

PRO CYCLING

ABARISAVA

آباریس آوا

فصلنامه شماره ۱۲

تابستان ۱۳۹۶

2017 MOUNTAIN BIKE

A bike for every
rider and every terrain

 **cannondale**



ذهن شما مثل ماهیچه عمل می کند.
هر چه بیشتر آن را به کار گیرید قوی تر می شود.
برایان تریسی

ABARISAVA
گروه آباریس آوا

نمایندگی رسمی و انحصاری برترین برندهای دوچرخه و لوازم جانبی در ایران
دفتر مرکزی: بلوار میرداماد، ساختمان رز، طبقه دهم، واحد ۱۰۰۱
تلفن: ۲۶۷۰ ۹۱۶۶ فکس: ۲۶۷۰ ۹۱۵۵
فروشگاه مرکزی: خیابان کارگر جنوبی، میدان قزوین، خیابان قلمستان، بعد از چهارراه
مدرس، پلاک ۱۴۹ تلفن: ۵۵۳۹۶۶۵۰ ، ۵۵۳۹۶۷۱۴ فکس: ۵۵۳۹۶۵۹۷
فروشگاه شماره یک: خیابان ولیعصر، بعد از میدان ونک، جنب شیرخوارگاه آمنه
پلاک ۲۶۰۸ تلفن: ۱۶-۳۱۵-۸۸۶۴۰۳ ، ۸۸۲۰۷۱۳۹ فکس: ۸۸۲۰۷۱۳۹
www.abarisava.com info@abarisava.com sales@abarisava.com



به نام خدایی که جان آفرید

هدف ما مشتری مدداری



نشریه داخلی گروه آباریس آوا
شماره دوازدهم / تابستان ۱۳۹۶

فهرست

ما برآنیم که برترین، پیشروترین و با کیفیت ترین شرکت در جهت فراهم کردن بستر و نزدیک کردن بازار محصولات حرفه ای و با کیفیت ورزشی ایران به مرزهای جهانی باشیم. ماموریت شرکت آباریس آوا ضمن تامین دامنه ی وسیعی از نیازهای مشتری (ورزشی) در حوزه صنف دوچرخه، تقویت شبکه کارآمد تامین در بخش توزیع و نمایندگی استان ها و بهره مندی اقصی نقاط مردم در سراسر کشور، از با کیفیت ترین کالاها با مناسب ترین قیمت و بهترین خدمات می باشد. با توجه به چالش ها و موانع مختلف پیش رویمان سعی داریم در راستای مسئولیت های اجتماعی شرکت، راهکارهای خلاقانه توسعه و ترویج پایدار فرهنگ دوچرخه سواری به عنوان وسیله نقلیه سبز را همگانی کنیم و امیدواریم که دوچرخه سواری روز به روز در ایران رو به پیشرفت و بهبودی باشد. ارتقا مداوم کیفیت خدمات مشاوره ای چرا که با در نظر گرفتن احترام به حقوق مصرف کننده، خود را متعهد می دانیم که با عرضه کالاهاى مطرح، همگام با تکنولوژی و برندهای روز دنیا، جلب رضایت نمایندگان و مصرف کنندگان از منظر کیفی، قیمتی، طراحی منحصر به فرد و مهم تر از همه ارائه خدمات پس از فروش واقعی، امنیت را برای مصرف کننده تضمین کرده باشیم.

شرکت، از آنجایی که مشتری را شریک استراتژیک خود قلمداد می نماید، هدف نهایی خود را ایجاد اطمینان و جلب رضایت بیش از پیش متمرکز نموده است و استراتژی خود را بر مبنای برقراری رابطه ای دوسویه بلند مدت با مشتری مبتنی بر منافع مشترک قرار داده است. شعار اصلی و هدف نهایی شرکت آباریس آوا، تامین تخصصی و پشتیبانی فنی کالا با مناسب ترین قیمت و در کوتاه ترین زمان تحویل می باشد.

۲	بانوان دوچرخه سوار آباریس آوا
۴	دوچرخه های جاده فوجی ۲۰۱۷
۶	کلاس های مختلف دوچرخه های کندال
۸	دوچرخه های شهری کندال
۱۰	جی تی
۱۲	انواع مسابقات دوچرخه سواری
۱۴	تور فرانسه ۲۰۱۷
۱۵	طلایی دیگر، افتخاری دوباره
۱۶	پوستر
۱۸	دناکس، معجزه سلامت
۲۰	بهترین اپلیکیشن های دوچرخه سواری
۲۲	دانستنی های دوچرخه سواری
۲۴	اکسسوری های ۲۰۱۷
۲۸	حرفه ای انتخاب کنید
۳۰	شبکه های اجتماعی
۳۱	فروشگاه اینترنتی تو بی ایس
۳۲	مدال آوران پیست



مرحله دوم لیگ

این مرحله در استان قزوین برگزار شد و تیم آباریس تهران متشکل از دو نفر از تیم بانوان و دو نفر هم از آقایان در این مسابقه شرکت کردند.

مسابقه در روز اول با حضور بانوان تیم آباریس که خانم‌ها شیرین زرین کلاه با دوچرخه فوجی و ونوس نوری با دوچرخه کنندال شروع به کار کردند. خانم زرین کلاه مقام نهم را کسب کردند و خانم نوری مقام پانزدهم را به دست آوردند.

همسر و فرزند خانم نوری در این مسابقات ایشان را تشویق می‌کردند که تاثیر به‌سزایی در روحیه ایشان داشتند.

در روز بعد در مسابقه آقایان به دلیل بارندگی شدید و نظر داوران و مسئولین لیگ، مسابقه لغو شد و به فردای آن روز موکول گردید که با تصمیم آقای صمدی مربی تیم آباریس به دلیل وجود خطرات ناشی از لغزندگی مسیر و بروز مسدومیت برای رایدرها، از مسابقه این مرحله کناره‌گیری کردند.

برنامه‌های آینده

برنامه‌های بعدی تیم آباریس تهران، جذب رایدرهای جوان و تعلیم و حمایت آن‌ها توسط شرکت آباریس آوا یکی از مهم‌ترین اهداف است که با حمایت‌های این شرکت دوچرخه‌های کربن جی تی با قیمت‌های بسیار خوب و همچنین لباس‌های متحد، در اختیار تیم قرار گرفت.

بانوان دوچرخه‌سوار

آباریس ۱۹۱۱

تیم آباریس تهران در سال ۱۳۹۶ در اولین مسابقات مرحله اول لیگ با حضور یک خانم و دو آقای کار خود را آغاز کرد.

این تیم هم اکنون با مربی گری و سرپرستی حامد صمدی با دو تیم بانوان و آقایان در مسابقات حاضر می‌باشد.

مرحله اول لیگ

در این مرحله تیم آباریس تهران در بخش بانوان با حضور خانم شیرین زرین کلاه، در مسابقاتی که در استادیوم آزادی برگزار شد مقام نهم لیگ را به دست آورد.

لازم به ذکر است خانم زرین کلاه اولین مسابقه حرفه‌ای خود را در این مرحله تجربه کرد که با وجود نامساعد بودن وضعیت جسمانی و سرما خوردگی توانست، شروع حرفه‌ای خوبی داشته باشد.

شیرین زرین کلاه متولد سال ۱۳۷۴ و از قهرمانان شنا با دوچرخه فوجی، مسابقات داد.

در بخش آقایان با دو دوچرخه‌سوار در این مرحله شروع به کار شد که احسان اصغری با ۲۰ سال و امیرحسین کاظمی با ۱۹ سال سن توانستند در پیست پارک چیتگر مسابقه دهند.

امیرحسین کاظمی با دوچرخه جی تی و احسان اصغری با دوچرخه فوجی مسابقه دادند که نتیجه متوسطی داشتند.



دوچرخه‌های جاده

فوجی ۲۰۱۷

دیدن دوچرخه سواران جاده در برنامه‌های تلویزیونی که با سرعت‌های بالا جاده‌ها را می‌نوردند، می‌تواند هوس خرید یک دوچرخه جاده قابل اتکا را به دل بیندازد. دوچرخه‌های جاده کمپانی فوجی از معتبرترین‌ها در بازارهای جهانی هستند. دوچرخه‌های جاده خود انواع مختلفی نظیر جاده صاف و جاده کوهستانی دارند، که هر کدام ویژگی‌های مختص به خود را دارد. دوچرخه‌های جاده‌های صاف، دارای تایرهایی نازک، مقداری انحنای در فرمان و همچنین در بیشتر موارد فاقد کمک فنر هستند. اما دوچرخه‌های جاده‌های کوهستانی بنا به شرایط خاص کوهستان نیاز به داشتن کمک فنر و دنده دارند. همچنین این نوع دوچرخه‌ها دارای بدنه‌هایی مستحکم هستند تا دوچرخه‌سوار در حین حرکت در محیط‌های پرشیب و ناهموار کوهستانی با مشکلات کمتری مواجه شود.

انقلاب سرعت با دوچرخه جاده فوجی مدل Transonic 2.3، با توجه به قطعات با کیفیت به کار رفته، مناسب آن دسته از دوچرخه‌سوارانی است که عاشق سرعت هستند و به هنگام رکاب‌زدن‌های طولانی همچنان احساس راحتی و اطمینان بر دوچرخه را خواستارند. فریم کربن C5 این دوچرخه که از مقاوم‌ترین و سبک‌ترین بافت‌های کربن در نوع خودش می‌باشد به بازار عرضه شده است. ست دنده بی نظیر Shimano Ultegra STI, 11-speed که بر روی این دوچرخه گذاشته شده است، بالاترین مدل در رده دنده‌های سبک جاده می‌باشد و تعداد دنده‌های آن ۱۱*۲ است. دوشاخ این مدل از نوع دوشاخ‌های کربنی FC-440 می‌باشد که با کاهش وزن، بر قدرت و سرعت آن افزوده است. همچنین دوشاخ به کار رفته می‌تواند ضربه‌های وارده از سطح را تا حدی بکاهد. سیستم دنده، ساخت کارخانه شیمانو است. شیمانو یکی از معتبرترین شرکت‌ها، در زمینه طراحی و تولید قطعات دوچرخه است. این سیستم تعویض دنده از کیفیت ساخت بالایی برخوردار بوده و باعث می‌شود تا شما بتوانید در مسیرهای ناهموار، با خیالی آسوده دنده را عوض کنید. تعویض دنده موجب می‌شود تا کنترل بهتری بر روی انرژی مصرفی خود داشته باشید.

طبق عوض کن مدل Shimano Ultegra braze و شانژمان مدل Shimano Ultegra 11-speed باعث دنده مطمئن و با دقت می‌شوند. 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.

یکی از ویژگی‌های دیگر Transonic تویی تنه آن می‌باشد که از نوع پرس فیت است و وزن آن با توجه به مقاومت بالا کاهش یافته است. همچنین طوقه، زین، میله زین، دسته، گریپ و کرپی Oval، یک سواری راحت و فراموش نشدنی را برای شما به ارمغان می‌آورند.



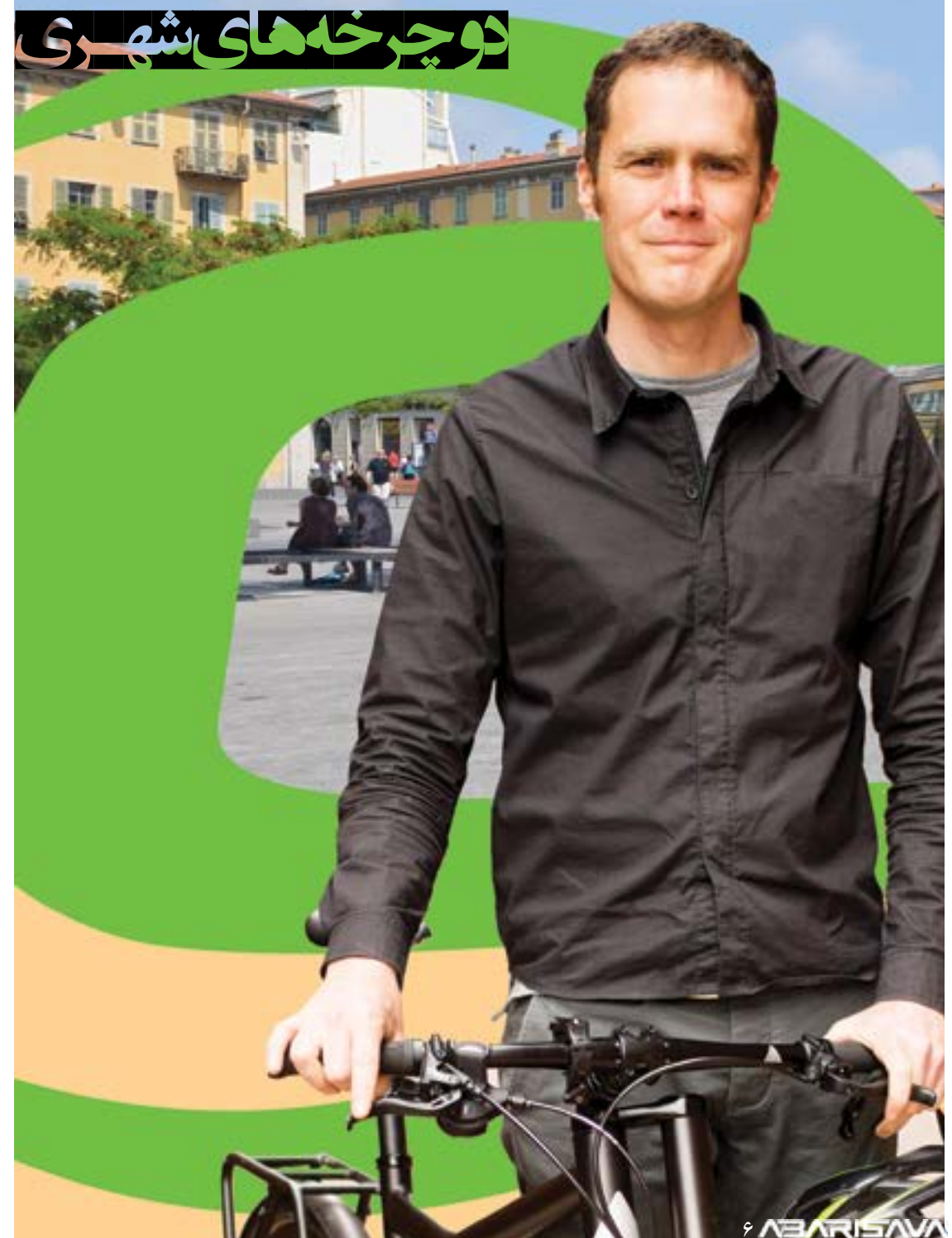


شهر در امن و امان است... آسوده بران!!

دوچرخه های شهری کئندال سری BadBoy مدل ۴ هم از راه رسید. این دوچرخه ۱۱ کیلوگرمی با تایرهای ۲۷.۵ اینچی و عرض کم کمپانی مطرح Schwalbe مدل Kojak سواری راحت و بدون دغدغه ای را برای شما به ارمغان خواهد آورد. سیستم دنده ۲۷ سرعته این مدل با همراهی سیستم ترمز دیسکی مکانیکی، به خوبی شما را در مسیرهای شهری ساپورت خواهد نمود. از دیگر تکنولوژی های استفاده شده در این دوچرخه می توان به تکشاخ (لفتی) خشک و سبک آن اشاره کرد که بدون کوچکترین اتلاف انرژی، استحکام و دوام را برای شما رقم خواهد زد. زین دوچرخه هم از برند خوشنام Fabrid مدل Scoop Sport می باشد که برای رکابزنی شهری بسیار مناسب می باشد ولی از کنار این خصیصه ها که عبور کنیم به نقطه قوت این مدل از دوچرخه های کئندال می رسیم که همان سیستم Si System Integration و یا همان سیستم یکپارچه آن است. این سیستم که در دوچرخه های رده بالای کئندال هم شاهد آن هستیم مربوط به طراحی بوده و در نتیجه سواری شما بسیار تاثیرگذار است. شعار کئندال در زمینه این تکنولوژی و طراحی نوین این است: "شما قرار نیست فقط تنه دوچرخه را برانید، بلکه می خواهید از سواری دوچرخه خود لذت ببرید" به همین دلیل مهندسی این کمپانی قدرتمند به هنگام طراحی بدنه دوچرخه های خود به همگام سازی سایر اجزا نیز فکر کرده و بهترین ترکیب را برای بالاترین بازدهی در نظر میگیرند که در این مدل از سری دوچرخه های BadBoy ترکیب بدنه ای از جنس آلومینیوم پیشرفته با سیستم عبور سیم از داخل تنه و تکشاخ (لفتی) مستحکم و سیستم دنده ۲۷ سرعته آن است که به صورت هوشمندانه ای در کنار هم چیده شده اند تا شما بیشترین لذت سواری را از دوچرخه شهری خود ببرید. برای دیدن این مدل و همچنین اطلاعات تکمیل تر می توانید به فروشگاه های شرکت مراجعه فرمائید تا کارشناسان فروش ما شمار را راهنمایی نمایند. همچنین با دنبال کردن ما در شبکه های اجتماعی می توانید از آخرین اخبار مربوط به دوچرخه و محصولات شرکت آگاه شوید.

cannondale

دوچرخه های شهری





سری دوچرخه های XC Race

این دوچرخه ها در رشته کراس کانتیری بسیار مشهور هستند و از ویژگی های آن می توان به سبکی فوق العاده، سرعت بسیار عالی جهت مسابقات با راندمان بالا در مسافت های طولانی و جاده های کوهستانی، سنگلاخ و ناهموار، اشاره کرد. به راحتی سربالایی ها را طی می کند، در کفی ها سرعتش را حفظ و در سراسیمه ها درنده است. دوچرخه مدل F-Si Carbon از سری XC Race برای عبور از همین مسیرها ساخته شده است.

کالسی های مختلف دوچرخه کنندگان

سری دوچرخه های Urban

سری دوچرخه های Bad Boy کنندگان که به عنوان بهترین دوچرخه شهری سال ۲۰۱۷ بر اساس انتخاب مجله معتبر Bicycling معرفی شده است، ابزاری مناسب برای مسیرهای شهری است که لذت رکابزنی بی نظیری را به دلیل استفاده از قطعات و تجهیزات فوق العاده برای شما رقم خواهد زد. از ویژگی های منحصر این دوچرخه تنه آلومینیومی فوق سبک و در عین حال بسیار مقاوم و محکم، با طراحی جذاب و چشمگیر دو شاخ لفتی و همچنین طراحی و مهندسی خاص، به خوبی توانسته توازن زیبایی، قدرت بالا و راندن بسیار راحت را در این محصول رعایت کند.



سری دوچرخه های Sport Hard Trail

زمانی که بخواهیم لذت کوهنوردی را با دوچرخه سواری پیوند بزنیم، به دوچرخه های کوهستان می رسیم. دوچرخه سواری در کوهستان و مسیرهای سخت می تواند هیجان انگیز باشد. مهم ترین نکته در این باره دوچرخه ای مناسب است که کمپانی نام آشنای کنندگان با طراحی سری دوچرخه های Sport Hard Trail بدون شک سواری نرم و راحت، همراه با کنترل دقیق و ثبات را در اختیار شما قرار می دهد. تجهیزات بی نظیر با قدرت به کار رفته در این کلاس از دوچرخه های کوهستان کنندگان، این امکان را فراهم ساخته است تا در اثر شرایط خاصی که بر کوهستان حکم فرماست، فرسوده نشوند و در زمان حرکت در محیط های با شیب تند از انعطاف پذیری بیشتری برخوردار باشند. این دوچرخه ها با طراحی فوق العاده یکی از بهترین گزینه های مناسب برای گشت و گذارها در مسیرهای شهر، دشت، جنگل و کوهستان می باشند.



کوهستان را با تجهیزات خود در آورید.

دوچرخه های اندورو Enduro خاص ترین دوچرخه های کوهستان در بین سایرین می باشند. اگر می خواهید قدرت خود را در مسابقات حرفه ای اندرو به نمایش بگذارید، دوچرخه اندرو کمپانی مطرح GT مدل Sanction Pro Sram به عنوان بهترین دوچرخه تولید شده برای این رشته، با قابلیت های فوق العاده، این امکان را برای شما فراهم خواهد کرد. دوچرخه های اندورو به طور کلی دوچرخه های کمک دار (فول ساسپنشن)، با بازی کمک به طور مرسوم بیش از ۱۶ سانت، فرمان عریض تر و کربنی ها تا ۳۰ میلیمتر نیز کوتاه تر می باشند.

دوچرخه های GT مدل Sanction Pro Sram با وزن سبک، شاسی و مهندسی ای برای کنترل دقیق و سیستم تعلیق دو کاره (سربالایی و سرپائینی) است. همچنین این دوچرخه با مهندسی فریم خاص برای مسیرهای صاف و در عین حال فریمی کشیده برای کنترل در مسیرهای ناهموار و با شیب زیاد می باشد و به لطف وجود

کمک فنر RockShox Monarch Plu فوق العاده خود، این امکان را به دوچرخه سوار می دهد که قدرت رکابزنی خود را در سربالایی ها و در طول اسپرینت ها به طور کامل انتقال دهد. زاویه پیشانی ۶۷ درجه در انتقال بیشتر نیرو به فرمان و به تنه با کاهش ارتفاع در افزایش ثبات در سرعت های بالا بر سر پیچ ها کمک می نماید. زین های تلسکوپیک (ریموت دار) به شما این امکان را می دهد تا در مواقعی که شرایط به سمت سرعت بیش تر پیش می رود با پایین آوردن سریع زین، بتوانید وزن خود را به اطراف منتقل و تعادل خودتان را حفظ نمایید. همچنین این دوچرخه با مقاوم ترین کمک فنر جلوی تولید شده، دقیق ترین هدایت دوچرخه کوهستان و طراحی جدید و فوق العاده برای سازگاری هر چه بیش تر با دوچرخه های رشته اندورو، یک انتخاب مناسب برای حرفه ای ها در این رشته را به وجود آورده است. تمام این ویژگی ها به شما این امکان را می دهند تا در سخت ترین مسیرها و پیست ها با اعتماد به نفس کامل سواری کنید.



فستیوال دوچرخه سواری GT Bike Buller از ۱۳ تا ۱۱ مارس ۲۰۱۷ در ارتفاعات نفس گیر و دیدنی کوه های Alp شهر Victoria استرالیا برگزار شد. این مسابقات از هیجان انگیزترین و جذاب ترین مسابقه های دوچرخه سواری رشته کوهستان است که طرفداران بسیار زیادی از سراسر دنیا به سوی خود می کشاند. اسپانسر اصلی این مسابقات کمپانی GT می باشد و شرکت کنندگان در سطح های مختلف با هم به رقابت می پردازند. جهت مشاهده ویدئوهای هیجانی این مسابقه هم می توانید به صفحه اینستاگرام Abarisava و هم صفحه اصلی برگزاری مسابقه Bike Buller مراجعه فرمایید و از تماشای آن لذت ببرید.



Ana Cristina Sanabria

۲. **تایم تریل انفرادی** : این بخش از مسابقات جاده نیز در المپیک جایگاه ویژه ای دارد، تایم تریل انفرادی در مسیری به مسافت ۴۰ تا ۵۰ کیلومتر برگزار می گردد که طی آن رکابزنان به صورت انفرادی و با فاصله زمانی ۱ الی ۲ دقیقه شروع به حرکت نموده و در پایان، هر رکابزنی که در کم ترین زمان به خط پایان برسد عنوان قهرمانی را به دست خواهد آورد. **Ana Cristina Sanabria** آنا کریستینا سانابریا مدال آور رقابت های تایم تریل انفرادی المپیک، به عنوان یکی از رکاب زنان تیم فوجی در این رقابت ها شگفتی آفرید و مدال طلای این دوره از مسابقات را کسب نمود.

۳. **تایم تریل تیمی** : این رویداد در مسابقات المپیک جایگاهی ندارد، ولی در تورهای مختلف به اجرا گذاشته می شود. قوانین آن مشابه تایم تریل انفرادی است ولی به صورت تیمی متشکل از حداقل ۳ و حداکثر ۱۰ دوچرخه سوار برگزار می گردد. تفاوتی که تایم تریل تیمی با انفرادی دارد این است که در تایم تریل انفرادی رکابزنان مجاز نیستند پشت سر رکابزن دیگری حرکت کنند ولی در تایم تریل تیمی رکابزنان یک تیم می توانند بر اساس تاکتیکی که اتخاذ می کنند با یکدیگر جا عوض کنند.



ویژگی های دوچرخه مناسب جاده یا مسابقه ای (Racing Bike)

دوچرخه های با طراحی منحصر به فرد که از مهم ترین ویژگی آن می توان به طراحی آیرودینامیک و وزن فوق العاده کم، برای دستیابی به بیش ترین سرعت ممکن اشاره کرد. آلیاژ ساخت بدنه این دوچرخه از جنس آلومینیوم و یا فیبر کربن می باشد که در مدل های حرفه ای برای دستیابی به وزن کم تر از جنس فیبر کربن استفاده می شود.

هنوز هم استفاده از ترمزهای نوع کالیپر (Caliper)، با وجود انواع ترمزهای دیسکی (هیدرولیکی-مکانیکی)، در بین دوچرخه سواران این رشته مرسوم می باشد.

زین باریک، نرم و حفره موجود در قسمت مرکزی آن برای ایجاد راحتی بیشتر و مانع از تحت فشار قرار گرفتن و یا وارد شدن ضربه به قسمت تحتانی بدن، در مدت زمان دوچرخه سواری است. نوع فرمان در این دوچرخه برای قرار گیری دوچرخه سوار در بهترین حالت آیرودینامیک طراحی شده است و برای سواری های طولانی مدت چندان مناسب نیست.

برای راحتی بیشتر در مدل های جدید، از ست دوم ترمز، بر روی قسمت صاف فرمان در نظر گرفته شده است. اگر چه این کار ممکن است قدری حالت استاندارد و آیرودینامیک دوچرخه سوار را کاهش دهد، اما دسترسی بر ترمزها را در هر لحظه برای دوچرخه سوار آسان تر می سازد.



انواع مسابقات دوچرخه سواری

دوچرخه سواری جاده : Road bicycle racing از رشته های

مهیج ورزش دوچرخه سواری است که در جاده ها صورت می گیرد. این رشته در ۳ بخش استقامت جاده، تایم تریل انفرادی و تایم تریل تیمی برگزار می شود.

۱. **استقامت جاده**: در مسابقات استقامت جاده، رکابزنان در قالب یک گروه شروع به حرکت کرده و در مسیرهایی که از نظر مسافت با هم متفاوت هستند، شروع به رقابت می کنند. رقابت های استقامت جاده، در اشکال گوناگونی از قبیل یک روزه، مسابقه در مسیر بسته (Circuit) و یا به صورت مرحله ای (مانند تور دو فرانس و جیرو ایتالیا) برگزار می شوند.

مسابقات استقامت جاده مهم ترین مسابقات دوچرخه سواری در المپیک به شمار می آیند. از تورهایی که در داخل ایران برگزار می گردند می توان تور استان مرکزی، تور خراسان و تور مازندران که همه ساله در تاریخ معینی برگزار می گردد نام برد که این تورها چه داخلی و چه خارجی همه زیر نظر (UCI) می باشد.





مدال طلای دیگری، افتخاری دوباره

طای کلیرین کاپ بزرگ پکن برگردن دانشور

محمد دانشور در فینال رشته کایرین کاپ بین المللی کلاس یک چین مدال طلا را به دست آورد.

به گزارش روابط عمومی فدراسیون دوچرخه سواری، خرداد ماه، دانشور موفق شد به فینال کایرین راه یابد. او در مسابقه فینال توانست مدال با ارزش طلا را از آن خود کند. در این مسابقه که با حضور ۴ ورزشکار چینی، ۱ ورزشکار تایوانی و محمد دانشور برگزار شد. نماینده شایسته کشورمان توانست با عملکردی ستودنی، مدال طلا را از آن خود کند. دانشور با کسب این مدال طلای اولین گام خود را در راه کسب ورودیه کاپ های جهانی سال ۲۰۱۷ برداشت.



تور دو فرانس یا تور فرانسه (Tour de France) مسابقات دوچرخه سواری چند مرحله‌ای است که هر ساله در فصل تابستان برگزار می‌شود. این مسابقات ابتدا در فرانسه برگزار می‌شد اما امروزه مسیر آن تا کشورهای مجاور نیز امتداد می‌یابد. این مسابقات طبق سنت در تابستان برگزار می‌شود. در حالی که مسیر مسابقه هر سال تغییر می‌کند اما شکل کلی آن ثابت است. مسیر مسابقه از رشته کوه‌های آلپ و پیزنه می‌گذرد و در شانزلیزه در پاریس به پایان می‌رسد. امسال نیز صد و چهارمین دور مسابقات تور دو فرانس در تاریخ ۱ جولای آغاز می‌شود و تا ۲۳ جولای نیز ادامه دارد.

Rigoberto uran

قهرمانی ریگوبرتو اوران (Rigoberto uran)

کلمبیایی، از تیم محبوب کنندال در استیج ۹ مسابقات تور دو فرانس.

این رقابت در مسیر نانت تا شامبری به مسافت ۱۸۱.۵ با زمان ۵ ساعت و ۷ دقیقه و ۲۲ ثانیه برگزار شد و رایدر تیم کنندال توانست فاتح عنوان قهرمانی شود. برای مشاهده نتایج کلی تور دو فرانس ۲۰۱۷ می‌توانید به قسمت اخبار سایت آباریس آوا مراجعه فرمایید.





cannondale



در اینجا چند نمونه از انواع ترکیبات دتاکس واتر را به شما معرفی می‌کنیم. تنها کاری که باید انجام دهید این است که ترکیبی از چند میوه مورد علاقه‌تان را با مقداری گیاه مثل برگ نعنا یا ریحان به اضافه آب در ظرفی بریزید و بعد از حدود ۲ ساعت، یک نوشیدنی سالم و متفاوت داشته باشید.

۱. تمشک و سیب
۲. هندوانه و نعنا
۳. تمشک و بلوبری
۴. انار و نعنا
۵. پرتقال، توت‌فرنگی و نعنا
۶. لیمو
۷. انبه، توت‌فرنگی و زغال‌اخته
۸. تمشک
۹. توت‌فرنگی و نعنا
۱۰. زغال‌اخته، نعنا و خیار
۱۱. خیار، لیمو، سیب و نعنا
۱۲. لیمو، توت‌فرنگی، کیوی و انبه
۱۳. خیار و لیمو
۱۴. پرتقال، انگور، لیمو و تمشک
۱۵. لیمو زرد و سبز
۱۶. آناناس
۱۷. خیار، سیب، تمشک، هلو، انگور و چای
۱۸. گریپ فروت و نعنا

دتاکس واتر برای افرادی که خوراکی‌های ناسالم زیاد مصرف می‌کنند و همچنین برای افرادی که افسردگی دارند بسیار موثر است. البته این نوشیدنی برای همه افراد مفید است و باعث می‌شود احساس انرژی بیشتری کنیم. دتاکس واتر برای افراد کم‌خون و دیابتی نیز بسیار موثر است و همینطور افراد ورزشکار و افرادی که دارای رژیم لاغری هستند می‌توانند از این نوشیدنی استفاده کنند زیرا هم انرژی دهنده و هم باعث چربی‌سوزی و لاغری می‌شود چرا که به دتاکس واتر معجزه کاهش وزن نیز گفته می‌شود.

دتاکس واتر برای همه کسانی که به سلامتی اهمیت می‌دهند و می‌خواهند اندام زیبا داشته باشند توصیه می‌شود یکی از معروف‌ترین دتاکس واتر شامل خیار، نعنا، لیمو و هندوانه است. دتاکس واتر را می‌توان هم با آب معمولی و هم با آب گازدار درست کرد.

نوع دیگر این نوشیدنی با پرتقال خونی، نعنا، رزماری و گریپ فروت است. این دتاکس به تقویت سیستم ایمنی بدن و هضم غذا کمک می‌کند. دتاکس کیوی و توت‌فرنگی هم یکی از انواع پرطرفدار آن است و باعث زیبایی پوست می‌شود. چون در تهیه دتاکس واتر حتماً باید از میوه تازه استفاده شود، سعی کنید در خانه خودتان درست کنید. از ملزوماتش آب تصفیه شده است که اگر در دسترس نبود از آب جوشیده استفاده کنید. میوه‌های مورد نظرتان مثلاً یک لیمو نصف شده و یک عدد خیار و چند برگ نعنا را در دو لیوان آب تصفیه شده بریزید و بگذارید دو ساعت در یخچال بماند. به همین سادگی.



DETOX DRINKS FOR Health

دتاکس واتر معجزه سلامت

احتمالاً تا به حال اسم دتاکس واتر Detox Water را شنیده‌اید. دتاکس واتر یا آب سم‌زدا یک نوشیدنی تازه، سالم و جذاب است که می‌توانید به راحتی و در کم‌تر از ۲ دقیقه آن را در منزل آماده کنید و برای دفع سموم و مواد زائد از بدن از آن استفاده کنید. تنها کاری که باید انجام دهید این است که ترکیبی از چند میوه مورد علاقه‌تان را با مقداری گیاه مثل برگ نعنا یا ریحان به اضافه آب در ظرفی بریزید و بعد از حدود ۲ ساعت، یک نوشیدنی سالم و متفاوت داشته باشید.





endomondo
FREE YOUR ENDORPHINS



برنامه Endomondo Running Cycling Walk در حال حاضر یکی از بهترین برنامه های ورزش و سلامت است و به شما اجازه می دهد تا با کنار هم قرار دادن اطلاعات از فعالیت های مختلف خود بر اساس برنامه، اهدافتان را مشخص کنید. البته که این برنامه یک بخش به اشتراک گذاری هم دارد؛ به طوری که شما می توانید پیشرفت های خود را از طریق این برنامه با دوستان خود به اشتراک بگذارید. این برنامه با پوشش بخش های مختلفی از تمرین ها، چالش ها و تعهدات، راه های مختلفی را به کاربر نشان می دهد.



Runtastic Road Bike

بهترین نرم افزار مکمل دوچرخه سواری برای اندروید

- ویژگی ها:**
- ردیابی زنده از طریق GPS و اندازه گیری سرعت، مسافت، زمان، کالری و ...
 - نمایش مسیرهای مخصوص دوچرخه سواری در دنیا
 - استفاده از نقشه گوگل جهت مسیر یابی
 - اندازه گیری ضربان قلب (با سخت افزار جانبی)
 - تشخیص توقف ها در طی مسیر
 - نمایش وضعیت آب و هوا
 - نمایش وضعیت دوچرخه سواری بر اساس زمان و مسیر طی شده

بهترین اپلیکیشن های دوچرخه سواری



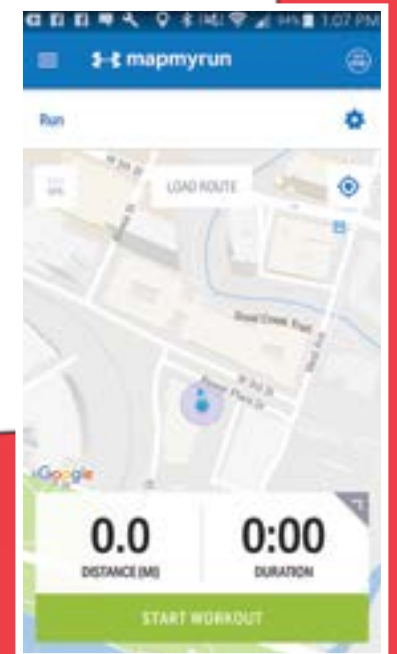
Map My Fitness Workout Trainer

برنامه، در برگیرنده مجموعه ایی از فعالیت ها و ورزش های مختلف است و شما می توانید اطلاعات خود در رابطه با فعالیت های مختلف مثل: دویدن، دوچرخه سواری، پیاده روی و سایر فعالیت های بدنی تان را به آن اضافه کنید.

بخشی از این برنامه به محاسبه و تجزیه و تحلیل فعالیت های شما در روز، ماه و سال می پردازند. این برنامه ۶۰۰ فعالیت بدنی و شاخه های مختلف ورزشی را شامل می شود و شما از طریق این برنامه می توانید پیشرفت خود را در ورزش و فعالیت بدنی، بهتر و با دقت بیشتری دنبال کنید.



Healthy Happy Communities



دانستنی‌های دوچرخه‌سواری

سازگاری های قلبی - عروقی به تمرین:



طی تمرین نسبت به حالت استراحت، برون ده قلب از حدود ۶ لیتر در دقیقه تا حداکثر ۲۰ تا ۳۰ لیتر در دقیقه یا بیشتر بسته به سایز بدن و سطح تمرین، افزایش می یابد. طی تمرین ریتمیک در مقایسه با تمرین شدید، نوع همبستگی و جفت شدن بین برون ده قلب و مصرف اکسیژن وجود دارد هم چنین می دانیم که برون ده قلب مجموعه‌ای از ضربان قلب و حجم ضربه‌ای است که تغییر در این متغیرها در اثر تمرین، پاسخ برون ده قلب را تعیین می کند.

ضربان قلب:

ضربان قلب استراحتی، ۶۰-۷۰ ضربه در دقیقه است، اگرچه این دامنه می تواند با توجه به وضعیت تمرین و دیگر فاکتور ها از ۳۰ تا ۱۰ ضربه در هر دقیقه تغییر کند. افزایش ضربان قلب به شکل خطی همراه با اکسیژن مصرفی است تا جایی که افزایش جذب اکسیژن در یک اوج یا حداکثر بدست می آید. در این نقطه ضربان قلب در حداکثر خواهد بود. ما می توانیم از این طریق، یک معادله ساده و متعارف را پیش بینی کنیم.

افزایش تا حداکثر تمرین به شکل خطی افزایش می یابد. این عمدتاً در افراد تمرین کرده دیده می شود اما منازعات همچنان ادامه دارند.

مکانیزم پشتیبان تغییرات حجم ضربه ای همراه با تمرین دو دسته اند: اول همچنان که برون ده قلب افزایش می یابد، فشار پر شدگی چرخه نیز افزایش یافته و با فرایندهایی همچون پمپ عضله اسکلتی جفت شده برگشت وریدی افزایش خواهد یافت. این پر شدگی افزایش یافته ی بطن ها باعث افزایش حجم دیاستول و حجم ضربه ای بزرگ تر می شود. دوم تحریک عصبی سمپاتیک افزایش یافته که بر سلول های عضله بطنی موثرند و نیروی انقباضی را افزایش می دهد.

جریان خون محیطی:

در حالت استراحت، عضله اسکلتی حدود ۲۰ درصد برون ده قلب را دریافت می کند. این مقدار ممکن است در تمرینات بیشینه تا ۸۰٪ برون ده قلب افزایش یافته و کنترل آن به وسیله مجموع ترکیبی از: انقباض عروق مرتبط با بافت های غیر فعال یا کم اهمیت حین تمرین همچون روده، کلیه و عضله اسکلتی غیرفعال و اتساع عروق بستر عضله فعال است. توزیع جریان خون به وسیله درون دادهای عصبی و تنظیمات موضعی کنترل می شود؛ به ویژه تغییرات در فشار خون در پاسخ به جریان خون افزایش یافته و تغییرات در ترکیب بیوشیمیایی جریان داخل و خارج عروق باعث ایجاد تغییرات سریع و معنادار در جریان سراسر مویرگ ها، عروق و در سیستم وریدی می شود.

یکی از متغیرهای اصلی مرتبط با جریان خون محیطی، فشارخون است. فشارخون نیروی لازم را از طریق شیمیایی تامین می کند معمولاً فشارخون شریانی اندازه گیری شده و به عنوان دوجزء اصلی اش، فشارخون سیستول و دیاستول گزارش می شود. فشارخون سیستولی در پاسخ به تمرین از حالت استراحت از مقدار 120mm Hg به مقدار 200mm Hg در تمرین هوازی با حداکثر شدت تغییر می کند. این نشان دهنده یک حجم ضربه ای و برون ده قلب بزرگ تر پمپ شده به یک سیستم شریانی است که دارای حجم محدودی از اتساع و کشش است. تغییرات کوچک در فشار دیاستول منعکس کننده تعادل انقباض و اتساع عروق طبق مقاومت محیطی، عمدتاً در ارتباط با فشارخون در مویرگ ها است.

شدت، مدت و نوع تمرین:

شدت تمرین می تواند از شدت خیلی پایین (مانند راه رفتن) تا تمرین هوازی حداکثر (مربوط به حداکثر اکسیژن مصرفی) و بالاتر تا شدت تمرین فوق حداکثر (مانند دوچرخه سواری سرعت) متفاوت باشد. اثر تغییرات بزرگ تمرین، رابطه معکوس با مدت تمرین تا موقع خستگی دارد. مثلاً دوچرخه سواری سرعت یک تمرین با شدت بسیار بالاست، در حالی که به دلیل محدودیت های اجزاء در دسترس یا افزایش تولیدات زائد متابولیکی، برای مدت

کوتاهی قادر به انجام آن هستیم.

پاسخ عملکرد قلبی عروقی به تلاش کوتاهی مانند این فعالیت (دوچرخه سواری سرعت) به دلیل زمانی محدود برای سازگاری قلبی - عروقی و سطح بالای نیروی انقباضی، در واقع می تواند فشار خارجی روی مجاری خون در نقاطی که مجاری منقبض شده اند و جریان خون کاهش یافته یا متوقف شده را افزایش دهد. این امر منجر به کاهش خون رسانی به بافت ها و در نتیجه یک کاهش در بازگشت وریدی می شود. پیامد این عمل، یک افزایش در پس بار یا افزایش خون به سبب مقاومت محیطی افزایش یافته است. این افزایش فشارخون که در وزن برداری با شدت بالا ممکن است به بیش تر از 300mm Hg در طی هر دو مرحله سیستول و دیاستول چرخه قلب برسد، بهتر دیده می شود. برخی افراد به طور متناوب در تمرینات مافوق استقامتی مانند ورزش های سه گانه شرکت می کنند، این افراد ممکن است تمرینات زیر بیشینه، بیشتر از ۱۲ ساعت انجام دهند که همانند فعالیت طولانی مدت بر عملکرد قلبی - عروقی تاثیر خواهد داشت برای مثال ضرورت کاهش دما از طریق اتساع عروق پوست و کاهش حجم پلاسما در اثر یک تعریق بزرگ، هر دو باعث کاهش حجم خون مرکزی و کاهش فشار پر شدگی کاهش در حجم ضربه ای خواهد بود. افزایش پیش رونده در ضربان قلب که با تمرین طولانی مدت اتفاق می افتد، سوق قلبی عروقی نامیده می شود. این پدیده متعارفی است که در ارتباط با تاثیرات دما بر گره سینوسی - دهلیزی و افزایش فعالیت سمپاتیک نیز می باشد.

نوع تمرین، متغیر دیگری است که ممکن است پاسخ های قلبی عروقی به تمرین را تغییر دهد. مثلاً تاثیر جاذبه روی سیستم قلبی عروقی طی تمرینات ایستاده (دویدن) با تمرینات نشسته (دوچرخه سواری) و تمرینات در حالت افقی و خوابیده (شنا کردن)، متفاوت است. تغییرات در وضعیت بدن بر فعالیت جریان خون و اعصاب تاثیر خواهد گذاشت. در تمرینات حالت خوابیده حجم ضربه ای به دلیل افزایش پیش بار، افزایش یافته و بنابراین باعث ضربان قلب پایین تر می شود.

اگر حجم کوچکی از عضلات فعال شوند، مثلاً دست ها (در مقایسه با پاها) پاسخ سیستم قلبی-عروقی متفاوت خواهد بود. در تمرین نادرست (حتی به شکل ریتمیک) مقاومت محیطی افزایش می یابد و این باعث افزایش فشار خون به دلیل بستر عروقی و مویرگی کوچک تر، می شود. این تغییرات در تمرین با دست نسبت به تمرین پا، در میزان بار کار مطلق مشابه، منجر به کاهش بازگشت وریدی و افزایش بیشتر در ضربان قلب می شود.

برگرفته از کتاب تمرین و مسابقه با ضربان قلب، تالیف و ترجمه هادی باشفاعت

PANOCOMPUTER W/ SPEED & CADENCE SENSOR

- یکی دیگر از محصولات کمپانی مطرح امریکایی TOPEAK، کیلومتر شمار ۱۷ کاره با طراحی منحصر به فردی که نیازهای کاربر را کاملاً برآورده می‌سازد. ویژگی‌ها شامل:
- قابلیت اتصال بلوتوث
- سازگار با سیستم عامل های ios و Android
- به همراه نصب سنسور دو کاره سرعت و دور پا و GPS حرفه ای بر روی دوچرخه
- صفحه نمایش ۲.۳" اینچی و قابل نصب روی فرمان به همراه بست اضافی جهت قرار گرفتن در کنار کیفهای موبایل TOPEAK
- با وزن ۵۰ گرم، کاملاً ضد آب
- قابلیت انتقال اطلاعات بر روی تلفن همراه هوشمند و تبلت خود از طریق نرم افزار Topeak Bike APP
- نمایش سرعت لحظه ای، زمان دوچرخه سواری، میانگین سرعت، ماکسیمم سرعت، فاصله لحظه ای، شمارنده، کل زمان دوچرخه سواری، مسافت کلی طی شده، مقایسه بین سرعت لحظه ای و میانگین سرعت
- ضربان قلب در لحظه، میانگین ضربان قلب، هشدار ضربان قلب زیاد.
- تشخیص اتوماتیک دوچرخه دوم، نمایش کل مسافت طی شده دوچرخه اول و دوچرخه دوم
- تنظیم زمان خواب اتوماتیک و نشانگر زمان
- نمایش وضعیت باطری
- اگر یک ورزشکار حرفه ای هستید، می‌توانید از امکانات این محصول استفاده کنید و لذت ببرید.



PANOBIKE HEART RATE MONITOR

- اگر بخواهیم از یک نمایشگر ضربان قلب با امکانات مناسب برای استفاده‌ی ورزشکاران مثال بزنیم، Heart Rate Monitor محصولی دیگر از کمپانی تخصصی تایپیک (Topeak) گزینه‌ای مناسب است. طراحی محصول به گونه ای است که برای اندازه‌گیری میزان ضربان قلب باید با استفاده از بند قابل تنظیم به دور قفسه‌ی سینه سنجیده شود. این محصول می‌تواند میانگین و حداکثر ضربان قلب را نیز اندازه‌گیری کند که این ویژگی کمک زیادی به بررسی میزان فعالیت بدن در مدت زمان طولانی می‌کند.
- Heart Rate Monitor یک ضربان‌سنج، با قابلیت سنجش حداکثر ضربان قلب، سنجش کالری مصرفی، مسافت پیموده شده و همچنین اتصال به گوشی هوشمند با سیستم عامل‌های اندروید و iOS و استفاده از فناوری، مصرف انرژی فوق العاده کم و عمر باتری ۹۰۰ ساعت (بسته به مدت زمان استفاده) می‌باشد.
- قابلیت تنظیم و همگان سازی با کیلومتر شمار و نرم افزار تلفن همراه تایپیک Topeak Bike را نیز دارا می‌باشد.



PREPARE TO RIDE
BUILT FOR PRECISION

کیلومتر شمار یا هم‌کار؟! ❗

بار دیگر TOPEAK محصولی را به بازار ارائه کرد که در نوع خود منحصر به فرد است. کامپیوتر (یا همان کیلومتر شمار) به همراه یک سنسور دوکاره (سرعت و دور پا) که از طریق بلوتوث به آن وصل می‌شود.

این کامپیوتر با تکنولوژی بی سیم دو حالت خود (کامپیوتر و ریموت) در دسترس شما قرار گرفته و به شما این امکان را می‌دهد تا از طریق کامپیوتر TOPEAK وضعیت را کنترل کنید و یا با اتصال آن به گوشی تلفن همراه هوشمند خود و نرم افزار مخصوص، داده‌ها را پردازش و با افزودن GPS به این داده‌ها، تسلط کامل بر نحوه و میزان رکابزنی خود داشته باشید و در نهایت همچون یک مربی با استفاده از خروجی آن‌ها نسبت به تمرینات اصولی در راه تناسب اندام خود گام بردارید. همچنین برای صرفه جویی در مصرف باتری و یا به هنگام اتمام شارژ کامپیوتر، حالت ریموت بسیار به شما کمک خواهد کرد.

حالت کامپیوتر: به شما این امکان را می‌دهد تا در لحظه آمار و اطلاعات مربوط به سرعت و دورپا و سایر اطلاعات را در اختیار داشته باشید.

حالت ریموت: دیدن اطلاعات در لحظه بر روی کامپیوتر، همچنین اتصال از طریق بلوتوث به نرم افزار تلفن همراه و ثبت داده‌ها بر روی آن برای استفاده و پردازش‌های بیشتر.

همچنین با افزودن سنسور ضربان قلب (به صورت مجزا عرضه می‌شود) به این محصول که آن هم از طریق بلوتوث متصل شده و کاملاً با نرم افزار تلفن همراه سازگار است نیز می‌توانید بر سوخت و ساز بدنتان به هنگام دوچرخه سواری مشرف شده و میزان مصرف کالری خود در تمامی لحظات را بررسی نمایید. **ویژگی‌های مربوط به ضربان قلب این دستگاه (کامپیوتر) شامل:** ضربان قلب کنونی، معدل ضربان قلب، بیشترین ضربان قلب و همچنین هشدار خروج از بیشترین تحمل ضربان قلبتان (که از قبل برای آن تعریف کرده اید).



آچار دوچرخه، ابزاری است دم دستی که با طراحی خلاقانه‌اش می‌تواند نیازهای یک دوچرخه‌سوار به تعمیرات را برای سفر به دور دنیا با دوچرخه‌اش برآورده کند! آچار دوچرخه از آن دسته ابزارهایی است که باید همراه هر دوچرخه سوار باشد.

آچار مدل Y16 برند مطرح کمپانی Crankbrothers، با طراحی خاص و گنجاندن بیش از ۱۶ آچار که برای دوچرخه بسیار مورد نیاز می‌باشد، سعی کرده است تا قابلیت‌های زیادی را در کمترین فضای ممکن بگنجانند. Y16 ابزاری کامل که شامل: آچار چرخ و پره، انواع آچارهای آلن (تی شکل، ستاره ای و ...) است و در ابعاد مختلف، پیچ گوشتی و ... را نیز به خوبی پوشش می‌دهد. این وسیله بسیار خوش دست و سبک با وزن تقریبی ۲۶۰ گرم است که می‌توانید به راحتی در هر شرایطی استفاده نمایید. برای مشاهده ویدئویی دیدنی از نحوه استفاده از آچار Y16 کمپانی آمریکایی کرانک برادرز می‌توانید به صفحه اینستاگرام آباریس آوا (Abarisava) مراجعه کنید.



کاور محافظ مدل **CARVE UPPER** کمپانی **iXS** یک پیشنهاد عالی برای همه دوچرخه سوارها، به خصوص در فصل تابستان.

این لباس فوق العاده با بافت شبکه ای و وجود لایه جذب رطوبت، امکان گردش هوا و فضایی به دور از رطوبت، تعریق و باکتری ایجاد کرده است. همچنین استفاده از نوعی پلیمر بسیار مقاوم و انعطاف پذیر در این لباس، موجب دفع ضربات و آسیب‌های احتمالی می‌شود. این پدهای محافظ بر روی شانه‌ها، دارای قابلیت جدا شدن نیز می‌باشند. همه این ویژگی‌های منحصر به فرد است که این محصول از کمپانی مطرح **iXS**، برنده جایزه طراحی و تکنولوژی سال ۲۰۱۷ شده است.

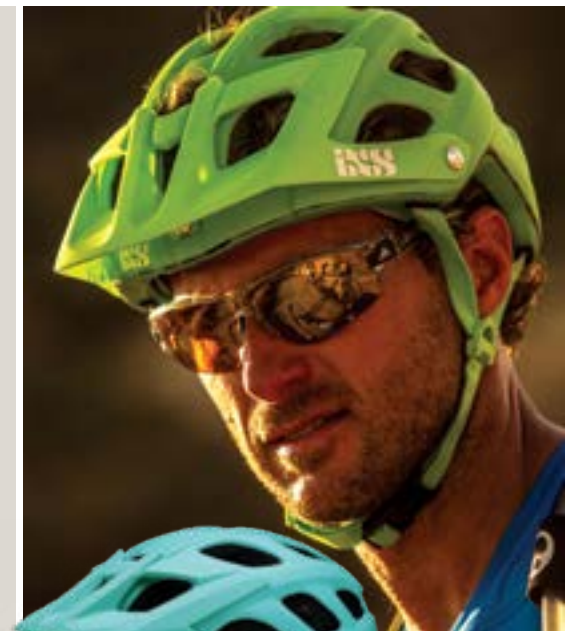


DESIGN & INNOVATION AWARD 2017

کلاه مدل **TRAILRSEVO** از کمپانی **iXS**، برنده بهترین طراحی و تکنولوژی **Design & Innovation Awards 2017** و برترین کلاه سال ۲۰۱۵ از نظر تمامی مصرف کنندگان که از ایده آل ترین و مناسب ترین کلاه‌های دوچرخه سواری و جاده می‌باشد.

این کلاه با به کارگیری تکنولوژی‌های خاص، به گونه‌ای است که در آن پوسته خارجی و فوم داخلی بدون استفاده از چسب به یکدیگر متصل شده‌اند که باعث سبکی و طراحی بسیار مستحکم کلاه می‌شود. این کلاه با نحوه چینش و پراکندگی حفره‌های ایجاد شده خود به راحتی امکان جریان هوا را با حفظ حالت آیرودینامیکی فوق العاده ایجاد کرده است. همچنین باعث می‌شود تا در هنگام حرکت، هوا درون کلاه جریان داشته باشد و این، عمل تعریق ورزشکار را در حین حرکت به حداقل رسانده و بازدهی او را در حین دوچرخه سواری به طرز محسوس افزایش می‌دهد. سیستم **"ErgoFit Ultra™"** به کار رفته در این کلاه، تنظیم عمودی و افقی را به راحتی، سریع و دقیق برای تطبیق پذیری بیشتر ایجاد می‌کند. سایه بان تعبیه شده مجهز به تکنولوژی **"QuickRelease"** است که می‌تواند خطرات آسیب‌های وارده به سر و جراحات ناشی از حادثه و زمین خوردگی را با جدا شدن سریع و راحت، حذف کند.

سری کلاه‌های **TrailRS Evo** دارای استانداردهای ایمنی **EN1078** اروپا و **American CPSC** می‌باشد. از ویژگی‌های منحصر به فرد این کلاه، پیچ تنظیم اندازه، طراحی ۲۲ شیار و حفره با اندازه‌های متعدد برای جریان یافتن هوا، بسیار سبک و دارای استحکام بالا، سایه بان دارای گیره قابل جدا شدن و جنس لایه داخلی از فوم است.



DESIGN & INNOVATION AWARD 2017

فصل تابستان با روزهای طولانی و دنیای متنوع، تفریحات، سرگرمی ها و ورزش در راه است.

تفریحاتی که شما می توانید در تابستان انجام دهید بستگی به شرایط، امکانات، موقعیت جغرافیایی و عوامل دیگری دارد که با توجه به آن ها می توان تفریحات مناسب را برای ایام تابستان انتخاب کرد.

قبل از شروع دوچرخه سواری، خود در کنار خانواده یا دوستان، حتما نکات زیر را در فصل تابستان در نظر بگیرید تا تفریح دوچرخه سواری شما لذت بخش تر شود.

۱. برای دوچرخه سواری در تابستان باید برنامه خود را تنظیم کنید. شما نمی توانید به یک باره در گرمای شدید تابستان دوچرخه سواری کنید. بدن انسان تطبیقی است و به تدریج به شرایط عادت می کند؛ شما نیاز دارید که مکانیسم بدن خود را کم کم در برابر گرما ایمن کنید.

۲. یاد بگیرید که چگونه آب بنوشید. لازم نیست که مانند دوچرخه سواران حرفه ای "تور دو فرانس" برانید و هر ۴۵ دقیقه مقداری آب بنوشید. شما باید هر چند دقیقه جرعه ای از مایعاتی که همراه خود دارید بنوشید.

نوشیدنی های ورزشی و آب همراه شما به سرعت گرم می شود پس حتما بطری مناسب و دو جداره برای این منظور انتخاب نمایید تا مدت زمان بیشتری خنک بماند. ولی یادتان نرود که نوشیدنی های خیلی یخ و خنک هم ضرر دارد؛ چون موجب دل درد در دوچرخه سوار می شود.

۳. سرتان را از آفتاب مستقیم به دور نگه دارید: هر از گاهی صورت و گردن خود را با آب بشویید تا دمای بدنتان کاهش یابد. از کلاه ایمنی دوچرخه مخصوص تابستان استفاده کنید چرا که این کلاه ها با گردش جریان هوا، سر شما را علاوه بر ایمن نگه داشتن، در دمای متعادل و خنک نگه می دارد.

حرفه ای انتخاب کنید!

ACCESSORY

۲. لباس دوچرخه سواری و رنگ آن یک انتخاب مهم و ضروری است. بعضی از لباس هایی که دارای رنگ تیره اند به جای انعکاس نور، آن را جذب می کنند و گرمای بدن را بالا می برند. بنابراین بهترین گزینه، رنگ سفید یا لباس هایی با تنوع رنگی روشن است. دوچرخه سواران در وضعیت های جوی گوناگون، دوچرخه سواری می کنند. از گرمای سوزان آفتاب گرفته تا برف و یخبندان روزهای سرد و نمناک. ما همچنین در وضعیت هایی تحت فشار زیاد و با سرعت بالا دوچرخه سواری می کنیم؛ ممکن است یک دقیقه در مسیر کوهستانی با سرعت ۸ کیلومتر بر ساعت چنان سخت رکاب بزیم که از گرما خیس عرق شویم و سپس در جاده ای با سرعت ۶۵ کیلومتر بر ساعت بدون هیچ تلاشی پرواز کنیم و باعث شود که سرما بخوریم.

این بسیار اهمیت دارد که از ست لباس مناسبی استفاده کنید تا در طول مدت دوچرخه سواری شما را از گرما، سرما یا رطوبت حفظ کند.

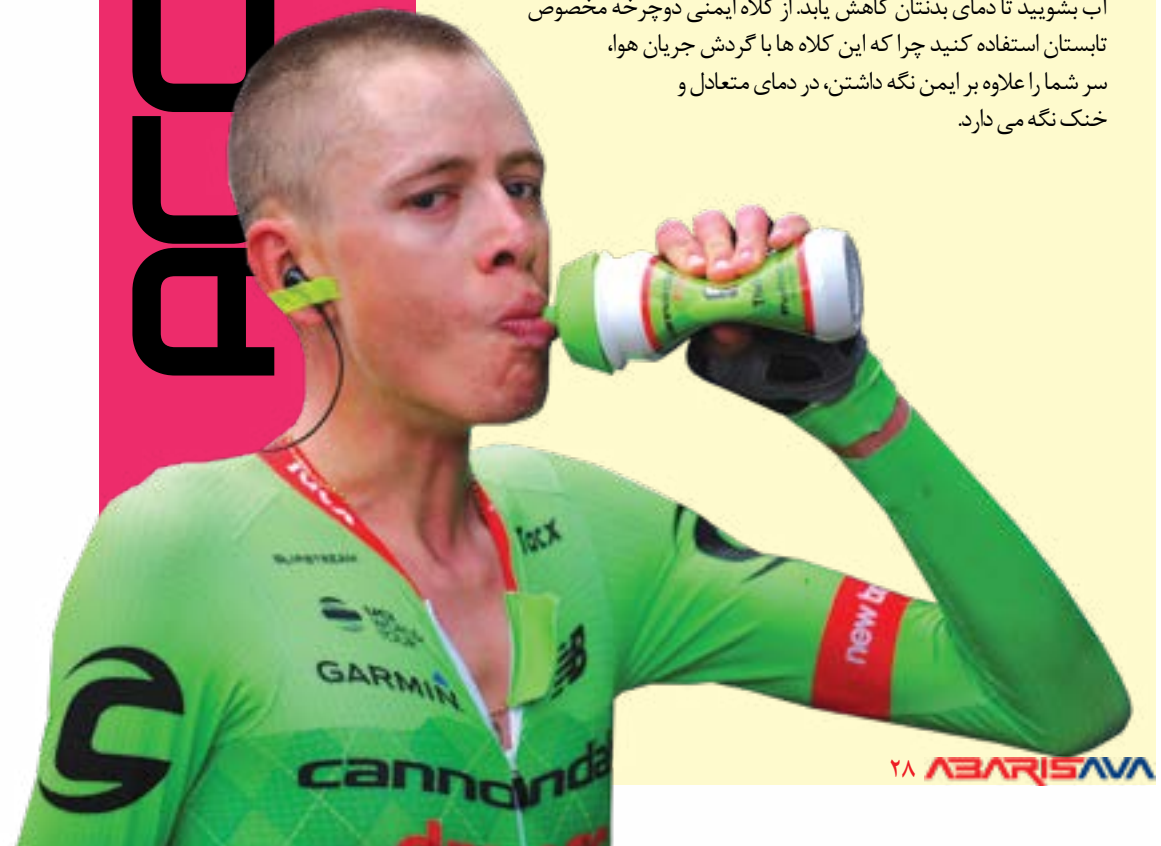
۳. عینک آفتابی مناسب، از موارد بسیار مهم دیگری است که در دوچرخه سواری در طول تابستان بسیار ضروری است؛ چرا که زمانی که نور خورشید به سطح صافی می تابد بازگشت اشعه خورشید بسیار زجرآور است و ممکن است با میزان زیادی اشعه بازتابنده از سطوح مختلف، روبرو شویم. عینک های استاندارد با از بین بردن این نوع اشعه ها، دید را آسان کرده و باعث جلوگیری از خستگی چشم و سر درد می شود. امروزه تقریباً تمام عینک ها، به خصوص عینک مورد استفاده ورزشکاران که در شرایط خاصی استفاده می شود، نیاز به مقاومت بالاتر در برابر جذب نور UV دارند که به لطف وجود برندهای برتری چون Swiss eye این امکان فراهم شده است.

۴. انتخاب دستکش مناسب تمام انگشتی یا نیمه انگشتی با جنس پارچه مشبک امکان رسیدن جریان هوا به دست را افزایش داده و به داشتن حس بهتر و جلوگیری از تعریق دست ها بر روی گریپ دوچرخه، جلوگیری کمک شایانی خواهد کرد.

از نکات پایانی و مهم که نباید فراموش شود؛ این است که از دوچرخه سواری در ساعات اوج گرما اجتناب کنید و حتما یک کرم ضد آفتاب کوچک با مقاومت بالا در برابر نور خورشید به همراه داشته باشید.

دوچرخه سواری یکی از تفریحات لذت بخش محسوب می شود و البته دوچرخه سواری گروهی با دوستان، حال و هوای دیگری دارد.

حال این که شما می خواهید همراه خانواده خود تفریح و ورزش دوچرخه سواری را انتخاب کنید، خیلی بهتر است که ابتدا بدانید، گرما و رطوبت چگونه در بدن شما تاثیر می گذارد.





ONLINE SHOPPING

2bACE
www.2bAce.com



فروشگاه اینترنتی 2bAce مکانی برای دسترسی آسان به لوازم و تجهیزات ورزشی خانگی و باشگاهی برای شما است.

اگر ورزشکار هستید و یا علاقمند به ورزش، به ویژه دوچرخه سواری، کوهنوردی و یا فیتنس، در ادامه با ما همراه باشید.

علاقمندان دوچرخه سواری می توانند از دوچرخه تا لباس، کفش، کیف و حتی عینک و کلاه دوچرخه سواری و انواع اکسسوری مد نظر خود را در این فروشگاه آنلاین پیدا کنند. تمامی این محصولات، از برندهای معتبر با گارانتی معتبر هستند.

علاقمندان به فیتنس، لاغری و تناسب اندام هم می توانند انواع دستگاه های ورزشی خانگی و باشگاهی مانند تردمیل، دوچرخه ثابت و الپتیکال را در سایت مشاهده و بررسی کنند.

اگر هم اهل کوهنوردی هستید، کفش و کوله خود را انتخاب کنید و با اطمینان مسیر خود را شروع کنید.

آدرس این فروشگاه اینترنتی www.2bace.com

تمامی تخفیف ها و فروش ویژه ها هم علاوه بر سایت در کانال تلگرام و اینستاگرام نیز قرار می گیرند. در این شبکه ها با ما همراه باشید.

آدرس کانال تلگرام: @to_be_ace

آدرس اینستاگرام: 2bace.sport یا هشتگ #2bace

JOIN OUR

WEBSITE
BLOG
INSTAGRAM
TELEGRAM
FACEBOOK

در شبکه های اجتماعی آباریس آوا ما را دنبال کنید تا راحت تر از هر جای دیگری درباره به روزترین خبرهای دنیای پر هیجان دوچرخه سواری مطلع شوید. اطلاعاتی مفید درباره برندهای مورد علاقه تان، راهنمایی، انتخاب و خرید بهترین دوچرخه ها و لوازم جانبی و حتی نکته ها و ترفندهایی برای نگهداری و تعمیر دوچرخه هایتان بدانید و بهتر از همه اینکه، کلی مطلب درباره بازی، فیلم و ویدئو، اپلیکیشن های ضروری و کاربردی که باید در دنیای جذاب دوچرخه سواری بدانید را برایتان بازگو می کنیم. پس همراه ما باشید و ما را به دوستان خود معرفی کنید.

۳۰ ABARISAVA



مدال آوردای
پیست



احمد نصرآبادی و رامان کاشی از رکاب زنان حرفه ای کشور، با دوچرخه های پیست Track Elite فوجی، مدال آور شدند. دوچرخه سواری پیست از رشته های ورزش دوچرخه سواری است. این ورزش با استفاده از دوچرخه در پیست ها، ورزشگاه ها و سالن های مخصوص این رشته انجام می شود. تاریخ انجام این ورزش به ۱۸۷۰ میلادی می رسد زمانی که دوچرخه تازه اختراع شده بود. کشور انگلستان از پیشگامان برگزاری و انجام دوچرخه سواری پیست است که در شهرهایی مانند بیرمنگام، شفیلد، لیورپول، منچستر و لندن، مراکزی برای این رشته ایجاد شده بوده است. دوچرخه سواری پیست از سال ۱۹۱۲ میلادی وارد مسابقات المپیک شد.

گروه آباریس آوا

نماینده رسمی و انحصاری دوچرخه های فوجی، جی تی و کنندال در ایران، جهت گسترش فعالیت های خود در سطح کشور آمادگی دارد تا در استان ها و شهرهایی که نمایندگی ندارد، در زمینه فروش دوچرخه و لوازم دوچرخه نمایندگی فعال بپذیرد. همکاران واجد شرایط می توانند برای ارائه درخواست نمایندگی با دفتر مرکزی آباریس آوا با شماره های ذیل تماس حاصل فرمایند.

تلفن : ۲۶۷۰۹۱۶۶

فکس : ۲۶۷۰۹۱۵۵

کانال تلگرام فروشگاه: @abarisava_shop 

اینستاگرام: @Abarisava 

فیس بوک: Abarisavagroup 

سایت: www.abarisava.com 

ایمیل: sales@abarisava.com 

فروشگاه دوچرخه های فوجی



*“When you ride hard on
a mountain bike,
sometimes you fall, otherwise
you’re not riding hard.”*



see us in



www.abarisava.com