

تأثیرات تردمیل بروی سلامتی

یکی از تجهیزات ورزشی که می تواند سلامتی شما را تضمین کند دستگاه تردمیل است، که انجام ورزش های هوازی را بسیار آسان و راحت می کند. اگر قصد کنترل وزن یا بدنسازی و یا حتی ارتقاء سلامتی را دارید، متخصصین بدنسازی توصیه به پیاده روی و دویدن دارند. این ورزش ها نیاز به تجهیزات بسیار کمی دارد و هیچ استعداد خاصی نیز نمی طلبد. برای افرادی که پیاده روی و دویدن را شیوه ی زندگی خود قرار داده اند تا سلامت بمانند، این امکان وجود دارد که دستگاه تردمیل خریداری کرده تا بتوانند حتی در خانه نیز این اهداف خود را به انجام برسانند .

مشکل اینجاست که راه رفتن یا دویدن در روزهایی که هوا بسیار سرد و طوفانی است به هیچ وجه جالب نیست. همچنین پیاده روی در کوچه و خیابان نیز چندان امن به نظر نمی رسد. همچنین دویدن بدون یک یا دو همراه در شب هنگام اصلاً خوب نیست .اما تردمیل به شما این امکان را می دهد که از یک تمرین ورزشی امن و آسان در داخل منزل لذت ببرید. برای بودجه های مختلف نیز تردمیل در قیمت های مختلف موجود است .

● برای خرید تردمیل باید به این نکات مهم توجه کنید :

کار کردن با تردمیل بسیار راحت و آسان است، و ما در اینجا نکات مهمی در رابطه با ویژگی های مختلف تردمیل ذکر کرده ایم :

۱ (موتور، تسمه، چارچوب، نوار

تردمیل شما باید موتوری آرام، نرم و بی صدا داشته باشد که قدرت آن به ۱٫۵ اسب بخار برسد. اگر از دستگاه بیشتر برای دویدن تا پیاده روی استفاده میشود، یا اینکه وزن یکی از استفاده کننده های بیشتر از ۱۸۰ پوند باشد باید تردمیل این امکان را داشته باشد که قدرت آن را بتوان تا ۲ یا ۳ اسب بخار نیز بالا برد .

تسمه ی آن باید حتماً دولا و حداقل ۱۷ اینچ عرض و ۴۸ اینچ طول داشته باشد. باید به صورتی باشد که یک گام معمولی را پاسخ گو باشد و اگر گام های شما به طور معمول بلندتر هستند، چه بهتر که این اندازه ها نیز بیشتر باشد .

چارچوب و فرم دستگاه هم می تواند از استیل و هم از آلومینیوم ساخته شود. استیل سنگین تر و محکم تر است اما ممکن است در طولانی مدت زنگ بزند . آلومینیوم سبک تر است اما زنگ نمی زند .

نوار صفحه باید به صورتی باشد که راه رفتن بر روی آن راحت بوده و ضربه ی پای شما را نیز بتواند به خوبی جذب کند .

۲ (سرعت و شیب

۵ مایل در ساعت مناسب برای پیاده روی است. اما اگر شما یک دهنده هستید، تردمیلتان باید حداقل سرعتی برابر با ۱۰ مایل در ساعت داشته باشد .

شیب دستگاه باید بر روی ۱۰٪ تنظیم شود، و یا حتی ۱۵٪ اگر واقعاً دوست دارید بر سرازیری پیاده روی کنید .

۳ (استحکام و امنیت

تردمیل هر چه محکم تر و ثابت تر باشد بهتر است. برای امنیت دستگاه هم دستگیره هایی در جلوی آن تعبیه شده است .

۴ (شاسی های کنترل، نمایشگر، و برنامه ها

تردمیل های دکمه فشاری بسیار بهتر هستند چون شما به راحتی در حین انجام ورزش، آن را تنظیم کنید. همچنین صفحه ی نمایشگر آنها بزرگ بوده که خواند سرعت، شیب، زمان و فاصله را برایتان آسان تر می کند. همچنین امکانات جالب دیگری از قبیل مانیتورهای ضربان قلب و نشانگر دیجیتالی برای میزان کالری سوزانده شده نیز در آنها وجود دارد .

برنامه های آن نیز می توانند بسیار سودبخش باند اگر قصد داشته باشید که سرعت و شیب معمول خود را انتخاب کنید و به حافظه ی آن بسپارید تا ضربان قلبتان همیشه ثابت بماند. اما برخی افراد حوصله ی برنامه دادن به تردمیل را ندارند و از برنامه های معمول خود آن استفاده می کنند. انتخاب با شماست که کدام تردمیل را انتخاب کنید .

اگر هزینه ی خرید آن برایتان خیلی مهم است باید به سراغ تردمیل هایی که رویشان تخفیف خورده باشد بروید. حتی دستگاه های دست دوم هم بسیار خوب و ارزان تر است. اما بدی آنها این است که احتمالاً زمان گارانتی آنها تمام شده است .

• بهترین تردمیل را برای خودتان انتخاب کنید

خرید بهترین تردمیل به این معناست که آنی را انتخاب کنید که برای شما بهترین باشد و بتواند پاسخ گوی نیازهای شما باشد. اطلاعات جدید و به روز در این مورد را میتوانید به راحتی بر روی اینترنت پیدا کنید و با همه ی انواع نمونه های تردمیل آشنا شوید. برای جستجو در اینترنت می توانم واژه های کلیدی را به شما معرفی کنم تا از این طریق راحت تر به اطلاعات موردنظر خود برسید. Runner's World, Treadmill Doctor, Consumer Reports, Treadmill Buyer's Guide این اسامی نشریه های آنلاین در رابطه با تردمیل در اینترنت بود که به شما معرفی کردم. در این نشریه ها می توانید با مدل های مختلف تردمیل، از ارزانترین و ساده ترین نوع تا گرانترین و کامل ترین نوع آن آشنا شوید .

با استفاده از تردمیل می توانید در هر ساعت از شبانه روز، در منزل خودتان ورزش کنید و هیكلی متناسب داشته و سلامتی خود را نیز تضمین کنید. هیچ نیازی به مربی ورزش هم ندارید، چون طریقه ی راه رفتن و دویدن را دیگر خودتان می دانید. همانطور که در بالا گفته شد می توانید از طریق اینترنت ابتدا با انواع و مدل های مختلف تردمیل آشنا شده و بعد دست به خرید بزنید. توجه کنید تا تردمیلی مناسب با نیازهای خودتان انتخاب کنید. قصد ما این است که سلامت و تناسب اندام شما حفظ شود.

تهیه و تنظیم : علیرضا رزمجوی – معاونت آموزش – پژوهش و برنامه ریزی