

## اصول کار با دستگاه های بدنسازی

### آشنایی با دوچرخه ثابت ورزشی

### آشنایی با دوچرخه ثابت ورزشی

دوچرخه های ثابت ورزشی یکی از قدیمی ترین وسایل در سالن های ورزشی هستند که مدت ها پیش از ورود دستگاه های پیچیده و با تکنولوژی پیشرفته به این سالن ها، برای تناسب اندام به کار می رفته اند.

اما اگر واقعا قصد دارید به تناسب اندام برسید از این وسیله قابل اعتماد استفاده نمائید .

هنگامی که یک برنامه ورزشی را شروع می کنید، مساله اصلی یافتن شیوه ای است که انجام آن برای شما لذت بخش و ساده باشد؛ دوچرخه ثابت، یک گزینه عالی به خصوص برای ورزشکاران مبتدی یا افرادی است که مشکلات پشت، زانو یا مفاصلشان، انجام دویدن یا پیاده روی را برای آنها مشکل می کند. استفاده از دوچرخه ثابت روی مفاصل فشار نمی آورد و کار با آن برای یک فرد مبتدی در مقایسه با تردمیل یا ماشین الیپتیکال بسیار ساده تر است. اگر آدمی باشید که به محض بد شدن آب و هوا، برنامه ورزشی تان را قطع می کنید، دوچرخه ثابت بهانه بدی و هوا را برای ورزش نکردن از شما می گیرد.

یک مزیت دیگر دوچرخه ثابت، این است که لازم نیست حتما عضو یک سالن ورزشی باشید تا بتوانید از آن استفاده کنید، بلکه می توانید در خانه هم از آن استفاده کنید.

برای بسیاری از افرادی که تازه می خواهند ورزش را شروع کنند و در انجام آن دودل هستند، دوچرخه ثابت نقطه شروع خوبی است.



### ۳ نکته ضروری

پیش از خریدن یک مدل دوچرخه، مدتی را به طور آزمایشی روی آن پا بزنید. امکان تنظیم، نداشتن سروصدا و راحتی عمل آن دوچرخه را باید در فروشگاه و نه در اتاق نشیمنتان آزمایش کنید.

یافتن قرارگیری مناسب روی دوچرخه به زمان نیاز دارد. صبور باشید و فرآیند یافتن موقعیت مناسب را کامل کنید.

دوچرخه سواری را به صورت یک عادت درآورید. دوچرخه ثابت فقط هنگامی برای سلامتی شما مفید است که از آن استفاده کنید. اهدافی قابل دستیابی برای استفاده مرتب از این وسیله خانگی ورزشی تعیین کنید.



### ورزش با دوچرخه ثابت

- چه از دوچرخه ثابت در خانه استفاده می کنید و چه در سالن ورزش، برای اینکه بیشترین نفع را از فعالیت جسمی تان ببرید، به این نکات توجه کنید:
- دوچرخه را با بدن خود تنظیم کنید.
- ۱- برای این کار می توانید از فروشنده یا مربی سالن ورزشی کمک بگیرید تا اطمینان حاصل کنید که ارتفاع زین دوچرخه صحیح است.
  - ۲- بیش از حد دور یا نزدیک به دسته فرمان دوچرخه ننشسته اید.



## اصول کار با دستگاه های بدنسازی

### آشنایی با دوچرخه ثابت ورزشی

مدیریت تربیت بدنی

- ۳- بخش بالایی بدن را هنگام پا زدن شل نگه دارید.
- ۴- شانه ها باید گشاده و به سمت خارج از گوش ها باشند.
- ۵- با ملایمت روی زین بنشینید و از عضلات شکمی تان برای حمایت از پشت و کمرتان استفاده کنید.
- ۷- وسیله ورزشی تان را بشناسید و آن را ایمن نگه دارید.
- ۸- در مورد چگونگی تنظیم شدت و تغییر دادن گزینه های برنامه ورزش اطلاعات کسب کنید.
- ۹- به آهستگی شروع کنید.
- ۱۰- سعی کنید ابتدا بدن را آماده کنید تا به مرحله ورزش شدیدتر یا درازمدت تر برسید.
- ۱۱- به راحتی روی زین بنشینید.
- ۱۲- از شورت های بالشک دار یا زین های ژلاتینی برای راحتی بیشتر استفاده کنید.

### تنظیم دوچرخه ثابت

دوچرخه های ثابت باید طوری قرار داده شوند که همه بخش های متحرک آنها به طور ایمن قابلیت حرکت داشته باشند. همچنین باید فضایی کافی برای سوار و پیاده شدن از آن داشته باشید.

شیوه نشستن روی دوچرخه برای فعالیت جسمی لذت بخش و موثر مهم است. تنظیم ارتفاع دسته ها و زین دوچرخه اهمیت خاصی دارد. هنگامی که وضعیت تان را روی دوچرخه تنظیم می کنید، در واقع سعی می کنید که وزن بدن تان را به طور یکسان میان بازوها و نشیمنگاهتان تقسیم کنید. اول جهت زین دوچرخه را تنظیم کنید به طوری که سطح آن به موازات زمین قرار گیرد. اگر سر زین رو به بالا باشد، روی ناحیه کشاله ران فشار خواهد آمد. اگر سر زین به سمت پایین باشد وزن بیشتری روی بازوها و شانه ها وارد می آید.

ارتفاع زین را طوری تنظیم کنید که هنگامی که پدال دوچرخه در پایین ترین حد قرار دارد، زانوی تان اندکی خم شده باشد. یک راهنمای دیگر برای تنظیم ارتفاع زین دوچرخه این است که هنگام پا زدن، مفاصل لگن نباید به عقب و جلو ضربه بزنند. اگر زین بیش از حد بالا باشد، فشار بیش از حدی روی کشاله ران وارد می آید و ممکن است باعث درد یا بی حسی شود.

در نهایت دسته های دوچرخه را تنظیم کنید تا در وضعیت رو به جلو راحت باشید. اگر دسته های دوچرخه بیش از حد بالا باشد، فشار بیش از حدی روی نشیمنگاه شما وارد می کند و اگر بیش از حد پایین باشد، ممکن است باعث کمردرد و خستگی بازوها و شانه شود.

### راهنمای ورزش با دوچرخه ثابت

۱. وضعیت نشستن روی دوچرخه بیشترین اهمیت را دارد. بهترین راه تنظیم ارتفاع زین دوچرخه، این است که روی آن بنشینید و پاشنه پاهایتان را روی پدالها قرار دهید (طوری که پا به سمت پایین شیب داشته باشد). ارتفاع زین را طوری تنظیم کنید که ساق پایتان تقریباً مستقیم باشد و با مفصل لگن‌تان زاویه قائمه داشته باشد (لگن‌تان را پایین نیندازید).

۲. در دوچرخه‌های ثابت می‌توانید فاصله زین تا فرمان را هم تنظیم کنید. برای این کار روی زین بنشینید و پایتان را روی پدال قرار دهید به طوری که پنجه پا درست در بالای قاب زنجیر قرار گیرد. دسته‌های فرمان دوچرخه را طوری تنظیم کنید که به موازات کف اتاق قرار گیرند، پشت کلاهک زانوی شما (در پای جلویی) باید بالای قاب زنجیر قرار گیرد. اگر این‌طور نیست، زین دوچرخه را به سمت جلو یا عقب ببرید تا موقعیت درست ایجاد شود. ممکن است پس از آنکه زین را به سمت عقب یا جلو بردید، لازم باشد دوباره ارتفاع زین را تنظیم کنید.

۳. سطح دسته‌های دوچرخه باید نزدیک به ارتفاع زین باشد، با اندکی تنظیم، راحت‌ترین وضعیت را پیدا کنید. اگر پشتتان هنگام نشستن روی زین صاف نیست، کمی دسته‌های دوچرخه را بالا ببرید. اگر باز هم هنگام نشستن روی دوچرخه پشتتان خم شده است، با عقب یا جلو بردن زین، این مشکل را حل کنید. سطح زین باید افقی و اندکی به سمت بالا باشد.



### نکته ورزشی

- در دوچرخه ثابت می‌توانید میزان مقاومت پدال را تنظیم و احساسی شبیه به دوچرخه‌سواری در بیرون را ایجاد کنید. همچنین می‌توانید وضعیت‌های متفاوتی را هنگام پا زدن به خود بگیرید:
۱. وضعیت نشسته: برای حرکت یا بالارفتن سریع است.
  ۲. وضعیت ایستاده: ایستاده روی پدال‌ها، با مقاومت بالا
  ۳. وضعیت معلق: در آن باسن روی زین معلق است و ساعد و بازو در حالت نیمه باز قرار دارند.
  ۴. وضعیت over the end: برای بالارفتن استفاده می‌شود؛ به صورت حالت ایستاده روی پدال‌ها که بازو و ساعد به حالت باز شده در بالای میله فرمان قرار می‌گیرند.
  - ۵- می‌توانید ترکیبی از این وضعیت‌ها را هنگام دوچرخه‌سواری انجام دهید تا تمرین‌تان متنوع‌تر و لذت‌بخش‌تر شود. در ابتدا و انتهای تمرین برای گرم کردن و سرد کردن، در وضعیت نشسته پا بزنید و سایر وضعیت‌ها را هم در طول تمرین به صورت دوره‌های کوتاه مدت انفجاری امتحان کنید.



### زمان استفاده از دوچرخه ثابت

بهترین تمرین روی دوچرخه به این بستگی دارد که شما علاقه دارید این تمرین را کجا انجام دهید. همه تمرینات موثر هستند اگر شما آن را بر اساس اصول منظم انجام دهید. ورزش با دوچرخه ثابت، تمرینات دوچرخه سواری در محیط



## اصول کار با دستگاه های بدنسازی

مدیریت تربیت بدنی

### آشنایی با دوچرخه ثابت ورزشی

بیرون را شبیه سازی می کند ، و اثرات مثبت آن را برای شما فراهم می آورد. وقتی که شما روی یک دوچرخه پدال می زنید در حال انجام یک ورزش هوازی هستید. بر اساس نظریات آکادمی جراحان ارتوپدی ورزش با دوچرخه ثابت قلب و ریه شما را تقویت می کند و همچنین خطر دیابت، افزایش فشار خون و مسدودیت رگ های خونی را کاهش می دهد.

### زمان طولانی

یک تمرین زمان طولانی (استقامتی)، در سرعتی آرام و متعادل انجام می شود. این تمرین با گرم کردن سبک ۵ تا ۱۰ دقیقه شروع می شود تا عضلات را گرم کرده و درجه حرارت بدن بالا برود. هدف اصلی این نوع تمرین کاهش وزن است. به گفته دانشگاه پزشکی ورزشی آمریکا، مساعدترین دوره زمانی برای رسیدن به این هدف زمان ۶۰ تا ۹۰ دقیقه می باشد. اگر زمان کافی برای انجام این تمرین را ندارید، می توانید در چند دوره زمانی در طول روز تمرین کنید تا زمان مورد نظر را انجام داده باشید.

### تمرینات اینتروال (متناوبی)

تمرینات اینتروال به صورت متناوبی نیروی شما را به صورت کار- استراحت و از شدت بالا تا پایین را درگیر می کند. بر اساس نظریات کلینیک مایو، مزیت استفاده از این نوع تمرین سوزاندن مقدار زیادی کالری و بالابردن ظرفیت هوازی می باشد. برای اجرای یک تمرین متناوبی ۵ دقیقه با شدت کم گرم کردن را شروع کنید سپس در حدود ۸۰ درصد حداکثر تلاش به مدت ۲۰ ثانیه پدال بزنید. سرعت خود را به نیمه کاهش دهید برای ۴۰ ثانیه سپس دوباره سریع پدال بزنید. برای ادامه تمرین به صورت تناوبی کار- استراحت را انجام دهید و تمرین را با برگشت به حالت سبک تمام کنید.

### تمرین TABATA

تمرین TABATA برای انجام حداکثر تمرین در یک مدت زمانی کوتاه برنامه ریزی شده است. نه تنها انجام این تمرین مقدار زیادی کالری را می سوزاند بلکه زمانی که این تمرین را انجام می دهید متابولیسم شما افزایش می یابد. این تمرین معمولاً با تمرینات بدنسازی انجام می شود. تمرین را با گرم کردن سبک شروع کنید سپس به مدت ۲۰ ثانیه با حداکثر سرعت پدال بزنید، به مدت ۱۰ ثانیه استراحت کنید و این سیکل را ۸ بار تکرار کنید. این تمرین مجموعاً ۴ دقیقه طول می کشد. زمانی که آن را به طور موثری انجام دادید زمان انجام را افزایش دهید.

### تمرینات دایره ای

در یک تمرین دایره ای دوچرخه با دستگاه های دیگر آمادگی استفاده می شود. این نوع تمرین، یکنواختی تمرین را از بین برده و به شما اجازه می دهد که کل بدن را مورد هدف قرار دهید. با پدال زدن به مدت ۶۰ ثانیه شروع کنید. زمانی که به اتمام رسید به مدت ۶۰ ثانیه بر روی دستگاه اسکای فضایی (elliptical trainer)، دستگاه قایقی (rowing machine)، دستگاه پله بالارونده (stair climber) و دستگاه تردمیل (treadmill) و سپس طناب بازی کنید. بعد از اتمام

## اصول کار با دستگاه های بدنسازی

### آشنایی با دوچرخه ثابت ورزشی

مدیریت تربیت بدنی

این دوره دوباره با دوچرخه تمرین را شروع کنید و ۷ یا ۸ بار تکرار کنید. وقتی یک تمرین را تمام می کنید به سراغ تمرین بعدی بروید. در فاصله عوض کردن تمرینات از یک دستگاه به دستگاه بعدی کمی استراحت می کنید.

#### تمرین دوچرخه ثابت خوابیده (Recumbent bike)

اگر کمر درد دارید باید در مورد نوع دیگری از تمرین دوچرخه ثابت که دوچرخه ثابت خوابیده است آگاه باشید. به جای داشتن یک صندلی کوچک، این نوع دوچرخه یک صندلی ماشینی و یک تکیه گاه پشت شما دارد و پدال ها در جلوی شما قرار گرفته اند. این نوع از دوچرخه ثابت فشار وارده بر کمر از بین می برد و فوائد یک دوچرخه معمولی را برای شما به ارمغان می آورد.

#### منبع :

واحد آموزش مدیریت تربیت بدنی دانشگاه علوم پزشکی شیراز

