

به نام خداوند جان و خرد

تزد میل

روش استفاده از آن

تالیف:

دکتر حمید طباطبائی

عضو هیات علمی دانشگاه آزاد اسلامی واحد تهران جنوب

ورزش
SPORT
نشر ورزش

تردمیل

روش استفاده از آن

تالیف: دکتر حمید طباطبایی
ویراستار ادبی: مینا علی‌پور دیده‌روشن

نوبت چاپ: اول - پاییز ۱۳۹۱

شمارگان: ۱۰۰۰ نسخه

قطع: رقعی - ۹۶ صفحه

قیمت: ۶۰۰۰ تومان

فروست: ۸۴

شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۹۵-۷

«کلیه حقوق برای ناشر محفوظ است.»

مرکز پخش:

تهران، انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، ابتدای خیابان نظری شرقی، پلاک ۱۰۰

تلفن: ۵-۶۶۴۸۱۲۴۳ تلفکس: ۶۶۹۷۵۶۹۷

سامانه پیام کوتاه: ۳۰۰۰۷۴۲۴

سایت: www.bamdadketab.com پست الکترونیک: bamdadketab@yahoo.com

فروشگاه: خیابان انقلاب، خیابان ۱۲ فروردین، پلاک ۱۸۸

سرشناسه	:	طباطبایی، حمید، ۱۳۲۵ -
عنوان و نام پدیدآور	:	تردمیل: روش استفاده از آن / تالیف حمید طباطبایی.
مشخصات نشر	:	تهران: نشر ورزش، ۱۳۹۱.
مشخصات ظاهری	:	۹۶ ص.: مصور، جدول.
شابک	:	۹۷۸-۶۰۰-۵۷۹۶-۹۵-۷
وضعیت فهرست‌نویسی	:	فیا
یادداشت	:	کتاب حاضر با عنوان "تردمیل طرز استفاده از آن" توسط ناشران متفاوت در سال‌های مختلف منتشر شده است.
یادداشت	:	کتابنامه: ص. ۹۳.
عنوان دیگر	:	تردمیل طرز استفاده از آن.
موضوع	:	ورزش‌های هوازی.
موضوع	:	ورزش-- وسایل و تجهیزات
موضوع	:	تردمیل
رده‌بندی کنگره	:	۱۳۹۱۱۵/۷۸۱۸۴ : ۷۲/ط
رده‌بندی دیویی	:	۷۱/۶۱۳
شماره کتابشناسی ملی	:	۲۹۳۴۷۸۵

فهرست مطالب

ککش خم کننده‌های زانو در حالت	سخن ناشر	۴
ایستاده ۵۰	سخن مولف	۵
ککش بازکننده‌های زانو و خم کننده‌های	فصل ۱- تاریخچه	۷
ران ۵۱	فصل ۲- آشنایی با تردمیل	۱۱
ککش بازکننده‌های انگشتان پا در حالت	چند توصیه قابل توجه پیش از خرید	
ایستاده ۵۱	تردمیل:	۱۴
ککش خم کننده‌های کف پای یک پا ۵۲	فصل ۳- پیش از شروع ترکیب بدن	
کوفتگی عضلانی پس از تمرین با	خود را ارزیابی کنید	۲۱
تردمیل ۵۲	چگونه تمرین بدن و توزیع چربی آن را	
رها سازی گرفتگی‌های عضلانی ۵۴	ارزیابی کنیم؟	۲۲
فصل ۶- ارزیابی آمادگی هوازی با	موارد قابل توجه پیش از استفاده از	
تردمیل ۵۷	تردمیل	۲۷
فصل ۷- چگونه می‌توان عادت های	فصل ۴- اهمیت تمرینات هوازی با	
نادرست غذایی را تغییر داد؟ ۶۳	تردمیل	۳۳
فصل ۸- روش نادرست کاهش وزن	فواید ورزش‌های هوازی با تردمیل	۳۶
(آب‌زدایی) و مکمل‌ها و افزایش وزن ۶۹	چگونه شدت تمرین روی تردمیل با	
روش آب‌زدایی	انتخاب کنیم؟	۳۸
۷۱	فصل ۵- توصیه‌هایی برای استفاده از	
مکمل‌های چربی‌سوز	تردمیل	۴۳
۷۲	حرکات کششی برای قبل و بعد استفاده	
ال- کارنیتین (L-Carnatein) ۷۴	از تردمیل	۴۶
کراتین (Creatine) ۷۵	فواید حرکات کششی	۴۶
فصل ۹- برنامه‌های پیشنهادی	توصیه‌های عمومی	۴۷
۷۷	ککش خم کننده‌های جانبی پایین تنه در	
پیشنهاد اول	حالت ایستاده	۴۸
۷۸	ککش بازکننده‌های پشت و	
پیشنهاد دوم	چرخاننده‌های خارجی ران	۴۹
۸۱	ککش بازکننده‌های پشت و ران	۴۹
پیشنهاد سوم	ککش نزدیک کننده‌های ران با زانوی	
۸۵	خم در حالت ایستاده	۵۰
پیشنهاد چهارم		
۸۶		
پیشنهاد پنجم		
۸۶		
یک نمونه برنامه ویژه چربی‌سوز		
(کاهش وزن)		
۸۸		
یک برنامه‌ی تمرینی دیگر برای		
تازه کارها (۶ هفته‌ای)		
۸۹		
منابع ۹۳		

منت خدای را عز وجل که طاعتش موجب قربت است و به شکراندرش مزید نعمت. فعالیت جسمانی و ورزش، از ملزومات زندگی معاصر است. تحولاتی که در سال های اخیر در فرهنگ کشورها به وجود آمده، تأثیراتی بر تربیت بدنی و ورزش داشته است. افراد زیادی از رده های سنی مختلف، به انواع فعالیت های جسمانی با استفاده از تجهیزات ورزشی روی آورده اند. یادگیری مهارت استفاده از تجهیزات ورزشی، مستلزم داشتن آگاهی لازم در ورزش استفاده از آنهاست.

در پی درخواست های فراوان علاقه مندان استفاده کننده از تردمیل، همچنین، انتظاراتی که از ناشر تخصصی ورزشی برای تهیه کتاب های کاربردی ورزشی می رفت، این انتشارات را بر آن داشت تا در چاپ و نشر کتابی در زمینه ی روش استفاده از تردمیل، اقدام کرده و با متخصصان امر وارد مذاکره شود.

با توجه به تجربیات و سابقه ی تدریس جناب آقای دکتر حمید طباطبایی در دانشگاه ها، همچنین، تدریس در آکادمی ملی المپیک همراه با آموزش کاربردی انواع مختلف دستگاه های ورزشی و خصوصاً تردمیل، با ایشان برای نوشتن و نشر این کتاب، به توافق رسیدیم. امیدواریم، این اثر را که با دقت و تلاش فراوان منتشر شده، مورد استفاده ی علاقه مندان قرار گیرد. تا چه در نظر آید و مقبول که افتد.

مهدی صادقی - تابستان ۱۳۹۱

سخن مولف

کم تحرکی، ثمره‌ی زندگی در شهرهای بزرگ با فواصل طولانی بین نقاط مختلف آن و تغییر در نحوه‌ی زندگی و کار انسان امروزی است. بنابراین، هر روز از روز قبل، کم تحرک‌تر شده و این امر، عوارض متعددی را سبب می‌شود. کم تحرکی، منجر به کاهش حداکثر اکسیژن مصرفی^۱ فرد شده، در نتیجه، قابلیت‌های حرکتی و توانمندی‌های فردی را تحت تاثیر قرار می‌دهد. در این شرایط، برون‌ده^۲ و حجم ضربه‌ای قلب^۳ نیز کاهش پیدا کرده و از طرفی ضربان قلب هنگام استراحت^۴ و در پاسخ به حرکت و فعالیت، افزایش می‌یابد. در عضلات، تغییرات زیادی ایجاد می‌شود و توانایی آن‌ها را برای انجام کارهای معمولی نیز کاهش می‌دهد. کم تحرکی، استخوان‌ها، غضروف‌ها، مفاصل و بافت‌های نرم را نیز تحت تاثیر قرار می‌دهد. استخوان‌ها تحلیل می‌روند، غضروف‌ها ضعیف و آسیب‌پذیر شده و بافت‌های نرم نیز دچار تغییرات ساختاری می‌شوند. احساس تعادل و هماهنگی در حرکات نیز دچار اختلال می‌شوند و در کنار همه‌ی این مشکلات، سایر دستگاه‌های بدن نیز به‌نوعی دچار تغییراتی خاص شده که در نهایت منجر به عوارض شایع ناشی از کم تحرکی می‌شوند.

1 - $V_{O_2 \max}$

2

3 - Stroke Volume

2 - Cardiac Output

4 - Rest Heart Rate

متخصصان علوم ورزشی، با شناخت دقیق از کارآیی حرکت، جهت ایجاد تغییرات مثبت در ساختار جسمانی و روانی افراد، اجرای تمرینات هوازی^۱ را توصیه می‌کنند. انجام تمرینات هوازی به صورت صحیح و برنامه‌ریزی شده، می‌تواند به کسب نتایج متعددی از جمله: بهبود احساس سلامتی و نشاط، کاهش فشارهای عصبی، کاهش یا حفظ وزن مناسب، بهبود در تحمل انجام فعالیت‌های روزمره‌ی زندگی، تغییرات هورمونی (مانند افزایش اندورفین) و بسیاری اثرات مفید دیگر در بدن شوند. به شکل کلی، با یک برنامه‌ی مناسب هوازی می‌توان کیفیت زندگی را ارتقا داد.

اجرای تمرینات هوازی، نیاز به زمان و فضای مناسب دارد. در سال‌های اخیر، با پیشرفت فن‌آوری، شاهد ارایه ابزارهای پیشرفته و زیبایی جهت اجرای تمرینات هوازی به بازار هستیم. از جمله‌ی این وسایل، تردمیل^۲ است که همه‌روژه بر خریداران آن افزوده می‌شود تا در اماکن ورزشی و حتی در منازل از آن استفاده شود. با تردمیل، دیگر نیازی به فضای زیاد جهت انجام تمرینات خود نداشته و می‌توانید در زمان‌های مناسب در منزل، به فعالیت ورزشی بپردازید. در ادامه، به تاریخچه و سایر موارد مرتبط با استفاده از تردمیل می‌پردازیم تا بتوانید آگاهانه‌تر و هدف‌مندتر از آن استفاده کنید.