

پرونده ای کاربردی درباره فواید این که چرا و چطوری دوچرخه داشته باشیم

زندگی را رکاب بزن



ZENDEGI - SALAM

ضمیمه روزانه روزنامه خراسان

پنجشنبه ۵ مرداد ۱۳۹۶

۲ ذی القعدة ۱۴۳۸ • ۲۷ جولای ۲۰۱۷

۸۱۶

اکرم انتصاری-کافی است کمی به گذشته برگردیم، به روزهای خوش دوران کودکی. آمار آدمهایی که در کودکی به خاطر شاگرد اول شدن و یک بیست پای کارنامه خردادشان قول دریافت یک دوچرخه راهوار را گرفتند در دسترس نیست، اما به احتمال زیاد شما یا جزو یکی از همین قول گیرنده‌ها بودید یا در خانواده‌تان کسی را داشتید که پدر و مادر به او این قول را بدهند. به هر حال، بیشترمان با دوچرخه خاطره داریم؛ دوچرخه پدرمان که عصرها به دیوار تکیه‌اش می‌داد و زنگش از شیطنت‌هایمان در امان نبود یا دوچرخه خودمان و خواهر و برادرمان. قانونی هم به اسم قانون پایدستی دوچرخه وجود داشت که دوچرخه‌ها از بین نمی‌رفتند، با بزرگ شدن صاحبشان با کمی تعمیر و تزئین به عضو کوچک تر خانواده می‌رسیدند، آن هم با کلی افتخار. حالا که خاطره شیرین روزهای کودکی زنده شد به حال برگردیم، به مرداد ماه، تابستان برای خیلی‌ها فصل تفریح است. هوا آفتابی است و خبری از باد، توفان و باران و برف نیست. طول روزها بیشتر از بقیه روزهای سال است و هر کسی به دنبال یک تفریح متناسب با جیب خودش می‌گردد. چه تفریحی بهتر از دوچرخه‌سواری که هم مایه سلامتی است و هم نشاط؟ تابستان و لذت دوچرخه سواری به کنار، امروز سالروز اختراع اولین دوچرخه هم هست. در پرونده «زندگی سلام» از اختراع دوچرخه، این که چطور می‌توانیم یک دوچرخه مناسب بخریم، راهنمایی برای بهتر دوچرخه سواری کردن و این که در بقیه کشورها برای جا انداختن فرهنگ دوچرخه سواری چه تلاشی کرده‌اند حرف می‌زنیم. امروز را با مارکاب بزنید.

طرح از رسول نکویی

چرا دوچرخه سواری کنیم؟



به نکته سنجی نیاز ندارد و برای هر کسی در هر سن و سالی مناسب است. درواقع، هروقت که دوچرخه سواری را یادگیرید می‌توانید دوچرخه سوار شوید، بدون توجه به این که ۱۰ سال دارید یا ۱۰۰ سال. می‌توانید از این به بعد هر روز دوچرخه سواری کنید.

قلب را قوی نگه می‌دارد

آیا می‌دانستید که دوچرخه سواری یکی از بهترین تمرینات هوازی است؟ غیر از نیرومند کردن پاها، ضربان قلب را افزایش می‌دهد و جریان خون را زیاد می‌کند. مطالعات گوناگون تأیید کرده‌است که دوچرخه سواری منظم باعث سلامت قلب و عروق می‌شود و ریسک بیماری‌های عروق کرونری را کاهش می‌دهد.

به کاهش وزن کمک می‌کند

دوچرخه سواری، به کاهش وزن کمک و بدن را نیرومند می‌کند و چربی می‌سوزاند. دوچرخه سواری می‌تواند سرعت متابولیسم را افزایش دهد و تحرک و انعطاف‌پذیری را بهتر کند. حتی اگر تفریحی هم رکاب بزنید، می‌توانید دست کم ۲۸۰ کالری بسوزانید. به گفته کارشناسان حوزه سلامت، رکاب زدن چربی سوزی را حتی هنگام خواب هم بیشتر می‌کند!

سیستم ایمنی را تقویت می‌کند

جدای از کمکی که دوچرخه سواری به شما

روحیه‌تان را بهتر می‌کند

دوچرخه سواری فرصتی است برای کشف محیط بیرون، خوردن هوای تازه و البته ورزش کردن. دوچرخه سواری بدن را پر از انرژی و قدرت تحمل را بیشتر می‌کند. ورزش کردن موجب ترشح «اندورفین» در مغز می‌شود، اندورفین هم خلق و خو را بهتر و استرس را کمتر می‌کند و به ذهن آرامش می‌دهد. در پژوهشی، دوچرخه سواران گزارش دادند که احساس استرس کمتری می‌کنند ولی مشخصی که از اتوبوس یا خودروی شخصی برای رسیدن به محل کار استفاده کرده‌بودند، چنین تجربه‌ای نداشتند.

دوست مفاصل تان است

خلاف دویدن، رکاب زدن دوست مفاصل است. این حرکت، فشاری به زانوها و مفاصل لگن وارد نمی‌کند. هرچند دویدن، تمرینی عالی است اما نقاط ضعف خودش را دارد، می‌تواند پاها را انعطاف‌پذیر و نیرومند و قلب را تقویت کند اما به مفاصل فشار وارد می‌کند. درحالی‌که دوچرخه سواری پاها را قوی می‌کند، تأثیرات منفی بسیار کمتری دارد؛ از جمله آن که فشار کمتری به مفاصل وارد می‌کند بنابراین ورزشی است فوق‌العاده برای افرادی که از درد مفاصل یا روماتیسم رنج می‌برند.

برای هر سنی مناسب است

برعکس تمرینات بدنسازی، دوچرخه سواری

نامه‌ای از زبان یک دوچرخه که سال‌ها پیش اختراعش کرده‌اند!

کیستم؟ چیستم؟ یک دوچرخه‌ام

و رفته در فهرست اختراعات تاریخ. یادش به خیر! این جا قبل از این که عمومی‌تر شوم عوض



سلام! من یک دوچرخه هستم. دیدید بعضی آدم‌ها تاریخ تولدشان به روایت‌های مختلفی است و تاریخ شناسنامه‌ای و واقعی تولدشان متفاوت است؟ با این حساب اگر بگویم من هم چنین وضعی دارم زیاد تعجب نمی‌کنید چون هر روز در حال تغییر بودم و تعریفم با تعریفی که الان در ذهن دارید متفاوت است. روایت‌های تولدم کم نیستند، قدیمی‌ترینش که کمی به شکل و شمایل امروزی‌ام مربوط‌تر است به ۲۷ ژوئیه سال ۱۷۷۹ میلادی در مانهایم آلمان برمی‌گردد. جنسم چوبی بود و رکاب و زنجیری نداشتم. روایت بعدی‌ام که معتبرتر است می‌گوید در ۲۶ ژوئن ۱۸۱۹ میلادی به رسمیت شناخته شدم

برای کی، چه دوچرخه‌ای بخریم؟

اگر فکر کردید فقط خرید خودرو به اطلاعات فنی نیاز دارد سخت در اشتباهید. خریدن دوچرخه هم به همان اندازه به جست‌وجو نیاز دارد. ما سعی کردیم نکات مهم امتحانی آن را برایتان جمع‌وجور کنیم. البته پیشنهاد می‌کنیم قبل از این که دوچرخه نو بخرید در بازارهای فروش دست دوم هم چرخ‌ی بزنید تا اگر هزینه خرید برایتان مهم است چیزی را از دست نداده باشید.

پیشنهاد می‌کنیم برای این بازه سنی دوچرخه‌ای با بدنه مقاوم بخرید چون دوچرخه با بدنه مقاوم را می‌توان ارتقا داد اما دوچرخه‌ای کم‌جان را نه. از آن جا که دوچرخه سواری در نوجوانی مرسوم است می‌توانید از تجربه دوست و آشنا استفاده کنید و خودتان هم کمی در سایت‌های خرید دوچرخه بچرخید و دوچرخه‌ها را با هم مقایسه کنید تا بتوانید خرید مطمئن‌تری داشته باشید. اگر پر شور و هیجان هستید و می‌خواهید سریع رکاب بزنید هر قدر تایلر باریک‌تر باشد انرژی کمتری از شما می‌گیرد و سرعت بیشتری به دوچرخه‌تان می‌دهد.

دوچرخه خانم‌ها

برای خانم‌ها، قبل از این که روی رنگ و زیبایی دوچرخه تمرکز کنید روی راحتی آن تمرکز کنید. بهترین دوچرخه برای خانم‌ها دوچرخه‌ای است که ساعت‌ها بتوان روی آن نشست، رکاب زد اما خسته نشد. اینجاست که بدن‌تان به خاطر در نظر گرفتن ظرافت‌های زنانه در انتخاب دوچرخه از شما تشکر می‌کند. خانم‌ها به طور معمول دست‌ها و بالاتنه کوتاه‌تری از آقایان دارند به همین دلیل بهتر است میله بالایی دوچرخه کوتاه‌تر و چرخ جلوی دوچرخه جلوتر از حد معمول باشد تا محور دوچرخه افزایش یابد و ثبات بیشتری ایجاد کند. بهتر است دسته های دوچرخه زنانه کوچک تر باشد تا به راحتی در دستان کوچک خانم‌ها جا بگیرد و زین‌های پهن‌تری داشته باشد تا نسبت به لگن و استخوان نشسته، راحتی بیشتری داشته باشند. در خور ذکر است هرچه فرمان کوچک‌تر و بالاتر باشد دوچرخه مناسب‌تری برای خانم ها خواهد بود.

دوچرخه کودکان کودکان عاشق سرعت، ماجراجویی و کشف کردن هستند، دنیایی که با دوچرخه سواری برایشان مهیا می‌شود. اندازه دوچرخه برای کودکان با اندازه قطر رینگ متناسب است. مثلاً برای کودکان ۲ تا ۵ سال، اندازه ۱۲ یا ۱۶ اینچ‌های به اصطلاح، کمکی و برای ۴ تا ۸ ساله‌ها اندازه ۱۶ و تک سرعتی با ترمز، مناسب است. یکی از نکات خرید دوچرخه برای این بازه سنی، مقاومت بالا و وزن سبک است تا بتواند در مقابل شور، هیجان و انرژی بی‌نهایت بچه‌ها مقاوم و ایمن باشد. برای ۷ تا ۱۰ ساله‌ها اندازه ۲۰ اینچی، چند سرعت به بدنه و طوقه‌های محکم‌تر، تایلرهای آج دار و



کمک فتر را پیشنهاد می‌کنیم. برای ۹ سال به بالا دوچرخه با اندازه ۲۴ که تمام شرایط لازم را برای یک دوچرخه سواری مطمئن از نظر بدنه، سیستم ترمز و حرکت دارد مناسب است. تفاوت دوچرخه‌های بچه‌ها با بزرگسالان فقط در طراحی بدنه است. بهتر است رنگ دوچرخه کودکان روشن باشد تا در نور کم هم به راحتی دیده شود.

دوچرخه نوجوانان

از آن جا که در نوجوانی، فیزیک بدنی در حال تغییر است انتخاب کمی سخت می‌شود اما به هر حال شما باید عادت کنید دوچرخه متناسب با اندازه حال حاضرتان بخرید. در عین حال

برایند و رکاب بزنید

منتها با رعایت چند نکته!



خودرو و وسایل نقلیه عمومی حفظ کنید.

اگر دوچرخه اولی هستید

اگر تجربه استفاده از یک دوچرخه مستقل را نداشته‌اید بهتر است برای تمرین از یک همراه که رابطه خوبی با او دارید دعوت کنید. حالا اگر این همراه خودش دوچرخه‌سوار قابل‌ی هم باشد که چه بهتر. چون وقتی شما حواس‌تان به دسته و فرمان دوچرخه است، همراه‌تان حواسش به رویه‌رو است و شما را از مانع‌های احتمالی خبردار می‌کند. برای این که صدای همراه‌تان در دوچرخه سواری را بشنوید لازم است هدفون و یا هندزفری در گوش‌تان نباشد و شش دانگ حواستان را وقف دوچرخه و مسیرش بکنید.

مجهز باشید

هر تفریح و ورزشی به امکانات نیاز دارد. این که دوچرخه را انتخاب کردید به این معنی نیست که خطری شما را تهدید نمی‌کند. از آن جا که کلاه ایمنی دوچرخه سوار مثل کمربند ایمنی خودرو عمل می‌کند، به هیچ بهانه‌ای از گذاشتن کلاه

روی سر خودتان در نروید حتی اگر به قیمت خراب شدن مدل مویتان باشد. سعی کنید با استفاده از راهنمایی‌های فروشنده، کلاهی به اندازه سرتان بخرید که سبک، استر دار و با رنگ روشن باشد. برای دوچرخه سواری لباسی را انتخاب کنید که کمترین اصطکاک را حین رکاب زدن با هوا داشته باشد و عرق سوزتان نکند؛ گشاد نباشد تا لای زنجیرها گیر نکند. در این زمینه، لباس‌هایی از جنس پلی استر با قابلیت آنتی باکتریال محبوب تر هستند. از بطری آب و کفش مناسب هم غافل نشوید که حسابی به کارتان می‌آید. کلاه کاسکتورزشی-قیمت: ۲۵ هزار تومان به بالا تلمبه دستی-قیمت: ۱۵ و ۱۰ هزار تومان به بالا قمقمه مخصوص-قیمت: ۵ هزار تومان به بالا قفل دوچرخه-قیمت: ۱۰ هزار تومان به بالا بوق دوچرخه-قیمت: ۵ هزار تومان به بالا دستکش مخصوص-قیمت: ۱۰ هزار تومان به بالا

به قدر وسع رکاب بزنید

هیچ کس دوست ندارد دوچرخه‌اش گوشه حیاط و یا پارکینگ آپارتمان خاک بخورد، اما دوچرخه خریدن به این معنی نیست که بی‌هوا به دل کوچی و خیابان بزنید و تا می‌توانید رکاب بزنید. روند آرامی را انتخاب کنید و طبق آن هر روز به زمان و سرعت دوچرخه سواری‌تان اضافه کنید. ضمن این که اگر می‌خواهید ماهیچه‌های بیشتری درگیر شود و دوچرخه سواری‌تان به ورزش بیشتر نزدیک باشد مسیرهای شیب دار را هم امتحان کنید و چند بار رفت‌وبرگشتی آن‌جا را رکاب بزنید. دوچرخه سواری در هر ۱۰ دقیقه بسته به سرعت رکاب زنی، وزن و مسیرتان بین ۳۵ تا ۱۲۰ کالری می‌سوزاند پس بی‌خیال دوچرخه سواری با شکم خالی بشوید. نوشیدن یک لیوان شیر بدون چربی به دلیل کلسیم و ویتامین D، آب گیلان به دلیل بازیابی و خواب بهتر بعد از دوچرخه سواری و لیموناد زنجبیل دار به دلیل ضد التهاب بودن زنجبیل چند ساعت قبل از دوچرخه سواری را هم می‌توانید در برنامه دوچرخه سواری‌تان بگنجانید.