

استفاده از شیب تردمیل

در صورتی که سطح تردمیل کاملاً صاف بوده و هیچ شیبی نداشته باشد، راه رفتن و دویدن بر روی آن از دویدن و راه رفتن بر سطح زمین ساده تر خواهد بود؛ چون در آن صورت با هیچ مقاومتی مواجه نیستید؛ ایجاد مقاومت در هنگام تمرین دویدن یک دلیل منطقی برای استفاده از شیب محسوب می شود. بر روی تردمیل ۳ فاکتور سرعت، زمان و شیب در اختیار کاربر قرار دارند که با افزایش هر یک از آن ها می توان سطح تمرینات را بالا برد و تمرینات شدیدتری انجام داد.

تردمیل یک دستگاه هوازی است که معمولاً برای لاغری و تناسب اندام به کار می آید، ایجاد شیب بر روی آن باعث می شود کاربر کالری بیشتری بسوزاند و عضلات بیشتری در بدن خود بسازد. تردمیل های پیشرفته امروزی اغلب دارای شیب برقی هستند که به وسیله آن شیب دستگاه به سادگی و با فشار یک دکمه تا ۱۵ الی ۲۰ درجه تنظیم می شود. شیب ۱ درصد نقش مقاومت هوا در تمرینات خانگی را دارد و با این شیب دویدن در فضای بیرون شبیه سازی می شود.

موتور تنظیم شیب برقی از موتور مربوط به حرکت تسمه مجزا است و گاهی گارانتی مخصوص به خود را دارد؛ این موتور کمک می کند بتوانیم شیب دستگاه را به راحتی تغییر بدهیم؛ برخی از تردمیل ها در برنامه های از پیش تعیین شده خود تغییر خودکار شیب را دارند و حتی بعضی از برنامه ها بر اساس تغییر شیب طراحی شده اند. هر چه شیب دستگاه بیشتر باشد کالری سوزی افزایش پیدا می کند؛ البته این در صورتی است که سرعت را کاهش ندهیم. بالا بردن سختی و شدت تمرین یکی از نکاتی است که به کاهش وزن کمک می کند.

ضربان قلب برای تعیین سطح تمرین شاخص بسیار مهمی است. در هنگام ورزش با تردمیل ضربان قلب را می بایست حدود ۷۰ الی ۸۵ درصد حداکثر ظرفیت نگه داریم تا بدن در منطقه چربی سوزی قرار بگیرد. در صورتی که ضربان قلب به بیش از

۹۹ درصد حداکثر ظرفیت برسد ممکن است مشکلات قلبی - عروقی مانند حملات قلبی و سکته پیش بیاید؛ در نتیجه در هنگام ورزش باید به ضربان قلب خود توجه داشته باشیم. تردمیل های مدرن امروزی اکثراً به سنسور ضربان قلب مجهز هستند که توسط آن ها تعداد ضربان قلب در دقیقه بر روی نمایشگر نشان داده می شود.

به طور کلی اطلاعاتی که مانیتور دستگاه در اختیار کاربر قرار می دهد بسیار مفید است و ورزشکار توسط این اطلاعات در حین تمرین از وضعیت عمومی بدن خود آگاه شده و می تواند یک الگوی ورزشی مناسب را طراحی کند و بر اساس آن الگو پیش برود. تداوم و استمرار در ورزش اهمیت خاصی دارد، طبق آخرین تحقیقات افرادی که ۵ جلسه در هفته و در هر جلسه ۳۰ دقیقه در سطح متوسط به تمرینات ورزشی می پردازند نتایج بسیار خوبی به دست می آورند. انجام تمرین با تردمیل در منزل به مراتب از ورزش کردن در محیط بیرون راحت تر است.

دستگاه های ورزشی خانگی، ورزش را قابل دسترسی می کنند. کسانی که با دستگاه های خانگی ورزش را شروع می کنند در انجام تمرینات خود مداومت بیشتری به خرج می دهند و راضی تر هستند. میزان کالری که در مدت ورزش مصرف می شود به عوامل گوناگونی بستگی دارد. مثلاً هر چه وزن فرد بیشتر باشد، بیشتر کالری از دست می دهد؛ چون این فرد در هنگام دویدن و راه رفتن وزن بیشتری را به حرکت در می آورد.

شدت و سختی تمرین در مصرف کالری اهمیت ویژه ای دارد؛ همان طور که گفتیم شدت تمرین با ضربان قلب فرد سنجیده می شود. وقتی ورزشکار با شدت بیشتر تمرین انجام می دهد قلب و شش ها شدیدتر کار می کنند و کالری بیشتری صرف می شود. هر چه شیب تردمیل بیشتر باشد عضلات بیشتر درگیر می شوند و این موضوع به افزایش کالری سوزی کمک می کند. برای افراد سالم که مشکل درد زانو ندارند استفاده از یک شیب متعادل در سرعت های بالا گزینه بسیار خوبی است.

روی تردمیل به محض این که تعادل خود را به دست آوردید دستگیره ها را رها کنید؛ چون کالری سوزی با تکیه دادن به دستگیره ها کاهش می یابد؛ در ضمن این

کار فرم بدن را به هم می ریزد. در هنگام دویدن و راه رفتن بر روی این دستگاه حرکت دست های خود را با وزن بدن همراه کنید و دست ها را هماهنگ با حرکت پاها به عقب و جلو ببرید. ورزش کردن با دستگاه تردمیل احتمال مصدومیت مفاصل و به خصوص مفصل زانو را کاهش می دهد؛ در حالی که راه رفتن و دویدن بر روی زمین در فضای بیرون استرس زیادی به مفاصل ران و زانوها وارد می کند.

اغلب تردمیل های امروزی مجهز به ضربه گیرهای متعددی هستند که سطح این دستگاه را نرم و انعطاف پذیر می کند؛ با وجود این ضربه گیرها می توانید بدون هیچ دغدغه ای از شیب تردمیل استفاده کنید؛ شیب بیش از ۱۰ درصد ورزش کوه پیمایی را شبیه سازی می کند. شیب زیاد کشش مطلوبی در تاندول ها، آشیل و عضلات دوقلو ایجاد می نماید؛ در صورتی که تردمیل به ضربه گیرهای استاندارد مجهز باشد از گرفتگی، کوتاهی و یا پارگی آشیل پیشگیری می شود.

افرادی که از زانو درد و کمر دردهای مزمن رنج می برند نباید از شیب تردمیل استفاده کنند؛ زیرا عضلات پایین کمر آن ها ضعیف است. این افراد می بایست تمرینات خود را با سرعت کم آغاز کرده و به مرور زمان شدت تمرین را افزایش بدهند تا عضلات کمر به تدریج تقویت بشود. طبق تحقیقات محققان آمریکایی شیب ۳ درصد اثرات منفی بر روی پاها را کاهش داده و فشار وارده را ۲۴ درصد کم می کند.

منبع:

<http://treadmills-co.com/article/%D8%A7%D8%B3%D8%AA%D9%81%D8%A7%D8%AF%D9%87-%D8%A7%D8%B2-%D8%B4%DB%8C%D8%A8-%D8%AA%D8%B1%D8%AF%D9%85%DB%8C%D9%84-%DA%86%D9%87-%D9%81%D9%88%D8%A7%DB%8C%D8%AF%DB%8C-%D8%AF%D8%A7%D8%B1%D8%AF>