

## دوچرخه سواری، ورزشی مفید

دوچرخه سواری دوچرخه سواری یکی از بهترین ورزشهاست که متأسفانه این روزها در

کشور ما کمتر مورد توجه قرار می گیرد.

این ورزش به غیر از تاثیرات مستقیم بر روی سلامتی انسان همچنین فواید زیست

محیطی را همراه است که باعث سلامتی بیشتر جامعه طی دراز مدت می شود.

به نظر می رسد که دوچرخه - این وسیله نقلیه کلاسیک - در کشورهای پیشرفته و

مدرن کاربرد بیشتری دارد تا در کشورهای نه کاملاً پیشرفته نظیر ایران. برای مثال در

اکثر کشورهای اروپایی دوچرخه دارای ارزشی مثل یک ماشین سواری (و حتی بیشتر)

است. در این کشورها برخی از دوچرخه ها (نسبت به مدل و کاراییشان) گاه "از

خودروهای مدل بالا نیز گرانتند.

این ارزش به دلیل قابلیت‌هایی نظیر حمل و نقل آسان، ورزش آسان و بی ضرر بودن

برای محیط زیست است. دوچرخه سواری همیشه به عنوان ورزشی ساده برای تمام

سنین پیشنهاد می شود. این ورزش می تواند هم سبک انجام شود و هم سنگین. برای

انجام ورزش دوچرخه سواری لازم نیست که شخص مثلاً "تمریناتی خاص را انجام دهد

و یا موقعیت فیزیکی آن از شرایطی خاص برخوردار باشد.

در این ورزش بیشتر عضلات پاها در حرکت خواهند بود. که این عمل باعث بالابردن

استقامت بدن می شود. البته کمر و سیستم تنفسی انسان نیز تحت تاثیر قرار می

گیرند.

انواع دوچرخه

تا به حال انواع مختلفی از دوچرخه ارایه شده است که البته دو نوع مهم آن، نوع کراس

(Cross) و کوهستان (Mountain) هستند. نوع دیگری که طرفدار زیادی هم

دارد نوع BMX است که البته این نوع معمولا برای تفریحات به اصطلاح Extreme

(غیر عادی) - نظیر حرکات نمایشی استفاده می شود. به هر حال اگر شما این وسیله را

برای ورزش روزانه و یا وسیله ای نقلیه انتخاب می کنید، بهتر است نسبت به کارایی

خود یکی از دو نوع کراس یا کوهستان را برگزینید.

نوع کراس یا به قول خودمان کورسی، نوعی است که برای جاده و یا مسیرهای صاف

استفاده می شود. کراس معمولا دارای چرخه های نازک و بدنه ای سبک است. استفاده

از نوع کراس باعث می شود تا نیروی کمتری صرف حرکت گردد. از کراس معمولا برای

شتاب بیشتر استفاده می شود. فرمان کراس که معمولا شکلی رو به پایین دارد در دو حالت قابل هدایت است. این قابلیت باعث می شود تا راننده در دو حالت - نسبت به شتاب لازمه - دوچرخه را براند. البته بعضی از مدل‌های کراس دارای فرمانی صاف هستند.

#### نوع کوهستان

اما نوع دیگر یعنی کوهستان معمولا برای مسیرهای کوهستانی و پر فراز و نشیب استفاده می شود. این نوع دوچرخه معمولا دارای لاستیک هایی پهن و بدنه ای مستحکم است، که این موضوع به دلیل بالابردن استقامت در مسیرهای کوهستانی و غیر صاف می باشد.

فرمان نوع کوهستان نیز معمولا صاف یا دارای شاخکهای رو به بالا (و یا پایین) است که این موضوع باعث کنترل دوچرخه در دو حالت عادی و استقامتی می شود.

البته نوع دیگری از دوچرخه نیز وجود دارد که اصطلاحاً "به آن نوع شهری گفته می

شود. این نوع دوچرخه، تقریباً دارای خصوصیتی بین کراس و کوهستان است. نوع شهری معمولاً برای استفاده در شهر و جنگل کاربرد دارد.

انتخاب نوع دوچرخه بستگی به کارایی و علاقه شما دارد. برای مثال اگر می خواهید برای مسابقات سرعتی دوچرخه سواری کنید، نوع کراس پیشنهاد می شود. یا اگر می خواهید استفاده روزمره از این نوع دوچرخه داشته باشید و مثلاً سرکار رفته یا هر از گاهی به بیرون از شهر نیز بروید پیشنهاد ما دوچرخه نوع کوهستان یا شهری است.

ایمنی

توجه داشته باشید که یکی از مسایل مهم در این ورزش، ایمنی آن است. سعی کنید به هنگام دوچرخه سواری در هر حال از وسایل ایمنی آن مثل کلاه، زانو بند و آرنج بند

استفاده کنید.

اگر از زانو بند و آرنج بند به دلایلی نمی توانید استفاده کنید، حداقل خود را به کلاه

ایمنی دوچرخه سواری مجهز کنید. البته در مسابقات و یا دوچرخه سواری در

کوهستان استفاده از تمامی تجهیزات ایمنی لازم است.

اگر در شهر دوچرخه سواری می کنید، سعی کنید که در مسیرهای مشخص شده برای

دوچرخه برانید. اگر چه در کشور ما این مسیرها معمولاً کم بوده و یا اصلاً وجود ندارند.

دوچرخه خود را هر از گاهی کنترل بدنه ای و یا به اصطلاح آچارکشی کنید. از

لاستیکهای خود مطمئن باشید و بادهای تیوپ را همیشه کنترل کنید.

نوع کراس

معمولاً دوچرخه ها دارای جعبه ابزار و وسایل ابتدایی کمکهای اولیه هستند. اگر

دوچرخه تان این وسایل را ندارد، سعی کنید این وسایل را در کیف یا کوله خود به همراه

داشته باشید.

اگر در شب می رانید، شب نما ها یا چراغهای دوچرخه را جهت عملکرد درست بررسی

کنید. همچنین از لباسهای روشن استفاده کنید.

## تغذیه

معمولا قبل از دوچرخه سواری غذای سبک توصیه می شود. اگر مدت دو چرخه سواری

شما طولانی است یا در مسابقه ای قصد شرکت دارید حتما غذای سبک و نسبتا کم

بخورید. چون ممکن است که فشاری که این ورزش در شرایط سنگین به بدن می آورد

باعث حال بهم خوردگی شود.

همیشه آب به همراه داشته باشد. اکثر دوچرخه ها مجهز به قمقمه آب هستند. این

ورزش معمولا آب بدن را کم می کند. پیشنهاد می شود تا آب معدنی بنوشید چون

املاح معدنی برای بدن در حین ورزش مفید هستند. نوشیدنی های قندی نیز مفید

هستند چراکه در حین انجام دوچرخه سواری، بدن قند نیز سوخت می کند. البته

سعی کنید که بعد از اتمام ورزش از نوشیدنی های قندی استفاده کنید نه در حین

دوچرخه سواری.

اگر مسیر زیادی را طی می کنید، می توانید از تغذیه های کوچک و پر انرژی که

راحت خورده می شوند استفاده کنید. برای مثال شکلات یا خرما. تغذیه هایی مثل

بیسکویت توصیه نمی شوند چراکه ممکن است در گلو گیر کنند.

اگر این ورزش را به طور متناوب پی گیری می کنید، پیشنهاد می شود تا برای تغذیه و

موارد دیگر آن با پزشک یا مشاور پزشکی خود حتما مشورت کنید.

منبع- <http://www.netsport> :

[magazine.com/archives/000098.html](http://magazine.com/archives/000098.html)