

اصول اولیه دوچرخه سواری



معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری قزوین

امور فرهنگی و آموزش

اصول اولیه دوچرخه سواری

شاید فکر آن را هم نکنید که دوچرخه سواری صحیح و اصولی تا چه اندازه می تواند وابسته به داشتن دانش و مبانی اولیه باشد. چه تصمیم داشته باشید از دوچرخه به عنوان یک وسیله برای جابجایی در شهر و چه برای ورزش و یا برای طبیعت گردی یا مسافرت و یا هر فعالیت دیگری استفاده کنید نیازمند داشتن دانش و رعایت مبانی اولیه دوچرخه سواری هستید. در این نوشتار 11 مورد مهم برای نحوه صحیح دوچرخه سواری و رکاب زدن اصولی معرفی می گردد. رعایت این موارد نیاز اولیه برای دوچرخه سواری اصولی است و کمک می کند از آسیب ها احتمالی جلوگیری کند و شما بتوانید به صورت صحیح و اصولی به دوچرخه سواری بپردازید.

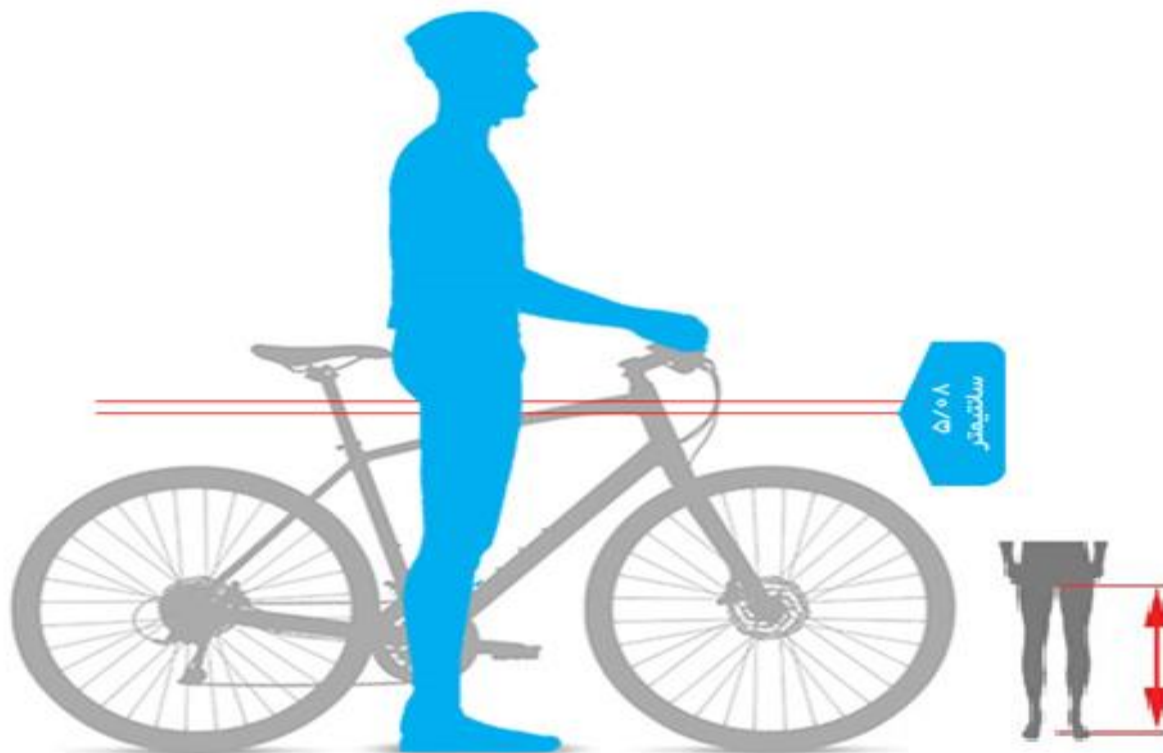
1 - انتخاب دوچرخه مناسب

بدون شک اولین قدم برای دوچرخه سواری انتخاب دوچرخه مناسب برای کاربری است که مدنظرتان دارید. بصورت مثال یک دوچرخه جاده که ما آن را گاها با نام دوچرخه کورسی میشناسیم بنابراین انتخاب دوچرخه مناسب کاربری مناسب در مسیرهای خاکی نخواهد بود مدنظرتان، قدم اول است. اما فارغ از تمام سختگیری ها می توان از سبکهای مختلف برای دوچرخه سواری در شهر استفاده کرد یا برای ورزش. اما مناسب تر آن است که دوچرخه مناسب کاربری خود را انتخاب و تهیه کنید و از آن استفاده نمایید.

2 - انتخاب دوچرخه در سایز مناسب

انتخاب یک دوچرخه در سایز مناسب همانند انتخاب یک کت و شلوار در سایز مناسبتان است. شما نمی توانید یک دست کت و شلوار که 4 سایز از شما بزرگتر یا کوچکتر است را بپوشید به همان شکل هم نمی توانید دوچرخه ای که چند سایز از شما بزرگتر و یا کوچکتر است را استفاده نمایید در بعضی مواقع می توان دوچرخه ای که یک سایز یا گاها دو سایز از سایز مناسب شما بزرگتر یا کوچک تر باشد را به وسیله تنظیمات متناسب سازی، تنظیم نمود تا مناسب سایز و قد شما شود

اما فقط در موارد خاص. بیشتر مواقع این امکان وجود ندارد و یا پیشنهاد نمی شود. بنابراین باید سعی کنید دوچرخه مناسب قد خود را تهیه کنید.

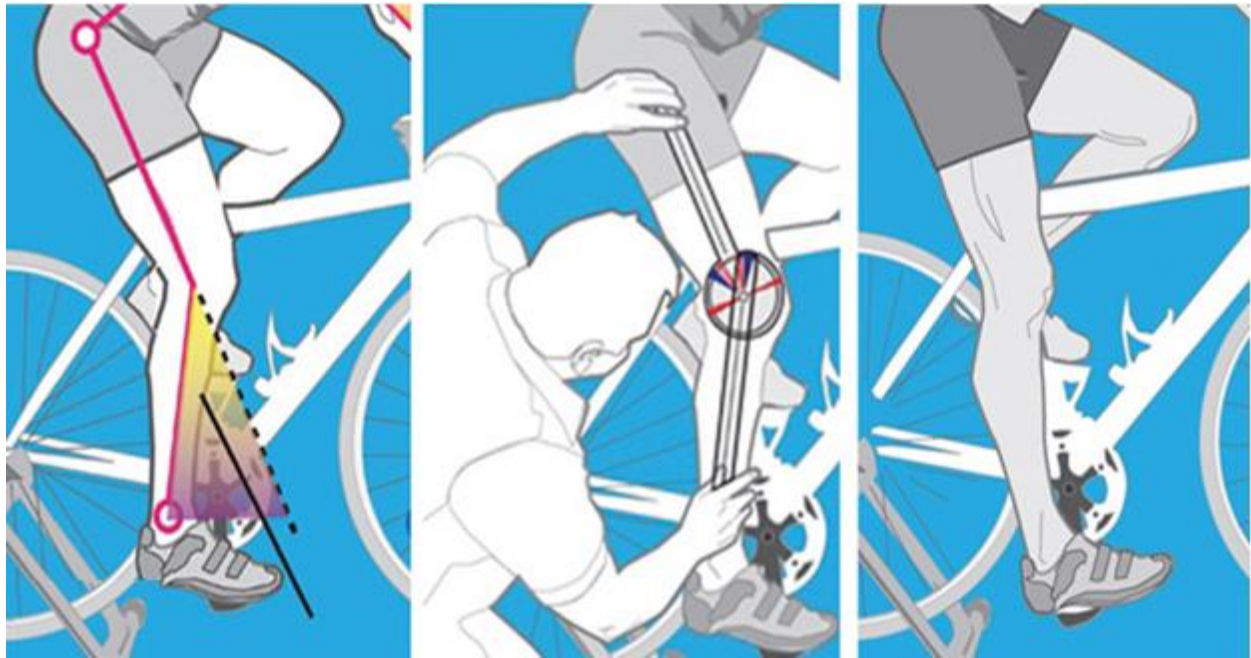


عدم استفاده از سایز مناسب دوچرخه برای هر فرد باعث آسیب رساندن به بدن می شود بنابراین باید به این نکته توجه ویژه ای داشت. پس در ابتدا می بایست یک دوچرخه که مناسب و نزدیک به سایزتان است را انتخاب نمایید و بعد برای اینکه بتوانید از آن استفاده کنید تنظیمات مختص قد و بدن خود را به روی دوچرخه انجام دهید.

3 - تنظیم سایز دوچرخه

بعد از اینکه دوچرخه مناسب در سایز خود را انتخاب کردید می بایست تنظیمات شخصی سازی ارتفاع قد، طول فاق پا و دستها را روی دوچرخه انجام دهید. به یاد داشته باشید که تنها انتخاب دوچرخه در سایز مناسب شما به تنهایی کفایت نمی کند و اگر شما تنظیمات سایز دوچرخه را انجام

ندهید بدون شک با آسیب دیدگی زانو و کمر و گاهی گردن مواجه خواهید شد. تنظیمات سایز دوچرخه بسیار مهم و قدم اول بعد از تهیه دوچرخه تنظیم سایز دوچرخه است. مهمترین بخش از تنظیم دوچرخه، تنظیم ارتفاع زین و بعد آن تنظیمات بالا تنه و اگر از کفش پنجه مخصوص دوچرخه سواری استفاده می کنید تنظیمات پنجه رکاب و پل کفش است.



4 - تنفس صحیح

تنفس ، روش دم و بازدم یکی موضوع بسیار مهم در هنگام انجام تمرینات دوچرخه سواری است. تنفس کشیدن صحیح و درست می تواند انرژی زیادی را برای بدن حفظ کند و همچنین بدن را سالم تر نگه دارد ؛ در حالی که روش غیر صحیح آن می تواند انرژی زیادی از بدن بگیرد و به سلامت دوچرخه سوار آسیب وارد کند.

باید بدانیم هوایی که تنفس می کنیم، تنها ۲۱ درصد اکسیژن دارد، بنابراین روش صحیح تنفس کشیدن بسیار مهم است. با یادگیری تنفس کشیدن عمیق می توانیم هر بار اکسیژن بیشتری وارد بدن کنیم. بررسی های متعدد نشان می دهد، پایین بودن سطح اکسیژن خون روی عملکرد مغز تأثیر می گذارد.

5 - استفاده صحیح از دنده ها و تنظیم دور پا



استفاده صحیح از دنده ها به میزان سرعت چرخش دور پای شما در رکاب زدن بستگی دارد. در حال رکاب تعداد چرخش یک پای خود را در یک دقیقه بشمارید. برای راحتی بیشتر میتوانید در 15 ثانیه این تعداد را بشمارید و در 4 ضرب کنید به این شکل تعداد دور پای شما در یک دقیقه بدست خواهد آمد. حال باید سعی کنید بوسیله تغییر دنده تعداد دور پای خود را بین 80 تا 110 دور در دقیقه در یک عدد ثابت مثل دور پا متوسط 90 دور در دقیقه نگاه دارید. بصورت مثال در یک مسیر سریالایی قرار دارید دور پای شما روی 60 دور در دقیقه است این میزان فشار برای زانو ها مضر است و به راحتی می تواند به زانو ها صدمه وارد کند حال باید چند دنده از خودرو را سبک تر کنید تا پای شما راحت تر و سریع تر بچرخد و به یک دور پای ثابت و متوسط 90 دور در دقیقه برسد. فرقی نمی کند در مسیر سریالایی قرار دارید یا در مسیر صاف باید سعی کنید یک دور پای ثابت بین اعداد 80 تا 110 دور در دقیقه را نگاه دارید.

6 - همترازی ران ، زانو و قوزک پا

از زاویه روبرو باید ران، زانو و قوزک پای شما هنگام رکاب زدن در امتداد یک خط قرار داشته باشند. زانوهای شما نباید به چپ و راست حرکت کنند، بلکه دقیقاً باید مانند پیستون‌ها مستقیم بالا و پایین شوند. اگر نمی‌توانید این وضعیت را ایجاد کنید و هنگام تلاش برای محدود نمودن حرکت عرضی زانوهای خود احساس درد دارید، احتمالاً به آرتر 1 یا نوع دیگری از وسایل کمک‌پزشکی نیاز خواهید داشت. به هیچ عنوان نباید با فشار آوردن به زانو‌ها، پا را در یک راستا نگاه داشت.

7- استفاده از کفش و پنجه

اگر بخواهید به صورت اصولی و به بهترین شکل از انرژی عضلات خود برای رکاب زدن استفاده کنید نیازمند یک کفش و پنجه مخصوص دوچرخه سواری هستید. استفاده از کفش و پنجه در دوچرخه سواری باعث می‌شود تا دوچرخه سوار بتواند بصورت 360 درجه رکاب را بچرخاند و نه اینکه رکاب را تنها به پایین فشار دهد. در کفش مخصوص دوچرخه سواری یک پل فلزی در کف به آن پیچ می‌شود که بوسیله این پل، کفش روی پنجه رکاب قفل میشود. این عملکرد باعث می‌شود که شما بتوانید از 5 عضله اصلی پا در زمان رکاب زدن بهره ببرید. این در صورتی است که بدون استفاده از کفش و پنجه تنها از 2 عضله پا و حتی نه بصورت بازدهی کامل عضله، می‌توانید بهره ببرید.

8 - رکاب زدن ممتد

توجه داشته باشید نباید در زمان دوچرخه سواری پای خود را مدام بعد از چند دور رکاب زدن نگاه دارید. باید سعی کنید پای خود را بصورت منظم بایک دور ثابت به چرخانید. سعی کنید سرعت دورپا و فشاری که روی رکاب می‌آورید به میزانی باشد که نخواهید مدام پای خود را نگاه دارید. هر چه پای شما بیشتر با فشار کمتر در حال چرخیدن باشد بهتر است.

9 - روی تنه رکاب زدن

چه مواقعی باید از روی زین بلند شوید و ایستاده رکاب بزنید؟

* روی تنه رکاب زدن در 2 زمان مورد استفاده قرار می گیرد:

1 - برای جلوگیری از خستگی پاها و جلوگیری از خستگی نشیمنگاه می توانید هر 5 تا 10 دقیقه از روی زین بلند شوید اما همچنان رکاب بزنید بعد از چند دور رکاب زدن مجدد روی زین بنشینید. به این کار به اصطلاح روی تنه رکاب زدن می گویند سعی کنید فاصله بین این کار را کم کم افزایش دهید.



2- زمانی که از روی زین بلند می شوید فشار بالاتری را می توانید به رکاب ها وارد کنید و سرعت بیشتری را داشته باشید

از این روش برای زمانی استفاده می شود که بخواهید بصورت لحظه ای سرعت خود را افزایش دهید یا در مسیرهای سربالایی با قدرت بیشتری بالا بروید برای انجام این حرکت به عضلات میانی و پاهای بسیار قوی نیاز دارید.

10 - سرعت مناسب

سرعت مناسب در زمان دوچرخه سواری چقدر است؟ 15 کیلومتر در ساعت؟ 20 کیلومتر در ساعت؟ 30 کیلومتر یا بیشتر؟



سرعت مناسب در دوچرخه سواری به آمادگی بدنی دوچرخه سوار برمیگردد. در واقع سرعت در تمرینات دوچرخه سواری مهم نیست و بجای آن کنترل ضربان قلب مهم است. هر شخص می بایست در ورزش های هوازی مثل دوچرخه سواری در ضربان هوازی مختص به خود ورزش کند. در ضربان هوازی، بدن انسان بیشترین بازدهی را خواهد داشت و بیشترین مقدار چربی ذخیره شده را خواهد سوزاند به این صورت که در ورزش های هوازی و استقامتی، ورزشکاران با استفاده و نگاه داشتن ضربان قلب خود در بخش هوازی می توانند ساعت ها تمرین و دوچرخه سواری کنند. ضربان هوازی هر شخص نسبت به سن او متفاوت است.

11 - تغذیه

اگر در فکر دوچرخه‌سواری بیشتر در هر سبکی هستید تغذیه بخش جدا نشدنی دوچرخه سواری است. چه برای تردد در شهر از دوچرخه استفاده کنید چه برای رژیم های لاغری و چه برای ورزش داشتن دانش درباره تغذیه بسیار مهم است تا به نتیجه دلخواه خود برسید.



در حالی که دوچرخه‌سواران غیرحرفه‌ای حدود 300 کیلومتر در هفته تمرین می‌کنند، دوچرخه‌سواران حرفه‌ای مسافتی حدود 400 تا بیشتر از 1000 کیلومتر در هفته رکاب می‌زنند. با این حجم بالای تمرین، نقش تغذیه در عملکرد ورزشکاران و حفظ آمادگی جسمانی آن‌ها بیش از پیش مشخص می‌شود.

برای بالا بردن کیفیت دوچرخه سواری اطلاعات تغذیه ای خود را بالا ببرید. خوردن غذای سبک برای شما و کیفیت تمرین‌هایتان خوب نیست، تغذیه قبل و بعد از دوچرخه سواری بسیار مهم است.



معاونت حمل و نقل و ترافیک شهرداری قزوین

امور فرهنگی و آموزش