انگار در حال بالا رفتن از پله‌های واقعی هستید. در تمرین با استپ میل می‌توانید شدت تمرین را با افزایش سرعت حرکت پله‌ها یا افزایش ارتفاع بیش‌تر کنید. درست مانند حمل کردن وزنه‌ی اضافی. برای افزایش فشار تمرین می‌توانید از جلیقه‌هایی که وزنه‌ی اضافی به آن‌ها متصل می‌شود استفاده کنید. برای گام برداشتن، هر بار زانو را به اندازه‌ی کافی بالا بیاورید تا از وارد شدن فشار نامناسب به زانو‌ها جلوگیری شود.

توصیه مهم:

اگر مبتلا به مشکلات مفصلی به خصوص در ناحیه زانو هستید، پیش از استفاده از استپ میل، با پزشک خود مشورت کنید.

آیا فکر می‌کنید استفاده از تردمیل، دوچرخه یا الیپتیکال تنها راه برای تقویت استقامت قلبی - تنفسی است؟ هر چند این دستگاه‌ها ابزارهای مهمی برای افزایش ضربان و قدرت قلب و دستگاه تنفسی هستند، اما اکنون اینتنزا دریکی نوآوری، استقامت و قدرت را در یک دستگاه عرضه کرده است.

استپ میل (بالا رونده) دارای پلکان‌هایی است که به دور یک محور می‌چرخند و بالا رفتن واقعی از یک پله را شبیه‌سازی می‌کند.

بیش از ۲۰ سال است که مربیان کوهنوردی به عنوان یکی از موثرترین روش‌ها برای قدرتمند ساختن عضلات پایین تنه و همزمان افزایش آمادگی قلبی، تنفسی، استپ میل را معرفی می‌کردند. هرچند مزایای این دستگاه غیرقابل انکار است؛ اما تا امروز عده‌ی کمی آن را می‌شناختند و اکنون اینتنزا سری ۵۵۰ را معرفی کرده است؛ یک استپ میل با قابلیت تنظیم ارتفاع، طراحی هوشمند اینتنزا به کاربر این امکان را می‌دهد تا از بین ۲۰ ارتفاع گام مختلف، ارتفاع مناسب را انتخاب کند.

ntenova

Stepper
550™
Series

اسکالیت

یک گام بالاتر
از قدرت و استقامت

Escalate

Introducing the Escalate
550™ Series Climber:
A step above.





تمرین هوازی

در چه زمانی بهتر است؟

تمرینات هوازی مانند پیاده روی، دو، پله نوردی یا دوچرخه سواری که ضربان قلب شما را بالا می برد، اگر به طور مداوم هر روز به مدت ۳۰ دقیقه انجام شود، باعث چربی سوزی می شود و مهم نیست در چه ساعتی از روز باشد. اما اگر می خواهید بیشترین فایده ممکن را از هر دقیقه تمرینتان ببرید، باید صبحها زودتر بیدار شوید و قبل از خوردن صبحانه تمرین خود را انجام دهید. فعالیت های هوازی (ایروبیک) در صبح ناشتا نسبت به انجام این تمرینات در طول روز سه مزیت دارد:

در اول صبح وقتی ناشتا هستید، سطح گلیکوژن (کربوهیدرات ذخیره بدن) عضلات و کبد پایین است. اگر ساعت ۷ شب شام خورده باشید و صبحانهتان را نیز ۷ صبح بخورید، یعنی بدنتان ۱۲ ساعت بدون غذا بوده است. در این ۱۲ ساعت سطح گلیکوژن کم کم پایین می آید تا گلوکز لازم برای عملکردهای مختلف بدن

را در موقع خواب نیز فراهم کند. در نتیجه، شما با گلیکوژن و قند خون بسیار پایین از خواب بیدار می شوید که بهترین شرایط برای سوختن چربی ها به جای کربوهیدرات است. تحقیقات نشان داده که چربی سوزی ناشی از تمرینات کاردیو در زمانی که گلیکوژن بدن خالی است، تا ۳۰٪ بیش تر خواهد بود.

بدن مجبور می شود به سراغ منابع ثانویه انرژی یا ذخیره های بدن برود که چربی است. اگر تمرینات کاردیو را بلافاصله بعد از خوردن غذا انجام دهید، باز هم چربی سوزی خواهید کرد اما به مقدار کم تر؛ چون اول، کربوهیدرات مصرف شده، می سوزد. همیشه ترکیبی از کربوهیدرات و چربی به عنوان سوخت در بدن می سوزد اما برحسب زمان انجام تمرینات کاردیو، می توانید نسبت سوختن چربی ها را به کربوهیدرات تغییر دهید. اگر نمی توانید اول صبح تمرینات هوازی را انجام دهید، بهترین زمان دیگر برای این کار بلافاصله بعد از تمرینات بدنسازی است.

دومین فایده انجام تمرینات در اول صبح، تاثیری است که بعد از تمرین به جای می گذارد. وقتی تمرین کاردیو را اول صبح انجام می دهید، نه تنها در طول زمان تمرین چربی سوزی می کنید، بلکه این چربی سوزی با سرعت بیش تر بعد از تمرین نیز ادامه خواهد داشت. اما چرا؟ به این دلیل که یک جلسه شدتی تمرین هوازی، متابولیسم بدن شما را تا ساعت ها پس از پایان تمرین نیز بالا نگه می دارد.



انجام تمرینات هوازی در آغاز صبح تنها به دلیل چربی سوزی بیش تر نیست. فایده سوم انجام این تمرینات در صبح، احساس پیشرفت و اشتیاقی است که تا پایان روز همراهتان خواهد بود. ورزش می تواند تجربه ای دلپذیر و لذت بخش باشد اما هرچه سخت تر و چالش انگیز تر شود، صبحها زود بیدار شدن هم برای تان مهم تر می شود. وقتی از هر کاری که به نظر ناخوشایند می آید طفره بروید، آن کار تا پایان روز گریبان تان را می گیرد و احساس موفق نشدن، استرس و گناه در شما ایجاد می کند.

شاید صبح زود بیدار شدن و ورزش کردن به نظرتان سخت بیاید اما به زمانی فکر کنید که یک کار خیلی سخت را در زندگی انجام داده اید و موفق شدید. آیا بعد از آن احساس خوبی نداشتید؟

ورزش از نظر فیزیولوژیکی باعث می شود که در بدن اندورفین آزاد شود. اندورفین ها هورمون های شبه افیون هستند که صدها بار قوی تر از مورفین ها هستند. اندورفین ها روحیه شما را بسیار شاد و بشاش می کند، استرس را پایین می آورد، گردش خون را در بدن تقویت می کند و درد را تسکین می دهد. به این ترتیب وقتی صبحها زود از خواب بیدار شوید و ورزش کنید، تا پایان روز شاد و سرحال خواهید بود و استرس کم تری احساس می کنید.

اگر هنوز هم می گوئید نمی توانید صبح زود از خواب بیدار شوید، با خودتان قرار بگذارید که این کار را فقط به مدت ۲۱ روز انجام دهید. در پایان ۲۱ روز، هم لاغرتر شده اید و ورزش کردن در صبح هم برای شما به شکل عادت درآمده است. هرچه بیش تر ورزش کنید، انگیزه بیش تری برای انجام آن خواهید داشت..

را به عنوان تمرین اولیه انتخاب می‌کنید. هر دو روش تمرینی به کاهش وزن کمک کنند. اما توجه داشته باشید برای از دست دادن حدود نیم کیلو چربی به سوزاندن ۳۵۰۰ کالری نیاز دارید. یعنی باید سطح کافی از تمرین با شدت متوسط تا زیاد و تغذیه صحیح را باهم داشته باشید.

اگر وعده‌های غذایی پرچرب و ناسالم مصرف کنید، از تاثیر سوختن کالری بعد از تمرین با وزنه بهره‌مند نمی‌شوید. فعالیت‌های هوازی، مانند پیاده‌روی، دویدن و شنا کردن به شما کمک می‌کند تا کالری بیش‌تری را در مقایسه با تمرین با وزنه بسوزانید؛ اما تمرین هوازی به‌طور خودکار برای سوزاندن چربی بیش‌تر کمک نمی‌کند.

نکته مهم در تمرین با وزنه این است که در زمان استراحت، بدن از چربی به عنوان سوخت استفاده می‌کند که این موضوع بخش کلیدی فرآیند کاهش وزن است.



هدف‌تان را ارزیابی و تعیین کنید

به‌یاد داشته باشید که افراد به انواع مختلف تمرین، واکنش‌های متفاوتی نشان می‌دهند. نوع تمرین با نوع بدن و جرم کل بدن مرتبط است و تاثیر زیادی بر میزان کالری مصرفی دارد. برای چربی سوزی به هدف‌های مشخص نیاز دارید. پیش از شروع، میزان وزنی را که می‌خواهید کاهش دهید، تعیین کنید.

هوازی یا وزنه

تمرین هوازی در مقایسه با تمرین با وزنه کمک می‌کند تا کالری بیش‌تری را در طی دوره‌های تمرینی با شدت متوسط تا زیاد بسوزانید؛ اما تاثیر تمرین با وزنه برای سوزاندن کالری بعد از تمرین ادامه می‌یابد. تمرین با وزنه ظرفیت متابولیک بدن را افزایش می‌دهد و شما را قادر می‌سازد به‌طور طبیعی کالری بیش‌تری بسوزانید. علت این امر، اثر متابولیک تمرین با وزنه و افزایش حجم عضلانی است که متابولیسم بدن را افزایش می‌دهد. این فرآیند در حالت استراحت نیز سوخت و ساز بدن را ساعت‌ها پس از پایان تمرین، بالا نگه می‌دارد.

تاثیر متابولیکی استفاده از وزنه، به چندین فاکتور کلیدی بستگی دارد. برخی از این فاکتورها مانند نوع تمرینی که با وزنه انجام می‌دهید، قابل کنترل هستند. به‌طور مثال انجام تمرین با اندام تحتانی مانند اسکوات و ددلیفت نسبت به جلو بازو، به سوختن کالری بیش‌تر کمک می‌کند.

رمز و راز چربی سوزی

کاهش وزن و چربی سوزی کار آسانی نیست و به تلاش زیادی نیاز دارد. اگر رژیم غذایی سالمی دارید، اما نمی‌توانید برای تمرین‌های سخت و پرتکاپو انگیزه و پشتکارتان را حفظ کنید، مهم نیست کدام نوع تمرین

“Fitness determines productivity.”

PANATTA

DESIGN
& MADE
IN ITALY

چربی سوزی یا وزنه

کدام یک از این تمرین‌ها به شما کمک می‌کند تا بیش‌تر چربی سوزی کنید؟ تمرین با وزنه یا تمرین هوازی؟
تمرین هوازی اولین گزینه برای کاهش وزن است، اما اگر از وزنه استفاده کنید، روند چربی سوزی سریع‌تر پیش خواهد رفت.
جالب است بدانید بدن شما پس از پایان تمرین با وزنه همچنان به چربی سوزی ادامه می‌دهد.



Get into the
best shape of
your life with
Spinning.



اسپینینگ در خانه

DKCITY spinning

دوچرخه سواری ورزشی جذاب و مفید است که طرفداران زیادی هم دارد، اما شاید بسیاری از افراد به دلایل مختلف نتوانند در بیرون از خانه یا در باشگاه‌های ورزشی دوچرخه سواری کنند. در چنین شرایطی بهترین گزینه دوچرخه‌ای اسپینینگ است که به راحتی در خانه‌ی شما جا می‌گیرد و نیاز شما را برای ورزش کردن برآورده می‌کند.

اسپینینگ یا همان ورزش با دوچرخه ثابت راه بسیار مناسبی برای سوزاندن کالری، کاهش وزن و حفظ عضلات است؛ به شرط آن که انگیزه و صبر کافی داشته باشید. اسپینینگ یک ورزش موثر است که امکان تمرین دوچرخه سواری را برای دوچرخه سواران حرفه‌ای در فصل استراحت‌شان فراهم می‌کند.

اسپینینگ برای هر سطحی از توانایی جسمی قابل انجام است. در این دوچرخه سواری، نیازی به کلاه ایمنی ندارید؛ اما به انگیزه نیاز دارید چون ممکن است پس از مدتی از دوچرخه سواری در یک مکان ثابت خسته شوید. برای استفاده از فایده‌ی این ورزش جذاب، نیازی نیست که در یک کلاس اسپینینگ ثبت نام کنید. می‌توانید در گوشه‌ای از خانه، یک کلاس یک نفره ایجاد کنید. همه آن‌چه که نیاز دارید، یک دوچرخه ثابت، حوله، لباس ورزشی مناسب، یک بطری آب و موسیقی است.

فایده‌های اسپینینگ

اسپینینگ یک ورزش هوازی است. در اسپینینگ، انرژی از ذخایر بدن دریافت می‌شود و استقامت عضلانی به وجود می‌آید.

افزایش ظرفیت شش‌ها و سلامت قلب یکی از فایده‌های مهم اسپینینگ است. با تمرین بیش‌تر خواهید توانست تنفس خود را به خوبی کنترل کنید.

اسپینینگ همچنین فشار را از روی زانو‌ها برمی‌دارد و شما را قادر می‌کند که با شدت ورزش کنید، در حالی که آسیبی به پا و زانو‌ی شما وارد نشود. کسانی که به علت بیماری ورم مفاصل قادر به استفاده از تردمیل نیستند، می‌توانند از اسپینینگ استفاده کنند.

در اسپینینگ شما از گروه بزرگی از عضلات پای خود استفاده می‌کنید و زمان زیادی نمی‌گذرد که عضلات ران و ساق پا شروع به شکل گرفتن می‌کنند. سه جلسه تمرین با دوچرخه ثابت در هفته، تفاوت چشم‌گیری را در ظاهر و زیبایی اندام تحتانی ایجاد می‌کند.

تمرین سخت‌تر و شدیدتر با دوچرخه اسپینینگ، منجر به یافتن نقطه‌ی شکست می‌شود. زمانی که رکاب زدن به اوج خود می‌رسد و احساس می‌کنید که شدت تمرین خیلی زیاد است، ناگهان از شدت آن کم می‌کنید. فایده این تکنیک آزاد شدن اندورفین طبیعی در بدن تان است. کاری که بیش‌تر دوچرخه سواران حرفه‌ای از آن لذت می‌برند. فایده‌ی دیگر این تکنیک در اسپینینگ این است که بدون استفاده از دارویی خاص، احساس خوشایندی را تجربه خواهید کرد. با استفاده از اسپینینگ انرژی بیش‌تری در بدن تان آزاد می‌شود و بدن به شکل موثرتری کار می‌کند.

گرم کردن و سرد کردن هنگام اسپینینگ، بهترین راه برای کسب آرامش است. پیش از شروع یک تمرین شدید و سخت، چشمان خود را ببندید و اجازه دهید ابتدا ذهن شما برای اجرای این فعالیت بدنی آماده شود.

با داشتن یک دوچرخه‌ی اسپینینگ، می‌توانید در زمان و هزینه صرفه جویی کنید و گوشه‌ای از خانه را به یک باشگاه پر از هیجان و نشاط تبدیل کنید.



Smart
WONDER[®]
Core

It helped me tone
my midsection
arms and legs.



فنری که در بخش داخلی میله‌های آن به کار رفته، باعث شده تا این وسیله توان مقاومتی بیش‌تری را برای انجام حرکات ورزشی ایجاد کند. شما همچنین به وسیله پیچ‌هایی که در اطراف فنر این مجموعه قرار دارد، می‌توانید میزان سختی آن را به مقدار دلخواه خود تنظیم کرده تا فشار تمرینات خود را به دلخواه تنظیم کنید.

طراحی مناسب این وسیله ی تناسب اندام، به راحتی بیش‌تر شما، برای انجام حرکات ورزشی کمک خواهد کرد؛ به نحوی که زیر پای‌های آن دارای پد فومی‌ای بوده که از وارد آمدن فشار بیش‌تر به پای شما تا حد زیادی جلوگیری خواهد کرد. همچنین بر روی تخته این مجموعه روکشی از جنس چرم مصنوعی قرار گرفته شده که از دوام زیادی در برابر سایش و پوسیدگی برخوردار است، تا در نهایت شما بتوانید از آن به شکلی مطلوب و در طولانی مدت استفاده کنید. لوازم تناسب اندام مدل Smart Wonder Core با طراحی مناسب و کیفیت بالای موادی که در آن استفاده شده به شما کمک خواهد کرد تا از انجام تمرینات ورزشی لذت بیش‌تری ببرید.



Smart **واندر کور**
WONDER[®]
Core



لوازم تناسب اندام مدل **واندر کور اسمارت** با طراحی مناسبی که دارد به شما کمک خواهد کرد تا به کمک آن بتوانید تمرینات ورزشی خود را به طور منظم، روزانه و در محیط‌های مختلف انجام دهید. این وسیله دارای ابعادی مناسب است و فضای بسیار کمی را اشغال می‌کند، به طوری که از آن در محیط خانه و باشگاه‌های ورزشی می‌توان استفاده کرد. موادی که در ساخت این مجموعه استفاده شده از استحکام زیادی برخوردارند به نحوی که تا وزنی برابر با ۱۲۰ کیلوگرم را به خوبی تحمل خواهند کرد. شما از این وسیله می‌توانید برای انجام تمریناتی نظیر دراز نشست، شنا و سایر حرکات ورزشی استفاده کنید.



WORKOUT IN JUST
MINUTES A DAY!



یه خصوص برای بانوان که از نظر فضای مناسب برای ورزش کردن با محدودیت روبه رو هستند و بر اساس پژوهش ها بیش از مردان از فقر حرکتی رنج می برند.

یک پیشنهاد ویژه

اگر شما هم می خواهید به جمع ورزشکاران خانگی بپیوندید، وندر کور ۲ بهترین انتخاب است. این دستگاه کوچک و سبک، زمان را ذخیره و به شما کمک می کند که انگیزه کافی برای شروع و ادامه ورزش در خانه را به دست آورید.

با وندر کور ۲، می توانید انواع تمرین های بالاتنه را انجام دهید. همچنین نیمکت قابل تنظیم آن امکان اجرای حرکت در زاویه های مختلف را ممکن می کند. قابلیت تنظیم نیمکت بر اساس اندام فرد، از آسیب های احتمالی پیشگیری می کند.

چرا وندر کور ۲

- با خرید وندر کور، یک بار هزینه می کنید اما هزینه رفت و آمد به باشگاه و عضویت ماهانه را پس انداز خواهید کرد.
- در قید و بند خرید لباس ورزشی نخواهید بود، چون در خانه ورزش می کنید و تنها با انتخاب یک لباس مناسب و راحت می توانید ورزش کنید.
- دست شما در انتخاب زمان ورزش باز می شود چون در هر ساعت از شبانه روز که فرصت داشته باشید، می توانید ورزش کنید و درگیر رفت و آمدهای خسته کننده نشوید.
- با وندر کور ۲، ورزش می کنید، تلویزیون می بینید یا به موسیقی مورد علاقه خود گوش می دهید.
- نیاز به مربی ندارید. طراحی ساده و استفاده آسان از وندر کور ۲، یک باشگاه را به خانه شما می آورد.
- می توانید همراه با خانواده ورزش کنید یا اگر کودک خردسال دارید نگران او نخواهید بود.



باشگاه را به خانه بیاورید

سال هاست که باشگاه های بدنسازی در شهرها زیاد شده است و مردم می توانند زمان هایی را به ورزش کردن در باشگاه اختصاص دهند. هرچند ورزش در باشگاه به دلیل وجود مربی، تجهیزات گوناگون و امکان ورزش گروهی، مزیت های زیادی دارد، اما رفتن به یک باشگاه ورزشی برای رسیدن به تناسب اندام و سلامت جسمی و روحی به هزینه قابل توجهی هم نیاز دارد. همچنین بسیار پیش می آید که کمبود وقت، مانع ورزش کردن می شود. بیش تر افراد ترجیح می دهند پس از سپری کردن یک روز کاری به خانه بروند و فکر ماندن در راهبندان و هوای آلوده برای رسیدن به باشگاه ورزشی را از سر بیرون کنند. به همین خاطر ورزش کردن در خانه جذاب تر به نظر می رسد؛



تاریخچه بادی بالانس

میلز بنیان‌گذار این رشته‌ی ورزشی است. این ورزش در کشور نیوزلند پا گرفت و به جهان معرفی شد. میلز هنر ورزشی خود را از سال ۱۹۶۰ آغاز کرد. او در رشته‌ی بدنسازی شهرت زیادی دارد، خالق کلاس‌های بادی پامپ (کلاس‌های گروهی ورزش باهالتر) نیز بوده‌است. میلز نظریه‌های خود را در مراکز آکادمی ورزشی آمریکای شمالی ارائه کرد و پس از آن تصمیم گرفت که این نظریه‌ها را در مراکز بدنسازی خود به اجرا درآورد. استفاده از پرورش تکنیک و ذهن یکی از نظریه‌های او بود. سپس ورزش بادی بالانس که از چندین رشته ورزشی تشکیل شده و در بردارنده‌ی تکنیک و به‌کارگیرنده‌ی فکر و ذهن است را به دنیای ورزش معرفی کرد.

بادی بالانس چه فایده‌ای دارد؟

- افزایش انعطاف بدن
- تقویت قسمت مرکزی بدن و اندام‌های تحتانی
- افزایش استقامت قلبی و عروقی
- افزایش سوخت و ساز در بدن
- کاهش استرس، بی‌قراری و تنش‌های روحی
- افزایش تمرکز و دقت

تجهیزات مورد نیاز

برای این رشته‌ی ورزشی باید لباسی مناسب و راحت بپوشید. با توجه به وجود حرکات تعادلی در بادی بالانس، نیازی به پوشیدن کفش ورزشی نیست اما همراه داشتن زیر انداز ورزشی لازم است. در فصل سرد سال لباس اضافی همراه داشته باشید زیرا برای مدیتیشن و دستیابی به آرامش، چیزی نباید تمرکز را برهم بزنند.

برنامه‌ی کلاس بادی بالانس

گرم کردن بدن با حرکات تای چی، کشش قسمت میانی بدن، زمانی برای توازن، زمانی برای تعادل و انعطاف، حرکات زمینی برای شکم، پاها و پشت، تعدادی از حرکات تای چی برای آرامش و در پایان مدیتیشن.

بادی بالانس برای چه افرادی مناسب است؟

بسیاری از مردم می‌توانند بادی بالانس را انجام دهند؛ زنان باردار، کسانی که احساس خستگی، کسالت و رخوت دارند، همچنین افرادی که می‌خواهند انعطاف بدنی خود را افزایش دهند و عضلات قوی داشته باشند. اما اگر کسی از نظر حفظ تعادل و توانایی جسمی دچار ضعف است، باید با نظر پزشک معالج خود، وارد کلاس‌های بادی بالانس شود.



**BODY
BALANCE**
Balance your
body, mind
and soal.

بادی بالانسی

یوگا

رشته‌ای برای پرورش جنبه‌های ذهنی و معنوی انسان با هدف کاستن از تنش و آرام کردن بدن و روان است. هماهنگی بدن با دم و بازدم انسان را به مراقبه و مدیتیشن سوق می‌دهد. فرهنگ هند، هنر باستانی یوگا را از قرن‌ها پیش به جهان عرضه کرد.

پيلاتس

پيلاتس در سال ۱۹۲۰ توسط ژوزف پيلاتس پایه‌گذاری شد. روش تمرینی پيلاتس شامل حرکاتی است که روی پیشرفت انعطاف و قدرت در همه‌ی اندام‌های بدن تمرکز دارد؛ بدون آن‌که عضلات را حجیم کند. پيلاتس هماهنگی بین مغز و بدن را افزایش می‌دهد.

تای چی

تای به معنی متعالی و چی به معنی قدرت نهایی است. بنابراین تای چی روی تولید انرژی از طریق حرکت تاکید دارد. گروهی بر این باورند که تای چی از قرن ۱۲ میلادی در چین، مهد این ورزش کهن و چانگ سان فنگ بنیان‌گذار آن بود.

بادی بالانس، ورزشی متشکل از چندین ورزش مانند یوگا، پيلاتس و تای چی است. محبوبیت این ورزش در بین ورزشکاران از همین امر ناشی شده است؛ ورزشی ملایم با فشاری اندک ولی تاثیرگذار. تکنیک در این ورزش با ادغام حرکات تای چی، یوگا و پيلاتس شکل می‌گیرد. کنترل تنفس در این ورزش اهمیت بسیاری دارد.

در بادی بالانس کنترل حرکات به‌صورتی است که یکی پس از دیگری همراه موزیک مناسب انجام می‌شوند. در نتیجه می‌توان به‌دلیل پویا بودن و استفاده از موزیک، آن‌را در شاخه‌ی ایروبیک قرار داد؛ هرچند با شدت متوسط و ملایم.



فرا رسیدن گرمای تابستان، انگیزه‌ی خوبی است که یک روز تعطیل را در کوهستان بگذرانیم تا هم ورزش کرده‌باشیم و هم از خنکی هوای کوهستانی استفاده کنیم. اما برای داشتن یک کوهنوردی ایمن، رعایت نکته‌هایی مهم ضروری است؛

• کوهنوردی در مسیرهای پر شیب و دیواره‌های صخره‌ای تمرین و ابزارهای خاصی را لازم دارد. بنابراین افراد غیر حرفه‌ای باید در مسیرهای مشخص کوهنوردی کنند و از بیراهه رفتن بپرهیزند.

• با توجه به تاثیر مضر تابش آفتاب، زمان کوهنوردی را برای صبح زود و یا عصر، برنامه‌ریزی کنید. تابش مستقیم آفتاب به‌خصوص در هنگام ظهر تابستان و بدون امکانات و تجهیزات لازم، بسیار خطرناک است. کلاه، عینک آفتابی و کرم‌های ضد آفتاب با SPF مناسب از تجهیزات بسیار ضروری کوهنوردی در همه‌ی فصل‌ها به ویژه در تابستان هستند زیرا قرار گرفتن در معرض تابش مداوم و طولانی مدت آفتاب بدون تجهیزات نام برده، خطر ابتلا به بیماری‌هایی مانند کاتاراکت (آب مروارید) زودرس و انواع و اقسام بیماری‌های پوستی (به خصوص سرطان‌های پوستی) را افزایش می‌دهد.

کوهنوردی در فصل گرما

• کوهنوردی در فصل گرما، ممکن است به گرم‌زدگی منجر شود که افزایش دمای بدن، بی اشتهاپی و عطش به مایعات از نشانه‌های آن است.

روش‌های پیشگیری از گرم‌زدگی

- استفاده از پوشاک لایه لایه برای کم کردن لباس در زمان لازم
- تعریق، موثرترین راه کاهش دمای بدن است که بستگی به چند عامل دارد: (درجه حرارت محیط – رطوبت – باد – پوشش بدن)
- استراحت در فواصل معین

نشانه‌های گرم‌زدگی

- درجه ضعیف: سرخی پوست صورت و بدن – گرفتگی عضلات – احساس خستگی و بی اشتهاپی – احساس عطش.
- درجه متوسط: سردرد – سرگیجه – منگی – اختلال هوشیاری – توهم
- اختلال تکلم – خون ریزی بینی – بی اختیاری ادرار و مدفوع – افزایش تنفس و ضربان قلب – تنفس سریع و سطحی – نبض ضعیف.
- درجه شدید: همه‌ی نشانه‌های بالا دیده می‌شود. ممکن است مصدوم تعریق نداشته باشد اما احتمال بروز شوک و بیهوشی ناگهانی وجود دارد.



بست‌پ‌شیوه عملکرد ورزش‌های کوهستان



بیانیه تیروول (UIAA) چیست؟

در سال ۲۰۰۸ بیش از صد نفر از کارشناسان، نمایندگان رسمی ورزش‌های کوهستان در کشورهای مختلف، کوه‌نوردان و سنگ‌نوردان برجسته جهان در شهر کوهستانی اینسبروک واقع در استان تیروول اتریش گرد آمدند تا درباره آینده ورزش‌های کوهستان هم‌اندیشی کنند. نتیجه این گردهمایی انتشار سندی به‌نام بیانیه تیروول بود.

در سراسر دنیا میلیون‌ها نفر به کوهنوردی، کوه‌گردی، گلگشت و صخره نوردی می‌پردازند. در بسیاری از کشورها ورزش‌های کوهستان بخش قابل توجهی از زندگی روزانه را تشکیل می‌دهد.

از نظر انگیزه‌های لازم برای پرداختن به یک ورزش، کم‌تر فعالیتی را می‌توان یافت که تا این حد جذابیت و کشش داشته باشد. ورزش‌های کوهستان، برای علاقمندان این فرصت را به وجود می‌آورد تا برای خود اهداف مشخصی را در نظر بگیرند و بر اساس آن فعالیتی بلندمدت و باارزش را دنبال کنند. از جمله جذابیت‌ها و انگیزه‌های موجود در این رشته از فعالیت‌ها می‌توان به تامین سلامت، تحرک، ارتباط با طبیعت، انگیزه‌های اجتماعی و در نهایت لذت کشف و ماجراجویی اشاره کرد.

بیانیه تیروول به منظور مشخص کردن بهترین شیوه عملکرد و رفتار در ورزش‌های کوهستان، در ۸ سپتامبر سال ۲۰۰۲ در کنگره‌ای که به همت باشگاه‌های کوه‌نوردی آلمان و اتریش، در اینسبروک اتریش برگزار شد، به تصویب رسید. بیانیه تیروول شامل مجموعه‌ای از ارزش‌ها و نکات اخلاقی است که برای کمک به عملکرد صحیح علاقمندان رشته‌های مرتبط با طبیعت و کوهستان نوشته شده است و طیف وسیعی از ورزش‌های کوهستان از گلگشت گرفته تا کوهنوردی در ارتفاعات بالا را پوشش می‌دهد.

اگرچه ممکن است راهکارهای این بیانیه برای نخبگان ورزش‌های کوهستان اندک به نظر برسد، اما بخش زیادی از این توصیه‌ها متوجه همه علاقمندان است که به این دسته از فعالیت‌ها می‌پردازند. بیانیه تیروول نظر مخاطبان خود را به درک مفاهیم زیر جلب می‌کند:

- * مسئولیت خطر کردن‌ها (ریسک‌ها) را بپذیرید.
- * هدف‌های‌تان را متناسب با تجربه و مهارت خود انتخاب کنید.
- * جوانمردانه ورزش کنید و صادقانه گزارش کنید.
- * برای بهترین کارها تلاش کنید و هیچ‌گاه یادگیری را فراموش نکنید.
- * مداراگر و با ملاحظه باشید و به یکدیگر کمک کنید.
- * جلوه‌های وحشی و طبیعی کوه‌ها را حفظ کنید.
- * در محدوده‌ی تلاش و مرز خستگی کار کنید.
- * از جوامع محلی و توسعه‌ی پایدار آن‌ها حمایت کنید.

سلسله مراتب ارزشی بیانیه تیروول

- شان انسانی: بیانیه تیروول بر این باور است که انسان آزاد آفریده شده است و همه انسان‌ها از نظر شان و مرتبه برابر هستند و بدون در نظر گرفتن جنسیت دارای حقوق مساوی‌اند و باید رفتاری برادرانه با هم داشته باشند.
- زندگی، آزادی و خوشبختی: به عنوان اصلی غیر قابل انکار در حقوق انسانی و با نظر گرفتن مسئولیت‌های خاص در ورزش‌های کوهستانی، این بیانیه قصد دارد در سه زمینه، زندگی، آزادی و خوشبختی و در جهت حفظ حقوق انسان‌ها در جوامع کوهستانی موثر باشد.
- دست نخورگی طبیعت: این بیانیه پیمان نامه‌ای است در جهت امنیت ارزش‌های زیست محیطی، حفظ ویژگی‌های دنیای وسیع کوهستان، حفاظت و حمایت از گونه‌های گیاهی و جانوری که در معرض خطر هستند.
- همبستگی و اتفاق نظر: پرداختن به ورزش‌های کوهستان فرصت خوبی است برای مشارکت و گسترش فعالیت‌های گروهی، ایجاد تفاهم و غلبه بر موانع ناشی از تبعیضات جنسی، تفاوت‌های سنی، ملیتی، اخلاقی، اعتقادی و افزایش سطح توانایی اجتماعی.

- خودباوری: این ورزش‌ها دارای قابلیت لازم برای پیشرفت قابل توجه و با ارزش در جهت رسیدن به هدف‌ها و خواسته‌های شخصی هستند.
- حقیقت: لزوم وجود صداقت و راستی برای رسیدن به اهداف مورد نظر در ورزش‌های کوهستانی و صعود ها ضروری است. اگر فریب و دو رنگی جایگزین حقیقت شود، رسیدن به هدف ناممکن یا بی اعتبار می‌شود.
- رسیدن به درجات عالی‌تر: یکی از ویژگی‌های این ورزش‌ها در آن است که با پرداختن به آن‌ها می‌توان به هدف‌هایی که پیش از این قابل دسترس نبودند، دست یافت و مجموعه‌ای از اهداف اصولی و عالی‌تر را برای خود تعیین کرد.
- ماجراجویی: برای اداره خطر در ورزش‌های کوهستان قضاوت‌های درست، مسئولیت‌پذیری و داشتن مهارت ضروری است. تنوع حاکم بر این ورزش‌ها امکانی را فراهم می‌سازد تا هر کس بنا بر علاقه ماجراجویانه خاص خود و با در نظر گرفتن مهارت هایش در برابر خطرهای احتمالی، به آن‌ها بپردازد.

ترجمه و تلخیص : مینو ضابطیان و سعید صبور
سایت فدراسیون جهانی کوه‌نوردی و صعودهای ورزشی



• برای ورزش کردن یک همراه پیدا کنید.

وقتی فرد برای ورزش کردن یک همراه پیدا می‌کند، احتمال ادامه دادن آن فعالیت بیش‌تر می‌شود. بیش‌تر ما وقتی برای انجام کاری با دیگران همکاری می‌کنیم، موفق‌تریم.

فعالیت‌های ورزشی گروهی فوایدی دیگری هم دارند. حضور مربی ورزشی در ورزش‌های گروهی که در پارک‌ها یا در باشگاه‌ها انجام می‌شود، برای افرادی که دچار چاقی، دیابت یا آرتریت هستند، بسیار مفید است. مربی متخصص می‌تواند به تعیین شدت و زمان مناسب ورزش بدون وارد شدن آسیب و ایجاد خستگی به افراد کمک کند.

• ورزشی را انتخاب کنید که به آن علاقه دارید.

هرچند پیاده‌روی ساده‌ترین و کم‌هزینه‌ترین ورزش است، اما ورزشی را انتخاب کنید که دوست دارید؛ در این‌صورت آن‌را ادامه خواهید داد. این ورزش می‌تواند شنا، تنیس یا کار با دستگاه‌های ورزشی مانند دوچرخه ثابت یا تردمیل باشد.



گاهی اوقات افراد مبتلا به دیابت یا فشار خون بالا بدون نیاز به ادامه مصرف دارو تنها با کاهش وزن و ورزش می‌توانند بیماری خود را کنترل کنند. این نکته مهم است که پزشک معالج شما از برنامه ورزشی که قصد دارید شروع کنید، آگاه باشد تا در صورت نیاز به تغییر میزان دارو، این کار را انجام دهد. همچنین اگر فرد سالمند دچار ناتوانی یا اختلالی باشد، به انتخاب نوع ورزش مناسب به او کمک کند. به عنوان مثال بعضی افراد دچار زانو درد هستند و با شروع دویدن یا حتی پیاده روی ممکن است دچار مشکل شوند؛ به این افراد پیشنهاد می‌شود که ورزشی دیگر مانند شنا انجام دهند که هم برای مشکل مفصل و هم برای چاقی مناسب باشد.

• به تدریج شروع کنید و به آرامی پیش بروید.

اگر نتیجه چکاپ نشان می‌دهد که شرایط مناسبی برای شروع ورزش دارید، گام بعدی برای کاهش خستگی و درد ناشی از ورزش این است که به آرامی پیش بروید. این درست است که ۳۰ دقیقه ورزش روزانه بسیار فایده دارد؛ اما برای کسانی که زندگی بدون تحرکی داشته‌اند این اندازه فعالیت بدنی هم ممکن است مشکل‌ساز باشد.

زیاده‌روی در شروع ورزش گاهی در افراد به ویژه کسانی که سن بالاتری دارند، ممکن است به چنان آسیبی منجر شود که فرد برای بهبود و بازسازی به یکی دو هفته استراحت نیاز پیدا کند. پس بهتر است با چند دقیقه پیاده‌روی روزانه شروع کنید و کم‌کم زمان آن‌را افزایش دهید.

• به دفعات ورزش کنید.

در طول روز چند مرتبه و هر بار چند دقیقه ورزش کنید. سپس به تدریج زمان هر جلسه را افزایش دهید. توجه داشته باشید که دست‌کم تا یک ماه از شروع ورزش، به دنبال افزایش سرعت نباشید.

• مراقب شدت ورزش خود باشید.

شدت ورزش هوازی باید در حدی باشد که بتوانید در هنگام ورزش چند کلمه صحبت کنید. شدت ورزش نه باید آن‌قدر کم باشد که نتوانید به راحتی صحبت کنید و نه آن‌قدر زیاد باشد که به هیچ‌وجه نتوانید حرف بزنید.

پژوهش‌گران سوئدی می‌گویند حتی اگر در همه‌ی عمر ورزش نکرده باشید، می‌توانید با شروع فعالیت‌های فیزیکی در میانسالی به اندازه‌ی ترک سیگار، بر طول عمر خود اضافه کنید.

تحقیقات نشان داده است که افزایش فعالیت‌های فیزیکی در افراد بین سنین ۵۰ تا ۶۰ سال، طول عمر آن‌ها را به اندازه کسانی که که از سن جوانی تا میانسالی به‌طور مداوم ورزش می‌کرده‌اند، افزایش می‌دهد. اگر تنها فعالیت شما در سال‌های گذشته، کار با دکمه‌های کنترل تلویزیون بوده است، پیشنهاد می‌کنیم ورزش و فعالیت بدنی را شروع کنید؛

• قبل از شروع ورزش با یک پزشک مشورت کنید و چکاپ شوید.

مشاوره با پزشک قبل از شروع ورزش برای همه کاری عاقلانه است اما در مورد سالمندان و کسانی که به دلیل مشکلات فیزیکی و سلامتی مدت‌ها بی‌تحرک بوده‌اند، بسیار ضروری است. به علاوه با مشاهده نتیجه چکاپ قلب و ریه پزشک می‌تواند نیاز به پرهیز غذایی یا تجویز دارو را تشخیص دهد.





ورزش با کودکان و نوجوانان

اگر می‌خواهید کالری بسوزانید ورزش کردن با کودکان یکی از بهترین روش‌هاست. ممکن است در آغاز پر استرس به‌نظر برسد، اما اگر شما راه‌های ورزش کردن با آن‌ها را یاد بگیرید، به‌زودی خود را در حال تمرین کردن و عرق ریختن خواهید دید بدون آن‌که به آن فکر کنید.

کودکان چه تمرین‌هایی را دوست دارند

اگر تصمیم گرفته‌اید که فعالیت ورزشی را به بخشی از سبک زندگی خانواده‌ی خود تبدیل کنید، باید برای علاقمند نگه‌داشتن کودکان برنامه داشته باشید. برنامه‌ای شامل تمرینات سبک و سرگرم کننده که برای کودکان با شدت کم‌تری همراه باشد. سعی کنید ورزش برای کودکان به یک عادت تبدیل شود.

ترکیب موسیقی و حرکت

حرکت آزاد با موسیقی یک تمرین بی‌نظیر است و کودکان آن‌را دوست دارند. یک میکس ۳۰ دقیقه‌ای از آهنگ‌های شاد و پرانرژی آماده کنید. موسیقی حتما نباید کودکانه باشد. برای شروع و پایان از آهنگ‌های ملایم برای گرم کردن و سرد کردن بدن استفاده کنید.

بازی کنید

بازی‌های ویدیویی زیادی مانند بازی‌های ایکس باکس یا وی وجود دارد که می‌توانید برای ورزش کردن و کالری سوزاندن از آن‌ها استفاده کنید. ایجاد هیجان برای گرفتن امتیاز بیش‌تر در هنگام بازی، انگیزه‌ی خوبی را در کودکان به‌وجود می‌آورد که تلاش بیش‌تری انجام دهند.

یک پارک بازی انتخاب کنید

یک پارک بازی راز رسیدن شما به تناسب اندام همراه کودکان تان است. با استفاده از کمی خلاقیت، می‌توان با کودکان بازی کرد؛ رد شدن از تونل، بالا رفتن از نردبان زنجیری، آویزان شدن از میله‌های بازی و... به‌شما امکان می‌دهد که با خلاقیت هم تمرین هوازی کنید و هم یک روز خاطره‌انگیز را در پارک بگذرانید.

تغذیه‌ی سالم

برای رسیدن به تناسب اندام، هیچ کدام از ورزش‌ها به تنهایی موثر نیستند. داشتن یک الگوی غذایی سالم برای شما و کودکان تان بسیار ضروری است. آماده کردن ناگت، ماکارونی، پنیر و پیتزا برای کودکان ساده است اما باید توجه کنید که هر ماده‌ی غذایی که کودکان می‌خورند، در آینده نیز طلب خواهند کرد. بنابراین آن‌ها را به میوه بیش‌تر، سبزیجات، پروتئین و غلات سبوس‌دار علاقمند کنید.



INDOOR
WORKOUT
WITH KIDS

تناسب اندام
یک هدف خانوادگی

همه‌ی ما درباره‌ی اپیدمی چاقی رو به رشد در کشورهای جهان، کمابیش شنیده‌ایم. اما این فقط بزرگسالان نیستند که از بزرگ شدن دور شکم‌شان رنج می‌برند. پیش‌بینی نگران کننده این است که ممکن است کودکان ما اولین نسلی باشند که بیش از والدین خود به بیماری های ناشی از کم تحرکی و چاقی مبتلا شوند. یکی از بهترین روش‌ها برای مبارزه با این مشکل ورزش خانوادگی است. ورزش کردن با کودکان آسان، سرگرم کننده و یک راه عالی برای تحکیم پیوند خانوادگی است.





برنامه برای کسب موفقیت

در سوی دیگر بدنسازان نوجوانی قرار دارند که با انتخاب یک برنامه ی پیشرفته در سطح قهرمانان، تلاش می‌کنند که همه‌ی حرکت‌های این برنامه را انجام دهند. این دست برنامه‌ها برای بدنسازانی با سابقه طولانی طراحی می‌شود و هدف از انجام آن برطرف کردن نقاط ضعف قهرمانان و حفظ نقاط قوت آن‌ها است. برنامه‌ی قهرمانان بر اساس پاسخ عضلات نسبت به تمرین و ویژگی‌های فردی طراحی می‌شود و برای یک نوجوان بدنساز که به‌تازگی تمرینات خود را آغاز کرده بسیار دشوار است. در نتیجه عدم رشد متوازن همه‌ی عضلات و در برخی موارد به‌دلیل فشار بیش از حد تمرینات، تمرین‌زدگی به‌وجود می‌آید.

تمرینات اشتباه

بسیاری از ما فکر می‌کنیم که مدت زمان تمرین بیش‌تر باعث رشد سریع‌تر و بیش‌تر عضلات می‌شود. در حالی‌که تمرکز بر تمرینات با وزنه‌های آزاد، انتخاب حرکات پایه و چند مفصلی در مدت زمانی کم‌تر از یک ساعت، موثرتر است. همچنین به‌یاد داشته باشید که فشار حاصل از تمرین با وزنه‌های آزاد، قابل مقایسه با دستگاه نیست.

وزنه‌های بیش از حد توان با فرم نامناسب

بدنسازان نوجوان با هدف‌های بلندپروازانه و به‌منظور دستیابی سریع به آن‌ها، وارد باشگاه‌های ورزشی می‌شوند و تلاش می‌کنند با جابه‌جا کردن وزنه‌های سنگین، مانند قهرمانان به اندام دلخواه خود دست یابند بدون آن‌که به روش درست انجام حرکت پایبند باشند.

هدف در بدنسازی استفاده از مقدار مناسب وزنه برای وارد کردن استرس کنترل شده بر روی عضلات است؛ پس تمرکز بر روی انجام ست‌هایی با رعایت فرم درست انجام حرکت، بهترین روش برای این کار است. انتخاب وزنه‌های مناسب باعث می‌شود نوجوان بدنساز، در مدت زمانی کوتاه و بدون آسیب‌دیدی به هدف‌های ورزشی خود دست یابد.

انتظارهای غیرواقعی

یک اشتباه مهم در بدنسازان نوجوان، داشتن انتظارات غیرواقعی است. آن‌ها باید بدانند که ساختن اندامی مانند اسطوره‌های پرورش اندام به‌زمان طولانی، تمرینات مداوم، رژیم غذایی مناسب و استراحت کافی نیاز دارد. مهم‌ترین کار، در سال اول بدنسازی، پیگیری میزان پیشرفت و کسب انگیزه برای ادامه‌ی برنامه و رسیدن به هدف است. برای این کار، هر چهار هفته یک بار از اندام خود عکس بگیرید و تغییرات را به‌طور دقیق ثبت کنید.

از دست دادن چربی و افزایش تدریجی عضلات، تغییراتی هستند که در عکس به‌خوبی نشان داده می‌شوند. روش دیگر برای اندازه‌گیری دقیق میزان چربی، عضله و آب بدن، با استفاده از دستگاه‌های سنجش امکانپذیر است. هرچند استفاده از این دستگاه‌ها با هزینه همراه است اما نتیجه‌ی آن بسیار دقیق‌تر است.

عدم ثبات

برخی از بدنسازان نوجوان انتظار دارند که تنها با تمرین در مدت زمان کوتاه می‌توانند به هدف دست یابند و پس از پشت سر گذاشتن این زمان از رفتن به باشگاه سرباز می‌زنند و بر این باورند که با بازگشت به باشگاه و از سرگیری تمرین، می‌توانند به همان شدت تمرینی سابق و مقادیر وزنه دست یابند. اما در حقیقت عدم ثبات تنها باعث پس رفت و دور ماندن از هدف می‌شود. تنها کسانی به موفقیت دست می‌یابند که به رعایت اصول بدنسازی در همه‌ی ساعت‌های شبانه روز بدون هیچ عذر و بهانه ای پایبند باشند.

عدم برنامه ریزی تمرینات

بسیار پیش می‌آید که در گوشه و کنار باشگاه، با نوجوانانی روبه‌رو می‌شوید که با سرگردانی مشغول جابه‌جا کردن وزنه‌های سنگین به‌صورت متوالی و بدون برنامه یا هدف مشخص هستند. این بدنسازان نوجوان نه تنها به پیشرفت دست نمی‌یابند که احتمال آسیب دیدگی خود را افزایش می‌دهند. انتخاب یک برنامه‌ی تمرینی مناسب پیش از ثبت نام در باشگاه بسیار ضروری است.



نوجوانان و بدنسازی

این روزها گرایش نوجوانان به بدنسازی و پرورش اندام در حال افزایش است و هر روزه نوجوانان زیادی برای عضویت به باشگاه‌های ورزشی مراجعه می‌کنند. بدنسازی یکی از موثرترین رشته‌های ورزشی است که باعث افزایش اعتماد به نفس در نوجوانان می‌شود و این زمانی روی می‌دهد که فرد پس از مدتی که به تمرین در این رشته می‌پردازد، تغییراتی در ظاهر خود می‌بیند و از سوی دوستان و آشنایان مورد توجه و تحسین قرار می‌گیرد. همچنین بدنسازی باعث ترویج فرهنگ صحیح ورزش، نظم و انضباط در کارها، بهبودی خلق و خو و افزایش قدرت مسئولیت‌پذیری در نوجوانان خواهد شد.

اما متأسفانه نوجوانان بسیاری به دلیل نداشتن آگاهی کافی از رشته‌ی بدنسازی و برای کسب نتیجه‌ی فوری، به کارهای اشتباهی دست می‌زنند که نتیجه‌ی نادرست، دلسردی و آسیب‌های جبران ناپذیر در پی خواهد داشت. در این بخش اشتباهات رایج در سال‌های آغازین بدنسازی را بررسی می‌کنیم:



آنچه می خوریم

چه قدر کالری دارد

بخش دوم



ماده غذایی	میزان مصرف	میزان کالری	ماده غذایی	میزان مصرف	میزان کالری	ماده غذایی	میزان مصرف	میزان کالری	ماده غذایی	میزان مصرف	میزان کالری
آب سیب	یک لیوان	۹۰	بادام خام	۱۰۰ گرم	۶۶۰	حلوارده	۱۰۰ گرم	۵۰۰	ذرت بو داده با روغن	۱۰۰ گرم	۳۵۷
آب نارنج	یک قاشق	۴	سیب زمینی	۱۰۰ گرم	۵۶۰	حلیم بدون روغن	یک لیوان	۱۸۰	روغن حیوانی	۱۰۰ گرم	۸۹۰
آبغوره	۱۰۰ گرم	۲۰	بادمجان	۱۰۰ گرم	۱۷	خامه سفت	۱۰۰ گرم	۳۵۰	شیرینی	۱۰۰ گرم	۵۰۰
آجیل درهم	۱۰۰ گرم	۶۵۰	باقلا خشک	۱۰۰ گرم	۳۶۰	خامه شل	۱۰۰ گرم	۲۵۰	شکر	۱۰۰ گرم	۴۰۰
آرد ذرت	۱۰۰ گرم	۳۷۰	باقلا سبز	۱۰۰ گرم	۱۰۸	خاویار	۱۰۰ گرم	۳۰۰	شکلات	۱۰۰ گرم	۵۰۰
آرد گندم	۱۰۰ گرم	۳۶۰	بامیه	۱۰۰ گرم	۴۰	خربزه	۱۰۰ گرم	۲۳	شلغم	۱۰۰ گرم	۲۵
آلبالو (کمپوت)	۱۰۰ گرم	۹۰	برنج	۱۰۰ گرم	۳۶۰	خردل	۱۰۰ گرم	۸۰	شلیل	۱۰۰ گرم	۶۰
آلبالو با هسته	۱۰۰ گرم	۷۵	جگر سفید	۱۰۰ گرم	۱۶۰	خرما با هسته	۱۰۰ گرم	۲۴۰	شنبليله	۱۰۰ گرم	۳۰
آنانلس	۱۰۰ گرم	۴۵	جگر مرغ	۲۰ گرم	۳۰	خرمالو	یک عدد	۸۰	شوید	۱۰۰ گرم	۳۰
اسفناج خام	۱۰۰ گرم	۲۵	جگر یک سیخ	۱۰۰ گرم	۸۰	خیار	۱۰۰ گرم	۱۵	شیر	یک لیوان	۱۱۰
آلو بخارا	یک عدد	۱۵	جو	۱۰۰ گرم	۳۵۰	خیار شور	۱۰۰ عدد	۱۲	صدف دریایی	۱۰۰ گرم	۶۵
انار تازه (دانه)	۱۰۰ گرم	۶۰	سس مایونز	۱۰۰ گرم	۷۲۰	دانه آفتابگردان	۱۰۰ گرم	۳۰۰	طالبی	۱۰۰ گرم	۲۰
انار کامل با پوست	۱۰۰ گرم	۳۵	چای تلخ	یک لیوان	۰	دسر (ژلاتین)	یک لیوان	۱۸۰	عدسی با کمی روغن	یک لیوان	۱۸۵
انبه هندی	۱۰۰ گرم	۶۰	چای شیرین (۴ حبه قند)	یک لیوان	۴۰	دل گوسفند	۱۰۰ گرم	۲۶۰	عسل	۱۰۰ گرم	۳۰۰
انجیر (تازه)	۱۰۰ گرم	۸۰	چغندر آب پز	۱۰۰ گرم	۳۵	دل مرغ	۱۰۰ گرم	۱۷۰	فرنی	یک لیوان	۲۰۰
انجیر خشک	۱۰۰ گرم	۲۷۰	چغندر خام	۱۰۰ گرم	۴۵	دلمه متوسط	یک عدد	۱۵۰	فلفل سبز یا قرمز	۱۰۰ گرم	۲۲
انگور	۱۰۰ گرم	۸۰	چیپس سیب زمینی	۱۰ عدد	۱۱۰	دوغ	۱۰۰ گرم	۱۵	فندق با پوست	۱۰۰ گرم	۳۰۰
انگور (آب)	۱۰۰ گرم	۹۰	حلوا	۱۰۰ گرم	۴۵	ذرت	۱۰۰ گرم	۸۰	قارچ	۱۰۰ گرم	۲۷

ماده غذایی	میزان مصرف	میزان کالری	ماده غذایی	میزان مصرف	میزان کالری	ماده غذایی	میزان مصرف	میزان کالری
قره قروت	۱۰۰ گرم	۲۴۰	مغز فندق	۱۰۰ گرم	۶۳	قلمو	۱۰۰ گرم	۲۵۰
قند	۱۰۰ گرم	۴۰۰	بستنی	۱۰۰ گرم	۱۹۰	قند	۱۰۰ گرم	۳۰
کاکائو (چای خوری)	یک قاشق	۱۰	بیسکویت	۱۰۰ گرم	۳۳۰	قهوه	۱۰۰ گرم	۲
کالباس	۱۰۰ گرم	۳۰۰	بیفتک	۱۰۰ گرم	۳۰۰	کاکائو (چای خوری)	یک قاشق	۱۰
کاهو	۱۰۰ گرم	۱۷	پاچه بدون چربی	۱۰۰ گرم	۱۳۰	کالباس	۱۰۰ گرم	۳۰۰
کباب برگ	یک سیخ	۲۰۰	پرتقال	۱۰۰ گرم	۳۵	کاهو	۱۰۰ گرم	۱۷
کباب کوبیده	۱۰۰ گرم	۲۷۰	پفک	یک پاکت	۴۰	کباب برگ	یک سیخ	۲۰۰
کتلت	یک عدد	۱۵۰	پنیر بلغاری	۱۰۰ گرم	۳۳۰	کباب کوبیده	۱۰۰ گرم	۲۷۰
گوشت گوساله	۱۰۰ گرم	۲۰۰	پنیر پاستوریزه	۱۰۰ گرم	۲۱۰	کتلت	یک عدد	۱۵۰
گوشت گوسفند	۱۰۰ گرم	۳۲۰	پنیر محلی	۱۰۰ گرم	۲۱۰	گوشت گوساله	۱۰۰ گرم	۲۰۰
گوشت ماهی	۱۰۰ گرم	۱۰۰	پوره یا شیر بدون کره	یک لیوان	۱۴۰	گوشت گوسفند	۱۰۰ گرم	۳۲۰
گوشت مرغ	۱۰۰ گرم	۲۰۰	پوره سیب زمینی	یک لیوان	۱۸۰	گوشت ماهی	۱۰۰ گرم	۱۰۰
گوشت همبرگر بدون چربی	۱۰۰ گرم	۲۰۰	پیاز	یک عدد	۵	گوشت مرغ	۱۰۰ گرم	۲۰۰
گیلاس	۱۰۰ گرم	۶۰	پیازچه	یک عدد	۳	گوشت همبرگر بدون چربی	۱۰۰ گرم	۲۰۰
لپه	۱۰۰ گرم	۳۵۹	پیتزا	یک عدد	۷۰۰	گیلاس	۱۰۰ گرم	۶۰
لپه پخته	۱۰۰ گرم	۱۱۵	تخم آفتابگردان	۱۰۰ گرم	۵۶۰	لپه	۱۰۰ گرم	۳۵۹
لوبیا چشم بلبل پخته	۱۰۰ گرم	۸۰	تخم کدو	۱۰۰ گرم	۶۰۰	لپه پخته	۱۰۰ گرم	۱۱۵
لوبیا سبز	۱۰۰ گرم	۳۰	تخم مرغ (سفیده تنها)	۱ عدد	۵۰	لوبیا چشم بلبل پخته	۱۰۰ گرم	۸۰
لوبیا سفید	۱۰۰ گرم	۳۴۰	تخم مرغ (زرده تنها)	۱ عدد	۲۰	لوبیا سبز	۱۰۰ گرم	۳۰
لوبیا قرمز پخته	۱۰۰ گرم	۱۱۰	تخم مرغ آب پز	۱ عدد	۷۰	لوبیا سفید	۱۰۰ گرم	۳۴۰
لیمو ترش	۱۰۰ گرم	۴۲	تخم مرغ نیمرو	۱ عدد	۱۳۰	لوبیا قرمز پخته	۱۰۰ گرم	۱۱۰
لیمو ترش (آب لیمو)	۱۰۰ گرم	۲۶	تخم هندوانه	۱۰۰ گرم	۵۹۰	لیمو ترش	۱۰۰ گرم	۴۲
لیمو شیرین	۱۰۰ گرم	۴۰	ترب	۱۰۰ گرم	۲۵	لیمو ترش (آب لیمو)	۱۰۰ گرم	۲۶
مار تادلا	۱۰۰ گرم	۳۱۵	جعفری	۱۰۰ گرم	۲۵	لیمو شیرین	۱۰۰ گرم	۴۰
مارچوبه	۱۰۰ گرم	۲۰	تریچه	۱ عدد	۲	مار تادلا	۱۰۰ گرم	۳۱۵
مارگارین یا کره نبات	۱۰۰ گرم	۸۵۰	ترخون	۱۰۰ گرم	۴۵	مارچوبه	۱۰۰ گرم	۲۰
ماست	۱۰۰ گرم	۵۵	تره	۱۰۰ گرم	۲۵	مارگارین یا کره نبات	۱۰۰ گرم	۸۵۰
ماست کیسه‌ای	۱۰۰ گرم	۱۵۵	تمبر هندی با دانه	۱۰۰ گرم	۱۱۵	ماست	۱۰۰ گرم	۵۵
ماکارونی پخته	یک لیوان	۱۵۰	تمشک سیاه یا قرمز	۱۰۰ گرم	۸۰	ماست کیسه‌ای	۱۰۰ گرم	۱۵۵
مربا	۱۰۰ گرم	۳۰۰	تن ماهی با روغن کم	۱۰۰ گرم	۳۱۵	ماکارونی پخته	یک لیوان	۱۵۰
مغز پسته	۱۰۰ گرم	۶۸۰	توت تازه	۱۰۰ گرم	۶۰	مربا	۱۰۰ گرم	۳۰۰
مغز حیوان	۱۰۰ گرم	۱۳۰	توت سفید خشک	۱۰۰ گرم	۳۶۰	مغز پسته	۱۰۰ گرم	۶۸۰
مغز دانه آفتابگردان	۱۰۰ گرم	۵۶۰	توت فرنگی	۱۰۰ گرم	۳۵	مغز حیوان	۱۰۰ گرم	۱۳۰



مفصل زانو بزرگ ترین مفصل بدن است و نیروهای مختلفی از طرف عضلات، بدن و محیط به آن وارد می شود. بنابراین قرار داشتن این مفصل در راستای درست، برای تعدیل نیروها و غلبه بر آن ها، بسیار اهمیت دارد. وجود پای ضربدری و پرنانزی از ناهنجاری های خطر آفرین برای مفصل زانو است که حرکت کردن فرد به آن وابسته است.

وجود انحنای پاها و زانوها در زمان کودکی طبیعی است. پاهای کودک پس از تولد و در ماه های اولیه حالت پرنانزی دارد و در حدود سه تا چهار سالگی به صورت ضربدری در می آید و تا سن ده سالگی در راستای طبیعی قرار می گیرد. در صورتی که در طول زندگی الگوی حرکتی فرد درست نباشد، با افزایش سن و وزن، پاها دوباره دچار انحنای می شوند.

بنابراین مهم ترین راهکار برای رفع این ناهنجاری ها، تشخیص و اصلاح در سن پیش از بلوغ است. با مراجعه به پزشک ارتوپد یا مراکز حرکات اصلاحی، ناهنجاری و الگوهای حرکتی غلط مشخص شده و برای برطرف کردن آن کارهای لازم انجام می شود. مهم ترین این کارها اصلاح الگوی حرکتی و انجام تمرین های ورزشی اصلاحی است.

نشانه های ناهنجاری

در حالت ایستاده با پاهای جفت شده در حالی که زانوها به هم چسبیده اند، اگر بین قوزک های داخلی مچ پا بیش از سه سانتی متر فاصله وجود داشته باشد، شخص دارای ناهنجاری پای ضربدری است.

اگر قوزک پاها به یکدیگر چسبیده باشد و بین زانوها فاصله ای بیش از سه سانتی متر ایجاد شود، ناهنجاری پای پرنانزی وجود دارد.



در بسیاری از افراد دارای پای ضربدری و پرنانزی هنگام ایستادن و جفت کردن پا نشانه ای دیده نمی شود؛ در حالی که در هنگام راه رفتن زانوها به هم ساییده یا به سمت خارج منحرف می شوند. به همین دلیل در بسیاری از موارد باید حالت عملکردی و پویایی فرد را برای تشخیص ناهنجاری بررسی کرد.

بررسی عملکردی بسیار کارآمدتر است؛ زیرا در زمان فعالیت های روزمره است که نیروی زیادی بین شخص و محیط مبادله می شود. برای مثال هنگام راه رفتن با هر گامی که برداشته می شود، نیروی عضلات با نیروی واکنش زمین در حال رفت و برگشت است و در این حال، ضعف ها و ناهنجاری ها بیش تر خود را نشان می دهند. حالت پویا: حین راه رفتن، بالا و پایین رفتن از پله و همچنین حین حرکت اسکوات دوپا و تک پا زانوهای فرد دارای ناهنجاری زانوی ضربدری به هم نزدیک می شود و زانوهای فرد دارای زانوی پرنانزی از هم دور می شوند.



مهم ترین دلایل به وجود آمدن ناهنجاری

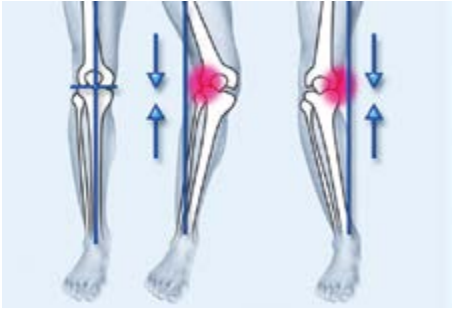
- ناهنجاری های دیگر: گاهی زانوی ضربدری و پرنانزی به صورت جبرانی بر اثر صاف بودن و گود بودن کف پا یا ناهنجاری های سر استخوان ران رخ می دهد.
- ایمبالانس عضلانی: ضعف و طولیل شدن عضلات داخلی ران و ساق پا.

همچنین کوتاه و قوی شدن عضلات خارج ران و ساق پا نیز باعث بروز پای ضربدری می شود. در پای پرنانزی عکس این حالت رخ می دهد. ضعف عضلات ناحیه مرکزی بدن و ناحیه ی باسن (کفل ها) نیز باعث می شود تا عضلات ناحیه ران و زانو نتوانند عملکرد مناسب خود را داشته باشند و زانو دچار ناهنجاری شود.

- الگوهای نادرست حرکتی: به دلیل الگوی نادرست در حرکتهایی مانند راه رفتن که مرتب تکرار می شوند؛ برای مثال راه رفتن با نزدیک شدن نوک پاها به هم یا دور شدن غیر عادی آن ها از هم، پاها کم کم به حالت ضربدری یا پرنانزی در می آیند.

برخی از عواقب ناهنجاری پای ضربدری و پرنانزی

- پاره شدن رباط صلیبی: با توجه به نزدیک شدن زانوها هنگام پرش یا فرود، احتمال پاره شدن رباط صلیبی زانو افزایش می یابد.
- آرتروز زانو: افراد دارای پای ضربدری در سمت خارج زانو و افراد دارای پای پرنانزی در سمت داخل زانو، کم کم دچار ساییدگی و آرتروز می شوند.



برطرف کردن ناهنجاری

متخصصان ارتوپد با تشخیص و برطرف کردن مشکلات پاتولوژیک و ارتوپدیک مانند کم یا زیاد بودن زاویه ی سر استخوان ران، خم بودن استخوان ران و درشت نی ... همچنین تجویز حرکتهای اصلاحی برای رفع ناهنجاری اقدام می کنند. انجام تمرین ورزشی لازم است که زیر نظر پزشک ارتوپد و متخصص حرکات اصلاحی انجام شود چون انجام حرکت نادرست به خودی خود ناهنجاری را تشدید می کند.



تحقیق از مینا رضایی

قدرت روح



برخی افراد به داشتن روحیه ی قوی مشهور هستند. این افراد ویژگی هایی دارند که به آن ها کمک می کند تا در هر شرایط؛ چه سخت و چه آسان، توانایی روحی خود را حفظ کنند و بر اوضاع مدیریت داشته باشند. این ویژگی ها چیست؟

۱- آن ها وقت خود را با ابراز تاسف به حال خود تلف نمی کنند. این افراد به طور معمول دست از کار نمی کشند تا به خاطر شرایط نامساعد و یا نحوه ی برخورد دیگران با خود احساس تاسف کنند؛ چون مسئولیت کارهای خود را برعهده می گیرند و قبول دارند که زندگی همیشه راحت و عادلانه نیست.

۲- اختیار قدرت خود را از کف نمی دهند. آن ها اجازه نمی دهند که دیگران کنترل شان کنند و نمی گذارند تحت سلطه ی دیگران باشند. جمله هایی مانند "احساس خوبی به ریسم ندارم" را نمی گویند؛ چون می دانند باید احساس خود را کنترل کنند و به آن واکنش مناسب نشان دهند.

۳- از انعطاف پذیر بودن خجالت نمی کشند. افراد قدرتمند نه تنها از تغییر نمی ترسند، که از تغییرات مثبت استقبال هم می کنند و دوست دارند منعطف باشند؛ چون می دانند که تغییر اجتناب ناپذیر است و باید استعدادهای خود را با تغییرات وفق داد.

۴- انرژی خود را روی مسائل خارج از کنترل هدر نمی دهند. هیچ گاه نمی بینید که این افراد از زمین و زمان شکایت کنند. آن ها بر روی چیزهایی که به وسیله خودشان قابل کنترل است، تمرکز می کنند؛ چون می دانند که گاهی باید نگرش خود را به زندگی تغییر دهند تا بتوانند در زمینه هایی که می توانند، موثر باشند.

۵- نیازی نمی بینند که همیشه موافق دیگران باشند. این افراد قدرتمند می دانند که نیازی نیست همواره نظر دیگران را بپذیرند. از "نه" گفتن و یا در مواقع لزوم مخالفت کردن با دیگران نمی ترسند. آن ها برای مهربان بودن تلاش می کنند اما می توانند در زمانی که دیگران باعث ناراحتی شان می شوند، شرایط را کنترل کنند.

۶- از ریسک های پیش بینی شده نمی ترسند. هر چند آن ها بی گدار به آب نمی زنند و کارهای احمقانه نمی کنند، اما درمورد پیامدهای پیش بینی شده ترس

ندارند. این افراد پیش از تصمیم گیری های بزرگ، تفکر و بررسی کامل می کنند و سپس با اطمینان پیش می روند.

۷- به گذشته نمی چسبند. آن ها حسرت گذشته را نمی خورند و آرزو نمی کنند که ای کاش اوضاع فرق می کرد. آن ها با استفاده از گذشته بر تجربه و دانسته های خود می افزایند؛ تجربه ی تلخ را فراموش می کنند و مشغول خیال بافی برای روزهای باشکوه آینده نمی شوند؛ چون می دانند که باید در زمان حال زندگی و برای آینده برنامه ریزی کنند.

۸- یک اشتباه را بارها و بارها تکرار نمی کنند. این افراد با برعهده گرفتن مسئولیت کارها و رفتارهای خود، از اشتباه شان درس می گیرند. در نتیجه، یک اشتباه را دوباره تکرار نمی کنند. تجربه ی ناشی از اشتباه به آن ها برای اتخاذ تصمیم بهتر در آینده کمک می کند.

۹- از موفقیت دیگران خوشحال می شوند. موفقیت دیگران برای آن ها خوشحال کننده است. چون حسود نیستند و با دیدن موفقیت دیگران احساس باخت نمی کنند و می فهمند که موفقیت در اثر تلاش فراوان به دست می آید. آن ها دوست دارند برای رسیدن به موفقیت سخت تلاش کنند.

۱۰- با اولین شکست دست از تلاش نمی کشند. افراد قوی، شکست را بهانه ای برای ترک تلاش نمی بینند. چون شکست را یک شانس برای رشد و بهبود می دانند و آن قدر تلاش می کنند تا نتیجه بگیرند.

۱۱- از تنها بودن نمی ترسند. افراد قدرتمند تحمل تنهایی را دارند و از سکوت نمی ترسند. آن ها از فرصت تنهایی برای فکر کردن، کتاب خواندن، برنامه ریزی و انجام کارهای مفید دیگر استفاده می کنند؛ چون برای سرگرم شدن وابسته به حضور دیگران نیستند و می توانند به تنهایی هم شاد باشند.

۱۲- احساس نمی کنند که دنیا به آن ها بدهکار است. این افراد همیشه خود را طلبکار از زندگی نمی دانند؛ چون باین توقع بزرگ نمی شوند که دیگران باید مراقب آن ها باشند یا دنیا سهم شان را نداده است؛ آن ها به دنبال شانس هایی بر اساس شایستگی های فردی خود هستند.

۱۳- برای کسب موفقیت، صبور هستند. اگر چه این افراد برای رسیدن به موفقیت در هر زمینه ی هدف گذاری شده، تلاش می کنند، اما توقع ندارند که به سرعت به نتیجه برسند؛ چون می دانند که ایجاد تغییرات واقعی به زمان نیاز دارد.

نه فقط یک روز

۲۱ تیر ماه، روز بدون پلاستیک

NO PLASTIC DAY



زندگی مدرن علاوه بر رفاهی که برای انسان به همراه داشته، گاه ضررهای جبران ناپذیری را هم نصیب او و موجودات دیگر روی زمین کرده که پلاستیک یکی از بدترین آنهاست.

کیسه‌های پلاستیکی پس از اختراع پلاستیک در سال ۱۸۵۶ میلادی توسط «الکساندر پارکس» مهمان‌های مادام‌العمر سرزمین‌های ما شده‌اند و در همین مدت زمان نه چندان طولانی توانسته‌اند تاثیر تخریب کننده‌ی زیادی بر جای بگذارند.

چرا یک روز بدون پلاستیک؟

برای فرهنگ‌سازی و آگاهی‌بخشی به شهروندان درباره‌ی ضررهای استفاده از کیسه‌های نایلونی، از سوی طرفداران محیط زیست روز ۲۱ تیر ماه روز بدون کیسه نایلکس نام‌گذاری شده است. افزایش آگاهی مردم درباره‌ی زبان‌های بهداشتی و محیط‌زیستی استفاده از کیسه‌های پلاستیکی هم از هدف‌های مهم نام‌گذاری این روز بوده است.

بیش از ۳ میلیون تن پلاستیک در ایران

پژوهش‌ها نشان می‌دهند که تنها در ایران سالانه بیش از ۳ میلیون تن پلاستیک تولید می‌شود. بیش‌تر این پلاستیک‌ها تجزیه‌ناپذیر هستند و صدها سال طول می‌کشد تا به‌خودی خود تجزیه و نابود شوند. در دنیا تلاش‌هایی برای جلوگیری از آلودگی طبیعت به پلاستیک انجام گرفته است؛ سازمان ملل کنوانسیون را وضع کرد که طی آن، همه‌ی موادی که مستقیم به آب ریخته می‌شوند باید زیست تجزیه‌پذیر باشند.

آن‌ها که جلوتر از دیگران هستند؛

در سال ۲۰۰۲ میلادی، بنگلادش نخستین کشور بزرگی بود که استفاده از کیسه‌های پلاستیکی را ممنوع کرد. این کشور به دنبال سیل ویرانگر سال ۱۹۸۸ میلادی و به‌دلیل آن‌که کیسه‌های پلاستیکی با بستن راه فاضلاب‌ها عامل اصلی شدت یافتن سیلاب بودند، خسارات چشمگیری دید.

کشور بوتان در سال ۲۰۰۷ میلادی در راستای سیاست‌های این کشور مبنی بر افزایش نشاط ملی، فروش کیسه‌های پلاستیکی، تنباکو و تبلیغات خیابانی را ممنوع کرد. چین نیز در حال حاضر در نظر دارد با اعمال قانون منع تولید کیسه‌های پلاستیکی فوق نازک تا حد زیادی در هزینه‌ها و مصرف نفت در این کشور صرفه‌جویی کند.

در سال ۲۰۰۷ میلادی در هنگ کنگ برای فروشندگان کیسه‌های پلاستیکی مالیات بر آلودگی محیط زیست در نظر گرفته شد.

در انگلیس هم روستایی به‌نام «مادبوری» در جنوب ناحیه «دوون» به عنوان نخستین شهر اروپایی عاری از کیسه‌های پلاستیک شناخته شد. در این روستا به جای کیسه‌های پلاستیکی، کیسه‌های چند بار مصرف و تجزیه‌پذیر به فروش میرسد. ۳۳ نماینده مجلس انگلیس در سال ۲۰۰۹ میلادی تصمیم به ممنوعیت تولید کیسه‌های پلاستیکی فوق نازک و تعیین مالیات برای سایر انواع کیسه‌های پلاستیکی گرفتند.

در سال ۲۰۰۲ میلادی، ایرلند قانون مالیات بر کیسه‌های پلاستیکی را وضع کرد که این قانون تا ۹۰ درصد مصرف کیسه‌های پلاستیکی را در این کشور کاهش داد.

در ایتالیا نیز استفاده از کیسه‌های پلاستیکی در سال ۲۰۱۰ میلادی ممنوع شد.

در سال ۲۰۰۳ میلادی دولت تایوان، توزیع کیسه‌های پلاستیکی رایگان در فروشگاه‌ها و مراکز خرید را ممنوع کرد. همچنین استفاده از ظروف یک‌بار مصرف در رستوران‌های این کشور نیز ممنوع شد و بسیاری از فروشگاه‌ها از

افرادی که کیسه‌های خرید خود را به همراه نمی‌آورند، جریمه نقدی دریافت می‌کردند. در کشورهایی مانند ایتالیا، بلژیک و ایرلند به دنبال وضع مالیات، استفاده از کیسه‌های پلاستیکی ۹۴ درصد کاهش یافته است. در سوئیس، آلمان و هلند نیز برای استفاده از کیسه‌های پلاستیکی مالیات وضع شده است.

خطر کیسه های پلاستیکی برای زمین و زندگی

هنگامی که کیسه‌های پلاستیکی به عنوان زباله دور ریخته می‌شوند، با ماندگاری بیش از ۵۰۰ سال در محیط، باعث آلودگی محیط زیست می‌شوند. این کیسه‌ها همراه باد جابه‌جا و وارد رودخانه‌ها و کانال‌های آب می‌شوند. با گرفتگی آبراهه‌ها و ساکن ماندن آب‌ها، زاد و ولد انواع حشرات و در پی آن انواع بیماری افزایش می‌یابد. کیسه‌های پلاستیکی درصورت ورود به محیط زیست دریایی، وارد زنجیره غذایی جانوران دریایی می‌شوند. سالانه هزاران گونه از جانوران آبی از قبیل وال، دلفین، فک و لاک پشت و نیز پرندگان دریایی، بر اثر خوردن این کیسه‌ها و خفگی ناشی از آن‌ها می‌میرند.

پلاستیک‌ها درصورتی‌که به عنوان زباله دفن شوند، به علت تجزیه آرام و کند در محل های دفن می‌توانند سبب تشکیل شیرابه و نفوذ آن به آب‌های زیرزمینی شوند. این شیرابه شامل ترکیباتی مانند فلزات سنگین و سایر ترکیبات خطرناک برای محیط زیست است.

همچنین مواد پلاستیکی و پلیمری به علت ساخته شدن از منابع نفتی و دارا بودن مواد با پایه نفتی و خاصیت تجزیه ناپذیری، در خاک باقی می‌مانند و مواد شیمیایی آن‌ها به‌تدریج از طریق خاک وارد زنجیره غذایی انسان می‌شود؛ بنابراین علاوه بر تاثیر زیان‌آور کیسه‌ها و ظروف پلاستیکی بر روی محیط زیست، سلامت انسان‌ها نیز به‌دلیل مصرف بیش از حد و نا به جا از این مواد، به‌طور مستقیم به‌خطر افتاده است.

برای کاهش خطر کیسه‌های پلاستیکی چه کنیم؟

درست مانند پدربزرگ‌ها و مادربزرگ‌ها، ساک خرید خود را همیشه همراه داشته باشیم و از کیسه‌های پلاستیک سازگار با محیط زیست که به‌طور طبیعی قابل تجزیه هستند، استفاده کنیم چون؛

- کیسه‌های سازگار با محیط زیست ۴۶ درصد کم‌تر از کیسه‌های پلاستیکی ترکیبات پایه نفتی و رزینی دارند.
- در فرآیند تولید کیسه‌های سازگار با محیط زیست چهار برابر انرژی کم‌تر و شش برابر آب کم‌تر نسبت به تولید کیسه‌های کاغذی مصرف می‌شود.
- کیسه‌های سازگار با محیط زیست در مراحل پیش از تولید ۳۴ درصد کم‌تر از کیسه‌های پلاستیکی گازهای گلخانه‌ای تولید می‌کنند.
- کیسه‌های سازگار با محیط زیست در صورت دور انداخته شدن در محیط غیرسمی ظرف ۲۴۰ روز یا حتی کم‌تر در معرض تابش نور خورشید تجزیه می‌شوند.

AND THE WINNER IS...



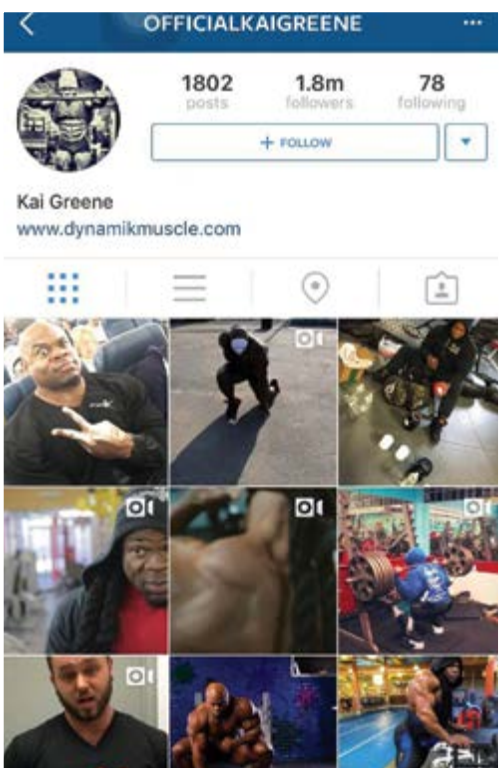
بازگشت کای گرین

درست پیش از آغاز بزرگ‌ترین رقابت دنیای بدنسازی، یک خبر غافلگیر کننده باعث شد تا کای گرین به کانون توجه رسانه‌ها تبدیل شود. اما این بار نه به‌عنوان قهرمان، که به‌عنوان محبوب‌ترین جامانده از رقابت‌های مسترالمپیا در سال ۲۰۱۵. کای با انصراف از حضور در این رقابت‌ها به شوک خبری سال تبدیل شد. خبری که واکنش‌های متفاوتی را از سوی طرفداران، منتقدان و حتی رقبای اصلی او برانگیخت. منتقدان کای بر این باور بودند که او برای جلب توجه رسانه‌ها برای تبلیغ شرکت تازه تاسیس خود، اقدام به این حرکت غافلگیرانه کرده است.

شرکت تولید کننده‌ی مکمل به‌نام داینامیک ماسل که کای با فسخ قرارداد همکاری با اسپانسر رسمی اش در اواخر سال، آن‌را تاسیس کرد. هر چند برخی هم براین باور بودند که کای همچون دوره‌های گذشته شانس برای تصاحب مجسمه ساندو در مقابل فیل هیث نداشته و از این جهت انصراف داده است. دلیل این انصراف هر چه که بود باعث شد که طرفداران شاهد یک رقابت بدون هیجان باشند که قهرمانی فیل هیث در آن پیش بینی می‌شد.

اما اکنون پس از گذشت یک سال دوباره کای گرین آماده تر از پیش به مسابقات باز می‌گردد؛ به‌طوری که به‌فاصله‌ی چند هفته از کسب اولین قهرمانی در رقابت‌های آرنولد کلاسیک کلمبوس، در اوهایو توانست به دومین مقام قهرمانی، در مسابقات آرنولد کلاسیک استرالیا دست یابد.

کارشناسان معتقدند که بازگشت کای، نویدبخش یک رقابت هیجان‌انگیز در مسترالمپیا ۲۰۱۶ خواهد بود. کای این روزها در شبکه‌های اجتماعی به‌خصوص در صفحه‌ی اینستاگرام خود فعالیت چشم‌گیری دارد و شمار دنبال کننده‌هایش به بیش از ۱.۵ میلیون نفر رسیده است که هر روز با دیدن عکس و فیلم از تمرین‌های او در جریان فعالیت‌های بدنساز محبوب‌شان قرار می‌گیرند.



سه‌شنبه‌های دوست‌داشتنی



برای کمک به پاک نگاه داشتن هوا و ترویج کاهش سفرهای درون شهری فروشگاه اینترنتی 2bAce فعالیت خود را از سال گذشته شروع کرد که با استقبال خوبی از سوی مشتریان روبه‌رو شد. اکنون این فروشگاه با ارایه طرح تخفیف روزهای سه‌شنبه گام دیگری را برای حفظ محیط زیست برداشته است. از این پس مشتریانی که در روزهای سه‌شنبه به خرید دوچرخه اقدام کنند، از تخفیف ۱۵ الی ۲۰ درصدی بهره‌مند خواهند شد.

2bAce امیدوار است که با گسترش فرهنگ ورزش دوچرخه سواری، استفاده از خودرو کاهش یابد و با کاهش مصرف بنزین، میزان مواد آلاینده هوا نیز کم‌تر شود.

ما هم به پیش سه‌شنبه‌های بدون خودرو پیوستیم!



PANATTA

Burning fat with weights



Which workout helps you burn more? Weight training or cardio exercise?

Cardio exercise is the first choice for losing weight. But if you use weights, the process of calorie burning will be much quicker. Interestingly, the body will still be burning calories after the exercise.

Specify and evaluate your goal

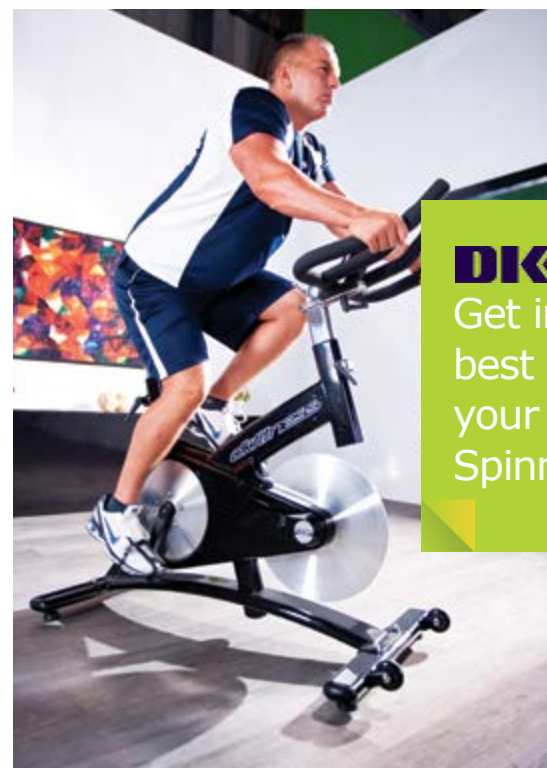
Always remember that people's bodies react differently to different workouts. The kind of exercise should suit the body type and body mass which greatly impacts calorie burning. To start with, determine the weight you want to lose.

Cardio or weight training

Cardio exercises, in comparison with weight training, helps more in burning calories with medium to high intensity; however, the effect of weight training lasts even after the end of the workout. This way metabolic capacity of the body increases which makes body burn calories more even when not exercising. This metabolic result is due to the increase in muscles' volume. It actually keeps the metabolism high for hours after the exercise. The metabolic effect of weights depends on several factors, some of which are controllable, such as the type of workout you do with weight. For example, Squat and Deadlift burn much more calories than forearm lift.

Secrets

Burning weight is not so much easy and needs a lot of effort. If you have a healthy diet but cannot keep up with intense workouts, it does not matter which you pick first. Both weight training and cardio exercises help weight loss, but be aware that you need 3500 calories in order to lose 500 grams. That means your body needs proper nutrition for a relatively intense workout.



DKCITY

Get into the
best shape of
your life with
Spinning.

Cycling is an exciting and beneficial sport which is also very popular. But many might not be able to ride a bike outside or in a gym for numerous reasons. So in this case, Spinning bike is the best choice since it allows working out at home.

Spinning, the fixed bike, is a useful way to burn calories, lose weight and keep up the muscles, if you keep patience. It is an effective workout that allows professional riders to practice in their rest period.

Spinning could be used at any physical condition. You don't need a helmet but what you will need is strong motivation because you might become tired of cycling in one place.

To take the best out of this machine, you will not need to take up classes. You could have a private training at your home, since all you need is a Spinning, a towel, sports clothing, a bottle of water and upbeat music.

Escalate

Introducing the Escalate
550™ Series Climber:
A step above.



intenza

A step beyond power and endurance

Height adjustment on Stepmill (climber) 550 series

Do you think that using treadmills, bikes and Ellipticals is the only way to improving cardio endurance? Although machines are important to increase heart rate and strengthen the respiratory system, Intenza offers endurance and strength in one innovative machine.

Stepmill (climber) is a set of moving steps, an escalator, that simulates climbing stairs.

For over 20 years, mountaineering coaches have suggested Stepmill as one of the most effective tools for strengthening lower-body muscles while improving cardio-fitness. Despite its benefits, not many know of Stepmill. But now, Intenza has introduced 550 series, a Stepmill with adjustable height. A revolutionary design that allows choosing from 20 step heights.

In order to recover flexibility after an illness or operation, or to put pressure on a specific area, Intenza enables you to adapt the workout intensity to your cardio endurance and physical ability.

To increase the intensity you can increase the speed as well as the height of the machine. You could also wear a weight vest.

When training with Stepmill, you should lift your foot as though on real stairs to prevent damaging pressure on knees.

Caution

In case of any joint, especially knee problems consult your physician before beginning training with Stepmill.



A cross over full face made of absorbent ABS shell material. It features a VORTEXTM molded aeration system that provides consistent airflow through the helmet and therefore crosses over towards the needs of enduro style riding and racing. The rail based design and reinforced form increases structural integrity where additional strength is needed. A "stubby" visor design allows for best possible visual field during competition or dirt jumpers performing tricks. It reduces the risk of injuries when falling.

An ergonomic padding ensures a perfect fit while also using the EPRTM – emergency release pad system to allow for easy removability in the event of an emergency. The Xult helmet series meets the European EN1078 and American ASTM DH as well as C.P.S.C standards.



Crossmax XL PRO

This wheel system is most popular among El Mountain and especially Enduro riders. Weighing only 1710 grams, Crossmax XL PRO is of the lightests in Enduro that has been designed with ISM tehnology.



Crossmax Elite

Cossmax Elite is of Mavi's medium class with 1565 grams which is suitable for practice.



Specialized crave 29 2016

Whether you're just starting out or a seasoned vet, the 2016 Specialized Crave 29 will take you to your limit come race day. To make sure of it, Specialized constructed it from M4 Premium Aluminum for its light weight and stiffness, making it perfect for climbs. Meanwhile its XC 29 Geometry ensures a proper power transfer to the rear wheel and plenty of comfort for when the trail gets rough. And when it comes to components, Specialized selected a spec based on durability and strength, which means that the bike comes equipped with a double-ring crankset and a Manitou fork. Whether you're starting out or a seasoned vet, you'll be able to benefit from its sheer speed.

- Stout XC SL 29 inch rims have been laced to hubs of the same name, creating a light wheelset with plenty of stiffness and control over mixed terrain
- Lightweight, durable M4 Premium Aluminum frame
- XC 29 Geometry for an efficient power transfer and handling at speed
- 29x2.1 inch Ground Control (front) and 29x2.0 inch Fast Trak (rear) tires provide plenty of traction over a multitude of terrain types, while still remaining one of the fastest tires for XC racing
- Tektro Gemini Comp hydraulic disc brakes for consistent, all-weather stopping power
- A Manitou M30 fork is air sprung and features an XC tune and high-speed damping, making it ideal for race speeds and long distances
- Shimano Deore Shadow Plus, 10-speed derailleur for shifting precision

Loic Bruni

Loic Bruni, who was born in France in 1995, is now of world-class downhill rider who has been among the tops in the world cup races.

Last season, Bruni pedaled for the Lappier downhill team. But now, after signing a contract with Specialized Gravity team, he is cycling next to Troy Brosnan.

The bike that he uses for races and his practice is the latest model of Specialized downhill bike, Demo S-works.

Bruni, still a junior, claimed his first podium in 2012 in the Elite World Cup. Also he won the first and the second place in 2015 and 2015 World Cup.





TOPEAK and the 80-part toolkit

The new TOPEAK toolkit contains 80 tools that are the handiest for repairing bikes and are what bike stores and repair shops really need.

This toolbox has two wheels at the bottom and a handle on top allowing to easily move around.

The most important tools of the box are special pump for air suspensions, T-shaped Allen wrench, star wrench, fork headset, brake disc tightener, rim straightner wrench, seat post; fork and handles cutter, derailleur wrench, cable cutting wrench, chain fastener wrench and many other tools.



CRANKBROTHERS STAMP FLAT PEDAL

One size doesn't fit all

We first spotted this pedal at the Eurobike show last autumn, not only was it a completely fresh design for Crank Brothers but it came in two platform size; the smaller Stamp pedal fits size 37 – 43 feet and below, and the larger from 44 to monster sizes. We think that for the smaller footed rider, a narrower pedal giving increased clearances in the corners and a slightly lower weight can only be a good thing.



crankbrothers stamp LARGE
PLATFORM PEDAL SYSTEM // 102g pair

crankbrothers
PLATFORM



SPECIALIZED



Oi

ORCHID INSHAPE

گروه صنایع ورزشی ارکیدمهر
نماینده انحصاری دوچرخه های اسپشیا لایزد در ایران

INSHAPE

SPECIALIZED



ACCESSORIES



BE ONE WITH YOUR BIKE



www.orchid.ir