

PRO

CYCLING

ABARISAVA

آباریس آوا

فصلنامه شماره ۵
تابستان ۱۳۹۴



MOUNTAIN
FUJI

مسابقات لیگ برتر کوهستان
شبکه های اجتماعی آباریس
نماینده گی در استان اصفهان
اشتباهات متداول در تمرینات ورزشی
وقتی ورزش موجب آرتروز می شود

2bace
crankbrothers
cannondale
Catlike
Mavic
Fuji
GT



از فردا نمی ترسم چرا که دیروز را دیده ام و امروز را دوست دارم

روجر بابسون

ABARISAVA

گروه آباریس آوا

دفتر مرکزی: بلوار میرداماد، جنب مترو، مجتمع تجاری اداری رز،
طبقه ۱۰، واحد ۱۰۰۱ تلفن: ۱۲-۲۵۱۰-۲۶۴
فروشگاه مرکزی: خیابان کارگر جنوبی، میدان قزوین، خیابان قلمستان، بعد از
تقاطع مدرس، پلاک ۱۴۵، فروشگاه آباریس
تلفن: ۵۵۳۹۶۷۰۸، ۵۵۳۹۶۷۱۴، ۵۵۳۹۶۶۵۰، فکس: ۵۵۳۹۶۵۹۷

info@abarisava.com sales@abarisava.com
www.abarisava.com



/abarisavagroup



/abarisava

به نام خدایی که جان آفرید

نشریه داخلی آباریس آوا

شماره پنج، تابستان ۱۳۹۴

-
- ۲ اولین مرحله لیگ برتر کوهستان - کراس کانتری
 - ۴ دومین مرحله لیگ برتر کوهستان - کراس کانتری
 - ۶ خبری خوش برای استان اصفهان
 - ۸ قهرمانی با GT
 - ۱۰ cannondale
 - ۱۲ آماده برای سرعت
 - ۱۳ چند مدل از دوچرخه های حرفه ای Fuji ۲۰۱۵
 - ۱۴ شبکه های اجتماعی آباریس
 - ۱۵ تجارت الکترونیک - 2bace
 - ۱۶ دانستنی های دوچرخه سواری
 - ۱۸ وقتی ورزش موجب آرتروز می شود
 - ۱۹ سیستم های ایمنی Catlike
 - ۲۰ منحصر به فرد در تویی های crankbrothers
 - ۲۱ کفشی برای کوهنوردی و دوچرخه سواری

تحقیقات جدید نشان داده است دوچرخه سواری علاوه بر سلامت بدن برای مغز نیز فوایدی دارد. بنابراین برای سلامت روانی نیز می توان دوچرخه سواری کرد. این ورزش یکی از ورزش های محبوبی است که ضربان قلب را بالا می برد، کالری می سوزاند، و پاها را به فعالیت وا می دارد.

رکاب زدن، تمرینی عالی برای ذهن و روان است که در هر سنی می توان آن را انجام داد. دوچرخه سواری باعث می شود که سریع تر فکر کنید، بیشتر به خاطر بسپارید و احساس شادابی بیشتری کنید.

گروه آباریس آوا آرزومند است که بتواند در ترویج این ورزش کمک کند و شادی را برای همه هموطنانمان در هر گروه سنی به ارمغان آورد.



اولین مرحله لیگ برتر کوهستان - کراس کانتری

نتیجه مسابقات

نفر اول : پرویز مردانی از تیم ترنیکس با زمان ۱:۲۸:۵۸:۰۶
 نفر دوم : فرزاد خدایاری از تیم فستوس با زمان ۱:۲۹:۲۸:۰۸
 نفر سوم : فراز شکری از تیم جاینت با زمان ۱:۳۲:۴۷

نفر ششم : محمد پورشریف از تیم آباریس ب
 نفر هفتم : ناصر پورهاشم از تیم آباریس الف
 نفر هشتم : بابک علیزاده از تیم آباریس الف
 نفر نهم : شاهین همای اقدم از تیم آباریس الف
 نفر دهم : محمد اللهیاری از تیم آباریس الف
 نفر دوازدهم : حمید حب علی از تیم آباریس ب
 نفر چهاردهم : سید میلاد سید قالیچی از تیم آباریس ب
 نفر پانزدهم : مرتضی حسنی از تیم آباریس ب

رده بندی تیمی

مقام اول : تیم ترنیکس امتیاز ۲۲۸
 مقام دوم : تیم آباریس الف امتیاز ۱۴۱
 مقام سوم : تیم آباریس ب امتیاز ۱۲۷

اولین مرحله لیگ برتر کوهستان در رشته کراس کانتری در دو رده جوانان و بزرگسالان در تاریخ ۲۸ فروردین ۹۴ در پارک چیتگر تهران برگزار گردید. مسابقات در ۷ دور ۴ کیلومتری و در ارتفاع ۱۳۲۶ متر بالاتر از سطح دریا با میانگین زمانی هر دور حدود ۱۷ دقیقه برگزار گردید .

آباریس تهران با دو تیم به نامهای آباریس تهران الف و آباریس تهران ب با نفرات زیر در مسابقات شرکت کرد:

تیم آباریس تهران الف

- ۱- محمد اللهیاری
- ۲- بابک علیزاده
- ۲- شاهین همای اقدم
- ۴- ناصر پور هاشم

تیم آباریس تهران ب

- ۱- حمید حب علی
- ۲- سید میلاد سید قالیچی
- ۳- مرتضی حسنی
- ۴- محمد پور شریف



دومین مرحله لیگ برتر کوهستان - لاهیجان

تیم الف با امتیاز ۱۴۱ توانست به مقام سوم تیمی برسد.

تیم آباریس تهران ب

آقای مصطفی الله یاری مقام ۱۲ و امتیاز ۳۵
آقای مرتضی حسنی مقام ۱۴ و امتیاز ۲۹

همچنین نتایج کلی مسابقات به شرح زیر می باشد:

نفرات برتر رده بزرگسالان:

- ۱- فرزاد خداپاری از تیم فستوس کی تی ام
- ۲- پرویز مردانی از تیم فستوس ترینیکس
- ۳- فراز شکری از تیم جاینت ایران

نفرات برتر رده جوانان:

- ۱- آقای علی ظهراپ زاده از تیم فولاد مبارکه سپاهان
- ۲- آقای امیر حسین جمشیدیان از تیم فولاد مبارکه سپاهان
- ۳- آقای مهدی پیرامون از تیم فستوس ترینیکس

مرحله دوم لیگ کشوری در تاریخ ۹۴/۳/۱ در منطقه جنگلی و زیبا عطا کوه لاهیجان برگزار شد.

در این دوره از رقابت ها ، حدود یکصد دوچرخه سوار از استان های مختلف کشور در قالب ۱۲ تیم حضور دارند که در بخش بانوان و آقایان و در رده های سنی جوانان و بزرگسالان با هم به رقابت پرداختند.

این مسابقات در بخش بزرگسالان در مسیری به مسافت ۱۴ کیلومتر و در بخش جوانان به مسافت هفت کیلومتر برگزار شد.

دومین مرحله لیگ دوچرخه سواری باشگاه های کوهستان به مدت دو روز در لاهیجان ادامه یافت که دوچرخه سواران شرکت کننده در روز اول، در رشته کراس کانتری و در روز دوم نیز در رشته دانپیل با هم رقابت کردند .

تیم آباریس آوا تهران در رشته کراس کانتری در دو گروه الف و ب در این مسابقات شرکت کرد که امتیازات آن به شرح زیر می باشد:

تیم آباریس تهران الف

آقای پور شریف مقام ۷ و امتیاز ۵۱
آقای علیزاده مقام ۸ و امتیاز ۴۷
آقای همای اقدم مقام ۹ و امتیاز ۴۳
آقای پورهاشم مقام ۱۱





2015
BICYCLES

cannondale

حری خوش برای استان اصفهان



افتتاحیه فروشگاه کندانال در شهر نجف آباد

شرکت آباریس آوا نمایندگی انحصاری دوچرخه های کندانال در ایران، نمایندگی استان اصفهان را با همت و همکاری جناب آقای زمانیان (نماینده این شرکت در شهر نجف آباد) افتتاح نمود.

افتتاح این فروشگاه در تاریخ ۱۳۹۴/۲/۱۱ همزمان با اختتامیه لیگ دوچرخه سواری ۱۳۹۳ و همایش دوچرخه سواری و پیاده روی به مناسبت هوای پاک در این استان و با حضور سازمان رفاهی- تفریحی شهرداری، اداره ورزش و جوانان و شبکه بهداشت شهرستان انجام گرفت.

این فروشگاه با مساحت ۲۸۰ متر مربع نمایندگی فروش و خدمات پس از فروش برندهای معتبر جهان شامل دوچرخه های کندانال، جی تی و فوجی، کلاه های CATLIKE ، دوشاخ های FOX، عینکهای SWISS EYE و لوازم جانبی دوچرخه با مارکهای SARIS ، MAVIC ، FSA و ... است.

گروه آباریس آوا با توجه به علاقمندی دوچرخه سواران محترم این استان به برند کندانال و ورزش دوچرخه سواری، تصمیم به افتتاح این فروشگاه گرفت، که در همین مدت کوتاه استقبال بسیار خوبی از این مجموعه به عمل آمده است.



قهرمانی با



ریچل اترتون در مسابقات لئوگنگ اتریش به مقام قهرمانی دست یافت!

ریچل اترتون امتیازات جام های جهانی فدراسیون جهانی دوچرخه سواری خود را با دومین قهرمانی خود در این هفته ارتقا بخشید. بانوی بسیار پیراسته کلوپ اترتون ها با پیشینه و لیستی طولانی از قهرمانی در اکثر مسابقات دانیهیل در مناطق مختلف پیش از این خود را اثبات کرده بود ولی جای اسم لئوگنگ در این لیست تا پانزدهم ژوئن ۲۰۱۵ خالی باقی مانده بود. او پس از دور مقدماتی و تمرینی اثبات کرد که حتی پس از مرتکب شدن چند اشتباه فنی کوچک در دور نهایی، اوست که با ۶ ثانیه اختلاف نسبت به جایگاه دوم، بار دیگر پرچم خاندان اترتون ها را با قاطعیت بر فراز سکوی اول می نشاند. برادر بزرگترش جی اترتون، مثل همیشه در دور مقدماتی قوی ظاهر شد و با شیوه خاص سواری خود و با کسب مقام چهارمی، به نکاتی که باید در دور نهایی رعایت کند پی برد. ورزش باد به عنوان عامل مهمی در تغییر وضعیت نهایی نتایج خودنمایی می کرد. به گونه ای که در دور نهایی سرعت او را تا ۵ کیلومتر در ساعت کاهش داد، اما جی با بیشترین سرعت پس از خواهرش در دور اول در مقام دوم به کارش ادامه می داد. در آخر، چند اشتباه کوچک و چندین انحراف از مسیر او را در جایگاه ششم قرار داد که البته خود جایگاه استواری در این مسابقه محسوب می شد.

تیم جی تی و خانواده اترتون ها در ادامه مسابقات جهانی، به عنوان چهارمین توقف در سری مسابقات ملی انگلستان فدراسیون جهانی دوچرخه سواری، در لنزهای سوئیس از پنجم تا هفتم جولای به رقابت خود ادامه خواهند داد.

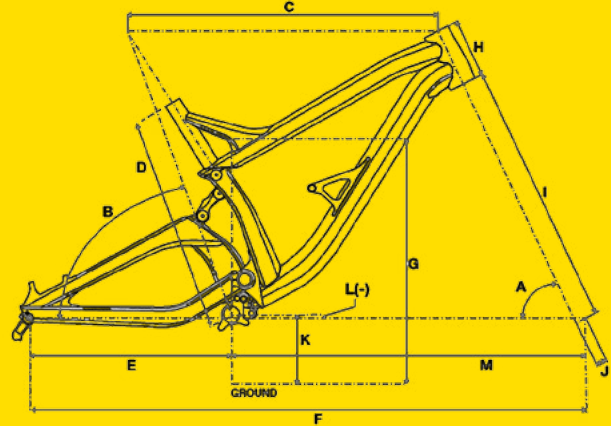


مدل Fury یکی از معروفترین مدل دوچرخه، در بین دوچرخه های GT و دوچرخه های دانیهیل موجود در بازار به شمار می آید.

این مدل جزو معدود مدلهایی است که کمترین زاویه پیشانی را داشته و جزو سر پائینی روترین دوچرخه های موجود در سال های گذشته بوده است. با گذشت زمان سایر برندها نیز این زاویه پیشانی را در مدل های خود اصلاح کردند. مدل Fury با زاویه پیشانی ۶۳ درجه و طول ۱۲۱۷ میلیمتری (برای سایز کوچک) خود یکی از بهترین و مناسب ترین دوچرخه ها برای سبک دانیهیل محسوب می شود که به راحتی از پس سراسیمگی های تند و پرش های بلند بر می آید.

سری Worldcup این مدل با بهترین لوازم ممکن از جمله ست دنده Shimano saint و کمک های Fox سری Kashima یکی از ایده آل ترین دوچرخه ها برای مسابقات می باشد. مدل Fury در مسابقات Redbull rampage 2013 توسط آقای Kyle Strait توانست بالاترین امتیاز و مقام نخست را کسب کند.

این مدل در جدیدترین مسابقه worldcup 2015 که در انگلیس برگزار شد، توسط دوچرخه سوار معروف و محبوب خود Rachel Atherton در بخش بانوان، توانست با اختلاف زمان بیشتر از ۷ ثانیه مقام نخست را کسب کند.





cannondale

چند مدل از دوچرخه‌های حرفه‌ای ۲۰۱۵

کوهستان
SLM 29 2.1 D



کوهستان
SLM 29 1.1 D



کوهستان
SLM 29 1.5



جاده
SST 2.1



بیست
TRACK ELITE



آماده
برای
سرعت

مدل SST یکی از دوچرخه‌های جاده و سرعتی Fuji می‌باشد که در سال ۲۰۱۵ از نظر طراحی و مهندسی فریم، به روز شده و حالت ایرودینامیک آن نسبت به مدل‌های قبلی افزایش پیدا کرده است.

مدل SST 1.1 یک دوچرخه صد در صد مسابقه‌ای است که با بهترین لوازم و کربن C10، که از مقاوم‌ترین و سبک‌ترین بافت‌های کربن در نوع خودش می‌باشد به بازار عرضه شده است. ست دنده dura ace که بر روی این دوچرخه گذاشته شده است، بالاترین مدل بعد از مدل برقی آن در رده دنده‌های سبک جاده می‌باشد و تعداد دنده‌های آن ۲x۱۱ است.

یکی از ویژگی‌های SST توپی تنه آن می‌باشد که از نوع پرس فیت است و وزن آن را با توجه به مقاومت بالا کاهش یافته است. همچنین طوقه‌های کربن آن که از برند Oval می‌باشد باعث سرعت و شتاب اولیه بیشتر دوچرخه موقع استارت می‌شود. لوله زین پهن و اصطلاحاً کتابی آن نیز به این امر در هنگام سرعت گرفتن کمک می‌کند.

جنس حاشیه طوقه این دوچرخه از مخلوط استیل و کربن ساخته شده است که این امر باعث گیرایی فوق‌العاده لنت‌ها با طوقه شده و به شما اطمینان می‌دهد در سرعت‌های بالا به راحتی سرعت بگیرید یا ترمز کنید. پیشانی مخروطی آن نیز به مقاومت و کنترل دوچرخه می‌افزاید.

SST به گونه‌ای طراحی شده است که به راحتی بتوانید از پس سخت‌ترین موانع و پیچ‌ها در طول مسیر عبور کنید که اصطلاحاً به آن pinpoint handling می‌گویند.

SST 1.1





تجارت الکترونیک

تجارت الکترونیک یا اینترنتی از جمله فعالیت های بازرگانی است که این روزها با سرعتی رو به رشد در جهان مواجه و هر روز حوزه های متنوعی از تجارت های سنتی را به سمت خود می کشاند. بی شک توسعه کسب و کارها بر بستر اینترنت مزایای بی شماری را می تواند برای کاربران به همراه داشته باشد که صرفه جویی در وقت، حذف سفرهای زاید درون شهری و همچنین کاهش آلودگی هوا در کنار حذف واسطه های بازار و کاهش قیمت از مهم ترین فواید این نوع از تجارت محسوب می شود.



در راستای احترام به حقوق مصرف کنندگان و با توجه به مزایایی مانند داشتن یک ویترین و نمایشگاه مجازی دائمی و همیشه در دسترس و همچنین خرید بی واسطه، در پایان سال ۱۳۹۳ فروشگاه اینترنتی www.2bAce.com راه اندازی و با آغاز به کار این سایت، عرضه محصولات گروه آباریس آوا از جمله دوچرخه های فوجی، جی تی، کندانال، لوازم جانبی و همچنین محصولات ورزشی خانگی و باشگاهی به صورت آنلاین آغاز گردید.

از دلایل اصلی راه اندازی این سایت می توان به ایجاد فروشگاههای مجله، حرفه ای و قابل دسترس در سراسر کشور اشاره کرد.

در پایان امیدواریم تا بتوانیم رسالت خود را که همواره ارائه خدمات بهتر و مشتری مداری بوده را به سرانجام برسانیم.



شبکه های اجتماعی آباریس

www.instagram.abarisava
www.facebook.abarisavagroup

- ۴- ایجاد محتوا توسط اعضا در وب سایت های شبکه های اجتماعی، کاربران می توانند تولید کننده، تأثیرگذار و دارای قدرت انتخاب و بهره برداری از تنوع بیشتری باشند.
- ۵- انتشار سریع و آزادانه اخبار و اطلاعات، افزایش قدرت تحلیل و تقویت روحیه انتقادی

۶- کارکرد تبلیغی و محتوایی حضور افراد در شبکه های اجتماعی، احتمال مشارکتها و کنش های اجتماعی را در آنان افزایش می دهد. از این رو، استفاده از چنین فضایی برای معرفی و تبلیغ و همچنین هم راستایی مخاطبان در جهت اهداف رسانه ای خود، نقش بسیار و تأثیر بالایی دارد.

۷- ارتباط مجازی مستمر با مشتریان، دوستان و آشنایان ارتباط مستمر و بدون وقفه با مشتریان و مشترکین قسمت اصلی ارتباطات کاری ما هستند و به ما کمک می کند در هر لحظه با نیاز سنجی و اطلاع از علایق جدید بازار کار خود را افزایش دهیم.

در پایان امیدواریم با گسترش شبکه های اجتماعی بتوانیم با استفاده از خرد جمعی و همچنین شناسایی هرچه بهتر نیاز و دیدگاه های مخاطبینمان قدمی ثابت و استوار در راستای احترام به حقوق مشتریانمان برداریم.

با تدوین شیوه های نوین بازاریابی و فروش، یکی از سریع ترین روش ها، راه اندازی سامانه های شبکه های اجتماعی می باشد. گروه آباریس آوا نیز در همین راستا اقدام به راه اندازی صفحه های مربوطه در شبکه های اجتماعی پر طرفدار نموده و اهداف خود از راه اندازی این صفحه را در موارد زیر می داند.

- ۱- تبلیغات هدفمند اینترنتی شبکه های اجتماعی در اینترنت، یکی از منابع مهم برای کسب درآمد از راه تبلیغات به شمار می آید؛ چرا که اعضای شبکه های اجتماعی در صفحات مربوط به خود درباره علایق خود صحبت می کنند.
- ۲- توسعه مشارکت های اجتماعی تأثیرگذاری قابل توجه شبکه های اجتماعی بر میزان و کیفیت مشارکت های اجتماعی در جوامع مختلف به حدی بوده است که اخیراً تعداد قابل توجهی از شبکه های اجتماعی، دقیقاً با هدف توسعه مشارکت اجتماعی مردم در زمینه های خاص ایجاد شده اند.
- ۳- به اشتراک گذاشتن علاقه مندی ها توسط اعضا هدف از این کار آن است که هر یک از کاربران بتواند دغدغه های خود را مطرح نموده و در جریان دل مشغولی های دیگران نیز قرار بگیرد.



دانشجوی های دوچرخه سواری

۱۱ اشتباه متداول تغذیه ای در زمان تمرینات!

اکثر دوچرخه سواران متوجه نقش مهمی که وعده های غذایی و پرهیز های خوراکی در تاثیر تمرین هایشان ایفا می کنند، نیستند.

بسیاری از خوراکی ها به صورت روزانه مصرف می شوند، ولی وقتی صبحت از ورزش حرفه ای به میان می آید خوردن هر چیزی برای بدن شما مناسب نیست و اگر شما همه روزه به تمرین دوچرخه سواری مشغول هستید واقعاً نباید از این مهم چشم پوشی کنید. ما شما را راهنمایی می کنیم تا بتوانید از اشتباهات غذایی متداول دوری کنید. پیش از آن ذکر این نکته ضروری است که رژیم غذایی مناسب مبحثی فراتر از خوش اندام بودن و خوش اندام ماندن است. درست است که اندام مناسب و فیزیکی بدن برای دوچرخه سواری حائز اهمیت است ولی از سوی دیگر سوخت گیری مناسب و خوردن ترکیب های مختلفی از مواد مغذی صحیح نقش بسزایی در بازیابی و تقویت بدن پس از هر تمرین را ایفا می کند. در واقع اگر وعده ها و پرهیزهای غذایی خود را درست انتخاب نکنید، تلاش های سخت و پی در پی در تمریناتتان را از بین خواهید برد و بدن شما بدون آنکه متوجه آن باشید روز به روز تحلیل خواهد رفت.

شاید شما فکر می کنید که تغذیه تان مناسب است و یا به اشتباه بودن پرهیز های غذائیتان آگاه هستید ولی نمی دانید که راه حل چیست. در هر دو صورت زمان آن فرا رسیده تا با این پرهیزها و رژیم های غذائی اشتباه آشنا شوید. هرچه بیشتر رعایت کنید قوی تر و سرحال تر خواهید بود.

۱. دوچرخه سواری ناشتا

بدن شما در طول شب ساعت ها بدون مواد غذایی بوده است، پس نمی توانید از آن انتظار داشته باشید تا در تمرینات و مسابقات به بهترین نحو شما را همراهی کند. روز قبل از تمرین و یا مسابقه با خوردن کربوهیدرات ها بدنتان را آماده کنید و صبح در پی ماده غذایی سبک و کم حجمی باشید که به راحتی خورده و یا نوشیده خواهد شد و به سادگی در معده مراحل هضم را طی خواهد کرد. مانند نان و سرشیر، یک نصفه موز، یک تکه نان تست و کره بادام زمینی و یا یک لیوان آب میوه طبیعی که با آب آن را رقیق کرده اید. البته باید ببینید که معده شما با کدام موارد بیشتر سازگاری دارد.

۲. وعده های غذایی طولانی مدت

با دیر خوردن غذا خود را در معرض خوردن مواد خوراکی دم دست تر و البته اشتباه قرار می دهید (مانند چیپس و پفک و ...). این باعث افزایش انسولین و دریافت چربی بیش از حد توسط بدن شما خواهد شد. تنقلات و توشه غذایی خود را جوری برنامه ریزی کنید که هرگز بیشتر از چهار ساعت بدون غذا نباشید. تنقلات خوبی مانند ماست کم چرب، مخلوطی از آجیل های مقوی، آب میوه های طبیعی، سالاد میوه، شکلات های مغزدارو یا نان و پنیر و گوجه فرنگی را فراموش نکنید.

۳. فیبر بیش از حد

این مورد بیشتر در میان دوندگان رایج است ولی در واقع دوچرخه سواران را نیز تحت تاثیر قرار میدهد. در اصل این فرایند به هنگام هر گونه

فعالیت ورزشی و موقعی که خون مواد غذایی را از دستگاه گوارش به ماهیچه ها می رسانند اتفاق می افتد. چاره آن خوردن مواد غذایی شیرین غیر فیبری که تند نباشد در شب قبل از تمرین و یا ساعاتی قبل از آن است. وعده غذایی سبکی مانند پاستا یا ماکارونی به همراه سس گوجه فرنگی شیرین در شب قبل و یک کاسه کوچک فرینی به همراه غلات قابل هضم، نان تست و کره بادام زمینی می تواند گزینه مناسبی باشد.

۴. عدم سوخت رسانی به بدن هنگام رکاب زدن

شاید شما فکر کنید وقتی برای چند ساعت کوتاه قصد رکاب زدن دارید، دیگر نیازی به سوخت گیری و همراه داشتن خوراکی های مغذی ندارید. ولی سخت در اشتباهید، و باید همیشه موتور سوخت و ساز بدنتان را روشن نگه دارید. با مشاوره پزشک (با توجه به نتایج تست هایی که بر روی شما انجام می شود و قد و وزن) میزان کربوهیدرات و مایعات مورد نیاز بدنتان را به دست آورده و به همان میزان مواد غذایی سبک به همراه داشته باشید. (هرچه جسه تان کوچکتر باشد نیاز به دریافت مواد مقوی کمتری دارید و کوله پشتیتان سبکتر خواهد بود - به قول معروف هر که بامش بیش، برفش بیشتر)

۵. گرسنه ماندن پس از سواری

بعضی وقت ها پس از تمرینات طولانی و چندین ساعت رکاب زدن، به دلیل عدم اشتها اکثر دوچرخه سواران مواد خوراکی به بدنشان نمی رسانند. این تنها سختی و رنج، خستگی و عضلات و ماهیچه هایی گرفته برای آنها به دنبال خواهد داشت.

شیرشکلات گزینه بسیار مناسبی است که به راحتی قابل خوردن است، ۳۰۰ میلی لیتر از آن به همراه مخلوطی از آجیل های شور و یک ساندویچ کوچک کره بادام زمینی می تواند تا وعده غذایی بعدی کارساز باشد. اگر به جای مناسبی رسیده اید و قابلیت خوردن وعده غذایی کامل را دارید به جای آن ماکارونی به همراه سس گوجه فرنگی شیرین و اندکی گوشت گاو بهترین انتخاب برای شماست تا قوای خود را پس از تمرین حفظ نمایید.

۶. خوردن مداوم هنگام رکاب زدن

آن روی دیگر سکه دوچرخه سوارانی هستند که مدام در حال خوردن می باشند و هر چیزی که به همراه دارند را طی مسیر میل می کنند، فقط به این بهانه که تمرین سختی داشته اند و نیاز به تغذیه دارند! مواد خوراکی خود را تقسیم بندی کنید و مطمئن شوید که در پایان تمرین مواد مغذی مناسب برای سوخت و ساز بدنتان را در کوله پشتی خود باقی گذاشته اید.

با آرزوی مفید بودن مطالب قید شده، مابقی موارد را در بخش بعدی این مقاله که در شماره آینده بولتن به چاپ خواهد رسید مطالعه بفرمائید...



سیستم های ایمنی کت لایک



catlike



ATS
Air Tube System



وقتی ورزش موجب آرتروز می شود!!



محتاطانه صورت بگیرد. استفاده از این وسایل، بویژه درباره سالمندان، مبتلایان به پوکی استخوان و آرتروز می تواند بسیار آسیب رسان باشد. عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی با تاکید بر این که حتی بیماری های زمینه ای سالمندان در انتخاب نوع ورزش و تنظیمات تجهیزات ورزشی باید مد نظر قرار گیرد، می افزاید: سالمندان و مبتلایان به پوکی استخوان باید از انجام ورزش های پر برخورد و ورزش هایی که فشار زیادی به مفصل درگیر وارد می کنند، اجتناب کنند. فراموش نکنید که آسیب های وارده به مینیسک و رباط های صلیبی زانو بر اثر ورزش نادرست، معمولاً مورد بی توجهی قرار گرفته و بدرستی درمان نمی شود و همین مساله سبب ایجاد آرتروز زانو می شود.

برای مقابله با آرتروز چگونه ورزش کنیم؟

شاید نا امیدکننده باشد، اما برای آرتروز درمان قطعی وجود ندارد و درمان های فیزیکی و دارویی در مبتلایان به آرتروز فقط می تواند به کاهش درد، کند کردن روند تخریب مفاصل و حفظ یا بهبود حرکات مفصلی کمک کند. با این حال، در میان روش های کمک درمانی اثرات مثبت کاهش وزن، انجام ورزش های هوازی و آبی و نیز تمرینات مربوط به تقویت مفاصل می تواند مثر باشد. استفاده از دوچرخه ثابت با ارتفاع بلند صندلی، به ویژه در افراد چاق توصیه می شود. ورزش های آبی و استفاده از آب گرم در بیماریانی که دارای اضافه وزن هستند یا به علت درد نمی توانند ورزش های تقویتی عضلات زانو انجام دهند، بسیار مناسب است. البته نباید فراموش کرد حرکات ورزشی برای هر فرد مبتلا به آرتروز باید متناسب با شرایط سنی و جسمی، بیماری های زمینه ای و شدت آرتروز تجویز گردد.

ورزش کردن بدون شک به حفظ سلامت جسمی و روحی، تعادل سیستم متابولیک بدن، حفظ تناسب اندام و تقویت عضلات اصلی کمک می کند. با وجود این ورزشی که همه متخصصان به عنوان یکی از پایه های حفظ سلامت توصیه می کنند، اگر بدرستی و متناسب با شرایط سنی و فیزیکی هر فرد صورت نگیرد، می تواند به سلامت ما آسیب بزند.

لازم بذکر است حتی برخی ورزشکاران حرفه ای بعلت عدم آگاهی و انجام ورزشهای نامناسب دچار آسیب های عضلانی و اسکلتی و به دنبال آن به دردهای آرتروزی می شوند.

دکتر احمد رئیس السادات، متخصص طب فیزیکی در این باره به آسیب های ناشی از کوهنوردی در ورزشکاران غیرحرفه ای اشاره می کند که به دنبال رعایت نکردن تکنیک های صحیح پایین آمدن از کوه یا پوشیدن کفش نامناسب، دچار ساییدگی مفصل زانو و به دنبال آن آرتروز می شوند.

آرتروز ناشی از ورزش سراغ چه کسانی می آید؟

آرتروز یا استئوآرتریت شایع ترین بیماری مفصلی است که در آن تحلیل غضروف مفصلی و درگیری استخوان زیر غضروفی به التهاب بافت های اطراف مفصل و تخریب ساختار آن منجر می شود. اما نکته مهم درباره این بیماری آن است که در کنار افزایش سن و چاقی، صدمات و آسیب های شغلی و ورزشی از مهم ترین عوامل ایجاد آن محسوب می شود. یکی از متخصصین طب فیزیکی بانفی استفاده بی رویه از وسایل ورزشی نصب شده در پارک ها می گوید: باید توجه داشت استفاده از وسایل ورزشی ثابت و تجهیزات و وسایل نصب شده در پارک ها که قابلیت تنظیم براساس شرایط فیزیکی افراد مختلف را ندارد، باید بسیار

سیستم لوله هوا - ATS (Air Tube System) در این سیستم که توسط کمپانی Catlike اختراع و توسعه یافته است، با استفاده از لوله ای از جنس پلاستیک مخصوص تو خالی که دور تا دور کلاه را فرا گرفته (در مدل های Vacuum) علاوه بر استحکام بخشیدن به یکپارچگی کلاه باعث پائین آمدن وزن آن نیز می شود. شما می توانید محصولات این برند را از سایت www.2bace.com خریداری نمایید.

سیستم پخش کننده اثر ناشی از ضربه Safety CES (Crash Energy Splitter) طراحی منحصر به فرد کلاه های ایمنی Catlike فقط بر اساس زیبایی طراحی نشده است. طراحی لانه زنبوری این کمپانی (در مدل های Mixino و Whisper) در هنگام وارد شدن ضربه خارجی به یک نقطه از کلاه، آن را در تمامی کلاه پخش می کند تا از شدت ضربه کاسته و میزان قابل توجهی افزایش ایمنی سر دوچرخه سوار را به همراه داشته باشد.



منحصر به فرد crankbrothers

crankbrothers برندی است که در ساخت پنجه های قفل شو در دنیای دوچرخه سواری مشهور است و در کنارش به ساخت قطعات دیگر از جمله توپی و طوقه، گریپ، فرمان و کربی فرمان و ... می پردازد.

یکی از قطعات این برند، با طراحی منحصر به فرد، توپی و طوقه های آن می باشد که نظر بسیاری از دوچرخه سواران را نسبت به خود جلب کرده است. معروف ترین و شناخته شده ترین مدل از توپی طوقه های این برند crank brothers iodine 3 می باشد.

بزرگترین تفاوتی که توپی طوقه های crankbrothers را نسبت به مدل های سنتی متمایز می کند توزیع جرم آن می باشد که به سمت توپی ها نزدیک تر شده و باعث شتاب بیشتر و سرعت بالاتر نسبت به دیگر مدل ها می گردد. طراحی طوقه این مدل به صورت مثلثی و دوجداره است که با وجود ۲۴ پره مخصوص از جنس فولاد ضد زنگ با چیدمان منحصر به فرد و سرپره های آلومینیومی و همچنین پهنای ۲۱ میلیمتری و طول ۱۹.۵ میلیمتری، به شما تضمین می دهد که بالاترین فشارها و ضربه ها را به راحتی تحمل کند. تیوبلس بودن کامل طوقه و وزن ۱۶۵۰ گرمی برای سایز ۲۰.۷۵ از ویژگی های دیگر این مدل می باشد.

توپی عقب این مدل از چهار بلبرینگ در دوسایز مختلف ساخته شده است. بلبرینگی که در قسمت مغزی خودرو قرار دارد به دلیل فشار زیاد در این قسمت، بزرگ تر می باشد. سایز توپی ۱۴۲x۱۲ می باشد و با تبدیل هایی که در پک ویلست موجود است می توان آن را به راحتی به دوچرخه هایی که رام عقبشان ضامن می باشد متصل کرد. توپی جلو از دو بلبرینگ تشکیل شده که سایز شفت آن ۱۵ میلیمتر است و همانند توپی عقب به راحتی بر روی دوشاخ های معمولی که ضامن هستند قابل نصب است. شما می توانید محصولات این برند را از سایت www.2base.com خریداری نمایید.





کفشی برای دوچرخه سواری و کوهنوردی

مدل جدید crossmax با طراحی جدید برای سبک اندورو و تریل و مسابقات مربوطه به بازار ارائه شده است و طرفداران زیادی را به خود جلب کرده است. این مدل نسبت به مدل های معمولی ساق بلندتری دارد، به طوری که کاملا از مچ پا محافظت می کند تا از ضربه های احتمالی و پیچ خوردن جلوگیری کند.

وزن کم ۴۶۰ گرمی این کفش یکی از ویژگی های مهم آن است که سبب می شود دوچرخه سوار هنگام رکاب زدن دیرتر خسته شود و بیشتر از دوچرخه سواری لذت ببرد. از دیگر ویژگی های این کفش، برای طرفداران Mavic، ترکیب رنگ زرد و مشکی است که در همه مدل های حرفه ای این برند دیده می شود. کفش crossmax از طریق جفجقه و بندهای مخصوص و همچنین چسبی که رو کفش پوشیده می شود بر روی پا ثابت می گردد تا پای شما در بهترین حالت رکاب زدن قرار بگیرد. زیره کفش از سفتی و خشکی کافی برای انتقال بهتر نیرو هنگام رکاب زدن ساخته شده است.

همچنین زیره این کفش به دلیل اصطحکام و انعطاف پذیری بالا، این امکان را به شما می دهد تا به راحتی در مسیر های کوهستانی راه بروید.

شما می توانید محصولات این برند را
از سایت www.2bace.com خریداری
نمایید.



A full-page advertisement for road cycling. The image shows two cyclists in black athletic wear riding road bikes on a paved road. The cyclist in the foreground is a woman with a white helmet, and the one behind is a man with a black helmet. A bright yellow diagonal stripe runs from the top left to the bottom right, with the word 'ROAD' in bold black letters on it. The background features a cloudy sky and some trees. The website address 'www.abarisava.com' is at the bottom.

ROAD

www.abarisava.com