

تردمیل

تردمیل یک وسیله ورزشی است که به نامهای دو برقی، دو درجا یا دو ثابت هم شهرت یافته است، وسیله ای است که امکان دویدن را در فضای بسته فراهم می نماید.

ساختار: تردمیل - تجهیزات ورزشی [ویرایش]

دستگاه تردمیل که اکثراً موتوردار است، شامل تسمه پهنی است که با چرخش به دور غلطکها بر روی صفحه اصلی امکان راه رفتن و دویدن با سرعت های مورد نظر را ایجاد می نماید. تردمیل در حقیقت شرایط انجام ورزش دو، مادر ورزشها، را در خانه و فضاهای بسته فراهم می نماید.

تردمیل می تواند جهت تمرینات قهرمانی باشگاهی، حرفه ای و خانگی استفاده گردد. قدرت موتور، کمترین و بیشترین سرعت، مدت کارکرد، شیب برقی و دستی و حداکثر وزن قابل تحمل شرایط و نوع تردمیل را تعیین می نماید.

اکثر تردمیل ها دارای سیستم نمایشگر دیجیتالی هستند که ضربان قلب، مسافت، کالری، سرعت و زمان را نمایش می دهد.

تست ورزش تردمیل پیشرفته ای است که طبق برنامه های تعیین شده ورزش می دهد و با الکتروکاردیوگراف کامپیوتری شرایط سلامت قلب و عروق را بررسی می نماید.

تردمیل در بیشتر باشگاه های ورزشی، که در کنار سایر انواع دستگاه های ورزشی می باشد. تردمیل یک تسمه دارد که چرخش آن باعث به حرکت درآمدن صفحه این

دستگاه می‌شود. به این ترتیب، شما می‌توانید روی آن راه بروید یا حتی بدوید. تردمیل یکی از بهترین و پر کاربردترین وسایل ورزشی برای کاهش وزن می‌باشد.

تردمیل چگونه کار می‌کند [ویرایش]

تردمیل ممکن است موتور داشته یا نداشته باشند. اگر نوع بدون موتور را انتخاب کرده باشید، در واقع، نیروی وزن و فشار پاهای شما است که باعث به حرکت درآوردن صفحه تردمیل می‌شود. این نوع تردمیل، دستگاهی سبک است و اگر هزینه مختصری برای خرید این دستگاه در نظر گرفته باشید، می‌توانید همین نوع را برای ورزش در منزل خودتان انتخاب کنید. اما نوع موتوردار تردمیل، تکنولوژی پیشرفته تری دارد و موتوری که در آن کار گذاشته شده است به کمک عضلات شما می‌آید و به این ترتیب، شرایط گوناگونی برای دویدن یا راه رفتن برای شما به وجود می‌آورد.

در این دستگاه، موتور تردمیل است که باعث چرخش تسمه و حرکت صفحه تردمیل می‌شود. شما می‌توانید سرعت آن را به صورت شیب دار تنظیم کنید و حالتی را به وجود آورید مثل این که دارید در یک مسیر سربالایی راه می‌روید یا می‌دوید. این تردمیل‌ها معمولاً یک مانیتور کامپیوتری دارند که با سیم‌های مخصوصی به بدن وصل می‌شوند و می‌توانند ضربان قلب را نشان دهند تا ورزشکار متوجه شود که آیا شدت حرکت‌هایش روی تردمیل کافی است و موجب کاهش وزنش می‌شود یا نه. اگر به صفحه مانیتور این تردمیل‌ها نگاه کنید، برنامه‌های از پیش تعیین شده‌ای را خواهید یافت که به کمک آن‌ها می‌توانید الگوی راه رفتن یا دویدن خودتان را روی تردمیل تنظیم کنید.

هدف [ویرایش]

هدف بیشتر افرادی که تردمیل تهیه می‌کنند معمولاً یکی از موارد زیر است:

۱. سلامتی و نشاط جسمی و روحی

۲. تناسب اندام

۳. کاهش وزن



تردمیل مخصوص فضانوردان ایستگاه فضایی - یکی از فضانوردان با این تردمیل در مسابقه دو ماراتن شرکت کرد و همزمان با دوندگاران دیگر دوید.

استفاده صحیح از تردمیل [ویرایش]

کار با تردمیل هم باعث سوختن چربی و هم ساختن عضله می شود. می توان با برنامه های تمرینی متنوع و منظم ۳ ماهه روی تردمیل تمرین کرد و خسته نشد و با عضله سازی از تناسب اندام خوبی بهره مند شد. کار کردن درست و منظم با تردمیل باعث:

۱. تقویت عضلات داخل و خارج ران و باسن

۲. کاهش وزن

۳. بدنسازی و تناسب اندام

۴. بالا بردن انرژی بدن
۵. بهبود فعالیت ورزشی
۶. بهبود مقاومت بدن و قدرت قلب و عروق
۷. حفظ وزن ایدئال بدن
۸. تصحیح برنامه خواب و کاهش استرس
۹. و در نتیجه باعث شادابی و سلامت جسمی و همچنین روحی و روانی خواهد شد.

ویژگی‌های یک تردمیل مناسب [ویرایش]

۱. قدرت موتور: بهتر است که قدرت موتور continuous power از ۱,۵ اسب بخار کمتر نباشد. تردمیل باید موتوری آرام، نرم و بی صدا داشته باشد که قدرت آن حد اقل به ۱,۵ اسب بخار برسد. اگر از دستگاه بیشتر برای دویدن تا پیاده‌روی استفاده می‌شود، یا اینکه وزن یکی از استفاده‌کننده‌های بیشتر از ۱۲۰ کیلو باشد باید تردمیل این امکان را داشته باشد که قدرت آن را بتوان تا ۲ یا ۳ اسب بخار نیز بالا برد.
۲. عرض تسمه: اگر بزرگ اندام هستید بهتر است از تسمه‌های پهنتر استفاده کنید، اکثر تردمیل‌ها با عرض تسمه ۴۰ سانتیمتر به بالا می‌باشند. هر چه تسمه عریض تر باشد دویدن راحت تر می‌باشد. تسمه آن باید حتماً دولا و حداقل ۳۵ سانتیمتر عرض و ۱۰۰ سانتیمتر طول داشته باشد. باید به صورتی باشد که یک گام معمولی را پاسخ گو باشد و اگر گام‌های شما به‌طور معمول بلندتر هستند، چه بهتر که این اندازه‌ها نیز بیشتر باشد تسمه نقاله تردمیل باید در قسمت زیرین که در تماس با تخته تردمیل است دارای لایه‌های پارچه‌ای همراه با تارهای کربن باشد تا از ایجاد الکتریسیته ساکن در هنگام

کار تردمیل جلوگیری شود این الکتریسیته ساکن باعث تخلیه بارهای قوی الکتریکی به مدارات الکترونیکی تردمیل می‌شود و اکثر اوقات صفحه نمایش آسیب خواهد دید.

۳. چهارچوب و فرم دستگاه: هم می‌تواند از استیل و هم از آلومینیوم ساخته شود. استیل سنگین تر و محکم تر است اما ممکن است در طولانی مدت زنگ بزند. آلومینیوم سبک تر است اما زنگ نمی‌زند.

۴. نوار صفحه: باید به صورتی باشد که راه رفتن بر روی آن راحت بوده و ضربه پای شمارا نیز بتواند به خوبی جذب کند

۵. نمایشگر تردمیل: باید میزان سرعت، شیب، زمان و مسافت طی شده توسط کاربر را نشان بدهد که البته در بعضی از مدل‌ها ضربان قلب و میزان کالری مصرفی نیز نمایش داده می‌شود. همچنین صفحه نمایشگر آن‌ها می‌بایست بزرگ بوده که خواندن سرعت، شیب، زمان و مسافت را برایتان آسان تر کند.

راهنمای انتخاب بهترین دستگاه تردمیل [ویرایش]

برای انتخاب یک دستگاه تردمیل توجه داشته باشید دستگاهی خریداری کنید که مصرف برق پائین و دارا بودن موتور AC دارا بودن تسمه چند لایه و ضربه گیرهای استاندارد باشد

دویدن روی تردمیل

انواع تردمیل [ویرایش]

تفاوت مدل‌های مختلف تردمیل درمیزان مصرف برق و موتوردار بودن یا نبودن، قدرت موتور (اسب بخار)، AC یا DC بودن موتور طول تسمه و کیفیت تسمه، شیب دستی یا برقی، حداکثر سرعت و شیب و نشانگرهای موجود بر روی صفحه نمایش آن می‌باشد.

تردمیل چند کاره [ویرایش]

عملکرد اصلی تردمیل دویدن می‌باشد، ولی مدلهایی از تردمیل مرسوم گشته‌است که علاوه بر دویدن امکان عملکردهای تمرینی ورزشی دیگر را نیز فراهم می‌نماید که به تردمیل‌های چند کاره یا چند منظوره شهرت یافته‌است. معمولاً عملکردهای اضافه شده شامل کمربند ماساژر، ویبراتور، مسگری یا چرخونک، درازنشست، کش ایروبیك، دسته‌های مخصوص شنا سوئدی، جای وزنه، پخش موزیک و فیلم یا تلویزیون و غیره می‌باشد.

اکثر افرادی که علاوه بر تردمیل تمایل به تهیه دیگر ابزار ورزشی را دارند تردمیل چند کاره را مقرون به صرفه و اقتصادی می‌یابند. زیرا قیمت تمام شده این مدل‌ها از هزینه تهیه ابزار ورزشی بطور مجزا کمتر می‌باشد؛ ولی ورزشکاران حرفه‌ای کمتر تردمیلی با عملکردهای اضافه را انتخاب می‌کنند و هزینه خود را برای تهیه تردمیل تک کاره پیشرفته تری متمرکز می‌نمایند.

راهنمایی در مورد خرید تردمیل [ویرایش]

فاکتورهایی که باعث انتخاب مدل خاصی از تردمیل از طرف شما می‌شود عبارتند از: وزن، قد، استطاعت مالی و فضای در نظر گرفته برای تردمیل.

۱. با توجه به وزن خود قدرت موتور تردمیل مورد نظرتان را انتخاب نمایید.
۲. با توجه به قد خود طول و عرض تسمه تردمیل مورد نظرتان را انتخاب کنید.
۳. برای داشتن تردمیل بزرگتر و قویتر نیاز به فضای بزرگتری دارید.
۴. جهت افزایش سختی حرکت می‌توانید از تردمیل‌های دارای شیب استفاده کنید که به دو صورت دستی و برقی می‌باشند.

۵. شما می‌توانید از تردمیل‌های چندکاره (دارز نشست، ویبراتور، مسگری، میل شنا) جهت داشتن دستگاه ورزشی کاملتری برخوردار شوید.

۶. با پرداخت مبلغ بیشتر می‌توانید تردمیلی با قدرت موتور بالاتر، استحکام بدنه و امکانات بیشتر داشته باشید.

قیمت تردمیل [ویرایش]

فاکتورهایی که باعث تغییر قیمت تردمیل می‌شود عبارتند از:

۱. قدرت موتور.

۲. نوع شیب برقی یا دستی.

۳. فضای دویدن یا عرض تسمه.

۴. چند کاره بودن (دراز نشست، ویبراتور، مسگری، میل شنا و...) یا تک کاره بودن.

۵. برند و کشور سازنده محصول.

تاریخچه تردمیل [ویرایش]

بر خلاف تصور ما تردمیل یک واژه بسیار قدیمی است. تردمیل به وسیله‌ای گفته می‌شود که در فضای بسته انسان با حیوان را بر روی تسمه نقاله خود به حرکت درمی‌آورد. ایده ساخت تردمیل در سال ۱۸۷۵ توسط کشاورزانی که در پی راهی برای تولید نیرو در بخش کشاورزی بودند مطرح شد. آن‌ها نوار نقاله‌ای مطابق با قدم حیوانات ساختند و در بخشهای آسیاب، روغن گیری و خرمن کوبی استفاده کردند.

در واقع تردمیل امروزی در سال ۱۹۵۲ توسط کاردیولوژیست روبرت بروس برای آزمون استاندارد تشخیص و ارزیابی بیماری‌های قلبی و ریه ارائه شد. در دهه ۱۹۶۰ تردمیل‌ها بسیار گران بودند و تنها برای آزمون پزشکی مورد استفاده قرار می‌گرفتند

تا فردی به نام بیل استاپ که دارای مدرک مهندسی پزشکی بود تردمیل‌های خانگی را طراحی کرد و آن‌ها را با قیمت‌های مناسب در اختیار مصرف‌کنندگان قرار داد.

اجزاء تردمیل [ویرایش]

تردمیل شامل قطعات مانند موتور تردمیل، موتور شیب، قطعه الکترونیکی بالا و پایین، شاسی تردمیل، تخته تردمیل، تسمه موتور، غلتک و تسمه اصلی می‌باشد، معمولاً افرادی که با تردمیل کار می‌کنند اجزاء آن را نمی‌شناسند و وظیفه هر کدام را نمی‌دانند، شناخت قطعات تردمیل به شما کمک می‌کند که طرز کار تردمیل را بهتر بشناسند و همچنین در زمان بروز مشکل متوجه شوید کدام قسمت مشکل دارد.

۱. موتور تردمیل: در بخش جلویی تردمیل و زیر پوشش جلویی موتور وجود دارد که مهمترین بخش تردمیل نیز می‌باشد و در هنگام خرید به قدرت و کیفیت آن بسیار باید توجه کنید، این موتور محرک اصلی تردمیل است و قدرت آن بر اساس اسب بخار تعیین می‌گردد.

۲. موتور شیب: موتور شیب نیز در بخش جلویی تردمیل و در کنار موتور اصلی وجود دارد که با حرکت دادن چرخ دنده حلزونی شیب تردمیل را تنظیم می‌کند. لازم است ذکر شود برخی از تردمیل‌ها موتور شیب ندارند و تنظیم شیب در آن‌ها به صورت دستی انجام می‌شود.

۳. قطعه الکترونیکی بالا: این بخش شامل صفحه نمایش و کلیدهایی در کنار صفحه نمایش تردمیل و بر روی دسته‌های آن می‌شود که باعث ارتباط کاربر با تردمیل می‌گردد.

۴. قطعه الکترونیکی پایین: این قطعه در بخش جلوی تردمیل و در کنار موتور قرار دارد که وظیفه برق‌رسانی به بخشهای مختلف تردمیل را بر عهده دارد.

۵. شاسی تردمیل: این بخش قاب اصلی تردمیل و بخش فلزی است که تمام اجزاء تردمیل بر روی آن سوار است. اصطحکام این بخش یک فاکتور مهم در انتخاب تردمیل خوب است.

۶. تخته تردمیل: بخشی است که تسمه اصلی تردمیل دور آن است و همواره باید صاف و صیقلی باشد.

۷. تسمه موتور: تسمه‌ای است که حرکت موتور را به غلتک جلویی انتقال می‌دهد و موجب چرخش تسمه اصلی می‌شود.

۸. غلتک: در تردمیل دو غلتک وجود دارد که به آن‌ها غلتک جلویی و عقبی می‌گویند که تسمه تردمیل به دور آن‌ها می‌افتد و کشش تسمه را نیز تنظیم می‌کنند.

۹. تسمه اصلی: تسمه‌ای است که ما بر روی آن می‌دویم و جنس و کیفیت آن از فاکتورهای یک تردمیل خوب می‌باشد.

کدهای خطای تردمیل [ویرایش]

کدهای خطا در تردمیل برای بیان کردن مشکلات تردمیل به کار می‌روند، شرکت‌های سازنده مختلف کدهای متفاوتی را برای این کار در نظر گرفته‌اند ولی اغلب به صورتی است که در این مقاله بیان می‌شود، البته برای اطلاع از کدهای اخطار مخصوص تردمیل خود می‌توانید به دفترچه راهنما آن مراجعه نمایید.

خطای صفر:

این ارور که زیاد هم رخ می‌دهد بیشتر مربوط به کلید ایمنی تردمیل شما است و باید این کلید را بررسی کنید.

خطای کد یک:

این ارور عمدتاً با برد اصلی ترممیل ارتباط دارد و بهتر است تعمیر کار را خبر کنید.

خطای کد دو:

این ارور بیشتر در ارتباط با سنسور سرعت ترممیل است، این سنسور در اغلب ترممیل‌ها در کنار غلطک عقبی ترممیل وجود دارد

خطای کد سه:

این ارور مربوط به موتور است نه تنها خرابی موتور بلکه سنسورهای سرعت و دمای موتور می‌تواند موجب آن شود.

خطای کد چهار:

این ارور با موتور شیب در ارتباط است و بیشتر هم در مواقعی که سیم برق موتور شیب قطع شده باشد نمایش داده می‌شود.

خطای کد پنج:

این ارور مربوط به افت ولتاژ ورودی موتور است و بیشتر با برد تغذیه ترممیل ارتباط دارد.

خطای کد شش:

ارتباط مستقیم با ای سی برد دارد و زمانی که این ارور نمایش داده می‌شود احتمال سوختن این ای سی زیاد است و بهتر است هرچه سریعتر تعمیرکار را خبر کنید!^{۱۱}

منبع:

<https://fa.wikipedia.org/wiki/%D8%AA%D8%B1%D8%AF%D9%85%DB%8C%D9%84>