

PRO

CYCLING

ABARISAVA

آباریس آوا

فصلنامه شماره ۱۱

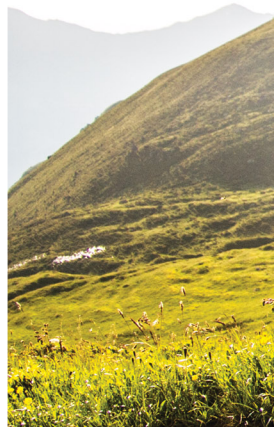
بهار ۱۳۹۶



TEST RIDE
A CANNONDALE

cannondale

سفر به سوی آوا





شیرینی یکبار پیروزی به تلفی صد بار شکست می‌آورد

سقراط

ABARISAVA

گروه آباریس آوا

دفتر مرکزی: بلوار میرداماد، جنب مترو، مجتمع تجاری اداری رز، طبقه ۱۰، واحد ۱۰۰۱
تلفن: ۲۶۷۰۹۱۶۶، ۲۶۷۰۹۲۴۸، فکس: ۲۶۷۰۹۱۵۵
فروشگاه مرکزی: خیابان کارگر جنوبی، میدان قزوین، خیابان قلمستان، بعد از تقاطع مدرس، فروشگاه آباریس
تلفن: ۵۵۳۹۶۷۰۸، ۵۵۳۹۶۷۱۴، ۵۵۳۹۶۶۵۰، فکس: ۵۵۳۹۶۵۹۷

info@abarisava.com sales@abarisava.com
www.abarisava.com



/abarisavagroup



/abarisava

به نام خدایی که جان آفرید

نشریه داخلی آباریس آوا

شماره یازده، بهار ۱۳۹۶

- ۲ ----- به استقبال بهار برویم
- ۴ ----- آغاز پیروزی ها در سال جدید برای فوجی
- ۶ ----- لذت رکاب زدن در شهر
- ۸ ----- سال نو، مسابقات نو
- ۱۰ ----- معروف ترین مسابقات دوچرخه سواری جهان
- ۱۲ ----- تور پرواز- ولایت عشق
- ۱۴ ----- بهترین اپلیکیشن های دوچرخه سواری
- ۱۶ ----- محمد دانشور
- ۱۸ ----- گروه دوچرخه سواری Persian Extreme
- ۲۰ ----- به امید صلح و دوستی به سراسر دنیا سفر خواهیم کرد
- ۲۲ ----- تمرین بر پایه ضربان قلب
- ۲۴ ----- بهترین های ۲۰۱۷
- ۲۵ ----- چرا تمایل به خرید اینترنتی رو به افزایش است
- ۲۶ ----- معرفی اکسسوری های ۲۰۱۷
- ۲۸ ----- پدیده ای در کلاه های جاده
- ۲۹ ----- باربندهای Saris
- ۳۰ ----- استفاده از عینک آفتابی استاندارد در دوچرخه سواری
- ۳۱ ----- تنها کمک فتر عقب دوبل واقعی در جهان

آنگاه که شرکت آباریس آوا با هوشمندی، رشد و توسعه دوچرخه سواری را پیش بینی و دوچرخه فوجی را که از قدیمی ترین برندهای دوچرخه در جهان است، به جامعه دوچرخه سواری ایران معرفی کرد، و زمانی که دوچرخه های کنندال و جی تی را با تکنولوژی نوین جهانی به ایران وارد کرد، به امروز و شکوفایی این ورزش جذاب می اندیشید.

حال که در آستانه بهار، سال گذشته را مرور می کنیم و موفقیت های دوچرخه سوار پر آوازه ایرانی، آقای محمد دانشور را می بینیم که با دوچرخه فوجی درخشیده است، به یاد می آوریم که آباریس آوا با آینده نگری و رویکردی فرهنگی- ورزشی، برای رشد یک ورزشکار حرفه ایی تلاش نموده و در این راه موفق نیز بوده است.

در این روزهای پایانی سال از تمام کسانی که با ما در این راه همراه بوده اند تشکر می کنیم، و با امید به رشد روز افزون ورزش دوچرخه سواری، سال نو را تبریک می گوئیم.

کلاه Catlike مدل Vacuum

این مدل کلاه ایمنی از کمپانی مطرح و محبوب اسپانیایی Catlike نشان دهنده اقتدار و توانایی این کمپانی در طراحی انواع کلاه ایمنی است. علاوه بر ظاهری زیبا، بهره مندی از چندین تکنولوژی به صورت همزمان این کلاه را در نوع خود منحصر به فرد کرده است. تکنولوژی هایی همچون MPS Evo (اهرم های پشتی کلاه یا همان تثبیت کننده ها که از چهار جهت کلاه را بر روی سر تثبیت می کنند)، LNP (طراحی مخصوص برای محافظت از قسمت پشت سر و بخش هایی از اسکلت سر، که از محافظت خوبی بهره مند نیستند) و ATS (اسکلتی داخلی از جنس پلاستیک لوله ای شکل که در آن از جریان هوا استفاده شده که علاوه بر سبکی، استحکام و از هم پاشیده نشدن کلاه را در ضربات احتمالی وارده تضمین می کند).



Vacuum 3

vacuum 2

Vacuum

پنجه رکاب Candy III

در میان دوچرخه سواران حرفه ای تقریباً کسی نیست که پنجه رکاب های با کیفیت Crankbrothers را نشناسد. مدل Candy 3 این برند بسیار در بین کراس کانتری سواران محبوب بوده و به خوبی جواب خود را پس داده است. این پنجه رکاب چهار طرفه و ضد گل با بدنه ای از جنس آلومینیوم ۶۰۶۱ بسیار مقاوم و سبک می باشد (۳۲۵ گرم). همچنین این پنجه رکاب بلبرینگ با نرمی منحصر به فرد خود کم ترین میزان خستگی و اتلاف انرژی را برای شما در بر خواهد داشت. زاویه رهایی قابل تنظیم در ۱۵ و ۲۰ درجه، دیگر حسن این پنجه رکاب تایوانی است.



Candy III Black

Candy III Red

Candy III Blue

چراغ Tail Lux برند محبوب و قدرتمند Topeak

در میان دوچرخه سواران حرفه ای و معمولی شاید کمتر کسی باشد که لوازم جانبی های دوچرخه Topeak را نشناسد یا از آن ناراضی باشد. اقلام بسیار با کیفیت و قیمت مناسب، این برند حرفه ای و تایوانی را بر سر زبان ها انداخته است. چراغ خطر عقب برای ایمنی دوچرخه سواران طراحی شده است، حال آن که بسیاری از دوچرخه سواران با نصب انواع کیف ها و گلگیرها ناخواسته جلوی نور این چراغ ها را گرفته و خود را در معرض خطر قرار می دهند. در مدل Tail Lux با توجه به همین مطلب چراغی برای شما آماده شده که با نصب در پشت کلاه (بالا ترین و قابل رویت ترین نقطه در پوشش دوچرخه سواران حتی از فواصل دور) ایمنی و قابل رویت بودن شما را تا حد بسیار زیادی تامین می کند. این چراغ ۱۴ گرمی با یک لامپ ۰.۵ واتی سوپر برایت ال ای دی قرمز رنگ، با توان خروجی 4cd به خوبی از پس کار خود بر آمده است.



Tail Lux

Tail Lux



په
استقبال
بهار
برخیزم

انواع شلوارک های برند iXS

این شلوارک ها چه در مدل های پد دار و چه بدون پد، احساس سواری لذت بخشی را برای شما به همراه خواهند داشت. لیاف پلی استری ۹۲٪ این شلوارک ها برای پوست بدن شما مناسب خواهند بود. عایق های دفع رطوبت، منافذ عبور جریان هوا، پد های آنتی باکتریال (در مدل های پد دار)، کمرهای قابل تنظیم (در بازه سایز های مربوطه)، همه و همه حاکی از وجود اندیشه ای حرفه ای در پس طراحی و تولید این شلوارک هاست.



Sever 6.1 Black

Tema 6.1 Blue

Valurus

عینک Swisseye مدل Horizon

این عینک دوچرخه سواری بدون فریم دور شیشه، یا همان مدل All-Round، با شیشه های ۱۰۰٪ نشکن و ضد خش که چشمان شما را به صورت ۱۰۰٪ در مقابل اشعه های UVA، UVB و UVC محافظت می نماید (400nm) به همراه کیف حمل مخصوص و ضد ضربه به شما عرضه می شود. از ویژگی های بارز این عینک بالشتک های روی بینی از جنس ضد حساسیت و قابل تنظیم، شیشه هایی از جنس پلی کرینات TR90 ضد خش و ضد بخار و وزن معادل ۲۵ گرم هستند. در بسته بندی این محصول همراه با لنز اصلی، دو لنز دیگر در دو رنگ متفاوت برای استفاده در شرایط مختلف به شما ارائه خواهد شد.



Horizon

Horizon

ما حاصل کارمان، صدای تشویق و شادی جمعیت حاضر در سالن و اشک های شادی و رضایتی است که در چشمان اعضای تیم حلقه می زند.

نکته جالب درباره تیم Maloja Pushbikers این است که آن ها برای رفتن به مسابقات مختلف در سرتاسر دنیا از هواپیما و روش های معمول استفاده نمی کنند و تا حد امکان با برنامه ریزی های دقیق و حساب شده به صورت کمپینی تا محل مسابقات رکاب می زنند. البته برای مسافت های خیلی طولانی به دلیل خستگی بیش از حد، تیم از این روش صرف نظر می کند. فوجی افتخار این را دارد که به عنوان اسپانسر، دوچرخه های خود را در اختیار این قهرمانان قرار داده و حامی و پشتیبان ورزشکارانی با این روحیه شاداب است. گروه آباریس آوا به عنوان نماینده انحصاری و رسمی Fuji از شما عزیزان دعوت می نماید برای مطلع شدن از آخرین اخبار مربوط به رشته های پیست و جاده و همچنین زمان ورود دوچرخه های سری ۲۰۱۷ این رشته در مدل های متنوع و رده های مختلف، ما را در شبکه های اجتماعی دنبال فرمائید.

@abarisava_shop

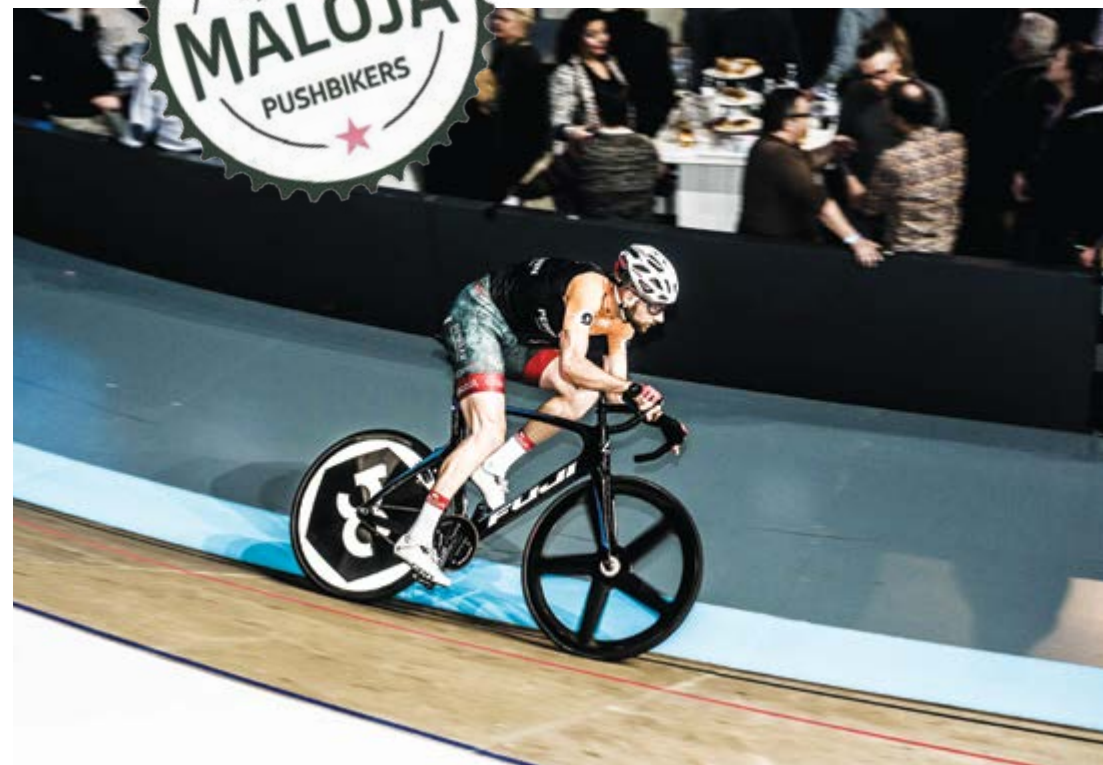
آدرس کانال تلگرام فروشگاه:

@abarisava

اینستاگرام:

@abarisavagroup

فیس بوک:



آغاز پیروزی ها در سال جدید برای فوجی



” ترس عاملی است که شما را از انجام امور مختلف باز می دارد. ترس از شکست، عدم موفقیت و از دست دادن موقعیت. شما فقط در حالی چهره، مرتبه و جایگاه خود را از دست می دهید که با خود صادق نباشید. بزرگترین موفقیت شاید درک هر چه بیشتر این مطلب باشد که ”درس هایی که از شکست می گیریم بیشتر از پیروزی هاست.“

جایگاه و مقام، پاداش تلاش سخت کوشان است. ولی آن ها هیچ گاه انگیزه و دلیلی برای ما به هنگام مسابقه دادن، سفرها، تمرین ها و پرورش دادن تازه کارها نبوده اند. برای ما همیشه انگیزه همان چیزی بوده که در قلمبان می تپیده و در تمام روح و جسممان جریان داشته، یعنی رکاب زدن و لذت بردن از تک تک لحظه های ناب. این همان دلیلی بود که در سال ۲۰۱۶ کار را با آن شروع کردیم و تا کنون سرلوحه تک تک اعضای تیممان قرار دادیم. کسب مقام چیزی نیست که برای ما پس از عبور از خط پایان می ماند. برای

کریستین گرسمن و هم تیمی او روگر کلوگ از تیم قدرتمند Maloja Pushbikers آلمانی، توانستند در سری مسابقات مطرح و حرفه ای Six Day روتردام هلند (که همه ساله در روزهای پنجم تا دهم ژانویه برگزار می گردد)، مقام نخست را کسب نمایند. آن ها از روز نخست این مسابقات تمام توان خود را برای این قهرمانی به کار بسته بودند و در حالی به این مهم دست یافتند که در روز آخر با دوچرخه Fuji – Track Elite ۲۰۱۷، از حریف های مطرح و قدرتمند دانمارکی خود، هنس و مورکو پیشی گرفتند. در این مسابقات دانمارک مقام دوم و هلند جایگاه سوم را از آن خود کرد. این تیم ۱۵ نفره آلمانی که نفراتی با ملیت های گوناگون را در خود جای داده، در سال ۲۰۱۰ کار خود را آغاز کرد و به پیشرفت های چشم گیری دست یافت و در سال ۲۰۱۶ اکثر دوچرخه سواران مطرح رشته های پیست را به خود جذب کرد. آن ها خود را این گونه معرفی می کنند:



هندسه خاص و بیرون زده قسمت جلویی :
زاویه پیشانی بسته تر شده و در مقابل میزان Rake دوشاخ به ۵۵ میلیمتر افزایش پیدا کرده تا شما در سرعت های بالا کنترل دقیق و هر چه بیشتری بر فرمان دوچرخه تان داشته باشید.



طراحی سیستم تعلیق منحصر به فرد کاندال Save
با تکیه بر این فناوری و طراحی های خاص قسمت های انتهایی لوله زین و قامه زنجیر، این فریم می تواند ضربات ریز وارده از سطح زمین را در خود هضم و سواری راحت و ایمن را برای شما به ارمغان بیاورد.



حروف و طراحی های انعکاس دهنده نور (شبرنگی):
به دلیل امنیت هر چه بهتر دوچرخه سوار، حروف و طراحی های گرافیکی روی بدنه به گونه ای است که بر اثر تابش نور در شب، آن را انعکاس می دهد. در مدل های ۱ تا ۶ این سری از دوچرخه ها، جداره های بیرونی طوقه ها هم مجهز به همین سیستم هستند.



قسمت مخصوص نصب جک در بدنه
محل قرارگیری جک های مخصوص و سبک کاندال در انتهای قامه های عقب، درست در زیر بست کالیپر قرار گرفته تا شما بتوانید به راحتی آن را به دوچرخه تان اضافه نمایید.



بدنه های QUICK SL
بدنه های آلومینیومی SL که در مدل های ۱ تا ۴ این سری به کار رفته اند، از ساختار فرم دهی هوشمند بهره برده و با پیشانی های مخروطی و مجاری عبور سیبم از داخل خود، حدود ۲۰۰ گرم سبک تر از مدل های مشابه فریم های QUICK معمولی می باشند.

Enjoy cycling لذت رکاب زدن در شهر



Cannondale



اینجا نقطه ایست که همه چیز از آن جا آغاز می شود. لحظه ای که شما تصمیم می گیرید از دیوارهای محدود کننده اطرافتان بیرون بزنید. عوض کردن چهار دیوار با دو چرخ !!! لذت سواری با دوچرخه های شهری کاندال که بی گمان تجربه ای زیبا و تازه را برای شما رقم خواهد زد. پیشنهاد ما به شما دوچرخه های سری QUICK است که در نوع خود سبک ترین می باشند و سواری نرم و راحت، همراه با کنترل دقیق و ثبات را در اختیار شما قرار می دهد.

سری Quick، ابزاری مناسب برای مسیرهای شهری است که به دلیل طراحی و مهندسی خاص، به خوبی توانسته توازن زیبایی و ثبات را در این محصول رعایت کند تا لذتی مضاعف را به هنگام سواری در جاده های شهری و بین شهری، برای شما به ارمغان بیاورد. در ادامه به معرفی مدل Quick 1 Disc از این مجموعه می پردازیم :

ویژگی ها:

- استفاده از آلومینیوم فوق سبک در بدنه دوچرخه
 - دو شاخ کربنی بسیار سبک
 - ترمز دیسکی هیدرولیک قدرتمند Shimano
 - ست دنده Shimano 105 و ۱۱×۲ سرعت
- کاندال با کنار یکدیگر قرار دادن این ویژگی ها و مواردی که در ادامه برای شما بیان خواهیم کرد، دوچرخه ای سبک، قابل اعتماد، با کنترل و دقت بالا در سرعت را به شما عرضه کرده است.



همه تلاشم را به کار می گرفتم تا از من جلو نیافتد. در نهایت با استفاده از مهارتم در عبور از پیچ و خم ها و پرش های مناسب توانستم فاصله را بیشتر و بیشتر کنم.



نتیجه روز اول این مسابقات به صورت زیر بود :

- 1st - Wyn Masters
- 2nd - Keegan Wright
- 3rd - Peter Bethell
- 4th - Louis Hamilton
- 5th - Emyr Davis
- 6th - Brook Macdonald

روز دوم مسابقه در ۱۵ ژانویه ۲۰۱۷ و در منطقه Napier برگزار شد. این منطقه زادگاه بروک مکدونالد، راید حرفه ای تیم GT بود و برای او این مسابقه ارزش و معنای خاصی داشت. با توجه به مسابقه هفته گذشته و رقابت تنگاتنگ مابین وین و کیگن و همچنین غیبت او برای دور دوم مسابقات، وظیفه سنگینی بر روی دوش بروک بود. منطقه جنگلی PanPac Eskdale برای بروک آشنا بود، حتی چند دوچرخه سوار محلی آن منطقه هم برای دیدن او آمده بودند. هوا بسیار گرم شده بود و شرایط اندکی با هفته پیش تفاوت داشت. ورزشکاران دور تمرینی را شروع کردند، از همان ابتدا شرایط به نحوی پیش رفت که گویا این بار هم رقابت بین کیگن و بروک خواهد بود. کیگن با شکست هفته گذشته، خود را برای کسب مقام نخست حریص نشان می داد. او در ساعات اولیه صبح، پس از بروک وارد دور تمرینی شد و نمایش خوبی از خود به جای گذاشت. در جریان مسابقه بارها جایگاه ها بین این دو جابجا شد، ولی در نهایت این کیگن بود که مقام نخست آن روز را به نام خود ثبت کرد و بروک تنها با ۱۵۳ هزارم ثانیه بعد از او از خط عبور و بر سکوی دومی ایستاد.

دیگر ورزشکار تیم GT که به تازگی به آن ها پیوسته، جاش ریلی، که بیشتر در رشته اندورو مهارت دارد نیز با دوچرخه Sanction Expert قرمز رنگ خود، که البته مخصوص اندورو بود در این مسابقات شرکت کرده بود و در جایگاه دوازدهم این مسابقات ایستاد. نتایج مربوط به روز دوم را در زیر ملاحظه می کنید :

- 1st - Keegan Wright
- 2nd - Brook MacDonald
- 3rd - Peter Bethell
- 4th - Louis Hamilton
- 5th - Cole Lucas



سال نو مسابقات نو

گلی باقی مانده بود. همه چیز برای اجرای یک نمایش فوق العاده از سمت ورزشکاران محیا بود. ۱۱۹ نفر ورزشکار که در بین آن ها ۱۹ چهره سرشناس و حرفه ای به چشم می خورد. نفراتی همچون وین مسترز، بروک مکدونالد، کیگن رایت و ... وین مسترز از تیم GT روز را فوق العاده آغاز کرده بود و به نظر می رسید عزم خود را جزم کرده تا حتماً در روز اول بر روی سکوی ایستد. او از هر فرصتی استفاده می کرد تا از رقبا پیشی بگیرد و کیگن رایت سایه به سایه او در حرکت بود. ولی در نهایت این وین مسترز بود که یک ثانیه زودتر از خط پایان عبور کرد و در جایگاه اول قرار گرفت، حالا همه چیز به راند دوم بستگی داشت. در مسابقه بعدی وین حسابی خوش درخشید و با استفاده از تکنیک و مهارت مثال زدنی خودش حدود ۳.۱ ثانیه جلوتر از کیگن از خط پایان گذشت و سکوی نخست آن روز را از آن خود کرد. او در این باره گفت: "مسیر شرایط ویژه ای داشت و در بعضی از مناطق لغزنده بود و در جاهای دیگر خاک بیش از حد وجود داشت، کیگن پشت سر من بود و من باید بر خودم مسلط می شدم و

بعد از تعطیلات سال جدید میلادی دوباره تیم ها درگیر مسابقات فصل جدید شدند. تیم حرفه ای GT هم از این قاعده مستثنی نبوده و از ابتدای فصل کار خود را با جدیت تمام دنبال می کند. اولین مسابقه رسمی، سری مسابقات بین المللی رشته دانپیل است که در نیوزلند برگزار شد. این رقابت ها در ۸ ژانویه ۲۰۱۷، در حالی شروع شد که مسئولین فدراسیون دوچرخه سواری نیوزلند در انتهای فصل گذشته اعلام کرده بودند در فصل جدید هیچ برنامه برای برگزاری این مسابقات نخواهند داشت و شوک بزرگی به ورزشکاران علاقه مند به این رشته وارد کرده بودند. اما خوشبختانه با رای زنی ها و تغییر نحوه برگزاری این دوره از مسابقات، این رویداد بین المللی هر چه باشکوه تر از گذشته کار خود را آغاز کرد. این مسابقات ۲ روزه که در جزایر مختلف این کشور طی دو مرحله و در هر مرحله، ۲ مسابقه دارد، اولین روز خود را در منطقه FourForty MTB Park آغاز کرد. مسیر های نسبتاً خشک شده این منطقه نوید یک روز عالی را به دوچرخه سواران می داد. البته در برخی نقاط هنوز مسیرها نمناک و

در آخر نایرو کوینتانا (Nairo Quintana) کلمبیایی ۲۶ ساله موفق به فتح تور ووئلتا (Vuelta ۲۰۱۶) دوچرخه سواری اسپانیا شد. نایرو کوینتانا در پایان پانزدهمین مرحله از رقابت های دوچرخه سواری تور اسپانیا موسوم به وئلتا، صدر نشین باقی ماند. این رکاب زن کلمبیایی تیم مویستار موفق شد ضمن کسب مقام دومی در این مرحله، پیراهن قرمز صدرنشین کلی جدول را نیز حفظ کند. او که قهرمانی اش را بیست و یک روز پیش از پایان مسابقات قطعی کرده بود، توانست در روز پایانی بدون هر گونه فشاری قهرمانی اش را در مادرید جشن بگیرد. کوینتانا در طول مسیر موفق شد با پشت سر گذاشتن هم تیمی هایش (مووی استار و رقیبش کریس فروم) جشن قهرمانی بگیرد.



آندره د تکسیدو برگزار شد و لیلیان کالمجان (Lilian Qalmejane) فرانسوی از تیم دایرکت انرژری به برتری دست یافت. دور پنجم از مسابقات که در مسیر ۱۷۱/۳ کیلومتری ویویرو لوگو (Viveiro / Lugo) برگزار شد باز هم گیانی میرسمن از تیم اتیکس کوپیک استپ که در استیج دوم تور هم اول شده بود موفق به کسب پیروزی شد. مرحله ششم با مسیر ۱۶۳/۲ کیلومتری در مونفورت د لموس لوییترا (Monforte de Lemos) برگزار شد و سیمون یاتس (Simon Yates) ۲۴ ساله از تیم اریکا بایک اکسپنچ به پیروزی رسید.

در مرحله هفتم و در مسیر ۱۵۸/۵ کیلومتری ماسدا پابلا د سانابریا (the Puebla de Sanabria) جوناس ون گنچتن (Jonas van Genechten) بلژیکی از تیم IAM Cycling پیروز شد.

مرحله هشتم با پیروزی سرچی لاگوتین (Sergey Lagutin) از تیم کاتوشا، در مسیری به طول ۱۸۱/۵ کیلومتر در یویلاپاندو لا کامپرونا (Villalpando / La Camperona) به پایان رسید. در مرحله نهم نیز دیوید دلاکروز، از تیم اتیکس کوپیک استپ با برتری در مسیر ۱۶۴/۵ کیلومتری سیستیمیا آلتو د نارانکو (cistierna/ Oviedo. Alto del Naranco)، سومین پیروزی تیم در این دوره از رقابت های ووئلتا اسپانیا را کسب نمود.



معروفترین مسابقات دوچرخه سواری جهان

تاریخچه مسابقات دوچرخه سواری تور اسپانیا

مسابقات دوچرخه سواری تور اسپانیا (Vuelta a España) که جزو یکی از سه مسابقه شناخته شده دوچرخه سواری در جهان است، اولین بار در سال ۱۹۳۵ برگزار شد و پس از وقفه ای به دلیل جنگ جهانی، مجدداً از سال ۱۹۵۵ به صورت سالانه برگزار می شود. این مسابقات به مدت سه هفته، به صورت مرحله ای و در مسیرهای متغیر در سرتاسر اسپانیا انجام می شود. مراسم افتتاحیه مسابقات در سال ۱۹۳۵ تنها با حضور ۵۰ شرکت کننده برگزار شد که باید مسیر ۳۴۱۱ کیلومتری مسابقه را تنها در ۱۴ مرحله، یعنی با میانگین ۲۴۰ کیلومتر در هر مرحله رکاب می زدند. ایده شکل گیری این مسابقات از تورهای فرانسه و ایتالیا الهام گرفته شده بود.

امروزه این مسابقات به صورت تور بزرگ سالیانه در ۲۱ مرحله برگزار می شود که از شهر Balneario Laia آغاز شده و در شهر مادرید به پایان می رسد. مسابقات دوچرخه سواری تور اسپانیا را در یک جمله می توان "رویدادی جذاب و خیره کننده" توصیف کرد؛ مرحله اول این مسابقات تایم تریل تیمی است. دوچرخه سواران یک دور کامل کشور اسپانیا را رکاب می زنند، که معمولاً از آندلس شروع شده و به طرف شمال و کوهستان های سرسبز آن می رود. این تور فوق العاده در مسیر خود شما را به سفری از میان بهترین مناطق دوچرخه سواری اسپانیا می برد و گاهی اوقات از برخی از

کشورهای همسایه نیز عبور می کند. مسابقات دوچرخه سواری تور اسپانیا به بی رحمی و خشونت شهرت دارد، چنانچه شما به بودن در شرایط کوهستانی عادت نداشته باشید، با سختی بسیار روبرو خواهید شد. حتی اگر در دوچرخه سواری جاده های شیب دار مهارت داشته باشید، بالا رفتن از شیب های ۳۰ درجه بسیار دشوار است.

تور ووئلتا (Vuelta) ۲۰۱۶ از تاریخ ۳۱ مرداد ماه ۹۵ (۲۱ آگوست ۲۰۱۶)، از بالناریو لایاس-کاسترلو د مینو اسپانیا آغاز شد و تا تاریخ ۲۱ شهریور ماه ۹۵ (۱۱ سپتامبر ۲۰۱۶) و در لاس روزاس مادرید ادامه داشت. این تور در ۲۱ مرحله انجام شد که در نخستین مرحله آن پیتر کناگ از تیم اسکای در ۲۷/۸ کیلومتر تایم تریل اول شد. این تیم بریتانیایی در مدت ۳۰ دقیقه و ۳۷ ثانیه پشتتاز تیم موویستار شد. پیتر کناگ، کریس فروم و هم تیمی های او را در خط پایان مغلوب کرد و اولین پیراهن برتری مسابقه را به تن کرد.

در مرحله دوم این تور و در مسیر ۱۶۰/۸ کیلومتری آن در Ourense Baiona، گیانی میرسمن (Gianni Meersman) از تیم اتیکس کوپیک استپ ثابت کرد که سریع ترین است و به پیروزی رسید.

الکساندرا گنیز (Alexander Genis) از تیم اف دی جی در مرحله سوم پیروز رقابت ها شد. این مرحله از تور در مسیر ۱۷۶/۴ کیلومتری در مارین میرادور ازارو (Mirador de Ezaro) برگزار شد. مرحله چهارم که مسیری ۱۶۳/۵ کیلومتری داشت، در بتانزوس سن





در این جا لازم است از طرف همه رکاب زنان تور، از کسانی که در جهت برگزاری این برنامه زحمات زیادی متقبل شدند تشکر نمایم. آقای مهندس منتظری شهردار، آقای مهندس معزی معاونت شهرداری، آقای طباطبایی رییس اداره ورزش و جوانان، آقای مهندس پورشبانان اعضای هیئت مدیره حسینیه نجف آبادی ها، آقای مهندس فردوسی مدیرعامل سازمان رفاهی تفریحی شهرداری نجف آباد، آقای حاج تقی رایجی از اعضای هیئت مدیره حسینیه نجف آبادی ها و آقای نادر، مدیریت حسینیه نجف آبادی ها. همچنین مدیران محترم شرکت آباریس آوا و سازمان تامین اجتماعی که در طول مسیر، اسکان اعضای تور را به عهده داشتند.



استراحت و آمادگی برای ادامه سفر پرداختند. نکته حائز اهمیت در طول مسیر این بود که از ساعت ۸ تا ۱۱ که رکاب زنان گروه بین شهرهای آرادان تا سمنان در حرکت بودند، نیروهای محترم راهور به صورت داوطلبانه، گروه را اسکورت و مورد احترام قرار دادند.

گزارش روز چهارم:

اعضای گروه دوچرخه سواری، ساعت ۶ صبح حرکت خود را از دامغان آغاز و با اسکورت ماشین پلیس راه شاهرود، مسیر خود را به سمت این شهر ادامه دادند. بعد از صرف ناهار در شاهرود، اوایل شب وارد شهر میامی شده و در آنجا به استراحت پرداختند.

گزارش روز پنجم:

پنجمین روز از پنجمین تور دوچرخه سواری ولایت عشق، از نجف آباد تا مشهد مقدس، با حضور یازده نفر از اعضای هیئت دوچرخه سواری نجف آباد و گروه دوچرخه سواری پرواز سپاهان با موفقیت به اتمام رسید.

اعضای گروه پس از عبور از مسیر طولانی و سخت میامی - داورزن، اوایل شب وارد شهر سبزوار شده تا برای روز ششم آماده شوند.

گزارش روز ششم:

ششمین روز تور دوچرخه سواری ولایت عشق ۵، از نجف آباد تا مشهد مقدس، که با حضور یازده نفر از اعضای هیئت دوچرخه سواری و گروه دوچرخه سواری پرواز سپاهان در حال برگزاری بود نیز با موفقیت به اتمام رسید.

اعضای گروه پس از عبور از شهر میامی و داورزن، وارد سبزوار شده و شب را مهمان آقای بهمن پور، یکی از اعضای گروه پرواز، در شرکت فولاد پارسیان سبزوار بودند.

ایشان با محبت بسیار اعضای گروه را پذیرایی و در مهمانسرای شرکت اسکان دادند.

گزارش روز آخر:

آخرین روز تور دوچرخه سواری نجف آباد مشهد مقدس نیز با موفقیت و طبق برنامه زمان بندی شده به پایان رسید.

تور پرواز ولایت عشق



تور پرواز هر ساله به مناسبت شهادت امام رضا (ع) از نجف آباد اصفهان به سمت مشهد، توسط گروه دوچرخه سواری پرواز و با حمایت شهرداری نجف آباد و شرکت آباریس آوا برگزار می شود.

گزارش روز اول:

دوچرخه سواران گروه، پس از بدرقه توسط رییس محترم اداره ورزش و جوانان جناب آقای طباطبایی و همچنین برخی از مدیران شهرداری از جمله آقای مهندس معزی، آقای رضایی، همچنین جناب آقایان سالمی و آخوندی از مسئولین لشکر ۸ نجف اشرف، مسیر خود را آغاز نمودند.

دوستان پس از عبور از شهرهای شاهین شهر، میمه و دلجان، به شهر قم رسیده و پس از عرض سلام به حضرت معصومه (س) به استراحت و آمادگی برای روز دوم پرداختند.

گزارش روز دوم:

دوچرخه سواران گروه، پس از عرض احترام به حضرت معصومه (س) وارد آزاد راه حرم تا حرم شده و پس از عبور از شهرک صنعتی چرم شهر، وارد شهر گرمسار شده و در آن جا مستقر شدند.

گزارش روز سوم:

افراد گروه، پس از عرض سلام خدمت حضرت امام رضا (ع) حرکت خود را از شهر گرمسار آغاز نمودند. در ادامه پس از عبور از شهرهای آرادان و سرخه، وارد سمنان شدند.

اعضای گروه در سمنان مورد استقبال جناب آقای صفاییان، نماینده محترم سازمان تامین اجتماعی استان قرار گرفتند. سپس حرکت خود را تا دامغان ادامه داده و اوایل شب، وارد این شهر شده و به

بهترین اپلیکیشن های دوچرخه سواری

Best APP for Cycling



پیاده روی و دوچرخه سواری اصولی و با برنامه می تواند بسیار تاثیر گذار و مفید باشد. شما به کمک این برنامه می توانید میزان پیاده روی و دوندگی و دوچرخه سواری خودتان در روزهای مختلف را داشته باشید و با مشاهده این آمار میزان تلاش خود را افزایش دهید تا کالری بیشتری را بسوزانید. این برنامه که مبتنی بر GPS بوده تمامی تاریخچه دوچرخه سواری و پیاده روی های کاربران را با هم مقایسه کرده و در کنار روز های دیگر ذخیره می کند. استفاده کردن از این اپلیکیشن بسیار راحت بوده و کافی است برنامه را اجرا کرده و هنگام پیاده روی و دوچرخه سواری با خود همراه کنید. پس از اتمام برنامه ورزشی می توانید گوشی را در دست بگیرید و مسیر های طی شده تان را ببینید و اطلاعات مختلف و مفیدی همچون مسافت طی شده، سرعت، ارتفاع و کالری سوزانده شده را نیز دریافت کنید.



بی شک یکی از مهیج ترین و پرطرفدار ترین سرگرمی ها، دوچرخه سواری است که علاوه بر تفریح، ورزشی است که باعث تقویت جسم و روح می شود. بسیاری از افراد ممکن است به این رشته به عنوان تفریح نگاه کنند، در حالی که هستند کسانی که دوچرخه سواری را چیزی بیش از یک سرگرمی قلمداد کرده و به صورت حرفه ای به آن می نگرند. در چندین دهه اخیر تکنولوژی گوشی ها و گجت های هوشمند به طور بی سابقه ای در تمامی ابعاد زندگی بشر نفوذ کرده و این امر در انواع مشاغل، حرفه ها و حتی رشته های ورزشی نیز بی تاثیر نبوده است. چه به عنوان یک حرفه یا یک سرگرمی به این رشته می پردازید، در این مقاله قصد داریم به معرفی اپلیکیشن هایی بپردازیم که می توانند شما را در کسب تجربه ای بهتر به عنوان یک دوچرخه سوار یاری رسانند.

Strava Running and Cycling GPS

نرم افزاری برای پیگیری پیاده روی و دوندگی و دوچرخه سواری شماست. اگر شما تصمیم برای کاهش وزن دارید پیاده روی و دوچرخه سواری جزو بهترین و ارزان ترین راه های موجود برای این مقصود است.

Strava Running and Cycling GPS توسط توسعه دهنده Strava Inc برای کاربران Android و ios عرضه گردیده و تا این لحظه موفق به کسب امتیاز بسیار خوب ۴.۵ از ۵ در گوگل پلی شده و بیش از ۵ میلیون بار به صورت رسمی دانلود شده است.



ویژگی های Strava Running and Cycling GPS

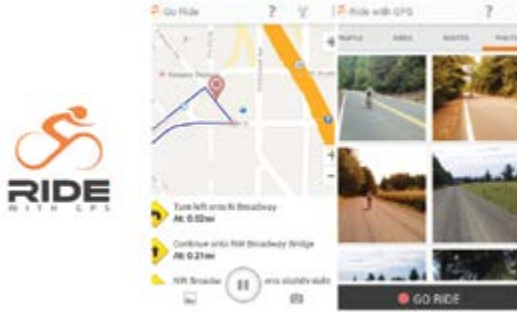
- مشاهده نقشه های فعالیت و مسیرهای دنبال شده توسط شما
- دریافت اطلاعات کلیدی مانند فاصله، سرعت، ارتفاع و کالری سوخته شده
- جزو ۱۰ شرکت برتر نوآورانه جهان در تناسب اندام و فیتنس
- جمع آوری داده های ضربان قلب از سنسورهای کم انرژی بلوتوث
- مقایسه سوابق شخصی با دوستان، مردم محلی و دریافت جوانب مثبت
- وارد کردن فشار بیشتر به بدن و عضلات با ملحق شدن به چالش های ماهانه
- پیدا کردن دوستان و ایجاد انگیزه در آن ها با تحلیل علمی و ارائه نظرات سازنده
- به اشتراک گذاشتن فعالیت های خود در فیس بوک و توییتر
- به اشتراک گذاری عکس ها از طریق اینستاگرام

Bike Doctor

نرم افزاری کاربردی در جهت حفظ دوچرخه شما در شرایط ایده ال می باشد، به طوری که با نصب این نرم افزار در تلفن همراه هوشمند خود می توانید یک مکانیک و راهنمای دوچرخه کوچک را همیشه در جیب خود داشته باشید تا هر زمان که نیاز به تعمیر دوچرخه خود داشته باشید، مانند یک تعمیرکار از آن استفاده نمایید. به طوری که این برنامه ۴۰ مورد از رایج ترین تعمیرات دوچرخه که شما ممکن است به آن احتیاج داشته باشید را با دستورالعمل های بسیار ساده و واضح برای کاربران آماده کرده است تا در صورت نیاز به راحتی از آن استفاده نمایید.



دوچرخه سواری با GPS ثبت مسیر ها Ride with GPS اگر اهل دوچرخه سواری هستید و می خواهید مسیر های پیموده خود را ثبت کنید و به صورت زنده و همیشگی از مسیر خود مطلع شوید برای شما برنامه بسیار خوبی داریم. Ride with GPS با پشتیبانی از پخش آهنگ و ثبت ضربان قلب و اطلاعات دستگاه های ورزشی یکی از بهترین برنامه های جی پی اس در مارکت می باشد. با استفاده از این برنامه دوچرخه سواری تان را جذاب تر و سرگرم کننده تر کنید. این برنامه از نقشه های بسیار دقیقی استفاده می کند و می تواند اطلاعات بسیار مفیدی را اعم از ارتفاع، مسافت و ... به شما دهد.



First Aid کمک های اولیه

نرم افزار آموزش کمک های اولیه یک برنامه کامل و جامع جهت آموزش سریع و مفید کمک های اولیه است. این برنامه حاوی مطالب تقریباً کامل در مورد کمک های اولیه ای است که رواج بیشتری دارد. این نرم افزار برای فراگیری بهتر کمک های اولیه از عکس و ویدئو آموزشی در قالب خود بهره می برد. حوادث و اتفاقات ناگوار هر لحظه ممکن است سراغ ما و یا اطرافیانمان بیاید، در چنین مواقعی داشتن اطلاعات کافی و اتخاذ تدابیر موقت برای حفظ سلامتی و نجات مصدومان و مجروحان و یا کسانی که به طور ناگهانی به یک بیماری دچار می شوند حائز اهمیت است. آنچه در این مرحله مهم است، داشتن اطلاعات اولیه کمک رسانی و راه های صحیح کمک به مجروحان و مصدومان است که متأسفانه بیشتر ما از این اطلاعات بی بهره ایم و در مواقع حادثه خود را گم می کنیم و نمی دانیم که چه کار کنیم و از این رو ممکن است جان حادثه دیده به خطر جدی بیفتد.



MOHAMMAD DANESHVAR

National Championship
with
Fuji Track Elit

دارنده مدال طلا
از مسابقات
قهرمانی آسیا





این گروه ۶ نفره که با مدیریت آقای نوید قاسمی کار خود را دنبال می کنند از افراد زیر تشکیل شده اند :
 آقای نوید قاسمی (رشته BMX)
 آقای محمدعلی شهبازی (رشته Trial)
 آقای مسعود قمشلو (رشته BMX)
 آقای امیرحسین محبی (رشته Scooter)
 آقای رامتین علیزاده (تدوینگر گروه)
 آقای آرین مهدوی (مسئول تبلیغات)



Persian Extreme با حمایت گروه آباریس آوا و دوچرخه های GT، به جز شرکت در مسابقات گوناگون و حرفه ای، به انواع فعالیت ها در تهران مشغول بوده اند، مانند :
 - تهیه انواع تیزرهای تبلیغاتی (مانند تیزر سریال عاشقانه ها، تیزرهای شبکه سلامت، شبکه نسیم و برنامه خندوانه و ...)
 - شرکت در برنامه های تلویزیونی مختلف (مانند چند درجه، انسان ورزش سلامت و ...)
 - (مانند یگانهای نظامی و انتظامی مختلف، افتتاحیه مجموعه های ورزشی مختلف و ...)
 - برگزار جام GT به حمایت گروه آباریس آوا
 - کسب چندین مقام قهرمانی و نایب قهرمانی و ... در سری مسابقات رسمی و مختلف کشوری



گروه دوچرخه سواری Persian Extreme

این گروه دوچرخه سواری BMX که در بسیاری از رشته های حرکات نمایش فعالیت می کنند، در سال ۱۳۹۰ کار خود را در تهران آغاز کردند. این گروه یکی از فعال ترین ها در نوع خود بوده و با جذب ورزشکاران حرفه ای هر روز بیش از پیش قله های موفقیت را فتح می کنند.

PERSIAN EXTREME

BMX

گروه
دوچرخه سواری



به امید صلح و دوستی به سراسر دنیا سفر خواهیم کرد

مصاحبه با خانم سارا هاشمی
سایکل توریست



که بتوانم تمام مسیرهای ایران را رکاب بزوم. آشنایی با مناطق دیدنی ایران و فرهنگ های مختلف مردم برای من بسیار جذاب است.

۵. در سفرها کجا اتراق می کنید؟

من معمولاً در جاهای امن مانند فضاهای گردشگری، کمپ های هلال احمر، کنار درکه های پلیس یا پمپ بنزین ها چادر می زدم، بسیاری اوقات نیز هنگام عبور از روستاها و مناطق محلی مهمان ساکنین منطقه می شدم که با محبت و شوق بسیار از من پذیرایی می کردند.

۶. آیا تا به حال دچار حادثه یا مشکل جدی شده اید؟ معمولاً با چه چالش هایی روبرو هستید؟

اگر تنها به سفر های سایکل توریست بروید، احتمال بروز حادثه برای شما بیشتر خواهد بود. از آنجا که من نیز تنها سفر می کنم گاهی مجبورم برای رسیدن به یک منطقه امن مسافتی طولانی رکاب بزوم. خوشبختانه تا کنون حادثه جدی نداشته ام. اما در مجموع خطرهایی که احتمال آن برای یک سایکل توریست وجود دارد، تصادفات جاده ای، حمله حیوانات و مزاحمت افراد در مکان های خلوت است. من معمولاً سعی می کنم با گفتگو و برقراری ارتباط با افراد شرایطی دوستانه ایجاد کنم که در کنارشان احساس امنیت داشته باشم.



۱. خودتان را معرفی کنید، متولد چه سالی و کدام شهر هستید؟
سارا هاشمی هستم. متولد مهر ماه ۱۳۶۳ در شهرستان بروجرد، استان چهارمحال بختیاری و ساکن شهر اصفهان هستم.

۲. کمی درباره خودتان و روزهای شروع دوچرخه سواری بگویید؟
اولین آشنایی من با ورزش به واسطه پدرم بود. ایشان جزء هیئت کوهنوردی شهرستان بروجرد بودند. از کودکی در ورزش های همگانی که پدرم در بروجرد برگزار می کردند شرکت می کردم، همچنین به صورت حرفه ای به شنا مشغول بودم. سال ۱۳۸۰، در دوران دانشجویی و پس از ورود به اصفهان، وارد حوزه کوهنوردی و ورزش های وابسته به آن شدم. از دوران کودکی به دوچرخه سواری علاقه مند بودم و از حدود سال ۱۳۸۲ شروع به استفاده از دوچرخه برای کارهای روزانه کردم. به مرور با هیئت دوچرخه سواری استان اصفهان آشنا شدم و به تیم کراس کانتی پیوستم. در سال های بعد به دلیل آسیب شدید از ناحیه کمر به مدت یک سال و نیم مجبور به کناره گیری از ورزش شدم و پس از بهبودی، به دلیل علاقه به ادامه این ورزش، سایکل توریست را انتخاب کردم.

۳. سفرتان را از کجا شروع کردید و در داخل ایران به کجاها سفر کرده اید؟

من اولین سفرم را از استان اصفهان شروع کردم. نیمی از سفرهای من به دلیل و انگیزه ی شخصی به سمت روستای شاه قلعه در شهر دیوان دره کردستان بوده اند. همچنین سفرهایی به شهرهای تهران، همدان، زنجان، اردبیل، آستارا، بندر ترکمن، گرگان، گنبد کاووس و خطوط مرزی دریای خزر داشته ام. من معمولاً مسیرهای فرعی، جنگلی، ساحلی، یا دره ها را برای رکاب زنی و عبور از شهرها انتخاب می کنم تا بیشتر از جذابیت های طبیعت لذت ببرم و تجربه های جدیدتری کسب کنم.

۴. در خارج از ایران به کجاها سفر کرده اید؟
هنوز برنامه ای برای سفر به خارج از ایران ندارم، هدف من این است

۷. هزینه های سفرتان را چگونه تامین می کنید؟

سفرهایی به این شکل می تواند با هزینه های بسیار کم انجام شود. من با هزینه شخصی خودم سفر می کنم و برای خورد و خوراک معمولاً در بین راه غذا می پزم، البته من بیشتر گیاه خوار هستم که تهیه و حمل مواد غذایی گیاهی آسان تر است. هزینه دیگر مربوط به محل اسکان و استراحت است که همانطور که در صحبت های قبل گفته شد یا چادر میزنم یا خوابگاه هایی با هزینه کم اجاره می کنم. گاهی هم مهمان بعضی از هم میهمان عزیزانم هستم که معمولاً برای آن ها یک یادگاری کوچک می گیرم.

۸. در مجموع چند کیلومتر رکاب زده اید؟

من معمولاً در سفرهایم از کیلومتر شمار استفاده نمی کنم. هدف من رکاب زنی و طی مسیر نیست، من برای آشنایی با مردم و طبیعت ایران سفر می کنم.



۹. ایده راه اندازی کافه سارا چه بود؟

ایده راه اندازی کافه سارا در اصفهان بسیار سریع و ناگهانی اتفاق افتاد. من به دلیل علاقه زیاد به ارتباط با مردم و بودن در اجتماع کافه سارا را راه اندازی کردم. در زمان هایی که امکان سفر با دوچرخه را ندارم با حضور در کافه و بودن بین مردم نوع دیگری از سفر را تجربه می کنم، سفر در بین اقشار مختلف مردم. من با مشتری های کافه درباره دغدغه ها، طرز فکرها، و مسایل زندگیشان گفتگو می کنم، دوستان زیادی هم پیدا کرده ام که کافه سارا محلی است برای گذراندن لحظه های تلخ و شیرینشان. من هم در این لحظات با آن ها شریک هستم.



۱۰. آیا غیر از دوچرخه علاقه مند دیگری دارید؟

من در مجموع به ورزش به خصوص ورزش هایی که در ارتفاع انجام می شود علاقه دارم، ورزش هایی مانند های لاین، اسلک لاین و واتر لاین (فعالیت یا ورزش انجام حرکات تعادلی بر روی تکه ای تسمه) . اما بزرگترین علاقه من سایکل توریست است.

۱۱. مشوق شما کیست و یا الگویی برای برنامه سفرتان دارید؟

همانطور که گفتیم مشوق اصلی من برای ورزش پدرم بود. حتی بعد از فوت ایشان هم زمانی که در طبیعت بودم احساس می کردم به او نزدیک هستم. بنابراین همواره به کوهنوردی و دوچرخه سواری مشغول بوده ام. مادرم به دلیل نگرانی در ابتداء موافق سفر کردن من نبود، اما وقتی دید در انجام آن مصمم هستم از من حمایت کرد. خانواده همواره حامی و همراه من بوده اند.

۱۲. آینده دوچرخه سواری بانوان را چگونه ارزیابی می کنید؟

متأسفانه شرایط دوچرخه سواری، حداقل در شهر اصفهان برای بانوان فراهم نیست. فضایی برای تمرین ها وجود ندارد و در سطح شهر هم به دلیل وجود برخی تعصبات با مشکل مواجه می شویم. رکاب زدن با دوچرخه شور و شوق عجیبی در انسان ایجاد می کند و امیدوارم به زودی شاهد شرایطی باشیم که تمامی افراد به راحتی بتوانند از این ورزش بهره مند شوند.

۱۳. به نظر شما چالش یک دوچرخه سوار چیست؟ آیا برای حل آن پیشنهادی دارید؟

یکی از مهم ترین چالش های دوچرخه سواری نداشتن فضای تمرین و برای دوچرخه سواران حرفه ای نداشتن اسپانسر است. دوچرخه سواران باید بتوانند از حداقل امکانات و لوازم دوچرخه استفاده کنند و زمانی که در سفر هستند از عهده تامین هزینه های زندگی شان برآیند. ۱۴. با تشکر از وقتی که به ما اختصاص دادید. آخرین حرف؟
امیدوارم که روزی بین همه مردم دنیا صلح برقرار شود.





تمرین بر پایه ضربان قلب

دانشجوی های دوچرخه سواری

سوء تعبیرهای بسیاری درباره ی تمرین بر پایه ی ضربان قلب وجود دارد. بسیاری از ورزشکاران و حتی مربی ها مطمئن نیستند که باید از کجا شروع کنند.

بهترین راه برای شروع، یک آنالیز کامل از بدن-وزن، ترکیبات چربی و تناسب هوازی است تا اطلاعات پایه ای به شما بدهد. این دقیقاً همان جایی است که باید شروع کنید، خصوصاً برای افرادی که دوره های طولانی بی تحرک بوده اند. ورود مستقیم به تمرین شدید برای شروع مناسب نیست چرا که حداقل میزان آمادگی جسمانی برای انجام ورزش هایی با شدت بالا لازم است.

استباه و یا حقیقت درباره ی محاسبات ضربان قلب بر پایه سن:

یک محاسبه ی قدیمی ضربان قلب بر پایه ی سن وجود دارد که چنین است: عدد ۲۲۰ را در نظر بگیرید، ستان را از آن کم کنید، عدد به دست آمده از لحاظ ثانوی، میزان حداکثر ضربان قلبتان است. متأسفانه ضربان ها، همانند کفش ها هستند که یکی برای همه مناسب نیست. به نظر می رسد که یک روش مطلوب تر در محاسبه ی شدت تمرین بر حسب حداکثر ضربان قلب، روش کارونن است. اما، همانند دیگر روش ها، لازم خواهد بود مواردی را برای تفاوت های شخصی مد نظر قرار دهید. این روش، حداکثر ضربان قلب من را ۱۸۷ نشان می دهد، اما در طول یک تمرین ورزشی در تابستان گذشته به ۱۹۷ رسید، در نتیجه یا از ۱۰٪ فراتر رفته و یا اینکه محاسبه ی من هر دقیقه تا ۱۰ ضربان کاهش یافت.

یک ماشین حساب بر پایه ی کارونن وجود دارد که می توانید در سایت www.briancalkins.com/HeartRate.htm از آن استفاده کنید تا شدت های مختلف تمرین بر اساس حداکثر ضربان قلبتان را مشاهده کنید.

روش های متفاوت اندازه گیری آمادگی جسمانی با توجه به ضربان قلب:

(۱) ضربان قلب در زمان استراحت:

ضربان قلب خود را در حال استراحت، هر روز صبح زمانی که از خواب بیدار می شوید اندازه گیری کنید. به دلایل مختلف این عادت خوبی است.

ضربان قلب در حال استراحت به شما می گوید که سیستم قلبی عروقی تان با چه شدتی لازم است کار کند تا اکسیژن و مواد غذایی را که سلول های بدنتان در طول ۱ دقیقه نیاز دارند منتقل کند.

در حالت کلی، ضربان قلب در حالت استراحت، زمانی که آمادگی هوازی ارتقا می یابد، کاهش خواهد یافت. ورزشکارانی که در شرایط بسیار مطلوب قراردارند، مثل لانس آرمسترانگ، در اوج آمادگی هوازی خود، اغلب دارای ضربان قلب استراحت بین ۴۰ الی ۵۰ هستند. ضربان قلب استراحت بین ۶۵ و ۷۵ ضربان در هر دقیقه، برای عموم مردم نرمال تر می باشد. البته میانگین ضربان قلب زنان نسبتاً بالاتر از مردان است. هر چه ضربان قلبتان در حال استراحت پایین تر باشد، قلب شما با شدت کمتری لازم است کار کند تا موادی که بدنتان نیاز

دارد را منتقل کند. بنابراین، کاهش ضربان قلب استراحت، هنگامی که آمادگی هوازی افزایش پیدا می کند، امری عادی است.

ثبت روزانه ضربان قلبتان در حال استراحت، می تواند در فهم بهتر این که تا چه حد از انواع مختلف تمرین، ریکاوری شده اید کمک کند. اگر دارای ضربان قلب استراحت ۶۵ هستید و بعد از یک روز تمرین بسیار سخت و شدید صبح از خواب بیدار شدید و ضربان قلب در حال استراحتتان ۷۵ بود، نشانه ای است مبنی بر اینکه شما هنوز به طور کامل از فعالیت هایتان ریکاوری نشده اید.

(۲) ضربان قلب ریکاوری:

ضربان قلب ریکاوری را می توان به عنوان مدت زمانی که قلب نیاز دارد تا به تعداد خاصی از ضربان در هر دقیقه، پس از یک فعالیت مستمر برسد تعریف کرد.

هنگامی که آمادگی هوازی افزایش پیدا کند، مدت زمانی که قلب برای ریکاوری از یک فعالیت نیاز دارد، اغلب به طور چشمگیری کاهش می یابد.

دفعه ی بعدی که تمرین می کنید، سعی کنید ضربان قلبتان را به ۸۵ درصد از حداکثر آن برسانید و سپس ببینید که قلب چه مدت زمانی را برای بازگشت به ۶۰ درصد حداکثر ضربان قلب اتخاذ خواهد کرد. این را در سیستم تمرینتان بنویسید و سپس هر هفته یکبار این روند را تکرار کنید.

به تغییرات در زمان ریکاوری توجه کنید، چرا که هنگامی که آمادگی جسمانی افزایش پیدا می کند، مدت زمان ریکاوری بایستی کوتاه شود. توجه به این امر، مهم است که ضربان قلب در زمان ریکاوری برای تمرین هوازی و اینتروال (سریع و آهسته) مورد استفاده قرار می گیرد. در واقع زمان ریکاوری تأثیری در شرایط پایه ندارد، چرا که هرگز در سطح بالاتری از ضربان قلب تمرین نمی کنید. در نتیجه ریکاوری راهکاری برای ایجاد قابلیت هوازی و کاهش وزن است.

(۳) ضربان قلب منطقه ای:

ضربان قلب منطقه ای را می توان به عنوان درصدی از ضربان قلب تعریف کرد، که فرد به دنبال حفظ آن در سرتاسر یک دوره ی تمرین ورزشی است.

هنگامی که در حال ایجاد شرایط پایه هستید، هر اقدامی باید انجام شود تا ضربان قلبتان در ۷۰ درصد یا کمتر از ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب، که ۶۵ تا ۷۰ درصد ضربان منطقه ای ایده آل است، نگاه داشته شود. مانیتورهایی که ضربان قلبتان را به عنوان درصدی از حداکثر تعریف می کنند، مناسب ترین وسیله برای این کار هستند و در نتیجه صفحه ی مانیتور شما چیزی شبیه به ۶۸ درصد را نشان می دهد. این که میزان عددی ضربان قلبتان چیست، واقعاً مهم نیست، آنچه مهم است، شناسایی درست حداکثر ضربان قلبتان است که برای محاسبه زمان و درصد ضربان قلب مورد استفاده قرار می گیرد. به عنوان مثال، من می دانم که حداکثر ضربان قلب وابسته به سن برای من ۱۸۷ است، هم چنین می دانم که در یک تمرین واقعی این

عدد به ۱۹۷ رسیده است. بنابراین، من از ۱۹۷ به عنوان عدد حداکثر استفاده خواهم کرد نه به عنوان ضربان پایه بر مبنای سن، چرا که این یک مشاهده تجربی است. ما مانیتورهای را ترجیح می دهیم که به شخص اجازه می دهد تا دامنه ضربان قلب تمرینی خاص خودش را تعریف کند.

برای استفاده از یک مانیتور ضربان قلب، سن فیزیولوژیکی واقعاً مهم است و نه سن تقویمی. اغلب مانیتورهای ضربان قلب با اتخاذ سنی که شما وارد می کنید، از متغیرهای وابسته به سن استفاده می کنند. در اینجا ۲ انتخاب دارید: (۱) می توانید سن واقعی خود را تنظیم کنید. (۲) می توانید دامنه ضربان قلب تمرینی خاص خودتان را برای سنی که به شما اجازه می دهد، تعریف کنید.

ناحیه پایه یا منطقه ی سوزاندن چربی، به عنوان ۶۰ تا ۷۰ درصد از حداکثر ضربان قلب تعریف می شود. این سطحی از شدت است که بدن شما برای مصرف انرژی، بیشتر از چربی استفاده می کند تا از کربوهیدرات ها. بسیاری از کارشناسان، محدوده هوازی را به عنوان ۷۰ تا ۸۵ درصد از حداکثر ضربان قلب تعریف می کنند. ما ۷۰ تا ۸۰ درصد را انتخاب کردیم تا برای منطقه ی تمرین تمپو که شدت آن نزدیک به شدت مسابقه است، جایی نگه داشته باشیم.

در اینجا مهم است درباره ی این که واقعاً چه چیزی پایه را تشکیل می دهد، شفاف سازی کنیم. زیرا همیشه با تمرین در محدوده ۶۰ تا ۷۰ درصد از حداکثر ضربان قلب، آمادگی جسمانی پایه ایجاد نمی شود. این تمرین هم در محدوده آمادگی جسمانی پایه و هم در محدوده هوازی است، اما هرگز به ضربان قلبتان اجازه نمی دهد که بالاتر از ۸۰ درصد از حداکثر برود. تنظیم کردن مانیتور ضربان قلب با زنگ هشدار در ۸۰ درصد از حداکثر ضربان قلبتان، به شما اجازه می دهد که توانایی هوازی تان را افزایش دهید.

منطقه تمرین تمپو حداقل تلاش به کار گرفته شده است، چرا که تلوپحا ضرب آهنگی را نشان می دهد که می توانید برای مدت زمانی طولانی حفظ کنید، دقیقاً برخلاف تمرین اینتروال که ممکن است زمانی حدود ۱۰ تا ۳۰ ثانیه در حداکثر تلاشتان باشید.

مناطق مختلفی برای شما وجود دارد تا در تمرینتان از میان آن ها انتخاب کنید، اما همیشه باید یک منطقه ی معنی دار پایه وجود داشته باشد که قبل از تمرین در مناطق دیگر، تکمیل شده باشد. درحقیقت ابتدا باید در منطقه پایه تمرین کرد و بعد از اینکه در منطقه پایه به خوبی تمرین کردید می توانید به مناطق بالاتر بروید. استثناء مورد بالا ورزشکاران حرفه ای هستند که به دلیل تمرینات گذشته و آمادگی جسمانی مناسب از یک پایه تمرینی برخوردارند و هرگز آن را از دست نمی دهند. اما اگر این پایه را از دست دهند، بایستی تمریناتشان را در یک توالی منطقی برای رسیدن به اوج، برای یک رویداد ورزشی خاص سازماندهی کنند.

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

I ♥



چرا تمایل به خرید اینترنتی رو به افزایش است؟

www.2bAce.com

همانطور که تمایل به خرید اینترنتی در حال گسترش است، به همان مقدار نیز تعداد فروشگاه های اینترنتی رو به افزایش است. ما به عنوان یک فروشگاه اینترنتی، برای گسترش کسب و کار خود و موفقیت در حوزه تجارت الکترونیک باید فعالیت خود را به خواستگاه مردم نزدیک تر کنیم و بدانیم مهم ترین عامل تاثیرگذار در دستان فروشندگان است. ما برآنیم تا شرایطی ایجاد نماییم که مشتری بتواند با سهولت و بدون ریسک، خرید کند و تردیدی در محرمانه بودن اطلاعات خود نداشته باشد، به طور کلی این نوع خرید را مفید دانسته و از آن رضایت کافی داشته باشد.

فروشگاه اینترنتی محدودیت مکانی ندارد و مشتریان می توانند از هر کجا که به اینترنت دسترسی داشته باشند خرید خود را انجام دهند، ساعت ها در فروشگاه مشغول بررسی اجناس و مقایسه آن ها باشند و برای تصمیم گیری محدودیت ندارند. در نهایت فروشگاه اینترنتی حق انتخاب بیشتری در اختیار خریداران قرار می دهد. در همین راستا فروشگاه اینترنتی 2bAce.com با در نظر داشتن قوانین بالا و احترام به حقوق مصرف کنندگان اقدام به عرضه معتبرترین دوچرخه ها و محصولات ورزشی روز دنیا نموده تا هر چه بیشتر به رضایت مندی مشتریان خود دست یابد. حمایت شما امید ما را در رسیدن به اهدافمان پایدار نگه می دارد. پس در کنار هم قدم بر می داریم.

در سال های اخیر بیشتر کسب و کارها از اینترنت برای انجام تجارتشان استفاده می کنند. این فرآیند شامل خرید و فروش کالاها و خدمات می گردد. در دنیای امروز با گسترش روزافزون شهرها و مشکلات ناشی از آن، استفاده از اینترنت برای انجام امور رواج یافته و فروش اینترنتی هم اکنون بخش عمده ای از تجارت را به خود اختصاص داده است. در این میان خریداران نیز از این فرآیند مستثنی نبوده و به دلایل مختلف به خرید آنلاین روی آورده اند. عمده دلایل افزایش روزافزون تمایل به خرید اینترنتی عبارتند از:

- راحتی خرید
- عرضه کالا و خدمات با قیمت پایین تر
- مشتری مداری منحصر به فرد
- دسترسی به انواع بیشتری از کالاها و خدمات
- خرید محصول بدون محدودیت زمانی و مکانی
- حق انتخاب در میان طیف وسیعی از محصولات
- تبادل نظر در مورد محصولات و خدمات
- امنیت خرید
- مقایسه آسان فروشگاهها و محصولات
- صرفه جویی در وقت و هزینه
- دسترسی آسان به اجناس کمیاب
- خدمات پس از فروش مناسب تر
- افزایش چشمگیر قدرت خرید

بهترین های

2017



Norcom Straight 1.1



Force Carbon Pro



Scalpel-Si Team



فروشگاه آنلاین لوازم و تجهیزات ورزشی



نام کالا: MTX TRUNKBAG DXP

کد محصول: TT9635B

درباره محصول: کیف عقب دو منظوره خورجین شو و قابل نصب روی ترک دوچرخه به صورت ریلی و روی دوش با بند تعبیه شده، دارای محفظه نگهدارنده

وزن: ۱۱۶۰g / ۲.۵۳ lb

ابعاد: ۳۶ x ۲۵ x ۲۱.۵-۲۹ cm / ۱۴.۱" x ۹.۸" x ۸.۵"-۱۱.۴"

جنس: پلی استر (مقاوم در برابر سخت ترین شرایط آب و هوایی)

ظرفیت: 22.6 L / 1380 ci

ویژگی های اضافه شده: نگهدارنده بطری آب، بند رو دوشی بسیار راحت، مجهز به لامپ قرمز هشدار و نوار شبرنگ برای امنیت بیشتر، دارای کاور باران، امکان نصب ریل مخصوص ترکبند (تاپیک MTX QuickTrack™)

نام کالا: PREP 25

کد محصول: TT2553

درباره محصول: آچار ۲۸ کاره با کیف مخصوص حمل و قابل نصب بر روی لوله بالایی تنه دوچرخه، به همراه دسته ای خوش دست که هم دسته آچار است و هم تایر لور

وزن: ۳۶۷g / ۱۲.۹۲ oz

ابعاد: ۱۶.۲ x ۳.۱ x ۱.۴ cm / ۶.۴" x ۱.۲" x ۰.۶" (ابزار)
۱۷.۵ x ۷.۵ x ۱.۸ cm / ۶.۹" x ۳" x ۰.۷" (کیف)

جنس: کروم و وانادیوم / جنس ابزارآلات: فولاد / درب بازکن بطری: فولاد CrMo

ویژگی های اضافه شده: سری های مجزا از آلن و آلن ستاره ای، آچار دو سو، و چهار سو، بسیار کامل و بادوام برای دوچرخه

ابزارها: آچار آلن، پیچ گوشتی، آچار ستاره ای، آچار پره ای، آچار بوکس



نام کالا: JOURNEY TRAILER AND DRYBAG

کد محصول: TTR-01-05

درباره محصول: تریلر مسافرتی به همراه کیف ضد آب ۶۰ لیتری، (چراغی که در تصویر آمده روی محصول نیست و صرفاً جهت نمایش محل نصب چراغ نمایش داده شده است.)

وزن: ۱۶۰kg / ۳.۵۳ lb (DryBag)

۱۰.۶۹ lb (Trailer)

ابعاد: ۱۵۷ x ۴۴.۷ x ۴۲ cm / ۶۱.۸" x ۱۷.۶" x ۱۶.۵"

جنس: پارچه ضدآب با دوخت درزهای بسیار مقاوم، استفاده از فریم آلومینیومی ۶۰۶۱

ظرفیت حداکثر وزن: ۳۲ kg / ۷۰ lb

ویژگی ها: پرچم و شبرنگ عقب، چرخ دار (به همراه گلگیر)، چرخ عقب ۱۶، دستگیره حمل

ظرفیت: 65.3 L / 3980 ci



معرفی
اکسسوری های
2017

PREPARE TO RIDE

نام کالا: MINI DUAL DXG

کد محصول: TMD-2G

درباره محصول: تلمبه دستی ۱۲۰ پی اس آی درجه دار، با سر دو کاره دستی که هم ولف های سوزنی و هم ولف های موتوری را به راحتی باد میزند، مناسب برای جاده و کوهستان

جنس: جنس بدنه آلومینیومی و جنس دسته پلیمر فشرده

وزن: ۱۷۰g / ۵.۹۸ oz

ابعاد: ۲۴.۵ x ۴.۷ x ۳.۲ cm / ۹.۶" x ۱.۹" x ۱.۳"

نهایت فشار: 120 psi / 8 bar

ویژگی های اضافه شده: مجهز به سره دمنده دو بل با هر حرکت، امکان اضافه کردن بست و پایه برای نصب (تاپیک مدل TMD-2GC)

ویژگی های بلقوه: نشان دهنده خطی (فشار سنج) برای نمایش دقیق تر، طراحی دسته با پوشش لاستیکی (گریبی) قسمت سره برای Fix شدن بهتر در دست، سر دو کاره هوشمند





باربندهای



کمپانی Saris با رونمایی از باربند دوچرخه جدید اتومبیل، برای مدل SuperBones خود، انقلابی را در این صنعت به وجود آورد. این باربند که مخصوص حمل ۳ دوچرخه می باشد، توانایی تحمل وزن ۴۵ کیلوگرم را دارد و برای هر دوچرخه نگهدارنده های مجزا تعبیه شده تا بیشترین حد تثبیت دوچرخه روی باربند و ایمنی را برای شما به ارمغان بیاورد. همچنین نگهدارنده های پائینی آن که برای جلوگیری از تاب خوردن دوچرخه روی باربند تعبیه شده اند قابلیت داخل و بیرون رفتن دارند تا بیشترین سازگاری برای انواع دوچرخه با سایزهای مختلف را به همراه داشته باشند. بازوهای این باربند به راحتی و تنها با فشار یک اهرم، قابل تنظیم بوده و با انواع خودرو (صندوق دار، شاسی بلند یا H-back) سازگار می شود. پایه های این باربند که روی اتومبیل قرار می گیرند از جنس ضد خش بوده و بسیار بزرگ تر از نسل های قبلی باربندها شده اند، همچنین در قسمت وسط آن شیبی برای عبور بندهای باربند طراحی شده تا میزان تثبیت آن بر روی خودرو به حداکثر برسد. نکته بعدی درباره این باربند، بندهای مخصوص آن است که علاوه بر مجهز بودن به سیستم جفجه برای راحتی نصب، کابل های فلزی از درون آن عبور کرده تا دوام این بندها را برای همیشه و حتی در شرایط سخت برای شما تضمین کند. پس از قراردادن سر بندها در جای مناسب وقت آن رسیده که توسط جفجه آن ها را به راحتی و به حد نیاز سفت نمایید، نکته قوت دیگر این باربند، قفل شدن آن توسط کلید بر روی خودرو، برای جلوگیری از سرقت است. باربند توسط جفجه سفت شده و رها شدن بندها فقط از طریق اهرم رهایی که بر روی آن قرار گرفته امکان پذیر است. دیگر نگرانی دزدیده شدن دوچرخه تان در توقف های کوتاه بر سر تقاطع ها و خرید های لحظه ای را فراموش کنید، چرا که این مدل مجهز به قفل های کابلی شکلی برای هر دوچرخه می باشد که از درون باربند بیرون آمده و پس از تابیدن به دور تنه در محل مخصوص خود قرار گرفته و تنها با کلید مخصوص باز می شوند. توضیحات ارائه شده (و چندین قابلیت دیگر) گواه عبارت انقلابی در صنعت باربند دوچرخه می باشد.

عبور کابل های فلزی از داخل بندها برای ایمنی بیشتر و تثبیت باربند



سیستم جفجه برای راحتی و سفت شدن فوق العاده باربند و تثبیت آن روی خودرو



بندهای آسان بارشو تنها با فشار یک اهرم



باربند های قابل تنظیم و سازگار با انواع خودرو مجهز به اهرم برای راحتی هر چه بیشتر



چلوگیرنده های تاب خوردن دوچرخه روی باربند با اسکنان داخلی و بیرون رفتن به سبب تناسب بیشتر با انواع دوچرخه با سایزهای مختلف



قفل های کابلی برای هر دوچرخه با محافظه و کلید مخصوص برای آن



چلوگیرنده های تاب خوردن دوچرخه روی باربند با قابلیت چرخش ۳۰ درجه



پایه های بزرگتر با قابلیت چرخش برای تثبیت بیشتر



پدیده های در کلاه های چاده catlike

بهترین و مناسب ترین نحوه چینش منافذ روی کلاه دست یافتند. در نهایت آن ها روکش مشبک قابل تنفسی به همراه ۳۵۲ منفذ را تولید کردند که با نحوه چینش و پراکندگی خود می توانست جریان عبور هوا را با حفظ حالت آیرودینامیکی فوق العاده خود، برای همیشه ثابت نگه دارد و این کلاه به قابل تنفس ترین کلاه موجود در رشته چاده تبدیل شود. طی یک روش ساده، روکش قابل تنفس جایگزین روکش بدون منفذ و صاف موسوم به VeloDrom شده و حالت آیرودینامیکی کلاه را دو چندان می کند. این روکش برای حفاظت هر چه بیشتر دوچرخه سوار در شرایط بد آب و هوایی مانند بارندگی های شدید طراحی شده است. تهویه هوای کلاه حتی با این روکش نیز بسیار استثنایی بوده و به وسیله کانال های عبور جریان هوا در کلاه که از منافذ جلویی، هوا را به منافذ پشتی منتقل می کنند، عمل خنک سازی سر دوچرخه سوار (که به عنوان سنسور دمای بدن از آن یاد می شود) را به خوبی انجام می دهند. برچسب انعکاسی نصب شده بر روی این کلاه، قابلیت دیده شدن دوچرخه سوار را هنگام سواری در شب یا شرایط کم نور فراهم کرده است، چرا که ایمنی دوچرخه سوار در هر شرایطی مهمترین مسئله می باشد.

کمپانی Catlike در مسابقات المپیک سال ۲۰۱۶ حامی ۱۶ دوچرخه سوار بود. کلاه های cloud 352 برای هر دوچرخه سوار با رنگ پرچم کشورش طراحی شد تا احساس غرور ملی را در کنار امنیت بالای آن تجربه کنند.

شما می توانید برای تهیه این محصول به فروشگاه آنلاین ورزشی www.2bAce.com مراجعه نمایید

کلاه های ایمنی روز به روز در حال پیشرفت هستند و مدل های عرضه شده به مراتب دارای طراحی مناسب، تهویه بسیار عالی و در اغلب موارد دارای وزن پایین می باشند. تمام این موارد باعث می شوند تا کمتر دوچرخه سواری بهانه ای برای نپوشیدن کلاه داشته باشد. مدل Cloud 352 کمپانی مطرح اسپانیایی catlike، را می توان به عنوان شاخه جدیدی از کلاه های دوچرخه سواری جاده معرفی کرد. این کلاه در بر دارنده ی « سیستم عبور هوای دوگانه » است. نوعی فن آوری که اجازه می دهد کلاه به دلیل قابل تعویض بودن روکش بالایی با هوای محیط انطباق پیدا کند (هوای خشک و آفتابی یا هوای بارانی).

کلاه Cloud 352 برای دوچرخه سواران جاده و رشته ی سه گانه تولید شده است تا در مسیر دستیابی به بالاترین میزان کارایی و انرژی، بدون این که تهویه هوای کلاه (که در خنک نگه داشتن سر دوچرخه سوار و عدم خستگی او تاثیر بسزایی دارد) را فدا کند، بتوانند بیش ترین حالت آیرودینامیکی را در طی مسیر حفظ نمایند (منظور از حالت آیرودینامیک زاویه برخورد مناسب دوچرخه سوار با عبور جریان هواست که مانع کاهش سرعت او شود). توسعه ی این مدل با هدف دستیابی به حداکثر میزان آیرودینامیک در انواع شرایط محیطی طراحی شده است. این کلاه جریان عبور هوا برای دستیابی به تهویه بهینه را در بهترین حالت ممکن حفظ می کند و در بین کلاه های ایمنی دوچرخه سواری جاده منحصر به فرد است. بخش مطالعات و تحقیقات توسعه و تولید شرکت Catlike نحوه ی عملکرد و ویژگی روکش های مختلف کلاه را مطالعه کردند تا به



تنها کمک فنر عقب دوپل واقع در جهان !!

سربالایی به راحتی به کار خود ادامه دهد. در حالت Flow (مخصوص سراسیبی ها)، همه چیز برعکس می شود، هندسه ی کشیده ی فریم دوچرخه سوار را در مقابله با تمامی موانع در سراسیبی های سخت، یاری می رساند.

حالت Elevate (برگرفته از نام آسانسور)

- بازی کمتر برای پیمودن هرچه راحت تر سربالایی ها
- بازی کمک کم و سریع برای انتقال هرچه بیشتر و بهتر نیرو در سربالایی و خستگی کمتر دوچرخه سوار
- مهندسی جمع و جور برای کنترل دقیق و سریع، همچنین انتقال نیروی بیشتر

حالت Flow (برگرفته از نام رودخانه به معنای در جریان بودن و روان بودن)

- بازی بیشتر برای جذب هر چه بهتر ضربات وارده ی ناشی از برخورد های سریع و مرتفع
- بازی کمک زیاد و آهسته برای دفع ضربات وارده به تنه و دوچرخه سوار
- مهندسی کشیده تر برای کنترل دقیق دوچرخه در سراسیبی های بسیار تند و تیز

قلب تپنده خط تولید دوچرخه های دو کمک، کمک فنر عقب منحصر به فرد کمپانی FOX، مدل DYAD RT2 است. این کمک فنر برای کنندال طراحی و تولید شده است و تنها کمک فنر عقب دوپلی است که با تکنولوژی انحصاری خود، به شما و دوچرخه تان قدرت مانور در سراسیبی ها را، بدون در نظر گرفتن سختی مسیر به شما اعطا می کند. وقتی سایر دوچرخه ها با بازی کمک محدود خود و طراحی تنه یکسان برای سربالایی و سراسیبی خستگی مسیر را بر تن شما باقی می گذارند، دوچرخه های دو کمک کنندال با بهره گیری از DYAD RT2 و مهندسی فریم بهینه شده در تمام مسیرها، با تمام شرایط خوب و بدش، شما را تنها نخواهد گذاشت و لذتی مضاعف را برای شما به ارمغان خواهد آورد.

نحوه تنظیم

یکی از ابزارهایی که کمک فنر عقب DYAD از آن بهره می گیرد این است که دوچرخه سوار را قادر می سازد تا طراحی و هندسه فریم دوچرخه را برای مدل سواری خود و موانع پیش رو تغییر دهد، و بهترین راندمان را در سراسیبی ها و سربالایی ها پیشکش او می کند. ما این را «شیوه تنظیم» نامیده ایم. در حالت Elevate (مخصوص سربالایی)، طراحی تنه جمع تر شده و دوچرخه سوار به نحوی بر روی پنجه رکاب قرار می گیرد تا در تمامی مسیر



استفاده از عینک آفتابی استاندارد در دوچرخه سواری

SWISSEYE®

ابتدائی ترین سوالی که مطرح است این است که آیا استفاده از عینک های آفتابی استاندارد در کیفیت دوچرخه سواری راید های حرفه ای تاثیر دارد یا فقط راهی است برای جذب بیشتر اسپانسر ها و سرازیر شدن دلار به جیب آن ها و یا دیده شدن دوچرخه سواران با چهره ای جذاب تر در تلویزیون؟! هرگز اینگونه نیست... استفاده از عینک آفتابی مناسب و استاندارد یکی از مهمترین تجهیزاتی است که باید موقع خرید به آن توجه کرد چرا که این وسیله شما را از خطرات و صدمات جدی احتمالی حفظ خواهد کرد، به همین دلیل کسب اطلاعات در این زمینه بسیار حائز اهمیت می باشد. علاوه بر این که یک عینک مناسب و استاندارد چشم را در برابر گرد و خاک و غبار و لیستی از موارد مختلف دیگر حفاظت می کند، بهترین راه برای پیشگیری از بیماری های چشمی نظیر آب مروارید و کراتیت است، که ناشی از تابش مستقیم و طولانی مدت اشعه UV به چشم می باشد. آب مروارید که کدورت تدریجی عدسی چشم است، می تواند به کوری منجر شود. مراقبت از چشم با عینک های آفتابی تخصصی که ۱۰۰٪ اشعه UV را مسدود می کند، بهترین راه برای جلوگیری از آب مروارید است. همینطور گرمای نور خورشید بر روی چشم محافظت نشده می تواند باعث سوزش، التهاب و خشکی چشم شود که خستگی چشم را به همراه دارد.

در ادامه به برخی از نکات کلیدی در مورد ویژگی های عینک دوچرخه سواری و سایر ورزش هایی که در محیط باز انجام می شوند می پردازیم :

لنزهای آینه ای :

پوشش آینه ای روی لایه بیرونی این لنزها، مقدار زیادی از اشعه خورشید را باز می گرداند. کاهش میزان حجم نور ورودی به چشم یعنی کاهش میزان تشعشع و در نتیجه دیدی بهتر در نور بسیار زیاد خورشید.

لنزهای پلاریزه :

زمانی که نور خورشید به سطح صافی می تابد بازگشت اشعه خورشید بسیار آزار دهنده است و ممکن است با میزان زیادی اشعه بازتابنده از سطوح مختلف روبرو شویم. لنزهای پلاریزه با از بین بردن این اشعه های بازتابنده دید را آسان کرده و باعث جلوگیری از خستگی چشم و سر درد می شوند. لنزهای پلاریزه بسیار مناسب برای استفاده در ورزش های زمستانی هستند.

لنزهای فتوکروماتیک :

این لنزها با پوشش Antireflective، به صورت اتوماتیک با توجه به میزان نور تابیده شده تغییر رنگ می دهند و میزان فیلترینگ نور

آن ها تغییر می کند. مهمترین ویژگی این لنزها همین تغییر رنگ و افزایش هوشمندانه تیرگی لنز است. امروزه تقریباً تمامی 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 برتر، این امکان فراهم شده است. میزان UV در ارتفاعات برای هر ۳۰۰۰ فوت ۱۵٪ افزایش می یابد، ولی نگران نباشید چرا که عینک های حرفه ای به خوبی از شما در مقابل این شرایط محافظت خواهند نمود.

پوشش ضد مه و بخار :

پوشش شیمیایی ضد بخار که در سطح داخلی لنزها قرار می گیرد، باعث جلوگیری از محسوس شدن دید در شرایط مه آلود می باشد. این پوشش در عینک های ورزشی استاندارد دوام بیشتری نسبت به بقیه دارند.

لایه محافظ UV :

عینک استاندارد دوچرخه سواری حتما باید قابلیت UV Protection را داشته باشد. هرچه ارتفاع از سطح دریا بیشتر باشد میزان اشعه UV افزایش می یابد و محافظت از چشم در برابر اشعه خورشید باعث جلوگیری از خستگی و آسیب رسیدن به قرنیه چشم خواهد شد. حتماً قبل از خرید عینک از طریق سایت کمپانی سازنده، از دارا بودن این لایه آگاه شوید.

فریم عینک :

از مهم ترین عوامل فریم عینک ورزشی که برای دوچرخه سواران بسیار حائز اهمیت است، می توان به انعطاف پذیری و نشکن بودن آن اشاره کرد که از مواد پلی کربنات ساخته شده و عملاً نشکن هستند. از دیگر ویژگی های فریم عینک ورزشی سبکی آن است، به نحوی که روی چشم احساس نشود، تا در استفاده طولانی مدت ورزشکار را خسته نکند.

برند مطرح، محبوب و آلمانی Swisseye با رعایت شرایط استاندارد ذکر شده و ارائه تکنولوژی های به روز در زمینه ساخت عینک های ورزشی و کلاسیک، همچون سپری در برابر آسیب های احتمالی عنوان شده از چشمان شما محافظت خواهد کرد.

گروه آباریس آوا به عنوان نماینده رسمی و انحصاری برند Swisseye در ایران از شما دعوت می نماید برای بازدید از محصولات این کمپانی به وبسایت www.2bace.com مراجعه فرمایید.

37th Asian Track
Cycling
CHAMPIONSHIPS
2017 New Delhi

محمد دانشور دومین مرد
طلائی ایران در مسابقات
قهرمانی آسیا



رکابزن ملی پوش ایران، محمد دانشور موفق به کسب مدال طلائی ماده ۱ کیلومتر تایم تریل شد. به گزارش خبرنگار اعزامی ایسنا به هند، در فینال ماده یک کیلومتر تایم تریل دوچرخه سواری قهرمانی آسیا، محمد دانشور خرم توانست در این دوره از رقابت ها با دوچرخه FUJI مدل Track Elite خود رکورد ایران را ارتقاء دهد و قهرمان آسیا شود. او سال گذشته در مسابقات ژاپن زمان ۱ دقیقه و ۳ ثانیه و ۷۷۵ صدم ثانیه را به ثبت رساند و رکورددار شد. امسال نیز در مرحله مقدماتی زمان ۱ دقیقه و ۳ ثانیه و ۳۶۱ صدم ثانیه را ثبت کرد و از رکورد قبلی خود پیشی گرفت.

رکابزن ملی پوش ایران در فینال مسابقات نیز با ثبت زمان ۱ دقیقه و ۳ ثانیه و ۱۲۵ صدم ثانیه، توانست باز هم رکورد ایران و خودش را شکسته و به مدال طلا دست یابد. سی و هفتمین دوره مسابقات دوچرخه سواری قهرمانی آسیا در رده سنی بزرگسالان، بیست و چهارمین دوره رقابت های قهرمانی جوانان آسیا در بخش پیست از ۱۸ بهمن ماه در پیست ایندیا گاندی با شرکت ۵۰۰ دوچرخه سوار از ۱۸ کشور آغاز شد و در روز ۲۵ بهمن ماه به پایان رسید.

جذب نمایندگان

گروه آباریس آوا

نمایندگی رسمی و انحصاری دوچرخه های فوجی، جی تی وکنندال در ایران، جهت گسترش فعالیت های خود در سطح کشور آمادگی دارد تا در استانها 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

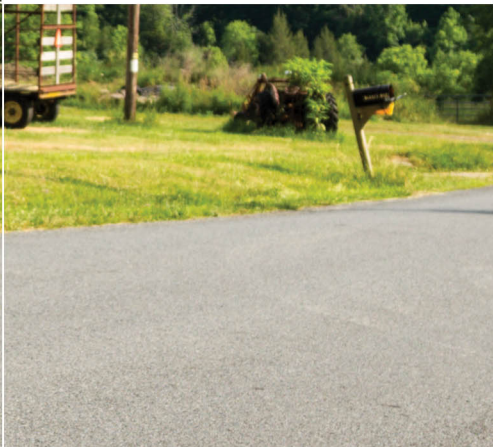
اینستاگرام: @Abarisava

فیس بوک: Abarisavagroup

سایت: www.abarisava.com

ایمیل: sales@abarisava.com

JEKYLL CARBON
*was born for enduro.
Flip from short travel
on the climbs to long
travel on the descents.*



www.abarisava.com