

PRO CYCLING

آبَارِيسَاا

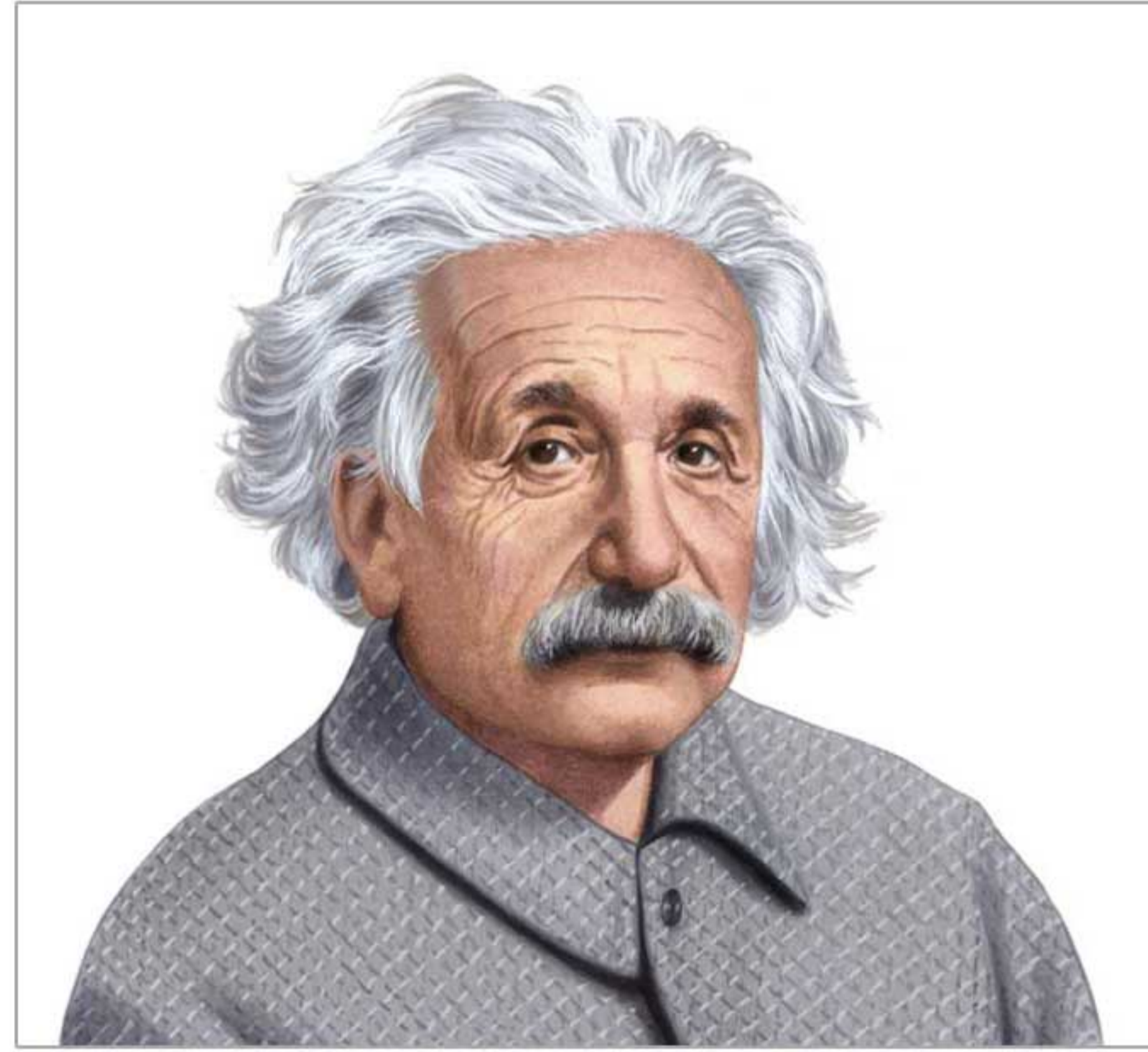
آبَارِيسِ آوَا

فصلنامه شماره ۱۳

۱۳۹۶

GO WILD,
RIDE BIGHORN.
MOUNTAIN
BIKE
2018





کسی که هیچ گاه اشتباه نکرده،
هرگز چیز جدیدی را امتحان نکرده است.
آلبرت اینشتین

ABARISAVA
گروه آباریس آوا

نماینده رسمی و انحصاری برترین برندهای دوچرخه و لوازم جانبی در ایران
دفتر مرکزی: بلوار میرداماد، ساختمان رز، طبقه دهم، واحد ۱۰۰۱
تلفن: ۲۶۷۰ ۹۱۶۶ فکس: ۲۶۷۰ ۹۱۵۵
فروشگاه مرکزی: خیابان کارگر جنوبی، میدان قزوین، خیابان قلمستان، بعد از چهارراه
مدرس، پلاک ۱۴۹ تلفن: ۵۵۳۹۶۶۵۰ ، ۵۵۳۹۶۷۱۴ فکس: ۵۵۳۹۶۵۹۷
فروشگاه ونک: خیابان ولیعصر، بعد از میدان ونک، جنب شیرخوارگاه آمنه
پلاک ۲۶۰۸ تلفن: ۱۶-۳۱۵-۸۸۶۴۰ فکس: ۸۸۲۰۷۱۳۹ ، ۸۸۲۰۷۱۳۹
www.abarisava.com info@abarisava.com sales@abarisava.com



خیابان‌ها را

به مردم

برمی‌گردانیم

تیرتری که جای بسی تفکر و البته جای خوشحالی دارد. به خصوص برای مردم شهری که رشد پرشتاب جمعیتش و توسعه صنعتی افسار گسیخته اش کیفیت محیط زیست شهری را تحت شعاع قرار داده است. شهری که نیازمند توسعه پایدار است به گونه ای که سرمایه های زیست محیطی را برای نسل بعد دچار نقصان نکند. این تیرتر که در روزنامه همشهری در روز یکشنبه ۲۵ تیر ۱۳۹۶ چاپ گردید نویدبخش یک تغییر عمیق در نگرش مدیران شهری دارد. به موازات نقش بیشتر خودروها در شهرها و آشکار شدن آثار منفی آن برای ساکنان شهرها و محیط زیست، به تدریج تمایلات عمومی برای کاهش استفاده از این وسیله و جایگزینی آن با روش حمل و نقل عمومی و پایدار شکل گرفته است. در این بین، دوچرخه به عنوان یک وسیله، مهم ترین شیوه حمل و نقل پاک شهری محسوب می گردد که دارای منافع و مزایای متعدد اقتصادی و زیست محیطی است.

سال هاست که آرزو می کنیم خدانود به ما باد و باران و آسمانی پاک و آبی عطا فرماید و زندگی امروز ما و فردای فرزندان را ایمن سازد. اما تجربه نشان داده است که به جز داشتن آرزو کارهای مهم دیگری نیز باید انجام دهیم از جمله؛ تغییر در سبک زندگی! امروز گروه آباریس آوا با وجود دشواری های زیاد به ویژه در طول سال های اخیر، مهم ترین ماموریت خود را در ترویج پایدار فرهنگ دوچرخه سواری و کمک به تغییر سبک زندگی، به جهت ارتقا سلامت جامعه فراموش نکرده است و همواره با عرضه برترین برندهای دوچرخه روز دنیا، تامین قطعات و ابزارهای ساخته شده در معروف ترین کارخانه های جهان، مشارکت در برگزاری مسابقات و همایش های دوچرخه سواری و حامی قهرمانان ملی و صدر نشینان آسیا، مشتی از خرواری است که آباریس آوا برای حمایت و تجهیز دوچرخه سواران در عرصه های بین المللی انجام می دهد و آرزو می کند که این تلاش ها بتواند توجه مردم و مسئولان را هر چه بیشتر به این وسیله نقلیه پاک جلب کند تا از این راه، سبک زندگی به سوی داشتن یک زندگی سالم و ایمن تغییر یابد.



نشریه داخلی گروه آباریس آوا

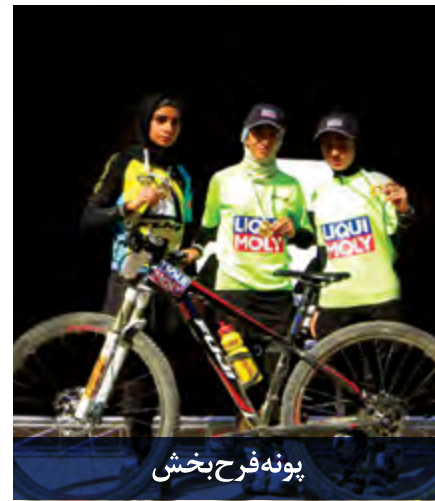
شماره سیزدهم / زمستان ۱۳۹۶

فهرست

۲	افتخار آفرینان دوچرخه سواری
۴	اخبار فوجی در سرتاسر دنیا
۸	نامزدهای بهترین دوچرخه کوهستان سال ۲۰۱۷
۱۰	تجربه ای نوین - خداحافظی با تنه های خشک!
۱۲	راهنمای جامع خرید دوچرخه
۱۶	پوستر
۱۸	صبحانه فراموش نشود!
۲۰	دانستنی های دوچرخه سواری
۲۲	چرا دوچرخه سواری کوهستان
۲۴	تلخ و شیرین از ترکمنستان
۲۶	لذت و امنیت در کنار هم
۲۸	قلب دوم شما در راحتی و امنیت مویک
۲۹	راحتی حق شماست!
۳۰	فروشگاه آنلاین 2bace
۳۲	نمایندگان جدید آباریس



Success
Occurs When
Opportunity
Meets
Preparation



پونه فرح بخش



فاطمه هداوند



مهران مروج



علاقه‌مندی‌های ایشان همچنین به رشته تکواندو باعث شد تا با تلاش و پشتکار فراوان عنوان مقام اول استان خوزستان رو به دست آورند.

بانوی ورزشکار نوجوان ما از سن ۱۳ سالگی وارد رشته دوچرخه سواری شد و همچون قبل توانست در این رشته نیز خوش بدرخشد و کسب ۱۵ مدال از مسابقات قهرمانی کشور و لیگ از سال ۹۵ تا ۹۶ نتیجه تلاش‌های بسیار ایشان بوده است که البته این پشتکار و اراده راسخ خانم زرگر بود که جواز حضور ایشان در اردو تیم ملی نیمه استقامت، زیر نظر مربی تیم ملی جناب آقای عسگری را صادر نمود.

عنوان‌های کسب شده ایشان: مدال طلا و نقره در رشته سرعت ۲۰۰ متر کشوری و لیگ، کسب ۲ مدال نقره در رشته ۵۰۰ متر کشوری و لیگ، کسب سه مدال طلا، نقره و برنز در رشته ۱۰۰۰ متر امتیازی کشوری و لیگ، کسب ۱ نقره و ۱ برنز در رشته ۱۰۰ کیلومتر، در رشته اسکرچ یک نقره و یک برنز، یک نقره و یک طلا در رشته تیم اسپرینت، در تایم تریل رشته جاده و رشته ۱۰۰۰ متر کسب مدال نقره.

رقابت‌های دوچرخه سواری کوهستان در بروجن
آخرین مرحله لیگ کوهستان ۹۶، در دو رشته کراس کانتری و دانپیل در تاریخ ۱۳ الی ۱۶ آبان در استان چهارمحال و بختیاری شهر بروجن که بالاترین ارتفاع از سطح دریا را دارد برگزار شد. این مسابقه در پارک جنگلی سیاسر در ۶ دور به مسافت حدوداً ۱۸ کیلومتر انجام شد. این دوره از مسابقات با حضور بیش از ۱۵۰ دوچرخه سوار در قالب ۱۶ تیم بزرگسال و ۸ تیم جوانان که اکثراً مدال آور هستند به رقابت پرداختند. در این پیست رکابزنان با چالش‌های زیادی مانند شیب‌های سنگین، pump track، شیب دیواری، رمپ با سطح فرود استاندارد، که در حد استانداردهای آسیایی بسیار باکیفیت و عالی درست شده بود، روبرو بودند. سرکار خانم پونه فرح بخش در رده بزرگسالان بانوان و جناب آقای سید مهرا مروج در رده بزرگسالان آقایان، به ترتیب توانستند با دوچرخه FUJI خود عنوان قهرمانی (مدال طلا) و نائب قهرمانی خود را تثبیت نمایند و با اختلاف چشمگیری، سکوی اول و دوم را به خود اختصاص دهند.

دوچرخه سواری یکی از بهترین و مفرح‌ترین ورزش‌ها است که طیف گسترده‌ای از علاقه‌مندان به این رشته ورزشی را آقایان تشکیل می‌دهند، اما در این بین هستند بانوانی که با تمام مشکلات و کمبودها در این رشته ورزشی فعالیت دارند و توانسته‌اند افتخار آفرین باشند. در ادامه به گزارش تهیه شده از پنجمین دوره مسابقات آسیایی ترکمنستان و همچنین معرفی بانوی دوچرخه سوار اهوازی، خواهیم پرداخت.

بازی‌های داخل سالن و هنرهای رزمی آسیا (۲۶ شهریور تا ۵ مهر ۹۶) در حالی در عشق آباد ترکمنستان برگزار شد که فاطمه هداوند رکورددار رشته اسپرینت ایران در آن حضور داشت. وی که در کارنامه ورزشی خود چندین مدال و کاپ آسیایی را نیز دارد به عنوان بانوی سرعت ایران در این مسابقات رکاب زد. در ماده کایرین زنان، فاطمه هداوند در گروه اول دور مقدماتی با حریفانی از هنگ کنگ، هند، تایلند و اندونزی رقابت کرد و در رده سوم ایستاد تا جواز حضور در فینال بازی‌ها را کسب کند.

در فینال ماده کایرین بانوی رکابزن ایران در رقابت با پنج دوچرخه سوار عنوان ششم را از آن خود کرد. در این ماده، لی (Lee) قهرمان جهان و نایب قهرمان المپیک مدال طلا گرفت. فاطمه هداوند برای ایران در ماده اسپرینت هم رکاب زد که در پایان دور مقدماتی زمان ۱۲ ثانیه و ۵۹۹ هزارم ثانیه را به ثبت رساند و هشتم شد و راهی مرحله بعد یعنی یک چهارم نهایی شد. او در مرحله یک چهارم نهایی با نماینده هنگ کنگ که قهرمان جهان بود رقابت کرد که در دو رقابت اول، نماینده هنگ کنگ اول شد و هداوند در رده دوم قرار گرفت. به این ترتیب ورزشکار کشورمان موفق نشد راهی مرحله نیمه نهایی ماده اسپرینت بازی‌های داخل سالن آسیا شود.

در ادامه این مسابقات، تیم اسپرینت دختران ایران کشورمان در مرحله مقدماتی در رده ششم قرار گرفت اما در مرحله دوم با زمان ثبت شده اش از راه‌یابی به فینال بازی‌ها بازماند. سرکار خانم ستاره زرگر متولد ۱۳۸۰ از اهوازی که از سن ۴ تا ۱۱ سالگی در رشته ژیمناستیک فعالیت داشته و توانسته اند در این رشته عنوان قهرمان کشور را کسب نمایند.

- قهرمانی تیم Lira Sports در مسابقات محلی و حاشیه ای Frias Anniversary Rally Race
Fernando Esquivel توانست با غلبه بر حریفان خود در جایگاه نخست این مسابقات قرار بگیرد. او در این مسابقات با دوچرخه FUJI خود، مدال SLM Carbon شرکت کرده بود.



SLM
CARBON



چند وقتی است که اخبار برند محبوب گروه آباریس آوا یعنی دوچرخه های پر آوازه FUJI، از گوشه و کنار دنیا را به سمع و نظر شما رساندیم. با خود گفتیم تا در این شماره از مجله داخلی شرکت نگاهی بی اندازیم بر موفقیت های این برند در ماه های اخیر:

- مدال طلا در مسابقات حرفه ای تایم تریل بانوان - Elite Women's 2017 Polish Championships
۲۹ سپتامبر ۲۰۱۷، مسابقات لهستان، تیم دونفره MatAtom متشکل از Aurela Nerlo و Marta Lach با دوچرخه FUJI خود مدال Norcom Straights توانستند در رده بندی کلی، مدال خوش رنگ طلای این دوره از بازی ها را در ماده خود به دست آورند.



- سکوی سومی در مسابقات اسپرینت مردان Tour de Vendée
اول اکتبر ۲۰۱۷، مسابقات Vendee فرانسه، رکابزن اورو گوئه ای Fabricio Ferrari توانست با دوچرخه FUJI خود مدال SL بر سکوی سومی این مسابقات یک روزه بایستد.
او در تیم Caja Rural Seguros رکاب میزند. هم تیمی او Jonathan Lastra نیز در رده بندی کلی در جایگاه دهم قرار گرفت.



اخبار
در سرتاسر
دنیا...



- سایکل کراس کار حرفه ای Melissa Seymour در مسابقات معتبر Jingle Cross در رده بانوان بالای ۲۵ سال توانست Cat 3 را با موفقیت و کسب مقام نخست طی کند. او در تلاش است تا همین پیروزی را در Cat 2 تکرار نماید.

- ۳۱۵ ساعت و ۱۷ دقیقه طی ۱۳ روز، ۲۴ بخش شنا، ۳۴۰ دور یک کیلومتری دویدن، ۱۱۲۰ مایل روی زمین دوچرخه FUJI مدل Norcom Straight راهی است که سه گانه کار حرفه ای Laura Knoblauch پیمود تا در بین ۴ بانویی قرار بگیرد که مسابقات حرفه ای Switzerland's DecaUltra را به اتمام رساندند. کاری که برای او با توجه به شرایط فیزیکی ای که با آن دست و پنجه نرم می کرد غیر ممکن به نظر می رسید.



Behind Every Successful Woman Is Herself

Norcom Straight

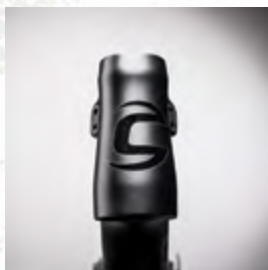
- تیم Synergy Baku با اسپانسر FUJI و Oval Concepts توانست سکوی نخست مرحله اول تور قزاقستان را از آن خود کند و فصل ۲۰۱۷ خود را با موفقیت به اتمام برساند. Elchin Asadov رابدر این تیم نیز در رده بندی کلی در جایگاه بیست و پنجم این رقابت ها قرار گرفت.



- Sarah Haskins مجدد به میداین باز می گردد. سه گانه کار مطرح، سارا هاسکینز هم پس از به دنیا آوردن فرزند پسرش، مجدداً خود را برای حضور در رقابت های بین المللی آماده می کند. او در حال حاضر مشغول به تمرین های ریکاورری است و بازهم در مسابقات ۲۰۱۸ خوش خواهد درخشید. سارا با دوچرخه FUJI خود، مدل Norcom Straight به مبارزه حریفان خود می رود.



نظر Mike Kazimer یکی از کاربران این وب سایت که Pinkbike آن را در توصیف Jekyll برگزیده است: "بدون توجه به وزن نام Cannondale و تمام تکنولوژی های به کار رفته در این دوچرخه، Jekyll برای کثف کردن رقبا و عبور از پیچ های تند و تیز ساخته شده است. به راحتی و در کم ترین امکان می توان آن را به پرواز در آورد و در کل این دوچرخه به تنهایی برای برپا کردن غوغا و هیاهو در کوهستان کافی است."



نگران عبور سیم هابناشید، ما از قبیل به آن اندیشیده ایم



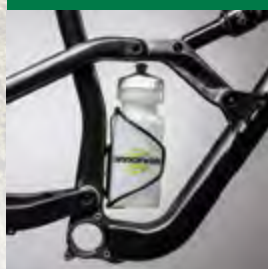
سیستم قفل شونده LockR در مفصل شفتی کمک فتر عقب، همچون اتصال دو کوه صخره به یکدیگر، دیگر خبیری از لغزش و سر و صدانست



منفظ های عبور مخصوص سیستم Di2 به هنگام نیاز



لولا های شفتی به کار رفته در مثلی عقب برای راحتی هرچه تمام تر



فضای در نظر گرفته شده برای نصب قمقه

Discovering the Hills of Seattle with the Touring SE

Cannondale



نامزدهای
بهترین دوچرخه
کوهستان
سال ۲۰۱۷

سایت معتبر Pinkbike.com به رسم هرساله خود در روزهای انتهایی سال به بررسی رویدادها، طراحی ها، نوآوری ها و به طور خلاصه تمامی موارد پیرامون رشته دوچرخه سواری در آن سال می پردازد. مواردی همچون بهترین مسابقات برگزار شده، بهترین دوچرخه ها (در رشته های مختلف)، برترین نوآوری ها در دوچرخه و... در بررسی بهترین دوچرخه کوهستان سال ۲۰۱۷ نام ۵ دوچرخه از ۵ برند قدرتمند دنیا به عنوان نامزد دریافت این نشان آمده است. دوچرخه Jekyll برند Cannondale، دوچرخه Hightower LT برند Santa Cruz، دوچرخه Slash برند Trek، دوچرخه Sight برند Norco و دوچرخه Supreme SX برند Commencal. این سایت مرجع و معتبر برای بسیاری از دوچرخه سواران درباره دوچرخه Jekyll برند مطرح و محبوب کندال این گونه نوشته است:

"کندال همیشه به عنوان پیشرو در صنعت دوچرخه سواری بوده و در محاسبات و نوآوری هایش نسبت به رقبا با ضرب آهنگ ملایم و یکنواختی اندکی بهتر و متفاوت عمل می کند، ولی در مورد آخرین مدل از دوچرخه های Jekyll شاید شبیه هیچ کدام از هم نسلان قبلی خودش نباشد. در این مدل اثری از تکنولوژی Lefty دیده نمی شود و جای خود را به دوشاخ Fox Performance ۳۶ با تراول ۱۷۰ داده است و شاید دوستداران کندال کمی از این جایجائی و عدم حضور لفتی آزرده خاطر شده باشند ولی با این تغییر، کندال قابلیت تنظیم ۱۳۰ و ۱۶۵ میلیمتر بازی دوشاخ را برای آن فراهم کرده است. همچنان قسمت عقب و جلو دوچرخه با تکنولوژی Ai همگان سازی دارد و از این بابت تغییری در طراحی کلی به وجود نیامده است. ولی در حقیقت هندلینگ این دوچرخه بود تا ما را بر آن داشت تا در لیست نامزدهای دریافت این نشان قرار دهیم. با سیستم Ai که قامه زنجیر نیز در آن نقش مهمی دارد و همچنین قابلیت کنترل بی نظیرش، بی شک Jekyll همچون شورش در دوچرخه سواری محسوب می شود. دوچرخه ای که در یک چشم بر هم زدن می تواند به پرواز در آید در حالی که پایداری و مقاومت خود را در سرتاسر مسیر حفظ خواهد کرد. فرقی نمی کند برای سواری معمولی کوهستان رفته باشید و یا در حال مسابقه دادن باشید..."

در گام بعدی اندکی ریزتر شده و به تفاوت سیستم دنده این دو مدل می پردازیم:

مدل Elite با دسته دنده‌های Shimano سری Alivio طبق عوض کن Shimano سری Deore و شاترمان Shimano سری Deore تجهیز شده در حالی که این آیتم ها در مدل Comp به همان ترتیب Shimano سری Shimano Acera. Shimano سری Shimano و Deore سری Shimano Alivio می باشند. طبق هر دو مدل سری XCM برند SR Suntour می باشد. الباقی موارد مانند تویی طوقه و لاستیک و ... نیز در هر دو مدل یکسان است.

تمام تفاوت های ذکر شده در بالا باعث شده تا مدل Comp این دوچرخه در مقابل مدل Elite از قیمت پائین تری برخوردار باشد تا شما مشتریان همراه همیشگی شرکت، بتوانید حتی در این رده از دوچرخه ها هم با توجه به بودجه ای که برای خرید دوچرخه در نظر گرفته اید، قدرت انتخاب داشته باشید.

شما می توانید برای آگاهی از قیمت و بازدید از این مدل ها به فروشگاه های شرکت و همچنین شبکه های اجتماعی منصوب به شرکت مراجعه فرمائید:

@abarisava_shop
@abarisava

” مدل Verb بهترین دوچرخه برای دوچرخه سوارانی است که باید بین هیجان دوچرخه دو کمک و قیمت پائین تر دوچرخه های تنه خشک انتخاب کنند. این آغاز راه حرفه ای شدن آن هاست. تجربه ای در ابتدا از روی تفریح و در ادامه راه، آشنایی با نحوه کنترل دوچرخه های حرفه ای دو کمک در شرایط جاده ای مختلف. چپینش لوازم استفاده شده در این مدل امکان تجربه حس دوچرخه ای دو کمک را در مسیرهای کوهستانی با کمترین هزینه، برای شما به ارمغان خواهد آورد.“

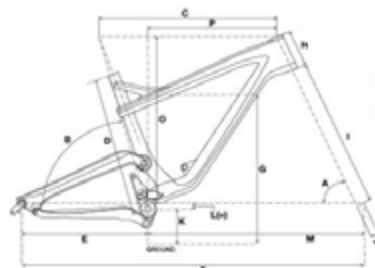
این دوچرخه در دو مدل Verb Elite و Verb Comp به شما عرضه می شود که در ادامه مشخصات آن ها را برای شما بازگو خواهیم کرد.

از نظر ظاهری تنها تفاوت این دو مدل رنگ بدنه آن هاست، نه جنس و تکنولوژی، چرا که هر دو فریم به مانند یکدیگر است و فقط از نظر چینش لوازم استفاده شده و رنگ متفاوتند. اگر بخواهیم از تفاوت های بارز لوازم این دو مدل برای شما بگوئیم، باید توجه شما را به موارد زیر جلب نمائیم:

- دوشاخ جلو SR Suntour XCR 32 RL DS در مدل Elite در مقابل دوشاخ جلو All Terra CH-595 مدل Comp
- هر دو مدل از یک سری کمک فتر وسط بهره می برند که آن هم سری A0-42 Air کمپانی All Terra می باشد.
- مورد بعدی که بررسی می کنیم ترمز است، ترمز هیدرولیکی Shimano M365 مدل Elite در مقابل ترمز هیدرولیکی Comp مدل Tektro M290



VERB EXPERT / ELITE / COM



	D	C	G	A	B	E	H	K	J	F	L	M	L	M
	SEAT TUBE LENGTH	HORIZONTAL TOP TUBE LENGTH	STAND OVER HEIGHT	HEAD ANGLE	SEAT ANGLE	CHAIN STAY LENGTH	HEAD TUBE LENGTH	BOTTOM BRACKET HEIGHT	FORK OFFSET (BASE)	WHEEL BASE	BB DROP	PC	STACK TO FT	REACH TO FT
SIZE	mm	mm	mm	DEGREES	DEGREES	mm	mm	mm	mm	mm	mm	mm	mm	mm
XS	400	500	731	68.5	73.5	440	90	339	42	1081	15	644	570	417
S	450	565	737	68.5	73.5	440	90	339	42	1096	15	659	580	432
M	460	601	744	68.5	73.5	440	105	339	42	1125	15	688	588	430
L	490	633	751	68.5	73.5	440	119	339	42	1156	15	718	597	469
XL	500	655	759	68.5	73.5	440	133	339	42	1184	15	747	612	485

شاید شما هم روزهای تعطیل که به دوچرخه سواری می پردازید، گاه و بیگاه صدای فریاد هیجانی دوچرخه سوارانی که با دوچرخه های دو کمک خود (فول ساسپنشن) در حال پائین آمدن از تپه ها هستند را شنیده باشید. آیا تاکنون با خود اندیشیده اید که وقت آن رسیده شما هم این تجربه را در خاطره خود ثبت کنید؟ شاید اولین مانعی که شما را از این امر باز می دارد، قیمت بالای دوچرخه های دو کمک می باشد، از طرفی هم شاید حق با شما باشد و با میزان دوچرخه سواری تان اصلا منطقی نباشد که برای خرید دوچرخه، هزینه بالایی را متقبل شوید. تیم فروش گروه آباریس آوا با تکیه بر تحقیقات انجام شده توسط کارشناسان نیاز بازار و درک مطالب گفته شده بالا، اقدام به واردات دوچرخه هایی از کمپانی مطرح و محبوب GT کرد که این نیاز را برای مشتریان مرتفع سازد که در ادامه به معرفی این مدل ها می پردازیم.

هرگاه سخن از دوچرخه های فول ساسپنشن به میان می آید، ناخودآگاه ذهن دوچرخه سواران حرفه ای به سمت برند آمریکایی GT سوق پیدا می کند. این کمپانی بدون شک در قسمت بالای لیست ۵ دوچرخه اول دنیا در طراحی دوچرخه های دو کمک است که بسیاری از تکنولوژی های ارائه شده توسط این کمپانی توسط برند های دیگر خریداری شده و استفاده می شود. این برند قدرتمند، مدل Verb دوچرخه های خود را دقیقاً به همین منظور تولید و درباره آن ها این گونه نوشته است:

اگر هنوز در انتخاب دوچرخه مناسب خود تردید دارید در این مطلب با ما همراه شوید...

حال شاید این سوال برایتان پیش آید که برای خرید چه فرقی میان دوچرخه‌های Hard Tail و Full Suspension وجود دارد؟ اگر شما دوچرخه‌سواری حرفه‌ای نیستید، خرید دوچرخه‌ی Full Suspension با توجه به این که دارای یک کمک‌فنر دیگر عقب است، تنها برایتان هزینه‌ی اضافه ایجاد می‌کند. در چنین شرایطی، استفاده از دوچرخه‌های Hard Tail به صرفه است. دوچرخه‌های Full Suspension بیشتر برای حرکت فرود در مسیرهای کوهستانی استفاده می‌شوند تا به واسطه‌ی کمک‌فنر دومی که در عقب تنه دوچرخه قرار دارند، تا دوچرخه به راحتی بتواند مسیر سرپایینی را طی کند.

تقسیم‌بندی انواع دوچرخه براساس محیط بیشتر به این جهت انجام می‌شود که دوچرخه‌سواران بتوانند با انتخاب دوچرخه‌ای مناسب، از راحتی بیشتری در زمان استفاده از آن برخوردار شوند. به بیان دیگر، در طراحی هر یک از این دوچرخه‌ها ویژگی‌هایی مدنظر قرار گرفته که آن دوچرخه را برای استفاده در محیط‌های مدنظر مناسب ساخته است.

دوچرخه‌های شهری

دوچرخه‌های شهری معمولاً دارای فریمی سبک از جنس آلومینیوم و تایرهایی نازک و بدون آج هستند. این دوچرخه‌ها شاید دنده یا کمک‌فنر نداشته باشند. زاویه‌ی فرمان نسبت به زمین و همچنین فاصله‌ی رکاب تا زمین در این دوچرخه‌ها معمولاً بیشتر از دوچرخه‌های کوهستان است که باعث خواهد شد کنترل دسته‌ی فرمان به شکلی راحت انجام شود؛ در عین حال برای حرکت در مسیرهای طولانی، به رکاب‌زدن‌های مداوم نیاز نیست.

دوچرخه‌های کوهستان

دوچرخه‌های کوهستان برخلاف دوچرخه‌های شهری، تایرهای پهن تری دارند. این تایرها معمولاً دارای آج‌هایی هستند که باعث اصطکاک بیشتر با سطح زمین می‌شود تا از لیز خوردن دوچرخه در مسیرهای ناهموار و لغزنده جلوگیری شود. دوچرخه‌ی کوهستان باید دارای دنده باشد که دوچرخه‌سوار بتواند به کمک آن به راحتی در مسیرهای شیب‌دار یا صعب‌العبور حرکت کند. یکی از مهم‌ترین قطعاتی که در این دوچرخه‌ها استفاده می‌شود دوشاخ است. در واقع دوشاخ این دوچرخه‌ها باید از فلزات مستحکمی ساخته شده باشد تا در صورت فراز و فرودهای زیاد در زمان حرکت از صدمه دیدن چرخ‌ها و قطعات متصل به آن جلوگیری کند.

مدل‌هایی از دوچرخه‌ها مشهور به هایبرید جهت استفاده چند منظوره طراحی گشته که لاستیک آن‌ها ما بین کورسی و کوهستان است و می‌توان در جاده‌های آسفالت و خاکی، البته خاکی هموار از آن‌ها استفاده کرد.

اجازه ندهید مدل‌های ارزان قیمت شما را وسوسه کند!

در مورد دوچرخه هم مانند بسیاری از وسایل دیگر جمله معروف "هرقدر پول بدهی همان قدر آش می‌خوری" صدق می‌کند. دوچرخه‌های ارزان قیمت معمولاً ظاهر مناسبی دارند و در نگاه اول بسیاری از مشتریان را به خود جلب می‌کنند اما مشکل این‌جا است که حتی در زمانی کوتاه به دلیل استفاده از قطعات نامرغوب در ساخت این دوچرخه‌ها هزینه‌های سرویس و نگهداری زیادی برای خریدار خواهند داشت و در نهایت پولی که بابت تعمیر دوچرخه‌های ارزان قیمت پرداخت می‌شود بیشتر از قیمت یک دوچرخه مناسب خواهد بود.

بنابراین توصیه می‌شود از برخی مدل‌های سازندگان معتبر داخلی یا شرکت‌های وارد کننده معتبر با خدمات پس از فروش خرید کنید چرا که دوچرخه‌ای که ساخت آن مهندسی ندارد، خرید ارزشمندی محسوب نمی‌شود. پس به خرید تنه استاندارد و خوب فکر کنید.

Hard Tail



Full Suspension



Full Suspension به دوچرخه‌هایی گفته می‌شود که دارای یک کمک فنر عقب هستند. این دسته از دوچرخه‌ها فریمی دوتکه دارند. به نحوی که دارای یک بخش مثلثی در قسمت جلوی دوچرخه و یک بخش دیگر در سمت عقب دوچرخه هستند.

انتخاب دوچرخه برای فرزندان زیر ده سال نسبتاً آسان است و انتظار کار فوق العاده‌ای از این رده سنی و دوچرخه‌های این سن نمی‌توانیم داشته باشیم، هر چند برای پیشگیری از آسیب‌های جدی کودکان در حال رشد، خرید دوچرخه‌های استاندارد و با کیفیت که شرایط فیزیکی و ارگونومیک کودک را در نظر گرفته باشد بسیار توصیه می‌شود. اما اگر برای فرزند نوجوان یا خودتان قصد خریدن دوچرخه را دارید، به نکاتی توجه کنید که در این مطلب به آن‌ها پرداخته ایم. دوچرخه هم یک وسیله نقلیه کاملاً سالم است و هم وسیله‌ای برای تفریح و ورزش. دنیای دوچرخه و دوچرخه سواری دارای ویژگی‌ها و ابعاد متفاوتی است. از بین انواع دوچرخه، دوچرخه‌ای مناسب شماست که با هدف شما از دوچرخه سواری سازگاری داشته باشد. خرید و انتخاب یک کالا زمانی شکل می‌گیرد که شما از قبل، در خصوص ویژگی‌های کلی آن محصول اطلاعات کامل و هوشمندانه‌ای داشته باشید. خرید دوچرخه نیز همانند هر کالا یا وسیله‌ی دیگری نیازمند بر خورداری از چنین اطلاعاتی است. حتی به جرات می‌توان گفت که با توجه به ویژگی‌های فنی متعدد و انواع دسته‌بندی‌های دوچرخه، نیاز به اطلاعات نیز شکل جدی‌تری به خود می‌گیرد.

بر همین اساس در این مطلب سعی می‌کنیم با ارائه‌ی اطلاعاتی جامع و در عین حال ضروری، به شما در انتخاب دوچرخه‌ی دلخواهتان کمک کنیم تا در نهایت با انتخاب دوچرخه‌ای مناسب، از این ورزش مهیج لذت بیشتری ببرید.

برای آشنایی با انواع دوچرخه با ما همراه باشید. در تقسیم‌بندی براساس نوع محیط قابل استفاده، این تقسیم‌بندی را خواهیم داشت: دوچرخه‌ها با توجه به محیط‌هایی که در آن استفاده می‌شوند، طراحی خاصی دارند و همچنین جنسیت افرادی که از آن استفاده می‌کنند، به چندین دسته‌ی مختلف تقسیم می‌شوند. در تقسیم‌بندی براساس نوع محیط قابل استفاده، دوچرخه‌ها بدین صورت شناخته می‌شوند:

- دوچرخه‌های شهری
- دوچرخه‌های کوهستان
- دوچرخه‌های هایبرید
- دوچرخه‌های جاده‌ای

البته در این تقسیم‌بندی، انواع دیگری از دوچرخه نیز وجود دارند که برای انجام حرکات نمایشی استفاده می‌شوند و عمدتاً به نام دوچرخه‌های BMX شهرت دارند.

جهت انتخاب دوچرخه باید ابتدا رشته مورد علاقه خود را پیدا کنید. عده زیادی از مردم دوچرخه‌های کوهستان را به سبب استحکام بیشتر نسبت به سایر دوچرخه‌ها انتخاب و در مسیرهای غیر کوهستانی استفاده می‌کنند. این کار سبب صرف انرژی زیاد و بی‌بهره‌ی می‌گردد و کارایی و لذت استفاده از دوچرخه را کم می‌کند. به طور مثال اگر فرد قصد استفاده از دوچرخه در مسیرهای فقط آسفالت را دارد باید دوچرخه شهری، کورسی یا برقی تهیه نماید.

دوچرخه‌های کورسی یا جاده

بیشتر افراد دوچرخه‌های کورسی و دوچرخه‌های جاده را در دسته‌ای کلی به نام دوچرخه‌ی جاده تقسیم‌بندی می‌کنند. شاید این اشتباه به دلیل اشتراکات فراوانی باشد که بین این دو دسته دوچرخه وجود دارد. دوچرخه‌های کورسی و دوچرخه‌های جاده (به استثنای دوچرخه‌های جاده‌های کوهستانی) معمولاً به دنده یا کمک‌فتر نیازی ندارند. همچنین باید در بدنه‌ی این دوچرخه‌ها از موادی سبک استفاده شود تا به دوچرخه‌سوار در داشتن شتاب و سرعت بیشتر کمک کند. از تفاوت‌های اصلی این دو دسته دوچرخه، نوع تایرهایی است که در آن‌ها به کار می‌رود؛ به‌نحوی که دوچرخه‌های کورسی دارای تایرهایی نازک‌تر نسبت به دوچرخه‌های جاده هستند؛ به همین دلیل از یک دوچرخه‌ی کورسی نمی‌توان در مسیرهای جاده‌ای با مسافت طولانی استفاده کرد.

دوچرخه‌های BMX

یا دوچرخه‌های Time Trial بیشتر برای مصارف ورزشکارانی ساخته می‌شوند که به ورزش دوچرخه‌سواری به صورت حرفه‌ای می‌پردازند. دوچرخه‌های BMX معمولاً دارای سایز فریم‌هایی کوچک هستند. در بعضی از دوچرخه‌های BMX هیچ نوع ترمز یا کمک‌فتری ندارند. بدنه‌ی دوچرخه‌های BMX عمدتاً از موادی ساخته می‌شود که وزنی سبک و استحکامی زیاد داشته باشد تا به افزایش بیش‌تر سرعت برای حرکات نمایشی کمک کند.

برای این که بتوانید دوچرخه‌ی مناسبی برای خود تهیه کنید، دانستن این که به چه دوچرخه‌ای و برای چه محیطی نیاز دارید، یکی از موارد بسیار ضروری است. اما تنها دانستن این نکته نمی‌تواند به شما در انتخاب دوچرخه کمک کند و مواردی همچون وزن، سایز، قیمت و قطعات به کار رفته تأثیر زیادی بر کیفیت و بازدهی دوچرخه‌ی مورد نظر شما خواهند گذاشت.

How Do I Choose The Best

Bike

۱- وزن

وزن در انتخاب انواع دوچرخه اهمیت زیادی دارد. در واقع هر چه یک دوچرخه وزن کمتری داشته باشد، به شما در برخورداری از شتاب و سرعت بیشتر کمک خواهد کرد. امروزه سعی شده از موادی در ساخت فریم دوچرخه استفاده شود که به وزن بسیار کم آن بینجامد؛ به همین دلیل در ساخت اکثر دوچرخه‌ها از آلومینیوم، کربن استفاده می‌شود که به دلیل قیمت کمتر آلومینیوم نسبت به دو نوع دیگر، استفاده از آن رواج بیشتری دارد.

۲- سایز دوچرخه

هر دوچرخه نسبت به سایز فریم و سایز چرخ یا طوقه‌ای که در آن استفاده شده، برای افراد مختلف با ویژگی‌های فیزیکی گوناگون قابل استفاده است. دانستن مواردی از قبیل فاصله‌ی زین تا رکاب در حالت نشسته و ایستاده، فاصله‌ی زین تا فرمان و سایز چرخ در بین تمامی این موارد از اهمیت زیادی برخوردار است و به شما کمک خواهد کرد تا به کمک آن‌ها دوچرخه‌ی مناسب خود را انتخاب کنید. اولین قدم برای انتخاب دوچرخه در سایز مناسب این است که از اندازه‌های مورد نیاز خود اطلاعات کافی داشته باشید. قدم بعدی تطبیق اطلاعات سایز شما با جدول سایزبندی دوچرخه‌های مورد نیازتان است.



انتخاب دوچرخه در سایز مناسب برای کودکان با نحوه‌ی انتخاب دوچرخه برای بزرگسالان تفاوت دارد. در این حالت باید قد را با اطلاعات مربوط به سایز چرخ تطبیق داد تا در نهایت سایز دوچرخه‌ی مناسب پیدا شود.

۳- هزینه

دوچرخه در بازه‌های قیمتی مختلف وجود دارد که دلیل عمده‌ی تفاوت قیمت‌ها به نوع قطعات به‌کاررفته در ساخت دوچرخه‌ها برمی‌گردد؛ پس در ابتدا باید بدانیم که به چه نوع دوچرخه‌ای نیاز داریم و در عین حال دوچرخه‌ای را انتخاب کنیم که برای نوع مصرف ما مناسب باشد. یکی دیگر از نکاتی که در زمان انتخاب دوچرخه اهمیت زیادی دارد، در نظر داشتن این موضوع است که دوچرخه‌ها بر اساس نوع استفاده به چند دسته‌ی کلی مناسب برای افراد حرفه‌ای، نیمه‌حرفه‌ای و آماتور تقسیم می‌شوند و طبعاً قیمت هر کدام از این رده‌ها تفاوت بسیار زیادی با یکدیگر خواهند داشت.

۴- قطعات

بررسی هر کدام از قطعات دوچرخه به مطلبی جداگانه نیاز دارد تا مشخص کند چه قطعاتی برای چه دوچرخه‌هایی مناسب هستند؛ اما در نهایت دانستن برخی نکات در خصوص قطعات دوچرخه اهمیت زیادی دارد و به شما کمک خواهد کرد تا بتوانید دوچرخه‌ای را انتخاب کنید که قطعات آن علاوه بر کیفیت مناسب، با هزینه و نوع کاربرد شما تناسب داشته باشند.

قیمت یک دوچرخه و در عین حال کیفیت آن در ابتدا بسته به نوع فریمی مشخص می‌شود که در ساخت آن به کار رفته است. فریم انواع دوچرخه بیشتر از موادی نظیر فولاد، آلومینیوم، کروم (کرومولی) یا کربن ساخته می‌شود. دوچرخه‌هایی که فریمی از جنس کربن یا کروم دارند، اغلب برای استفاده در مصارف حرفه‌ای به کار گرفته می‌شوند. این نوع دوچرخه‌ها نیز عمدتاً قیمت زیادی دارند؛ به همین دلیل بیشتر دوچرخه‌هایی که برای افراد نیمه‌حرفه‌ای یا آماتور و حتی در بعضی موارد افراد حرفه‌ای ساخته می‌شوند، دارای فریمی آلومینیومی هستند. دوچرخه‌های با فریم آلومینیومی خود به انواع مختلفی تقسیم می‌شوند که هر کدام از انواع دارای تفاوت‌هایی در میزان استحکام فریم در برابر ضربه و فشار هستند

قطعه‌ی بسیار مهم دیگری که در دوچرخه‌های کوهستان و دوچرخه‌های Hard Tail از لحاظ کارکرد اهمیت دارد، دوشاخ است. در دوچرخه‌های Hard Tail با توجه به این که معمولاً یا کمک فتر وسط ندارند یا دارای یک کمک‌فتر هستند، فشار بسیار زیادی به چرخ‌های جلویی وارد می‌شود. به همین دلیل استفاده از دوشاخ مناسبی که استحکام زیادی داشته باشد، در این دوچرخه‌ها اهمیت دارد. بیشتر دوشاخ‌ها از آلومینیوم یا آلومینیوم‌های سری ۶۰۶۱ ساخته می‌شوند که در برابر فشار، ضربه و خوردگی حاصل از تماس با آب مقاومت زیادی دارند.

مجموعه قطعاتی که سیستم دنده‌دهی یک دوچرخه را تعیین می‌کند، شامل زنجیر، خودرو، ترمز، شانژمان، طبق عوض‌کن و دسته دنده است. تعداد دنده‌های دوچرخه با توجه به تعداد طبق‌های خودرو مشخص می‌شود؛ به‌نحوی که اگر ست دنده دوچرخه دارای هشت خودرو باشد، آن دوچرخه را هشت‌سرعت می‌گویند. بازه دنده‌ها مهم است، دوچرخه‌ای که بلندترین بازه را دارد، بهترین گزینه است. تأثیر بازه دنده‌ها در سربالایی‌ها و سرازیری‌ها مشخص می‌شود. یک دوچرخه ۲۱ دنده می‌تواند بازه‌ای مشابه دوچرخه ۲۷ دنده داشته باشد (هر دو ۳۳ حلقه‌ی جلویی دارند، و چرخ دنده عقبی آنها ۲ دنده تفاوت دارد، پس بازه آن‌ها شباهت دارد). بنابراین می‌توان نتیجه گرفت که یک دوچرخه ۲۷ دنده یا دوچرخه ۲۴ دنده گزینه‌های خوبی هستند و تفاوت زیادی با دوچرخه‌هایی با دنده بالا ندارند.

نوع قطعاتی که در سیستم دنده‌دهی دوچرخه قرار می‌گیرند، بیشتر با توجه به نوع طراحی آن دوچرخه برای افراد حرفه‌ای، غیرحرفه‌ای و مبتدی مشخص می‌شود. بیشتر دوچرخه‌هایی که برای افراد نیمه‌حرفه‌ای یا مبتدی طراحی می‌شوند، از قطعات سری Altus، Tourney و Acera محصولات شرکت شیمانو یا محصولات سری X4 تا X7 شرکت سرم-SRAM استفاده می‌کنند.

غالب دوچرخه‌ها دارای یکی از سه نوع ترمز لقمه‌ای، دیسک مکانیکی و دیسک هیدرولیکی هستند. در حال حاضر می‌توان با اطمینان گفت که ترمزهای هیدرولیکی دیسکی به لحاظ سرعت عملکرد و اعمال فشار متناسب به چرخ‌ها، نسبت به دو نوع دیگر، ترمز بهتری به‌حساب می‌آیند؛ اما استفاده از چنین ترمزی برای همه‌ی انواع دوچرخه از لحاظ قیمت به‌صرفه نیست و بهترین حالت، استفاده از آن برای دوچرخه‌های کوهستان است.

ترمزهای لقمه‌ای به وسیله‌ی دو لقمه که در کنار طوقه قرار می‌گیرند، عمل می‌کنند؛ به این صورت که پس از فشردن دسته ترمز، لقمه به طوقه چسبیده و باعث کاهش سرعت آن می‌شود. یکی از معایب بزرگ این نوع ترمزها داغ کردن لقمه‌ها بر اثر ترمز گرفتن زیاد یا قرارگرفتن گل و لای در بین لقمه و عملکرد دیرتر آن است. این نوع ترمز بیشتر در دوچرخه‌های شهری، جاده‌ای و هیبرید استفاده می‌شود که نیاز به ترمز گرفتن مداوم ندارند.

ترمزهای مکانیکی دیسکی و هیدرولیکی دیسکی هر دو به وسیله‌ی اتصال لنت به دیسک قرارگرفته در طوقه عمل می‌کنند و تفاوت میان آن‌ها در این است که در ترمز هیدرولیکی دیسکی، پس از فشردن دسته، فشار از طریق روغن به لنت‌ها منتقل می‌شود؛ درحالی که در ترمز مکانیکی دیسکی، این اعمال فشار فقط از طریق سیم ترمز منتقل می‌شود.

ترمزهای هیدرولیکی دیسکی معمولاً دارای عملکرد سریعی‌تری نسبت به ترمزهای مکانیکی دیسکی هستند. ترمزهای مکانیکی دیسکی بیشتر در دوچرخه‌های هایپرید و برخی دوچرخه‌های آفرود کوهستانی استفاده می‌شوند؛ درحالی که ترمزهای هیدرولیکی دیسکی بیشتر برای دوچرخه‌های کوهستانی، مخصوصاً دوچرخه‌های مناسب برای حرکت در شیب رو به پایین کاربرد دارند.





اسپانسی محمد دانشور
توسط گروه ABARISAVA



oat meal

Feel Energy

**نکاتی
در رابطه با
اوتمیل**

چند صبحانه خوشمزه با اوتمیل

نکته: پخت اوتمیل به صورت سلیقه ای است ولی مرسوم ترین روش تهیه برای مصرف یک نفر این است که نصف پیمانه اوتمیل را به همراه سه چهارم شیر بدون چربی یا شیر کم چرب و نصف پیمانه آب در قابلمه ای نجسب یا لعابی ریخته و روی حرارت قرار دهید تا به مدت ۱۵ دقیقه پخته و غلیظ شود. برای بهتر شدن طعم آن می توانید مقداری دارچین، شکر و وانیل به اوتمیل اضافه کنید.

اوتمیل ساده سیب و دارچین

۴۰ گرم جو دو سر پرک

الیوان شیر

عسل و دارچین به مقدار لازم

مراحل تهیه:

اوتمیل به طور کلی به دو صورت تهیه میشه:

اوتمیل داخل یخچال: شیر، جو دو سر پرک، دارچین رو داخل کاسه می ریزیم. همه مواد را خوب با هم مخلوط می کنیم و داخل یخچال قرار داده و تا صبح صبر می کنیم. در این مدت شیر کاملا با جو ترکیب شده و جو نرم می شود و اوتمیل غلیظ می شود. و در نهایت یک صبحانه سریع، سالم و خوشمزه در انتظار ماست. (می توان به مقدار دلخواه بهش عسل اضافه کرده و میل کنید.)

اوتمیل روی گاز: ابتدا شیر را داخل قابلمه ریخته و روی حرارت قرار دهید. جو دو سر را به آن اضافه کرده و مخلوط کنید. (می توان به مقدار دلخواه دارچین اضافه کرده و مخلوط کنید). بعد از دو الی سه دقیقه که شیر ولرم شده کم کم غلیظ می شود، حالا به مقدار دلخواه عسل به آن اضافه کنید. دو الی سه دقیقه بعد اوتمیل کاملا غلیظ شده و آماده مصرف است. (در ضمن غلظت اوتمیل کاملا بسته به سلیقه شماست.)

مقدار کالری اوتمیل

- ۱ لیوان شیر کم چرب ۱۱۰ کالری
- ۴۰ گرم جو دو سر پرک ۱۴۰ کالری
- ۱ قاشق مربا خوری عسل ۲۰ کالری
- مجموعاً ۲۷۰ کالری

همین طور که می بینید این صبحانه سالم علاوه بر برطرف کردن احساس گرسنگی، پر کالری هم نیست علاوه بر اون به خاطر داشتن شیر و غلات سبوس دار سرشار از مواد مغذی و مورد نیاز بدن ماست.

قبل از دوچرخه سواری صبحانه پر انرژی میل کنید!

دوچرخه سواری از ورزش های هوازی است که فشار زیادی به ماهیچه ها و سیستم قلبی-عروقی وارد می کند. مانند همه ی ورزش ها، یک دوچرخه سوار حرفه ای هم باید بداند که چه غذاهایی بخورد و هم از یک برنامه ورزشی مناسب روزانه پیروی کند تا در تمام زمان ها آمادگی جسمی خود را بالا نگه دارد. کربوهیدرات ها سوخت بدن یک دوچرخه سوار است اما باید از کربوهیدرات های تهیه شده از شکر و آرد مصنوعی دوری کنید. صبحانه ای متناسب بخورید. خوردن کربوهیدرات و موادی که کالریشان به آرامی می سوزد، شما را برای تمام روز دوچرخه سواری آماده می کند. مانند: نان تست، موز، مربا، عسل و آبمیوه و ... در ادامه ایده های خوبی برای تهیه صبحانه ای پر انرژی و خوشمزه قبل از ورزش هیجان انگیز دوچرخه سواری برایتان آورده ایم.

اوت یا جو دو سر یکی از غلات کامل و سبوس دار است که مستقیماً از گیاه جو دو سر به وجود می آید، در حالی که اوتمیل یا بلغور جو دو سر، جو دو سر پرک شده و غنی شده است که به صورت پخته داخل آش، سوپ و مایعات داغ استفاده می شود. اوتمیل یک غذای رژیمی محسوب می شود که در عین پر انرژی بودن بسیار سبک و زود هضم می باشد.

اوتمیل حاوی هر دو نوع فیبر یعنی فیبر محلول و فیبر نامحلول است. فیبر محلول به شکل ژله چسبناکی است که به پایین آوردن کلسترول و تثبیت قند خون کمک می کند. فیبر نامحلول موجود در اوتمیل موجب حرکات روده بزرگ و رفع یبوست فرد می گردد.

اوتمیل با سیر نگه داشتن بدن شما در مدت زمانی طولانی به شما در کنترل و کاهش وزن کمک می کند. انتخاب کردن غلات کامل به عنوان وعده های غذایی موجب از بین رفتن احساس گرسنگی و عدم نیاز به خوردن مواد غذایی زیان بخش به فرد می گردد.



- اوتمیل را علاوه بر دارچین می توان با طعم های مختلف دیگر مثل کاکائو، زعفران و ... درست کرد.
- میوه های فصل گزینه هایی عالی برای میل کردن همراه اوتمیل هستند.
- برای تهیه اوتمیل از جو دو سر پرک استفاده کنید چون به نسبت جو پرک لطیف تر و خوش طعم تر و پخت سریع تری دارد.
- غلظت اوتمیل روی گاز از غلظت اوتمیل داخل یخچال بیشتر است پس با توجه به این که چه غلظتی رو ترجیح می دهید می توانید روی گاز یا داخل یخچال آماده کنید.

(انواع میوه های فصل مانند موز، هلو، چند جبه انگور، توت فرنگی یا انجیر و اضافه کردن دارچین، عسل، گردو یا کشمش می توانید صبحانه ای کامل و مقوی برای روزهای سرد سال داشته باشید و با تنوع در مواد آن می توانید صبحانه ای متنوع تهیه کنید که هم از خواص آن بهره مند شوید و هم بدون عذاب وجدان و نگرانی از چاق شدن با خیال راحت یک صبحانه خوش طعم و متفاوت میل کنید.)

چند دستور پیشنهادی ساده و خوشمزه اتمیلی:

- * با زعفران و گلاب زعفران آب شده در شیر ۱ قاشق غذا خوری گل رز خشک آسیاب شده ۲ قاشق چای خوری گلاب ۲ قاشق چای خوری با مخلوط جو دوسر
- * با پسته تازه و شیر خرمای پسته تازه رنده شده ۴ قاشق غذا خوری شیر خرمای ۴ قاشق غذاخوری خرمای ریز خرد شده ۲ عدد
- * بانارگیل و شکلات "جو دوسر فقط با شیر بپزید" پودر نارگیل/ نارگیل رنده شده تازه ۴ قاشق غذا خوری خاک قند ۲ قاشق غذاخوری مقداری شکلات رنده شده اضافه کنید.

نمونه‌های تمرینی با ضربان قلب برای دوچرخه سواران مبتدی:

تمرین H1: ضربان ۶۰ درصد تا ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب، ۴ تکرار ۱۰ دقیقه ای، دور یا ۹۰-۱۰۰ rpm، استراحت بین هر تکرار ۵ دقیقه، استراحت بین هر ست ۱۰ دقیقه ای مثلاً "اگر یک فرد ۳۰ ساله به تازگی فعالیت دوچرخه سواری را شروع کرده است ابتدا باید با استفاده از فرمول، (سن - ۲۲۰) = حداکثر ضربان قلب] حداکثر ضربان قلب خود را محاسبه کند.

۱۹۰=۲۲۰-۳۰= حداکثر ضربان قلب

حال مقادیر ۶۰ درصد و ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب را محاسبه می کنیم. $۱۱۴ = ۱۹۰ * ۶۰\%$ $۱۳۳ = ۱۹۰ * ۷۰\%$
بنابراین دامنه ضربان قلب برای رسیدن به اهداف تمرین 1H، این فرد ۳۰ ساله بین ۱۱۴ تا ۱۳۳ ضربان در دقیقه است.

انتخاب دنده: باید این فرد به صورتی دنده دوچرخه خود را تنظیم کند که سرعت چرخش پا ۹۰ تا ۱۰۰ دور در دقیقه باشد و ضربان قلب بین ۱۱۴ تا ۱۳۳ ضربه در دقیقه باشد. حال اگر با دور پای ۹۰ تا ۱۰۰ دور در دقیقه ضربان قلب بالاتر از محدوده ۱۱۴ تا ۱۳۳ رفت، ورزشکار باید یک دنده سبک تر را انتخاب کند و اگر با دور پای ۹۰ تا ۱۰۰ دور در دقیقه ضربان قلب پایین تر از محدوده ۱۱۴ تا ۱۳۳ ضربه در دقیقه بود ورزشکار باید یک دنده سنگین تر انتخاب کند.

تمرین 2H: ۴ تکرار ۵ دقیقه ای، ضربان ۷۰ درصد تا ۸۰ درصد حداکثر ضربان قلب، دور یا ۹۰-۱۰۰ rpm، استراحت فعال بین هر تکرار ۵ دقیقه - استراحت بین هر ست ۱۰ دقیقه به صورت فعال

تمرین 3H: ۴ تکرار ۲ دقیقه ای، ضربان ۸۰ درصد تا ۹۰ درصد حداکثر ضربان قلب، دور یا ۹۰-۱۰۰ rpm، استراحت فعال بین هر تکرار ۳ دقیقه - استراحت بین هر ست ۱۰ دقیقه به صورت فعال

تمرین 4H: ۴ تکرار یک دقیقه ای، ضربان ۸۵ درصد تا ۹۵ درصد حداکثر ضربان قلب، دور یا ۹۰-۱۱۰ rpm، استراحت فعال بین هر تکرار ۳ دقیقه - استراحت بین هر ست ۵ دقیقه به صورت فعال

تمرین 5H: ۴ تکرار ۲۰ ثانیه ای، ضربان ۹۵ درصد تا ۱۰۰ درصد حداکثر ضربان قلب، دور یا ۹۰-۱۲۰ rpm، استراحت فعال بین هر تکرار ۲ دقیقه

تمرین 6H: ۴ تکرار ۱۰ ثانیه ای، ضربان ۹۵ درصد تا ۱۰۰ درصد حداکثر ضربان قلب، دور یا ۹۰-۱۲۰ rpm، استراحت فعال بین هر تکرار ۱ دقیقه - استراحت بین هر ست ۵ دقیقه به صورت فعال

تمرین 7H: این تمرین به صورت ایستاده انجام می شود. ۴ تکرار ۲۰ ثانیه ای، ضربان ۹۵ درصد تا ۱۰۰ درصد حداکثر ضربان قلب، دور یا ۹۰-۱۲۰ rpm، استراحت فعال بین هر تکرار ۲ دقیقه - استراحت بین هر ست ۵ دقیقه به صورت فعال

تمرین 8H: این تمرین به صورت ایستاده انجام می شود. ۴ تکرار ۱۰ ثانیه ای، ضربان ۹۵ درصد تا ۱۰۰ درصد حداکثر ضربان قلب، دور یا

انتخاب دنده: باید این فرد به صورتی دنده دوچرخه خود را تنظیم کند که سرعت چرخش پا ۱۱۰ تا ۱۲۰ دور در دقیقه باشد و ضربان قلب بین ۱۹۰ تا ۲۰۰ ضربه در دقیقه باشد. حال اگر با دور پای ۱۱۰ تا ۱۲۰ دور در دقیقه ضربان قلب بالاتر از محدوده ۱۹۰ تا ۲۰۰ رفت، ورزشکار باید یک دنده سبک تر را انتخاب کند و اگر با دور پای ۱۱۰ تا ۱۲۰ دور در دقیقه ضربان قلب پایین تر از محدوده ۱۹۰ تا ۲۰۰ ضربه در دقیقه بود ورزشکار باید یک دنده سنگین تر انتخاب کند.

تمرین H9: تمرین فشار پا به صورت نشسته، ۴ تکرار ۱ دقیقه ای، ضربان ۷۰ درصد تا ۸۰ درصد حداکثر ضربان قلب، دور یا ۵۰ تا ۶۰ دور در دقیقه، دنده سنگین (۱۵-۱۴*۵۳)، استراحت فعال بین هر تکرار ۲ دقیقه - استراحت بین هر ست ۵ دقیقه به صورت فعال

تمرین H10: تمرین فشار پا به صورت ایستاده، ۴ تکرار ۱ دقیقه ای، ضربان ۷۰ درصد تا ۸۰ درصد حداکثر ضربان قلب، دور یا ۵۰ تا ۶۰ دور در دقیقه، دنده سنگین (۱۵-۱۴*۵۳)، استراحت فعال بین هر تکرار ۲ دقیقه - استراحت بین هر ست ۵ دقیقه به صورت فعال

نکته: در این تمرین نسبت دنده باید طوری انتخاب شود که دور پای دوچرخه سوار بین ۵۰ تا ۶۰ دور در دقیقه باشد و ضربان قلب در دامنه ۷۰ درصد تا ۸۰ درصد حداکثر ضربان قلب باشد.

حال اگر دور پا ۵۰ تا ۶۰ دور در دقیقه باشد ولی ضربان قلب کم تر از مقدار مورد نظر باشد، دوچرخه سوار باید دنده خود را سنگین تر کند. به این تمرینات، تمرینات فشار پا گفته می شود و هدف از این نوع تمرینات افزایش قدرت عضلات پامی باشد.

انتخاب دنده: اگر سینی بزرگ (دنده جلو) دوچرخه شما ۵۳ دندانه داشته باشد، و خودرو دنده عقب) دوچرخه شما ۱۴ یا ۱۵ دندانه داشته باشد، تنظیم دنده به شکل گفته شده راحت است. اما اگر سینی بزرگ (دنده جلو) دوچرخه شما ۵۳ دندانه نداشته باشد، چه باید کرد؟ بهترین روش محاسبه نسبت دندانه های سینی و خودرو است. مثلاً "نسبت ۵۳ به ۱۴ می شود: ۳.۷۸ یا نسبت ۵۳ به ۱۵ می شود: ۳.۵۳. حال باید دنده های دوچرخه خود را طوری انتخاب کرد که نسبت دندانه های سینی به خودرو نزدیک به اعداد گفته شده باشد.

مثلاً "تقریباً" معادل سینی ۵۳ به خودرو ۱۵، سینی ۴۲ به خودرو ۱۲ یا سینی ۴۴ به خودرو های ۱۲ و ۱۳ می باشد.

۵۳ ÷ ۱۵ = ۳.۵۳	۴۲ ÷ ۱۲ = ۳.۵
۴۴ ÷ ۱۲ = ۳.۶۶	۴۴ ÷ ۱۳ = ۳.۳۸



CYCLING
a bout

HEARTBEAT

دوچرخه سواری

سازگاری های قلبی - عروقی به تمرین ۲

۱۲۰-۱۱۰ rpm، استراحت بین هر ست ۵ دقیقه به صورت فعال مثلاً "اگر یک فرد ۲۰ ساله مبتدی بخواهد تمرین H8 را انجام دهد، ابتدا باید با استفاده از فرمول، (سن - ۲۲۰) = حداکثر ضربان قلب] حداکثر ضربان قلب خود را محاسبه کند. $۲۰۰ = ۲۲۰ - ۲۰ = ۲۰۰$ = حداکثر ضربان قلب - حال باید شدت مورد نظر را در حداکثر ضربان قلب ضرب کند. مقادیر ۹۵ درصد و ۱۰۰ درصد حداکثر ضربان قلب را محاسبه می کنیم. $۱۹۰ = ۲۰۰ * ۹۵\%$ $۲۰۰ = ۲۰۰ * ۱۰۰\%$
بنابراین دامنه ضربان قلب برای رسیدن به اهداف تمرین H8، این فرد ۲۰ ساله بین ۱۹۰ تا ۲۰۰ ضربان در دقیقه می باشد.

نکته: قبل از هر جلسه تمرین بایستی بدن را گرم کرد. گرم کردن شامل ۵ تا ۱۰ دقیقه حرکات کششی و ۱۵ دقیقه دوچرخه سواری با شدت کم می باشد. در انتهای تمرین نیز باید بدن را سرد کرد. سرد کردن شامل ۱۵ دقیقه دوچرخه سواری با شدت کم و ۵ تا ۱۰ دقیقه حرکات کششی می باشد.

نمونه های تمرینی با ضربان قلب برای دوچرخه سواران نیمه حرفه ای

افرادی که تقریباً بیش از ۶ ماه به صورت پیوسته تمرین دوچرخه سواری کار کرده اند، اکنون برای محاسبه حداکثر ضربان قلب دیگر، فرمول (سن - ۲۲۰) = حداکثر ضربان قلب مناسب نیست، این افراد بهتر است از تجاربی که در تمرین دوچرخه سواری داشته اند و بالاترین عددی را در مانیتور نشانگر ضربان قلب خود دیده اند استفاده کنند و یا سعی کنند در یک مسیر ۴ کیلومتری سرعت خود را به حداکثر برسانند و با حداکثر توان این مسیر را به پایان برسانند و پانصد متر مانده به پایان مسیر دنده دوچرخه را سنگین کرده با یک حرکت انفجاری سرعت خود را به حداکثر رسانده و با حداکثر سرعت خود مسیر ۴ کیلومتری را به پایان برسانند، حال عددی را که نمایشگر ضربان قلب به عنوان عدد حداکثر نشان می دهد را به عنوان حداکثر ضربان قلب مد نظر قرار دهند، شما می توانید این تست را چندین مرتبه در تمرینات مختلف انجام دهید تا عدد ضربان قلب بیشینه خود را بدست آورید.

نکته: برای انجام این تست بایستی از سلامت قلب و عروق خود آگاهی داشته و حتماً با نظارت مربی خود این تست را انجام دهید.

تمرین H11: ۴ تکرار ۲۰ دقیقه ای، ضربان ۶۰ درصد تا ۷۰ درصد حداکثر ضربان قلب، دور یا ۹۰-۱۱۰ rpm، استراحت بین هر تکرار ۱۰ دقیقه، استراحت بین هر ست ۱۰ دقیقه

تمرین H12: ۴ تکرار ۱۰ دقیقه ای، ضربان ۷۰ درصد تا ۸۰ درصد حداکثر ضربان قلب، دور یا ۹۰-۱۱۰ rpm، استراحت فعال بین هر تکرار ۱۰ دقیقه - استراحت بین هر ست ۱۰ دقیقه به صورت فعال

تمرین H13: ۴ تکرار ۵ دقیقه ای، ضربان ۷۵ درصد تا ۸۵ درصد حداکثر ضربان قلب، دور یا ۹۰-۱۲۰ rpm، استراحت فعال بین هر تکرار ۵ دقیقه - استراحت بین هر ست ۱۰ دقیقه به صورت فعال

تمرین H14: ۴ تکرار ۲ دقیقه ای، ضربان ۸۰ درصد تا ۹۰ درصد حداکثر ضربان قلب، دور یا ۹۰-۱۲۰ rpm، استراحت فعال بین هر تکرار ۳ دقیقه - استراحت بین هر ست ۵ دقیقه به صورت فعال

تمرین H15: ۴ تکرار ۱ دقیقه ای، ضربان ۸۵ درصد تا ۹۰ درصد حداکثر ضربان قلب، دور یا ۹۰-۱۲۰ rpm، استراحت فعال بین هر تکرار ۲ دقیقه - استراحت بین هر ست ۵ دقیقه به صورت فعال

تمرین H16: ۴ تکرار ۲۰ ثانیه ای، با ضربان حداکثر، دور یا ۹۰-۱۳۰ rpm، استراحت فعال بین هر تکرار ۱ دقیقه - استراحت بین هر ست ۵ دقیقه به صورت فعال

تمرین H17: ۴ تکرار ۱۰ ثانیه ای، با ضربان حداکثر، دور یا ۹۰-۱۳۰ rpm، استراحت فعال بین هر تکرار ۱ دقیقه - استراحت بین هر ست ۵ دقیقه به صورت فعال

تمرین H18: ۴ تکرار ۲۰ ثانیه ای به صورت اسپرینت ایستاده، با ضربان حداکثر، دور یا ۹۰-۱۳۰ rpm، استراحت فعال بین هر تکرار ۱ دقیقه - استراحت بین هر ست ۵ دقیقه به صورت فعال

بر گرفته از کتاب تمرین و مسابقه با ضربان قلب، تالیف و ترجمه هادی با شفاعت

پیرامون دوچرخه سواری کوهستان و مسابقات

اگر یک کوه نورد یا حتی دوست دار طبیعت هستید دوچرخه سواری کوهستان به دو دلیل به شما توصیه می شود. اول در دوچرخه سواری کوهستان همچنان از محیط کوهستان، جنگل، کویر و دشت لذت می برید با این تفاوت که بسیاری از مسیرها یا مسیر کوه نوردی نیست و یا اجرای یک برنامه پیاده روی مشابه به زمان بیشتری احتیاج دارد که با دوچرخه سواری لذتی چندین برابر به شما خواهد داد. دومین مساله کسب آمادگی جسمانی با انجام دوچرخه سواری برای کوه نوردی است. این رابطه بین دوچرخه سواری و کوه نوردی متقابل می باشد. یعنی خیلی از دوچرخه سواران کوهستان هم برای کسب آمادگی جسمانی کوه نوردی می کنند. در ضمن فشار یک برنامه یک روزه خوب دوچرخه سواری کوهستان حسایی انرژی شما رو تخلیه می کند و شادایی و آرامش را برای شما به ارمغان می آورد. در ضمن اگر کوه نورد هستید به خاطر داشتن پاهای قوی خیلی سریع می توانید وارد این ورزش شوید و به آمادگی خوب برای اجرای برنامه دست یابید. به علاوه اگر ساکن تهران می باشید، السبرز مرکزی می تواند انتخاب جذاب دوچرخه سواری های آخر هفته تان باشد. همچنین مسیرهای بی شمار دوچرخه سواری کوهستان در رشته کوه ها و روستاهای کوهپایه ای اطراف شهرها وجود دارند که در انتظارمان می باشند.

رشته های دوچرخه سواری کوهستان:

بر اساس اعلام سایت فدراسیون دوچرخه سواری ایران www.cfi.ir رشته های مسابقات دوچرخه سواری کوهستان به شرح زیر می باشند:

۱- کراس کانتری ۲- کراس کانتری ماراتن ۳- دانپیل ۴- فور کراس
در این بخش به توضیحاتی کامل تر درباره رشته بسیار مهیج کراس کانتری، مسابقات، مسیر و همچنین مشخصات دوچرخه مورد نیاز این رشته خواهیم پرداخت.

در کراس کانتری هدف افزایش قدرت عضلانی و سیستم قلبی عروقی و در کل توانایی، استقامت و آمادگی جسمانی است و از لحاظ شخص دوچرخه سوار یک کراس کانتری کار تفاوت زیادی با یک کورسی سوار ندارد. در این رشته دوچرخه سوار باید از آمادگی جسمانی و نیروی عضلانی خوبی برخوردار باشد و در شرایط سنگین ورزشی از استقامت بالایی برخوردار باشد. سربالایی های طولانی و خسته کننده و برنامه های سنگین و پر فشار از ویژگی های کراس کانتری است.

مسابقات کراس کانتری در مسیرهای پر فراز و نشیب (شامل سراسیابی های فنی، جاده های جنگلی، مسیرهای صخره ای و موانع مختلف) بین ۵ تا ۹ کیلومتر برگزار می شوند. این مسابقات بسته به رده سنی حدودا بین یک ساعت و ۴۵ دقیقه تا ۲ ساعت و ۳۰ دقیقه به طول می انجامد. کراس کانتری یکی از رشته هایی است که در المپیک نیز از جایگاه خاصی برخوردار است.

مسیر های کراس کانتری دارای سربالایی های زیاد و گاهاً خیلی پر شیب است. در مسابقات هم اگر مسیر لوپ باشد سعی می شود مسیری انتخاب گردد که سربالایی های زیاد و سرازیری های ملایمی داشته باشد و تعداد دور ها هم به نحوی انتخاب می شود تا مسابقه بین ۱،۵ الی ۲ ساعت به طول بیانجامد. مسیر کراس کانتری باید تا حد امکان فاقد سنگ و صخره باشد تا دوچرخه سوار حواس خود را روی استقامت خود متمرکز کند، خاک مسیر هم بهتر است سفت و کوبیده باشد تا گیرایی لاستیک به آن خوب باشد و از بکس و باد کردن هم پرهیز شود. در کراس کانتری دو نوع مسابقه از لحاظ زمانی انجام می شود.

نوع اول: Time Trial نام دارد که بسیار متداول تر است و اکثر مسابقات کراس کانتری به این روش انجام می گیرد. در Time Trial شرکت کنندگان باید تعداد دور معینی را در مسیر مسابقه بزنند و هر کس که در زمان کم تری این تعداد دور را کامل کند برنده خواهد بود. در این روش طول مسیر معمولا حدود ۵ الی ۱۰ کیلو متر در نظر گرفته می شود و تعداد دورها هم بسته به شرایط مسیر از ۵ تا ۱۶-۱۵ دور انتخاب می گردد.

نوع دوم: Endure است به معنای استقامت؛ در این روش مینا مثل Time trial بر تعداد دورهای دوچرخه سوار نیست بلکه بر زمان است یعنی مقدار معینی زمان در اختیار شرکت کنندگان قرار می گیرد و هر دوچرخه سواری که در این زمان بتواند دورهای بیش تری در مسیر بزند، برنده خواهد بود. البته وقتی زمان تمام می شود مطمئنا هیچ کس در خط پایان نخواهد بود بنابراین هنگامی که اولین شرکت کننده از خط عبور می کند برای دیگر شرکت کنندگان زمان اضافی ثبت خواهد شد و افرادی هم که تعداد دور کم تری زده باشند در رتبه های بعدی قرار می گیرند.

از معروف ترین مسابقات Endure مسابقات بیست و چهار ساعته HOURS OF ADRENALINE 24 است که مدتش یک شبانه روز است و شرکت کنندگان خاص خود را دارد.

دوچرخه و لوازم:

دوچرخه های کراس کانتری هر قدر سبک تر باشند بهتر است بنابراین در ساخت لوازم کراس کانتری از مواد سبک مثل آلایزهای گروه ۶۰۰۰ و الیاف کربن استفاده می گردد اکثر دوچرخه های کراس کانتری برای جلوگیری از اتلاف انرژی در کمک فنر تنه خشک هستند. برخی تنه های عقب کمک دار هم که برای کراس کانتری استفاده می شود دارای سیستم ضد نوسان هستند. سایز تنه ها هم بلند است تا دوچرخه سوار در سربالایی ها و شرایط استقامتی بتواند حداکثر نیروی خود را به رکاب ها وارد کند و دچار خستگی عضلانی نگردد. دوشاخ ها و کمک عقب هایی که برای کراس کانتری استفاده می شوند بهتر است از نوع بادی باشند تا هم وزن کم تر و هم قابلیت قفل شدن داشته باشند تا در سربالایی ها برای جلوگیری از اتلاف انرژی، آن ها را قفل کرد. اندازه بازی کمک های این دوچرخه ها از ۳،۵ اینچ (۹ سانتی متر تجاوز نمی کند).

سیستم دنده ها نیز به گونه ای طراحی شده که هم در پر شیب ترین سربالایی ها بتوان رکاب زد و هم در سرازیری ها سرعت خوبی داشت. برای این منظور باید از سبک ترین تا سنگین ترین دنده را در اختیار داشت. دوچرخه های کراس کانتری سه طبق با دندانه های ۳۲-۳۲-۲۲ دارند و از خودروی نه تای با دنده بزرگ ۳۲ و کوچک ۱۱ استفاده می کنند.

در سیستم ترمز چون نیازی به قدرت فوق العاده نیست برای پایین آوردن وزن از وی برک *Vbreak* استفاده می شود. البته تب استفاده از دیسک کراس کانتری را هم تحت تاثیر قرار داده و امروزه خیلی از کراس کانتری سوارها هم از دیسک استفاده می کنند.

تایر های دوچرخه کراس کانتری نباید خیلی پهن باشند تا انرژی دوچرخه سوار به هدر نرود. معمول ترین سایز برای تایر های کراس کانتری ۱،۹۵ الی ۲،۱ است.

این دوچرخه ها باید دارای کرپی کشیده و کم ارتفاع و فرمان صاف باشند تا دوچرخه سوار برای حفظ استقامت و اجتناب از خستگی در حالت کشیده و رو به پایین قرار گیرد.

تمام کراس کانتری سوارها هم برای افزایش نیروی وارده بر رکاب از کفش و پنجه های مخصوص این رشته استفاده می کنند.

برای راحتی هر چه بیش تر و جلوگیری از بالا رفتن دمای بدن کراس کانتری کاران از پیراهن هایی با پارچه های تنفسی و نازک و شورت استرچ استفاده می کنند.

مسابقات دوچرخه سواری کوهستان مورخ ۹۶/۷/۴ در مجموعه گردشگری شهر بهشت شهر بسطام (شهرستان شاهرود) در دو رشته کراس کانتری و دانپیل در ۳ رده سنی نوجوانان، جوانان و بزرگسالان برگزار گردید. که البته این سومین دوره مسابقات رده کوهستان است که با میزبانی فروشگاه دوچرخه توریست نماینده محترم گروه آباریس آوا (در شهرستان شاهرود) جناب آقای خالصی و حمایت شرکت آباریس آوا برگزار شده است. آماده سازی تمام مراحل ساخت پیست کراس کانتری و دانپیل توسط فروشگاه دوچرخه توریست و همکاری شهرداری بسطام و مجموعه شهر بهشت انجام شده است، که بدینوسیله صمیمانه از زحمات آنان تقدیر و تشکر می نمایم.



چرا دوچرخه سواری

Mountain

COUNTRY



سگ تر کمسنستانی به نام وپالی به عنوان نما بازی های داخل سالن آسیا انتخاب شد.

وپالی که سگی در کشور ترکمنستان است، در زبان محلی معنی دوست وفادار دارد و قرار است به ایجاد یک فضای هیجان انگیز و همچنین ترویج ورزش کمک کند.

بازی های داخل سالن و هنرهای رزمی آسیا از ۱۷ تا ۲۷ سپتامبر ۲۰۱۷ (۲۶ شهریور تا ۵ مهر ۹۶) در عشق آباد ترکمنستان برگزار شد.

Ashgabat 2017

5th Asian Indoor & Material Arts Game

تلخ و شیرین

از ترکمنستان

پنجمین دور م بازی های داخل سالن آسیا- ترکمنستان: عشق آباد؛
پنجمین دوره بازی های داخل سالن آسیا- ترکمنستان؛ عشق آباد؛ مطمئناً این عنوان همیشه در ذهن رکابزنان ایرانی به نیکی یاد می شود. رقابت هایی که با کسب مدال های رنگارنگ تبدیل به یک خاطره خوب و ارزشمند شد.

فدراسیون دوچرخه سواری کشورمان برای حضور رکابزنان در این مسابقات از ماه ها قبل برنامه ریزی کرده بودند و با توجه به نزدیکی شهر مشهد به محل برگزاری رقابت ها، تصمیم به برپایی اردوهای تیم ملی برای اولین بار در بیست بتنی مشهد گرفتند. اردویی که ویژگی آن نظم، انضباط، انرژی مثبت و ثبت رکوردهای جدید برای رکابزنان بود. تیم ملی دوچرخه سواری ایران با ترکیب پرستو باستی و فاطمه هداوند به عنوان اولین بانوان دوچرخه سوار در این رقابت ها به همراه محمد دانشور، محمود پراش، علی علی عسگر، احسان خادمی و محمد گنج خانلو به سر مربیگری محمد ابوحدیری، سرپرستی محسن سلگی در این رقابت ها حضور یافتند. ورود تیم ملی دوچرخه سوار ایران در حالی به سالن مسابقات آسیایی ایران بود که داغ رکابزنان را در حسرت نبود پیست چوبی و تجهیزات مدرن این سالن تازه نمود. در بازی های داخل سالن آسیا رکابزنان ایران باید خود را برای رقابت در پیستی آماده می کردند که استانداردهای بالایی داشت و در سطح کلاس جهانی بود. خود رکابزنان ایران هم پس از تمرینی که در این پیست داشتند آن را فوق العاده توصیف کردند و از این که ایران از وجود چنین پیستی محروم است تاسف خوردند. ترکمنستان در توصیف پیست دوچرخه سواری اش می گوید، مجموعه المپیک عشق آباد مانند یک تاج است که پیست دوچرخه سواری یکی از جواهرات این تاج محسوب می شود. این در حالی است که ترکمنستان با این وجود که در آسیا حرفی برای گفتن ندارد این پیست را احداث نموده است. و رکابزنان ایران که از داشتن چنین زیرساختی محروم هستند و مجبورند از کشورهای دیگر درخواست کنند تا با برگزاری اردو در آن کشورها از پیست چوبیشان استفاده کنند.

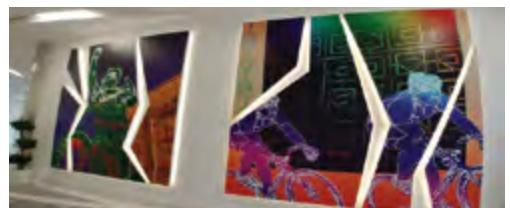
Ashgabat 2017

نگاهی به نتایج رکابزنان در بازیهای داخل سالن آسیا

محمد دانشور ستاره دوچرخه سواری ایران در ترکمنستان بود. وی در سه ماده کایرین، اسپرینت و تیم اسپرینت موفق به کسب هر سه مدال طلا، نقره و برنز برای ایران شد. تیم ملی دوچرخه سواری ایران در فینال ماده تیم اسپرینت بازی های داخل سالن آسیا برای کسب عنوان قهرمانی با قزاقستان به رقابت پرداخت که با ثبت زمان خوبی توانست سومین طلای کاروان ایران را بدست آورد. در مرحله فینال محمد دانشور، احسان خادمی و علی علی عسگر رکاب زدند و در پایان زمان ۴۵ ثانیه و ۵۳۵ را به ثبت رساندند. بدین ترتیب ایران اولین مدال طلای دوچرخه سواری بازی ها را به دست آورد. قزاقستان هم نایب قهرمان شد. در ماده اسپرینت ایران دو نماینده داشت. محمد دانشور و علی علی عسگر. دانشور در فینال با نماینده قزاق مسابقه داد و صاحب مدال نقره شد. در مسابقه رده بندی ماده اسپرینت علی علی عسگر رکابزن کشورمان با نماینده قزاقستان برخورد و به زمین خورد اما بازم هر دو مسابقه را ادامه دادند که تلاش عسگری عنوان چهارمی برای ایران شد. محمد دانشور پس از کسب مدال نقره اسپرینت بازی های داخل سالن آسیا بیان کرد: از لحاظ قدرت بدنی من قوی تر از رکابزنان قزاق بودم و در تایم گیری بهتر از او عمل کردم اما از لحاظ تکنیک در پیست چوبی واقعا مشکل داشتیم. او ادامه داد: تاکتیک ها در پیست چوبی متفاوت از پیست سیمانی است و ما در پیست سیمانی تمرین کردیم اما در پیست سیمانی مسابقه دادیم از این رو در شیب های دیواره نمی توانستیم اوج عملکردمان را داشته باشیم و فقط مشکل تکنیک داشتیم و گر نه تا کنون سابقه نداشته رکابزنان قزاقستان بتوانند بر رکابزنان ایران غلبه کنند. او اضافه نمود: برایم واقعا سخت است وقتی می دانم از آن رکابزن قوی تر هستم اما با تاکتیکی که به دلیل تمرین در پیست چوبی دارم، من را شکست می دهد.

محمد دانشور بیان کرد باید به نکته مهمی در خصوص موفقیت هایم اشاره کنم و آن هم حمایت همه جانبه و تمام عیار اسپانسر شخصی ام شرکت آباریس آوا (نماینده رسمی دوچرخه های فوجی در ایران) هست که حدود ۴۰ ماه از آغاز همکاری با این مجموعه بزرگ می گذرد و تا این لحظه تمامی تجهیزات و لوازم مورد نیاز من را فراهم کردند و به امید خدا این همکاری قرار است که تا پایان المپیک ۲۰۲۰ ژاپن ادامه داشته باشد. من تا کنون بیش از ۱۰ مدال آسیایی، برون مرزی و بیش از ۳۰ مدال طلا در مسابقات داخلی با دوچرخه های فوجی کسب کردم. این برای نخستین بار در تاریخ دوچرخه سوار ایران بوده که یک شرکت چنین حمایتی از یک ورزشکار انجام بدهد و این همکاری روبره تلاش های حسین کربلایی مدیر برنامه هایم مدیون هستم.

براساس گزارش نشریه داخلی فدراسیون دوچرخه سواری ایران (رکاب) شماره ۵



طراحی گرافیکی دوچرخه های فوجی بر روی دیوار سالن مسابقات آسیایی ترکمنستان به عنوان یکی از برندهای معتبر و مطرح در رشته های جاده و پیست

“TRUE MASTERS
DO NOT DISTINGUISH
BETWEEN WORK AND
PLAY. THEY SIMPLY
PURSUE THEIR PASSIONS.”

IBSS
#IXSPLAYGROUND

Safely & Pleasure
Next To Each other...

در این تصویر نیز می توانید پوسته پلیمری بسیار مقاوم کلاه که در بالا به آن اشاره شد را مشاهده کنید.



شما می توانید برای اطلاعات بیشتر در مورد این کلاه ۳۶۹ یوروای (تنوع رنگ و ...) با فروشگاه های شرکت تماس گرفته و یا به شبکه های اجتماعی ما مراجعه کنید.

Instagram Telegram
Blog Facebook



مورد بعدی تکنولوژی EPR یا همان رها شدن پدها در مواقع ضروری است، به نحوی که در مواقع اورژانسی به راحتی بتوان کلاه را بدون وارد کردن آسیب جدی به راکب، از سر جدا کرد. همچنین پدهای گونه نیز با طراحی ارگونومیک خود توسط برند Coolmax طراحی شده اند که رطوبت را به خوبی دفع نمایند.

بیشتر آشنا شویم، تکنولوژی Vortex با چینی حساب شده منافذ کلاه، به خوبی رسالت عبور جریان هوا را در سرتاسر کلاه انجام می دهد. منافذ عبوری بزرگ جلوی کلاه هوای خنک را به خوبی به داخل کلاه وارد و این جریان پس از خنک کردن فضای داخلی کلاه از منافذ پشتی خارج می شود.

GET OUT
AND
PLAY.



بدون شک رشته های دوچرخه سواری دانهیل و اندورو یکی از مهیج ترین رشته های دوچرخه سواری کوهستان هستند. امروزه برندهای مختلفی به تولید کلاه برای این رشته می پردازند ولی قطعاً در صدر بهترین های آن ها برند محبوب و معروف آلمانی IXS است که امنیت لذت بردن از سواری در این رشته ها را برای شما گارانتی می کند.

مدل Xult این کمپانی که پارسال (میلادی) توانسته نظر اکثر محققان و منتقدان را به خود جلب کند مخصوص این رشته است.

لذت و امنیت در کنار هم ...

IBSS
2017



این کلاه فکی (ثابت) که در رنگ ها و سایزهای مختلف توسط گروه آباریس آوا به شما عرضه می شود، ۱۱۰۰ گرم وزن دارد و لایه خارجی یا پوسته آن از جنس پلیمر تقویت شده می باشد که علاوه بر حفظ مقاومت بالا، در کاهش وزن این کلاه تاثیر بسزایی دارد. از مشخصه های معمولی این کلاه می توان به سایه بان قابل تنظیم، پدهای داخلی قابل تعویض و شستشو اشاره کرد، ولی این مقاله برای ارائه مشخصه های معمولی تهیه نشده است! این مدل کلاه فکی با استاندارد های روز و معتبر دنیا مانند EN1078 اروپا، CPSC آمریکا و ASTM رشته دانهیل عرضه می شود. پدهای این کلاه با زاویه ای بسیار مناسب بر روی فک قرار گرفته تا از چرخه عبور جریان هوا در کلاه جلوگیری نکرده و مانع از عرق کردن بی مورد و بیش از حد شود. وقت آن رسیده سراغ تکنولوژی های حیاتی و منحصر به فرد به کار رفته در این کلاه برویم تا باروش حفاظت از سلامت و سر شما توسط این کلاه

نقطه قوت بعدی این کلاه تکنولوژی X-Rail است، این لایه محافظ که توسط تیم Xmatter طراحی شده است بین پوسته رویی و لایه داخلی قرار گرفته و در نقاط حساس و ضربه پذیر سر پخش شده است. این لایه به گونه ای است که در ضربات آرام به صورت لایه ای نرم در آمده و آن را دفع می کند و در ضربات سفت و محکم به مانند سدی استوار در آمده و به خوبی وظیفه محافظت از سر شما در ضربات احتمالی که ممکن است از هر طرف به شما وارد شود را انجام می دهد. همچنین این لایه در قسمت فک کلاه هم قرار دارد که ضربات وارد از سمت جلو را دفع می نماید.

کفش های کمیاب فرانسوی و قدرتمند Mavic دوباره از راه رسیدند. این برند محبوب که دو چرخه سواران به خوبی با کیفیت و آوازه آن آشنایی دارند توسط گروه آباریس آوا به دست شما مصرف کننده محترم می رسد. در ادامه می خواهیم درباره یکی از مدل های جدید این کمپانی به نام **XA** به شما اطلاعاتی ارائه دهیم. این مدل (البته در سال های گذشته با نام های دیگری ارائه می شد)، یکی از محبوب ترین مدل ها در **Mavic** است، چرا که با آن هم می توانید لذت ثبات روی پنجه رکاب را تجربه کنید و هم بدون دغدغه در مکان هایی که نمی شود و یا نمی خواهید رکاب بزنید (مناسب برای دوچرخه سوارانی که در شهر هم از این نوع کفش ها استفاده می کنند) به راحتی به قدم زدن بپردازید، این مهم با کفه فوق العاده با دوام این مدل برای شما امکان پذیر است.



قلب دوم شما

در راحتی و امنیت



نکته قابل توجه دیگر در مورد این کفش لایه بیرونی آن که حالت ضربه گیر دارد، است. لایه ای موسوم به **Contagrip** که با کشش مناسب و دوام بسیار بالا در ضربات احتمالی وارده به خوبی از پای شما محافظت می کند. این مدل مجهز به سفت شدن هم از طریق بند و هم از طریق چسب بالای زیانه است.

بند ها به صورت یکسر بسته و از طریق گیره کششی به صورت همزمان سفت می شوند تا شما بهترین کنترل را روی میزان سفتی آن ها در سریع ترین زمان ممکن داشته باشید و در نهایت با چسب بالا، پای خود را در کفش به صورت دلخواه فیت نمایید. زیانه کفش هم مجهز به تکنولوژی منحصر به فردی است (به **Mavic** به همه نکات دقت می کنند) این زیانه که در غالب کفش هم قرار گرفته است به خوبی پای شما را در جایگاه مناسب نگه داشته و بیشترین راحتی را در کفش برای شما به ارمغان می آورد.

2017

در نهایت کارشناسان فروش و مشاوران ما در فروشگاه های شرکت و شبکه های اجتماعی همواره در خدمت شما هستند تا شما این محصول و با سایر مدل های مورد نیاز خود از برند **Mavic** را در کمترین زمان ممکن انتخاب نمایید. پس با ما همراه باشید و ما را در تلگرام و اینستاگرام دنبال کنید ...

@abarisava_shop
@abarisava

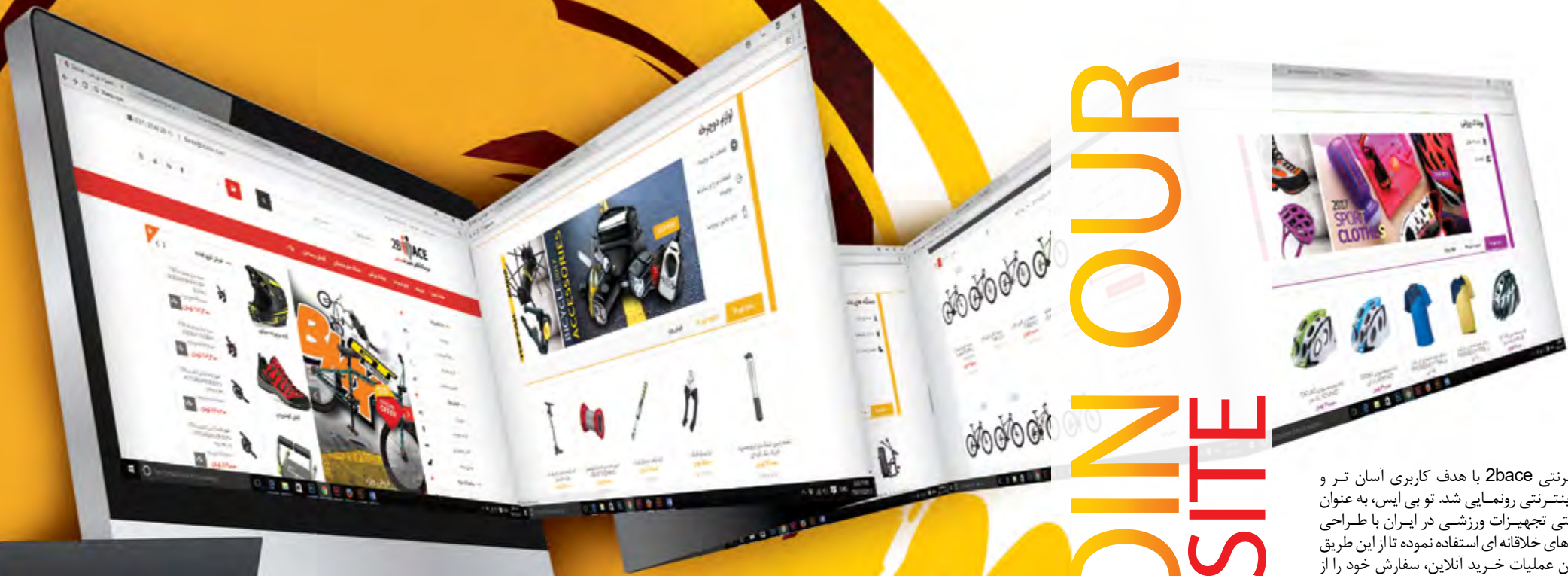
شما در حال نظاره و گرفتن اطلاعات درباره سبک ترین زین راحت (یا به اصطلاح شهری) دنیا هستید. زین **Fabric** مدل **Cell Elite Radius** با لایه ای از هرم های منعطف، تحت فشار به آرامی تغییر حالت داده و نهایت ضربه گیری را برای شما به ارمغان می آورد. این زین ضد آب (منظور این است که مانند دیگر زین های فومسی رایج آب در آن نفوذ نمی کند تا برای مدت طولانی خیس بماند) با وزن ۳۵۵ گرمی خود (سایر زین های شهری رایج وزنی بیش از ۶۰۰ گرم دارند) برای رشته های شهری که دوچرخه سوار در آن با زاویه کمر قائم تری روی زین قرار می گیرد گزینه بسیار مناسب و راحتی است. این مدل زین، از سه لایه تشکیل شده که لایه میانی آن (که نقطه قوت و وجه تمایز آن نیز هست) از یک پک بسته هوا تشکیل شده که شما را تحت هیچ ضربه و دست اندازی تنه نخواهد گذاشت. این لایه که از سلول های هرمی تشکیل شده است به خوبی فشار را در سرتاسر زین پخش می کند تا تنها یک نقطه از نشیمنگاه دوچرخه سوار تحت فشار و استرس نباشد. دماغه باریک آن نیز هرگز بین پاهای شما را اذیت نخواهد کرد تا سواری دلچسپی را برای شما به همراه بیاورد.

شما می توانید از این مدل زین **Fabric** و همچنین سایر مدل های فوق العاده آن در فروشگاه های شرکت و یا شبکه های اجتماعی ما دیدن کنید:

@abarisava @abarisava_shop
www.abarisava.com

راحت حق شماست ...

fabric
Cell Elite Radius



JOIN OUR WEBSITE



Online Shopping

وب سایت جدید فروشگاه اینترنتی 2bace با هدف کاربری آسان تر و تجربه لذت بخش یک خرید اینترنتی رونمایی شد. تو بی ایس، به عنوان بهترین مقصد برای خرید اینترنتی تجهیزات ورزشی در ایران با طراحی وب سایت جدید خود از راهکارهای خلاقانه ای استفاده نموده تا از این طریق مخاطب بتواند با ساده تر شدن عملیات خرید آنلاین، سفارش خود را از میان هزاران کالای تخصصی ورزشی (دستگاه های تناسب اندام باشگاهی و خانگی مانند تردمیل، دوچرخه ثابت و الپتیکال و همچنین تجهیزات کامل دوچرخه سواری اعم از لباس، کفش، کلاه و انواع اکسسوری و ...) از برندهای متعدد و جهانی انتخاب نماید. شما همچنین می توانید شبکه های اجتماعی 2bace را دنبال کنید تا از محصولات جدید، تخفیف های ویژه و اطلاعات مفید درباره برندهای مورد علاقه تان زودتر از دیگران مطلع شوید.

- Blog 
- Instagram 
- Telegram 
- Facebook 

2B ACE
www.2bAce.com

آدرس این فروشگاه اینترنتی
www.2bace.com
تمامی تخفیف ها و فروش ویژه ها هم علاوه بر سایت در کانال تلگرام و اینستاگرام نیز قرار می گیرند. در این شبکه ها با ما همراه باشید.
آدرس کانال تلگرام: @to_be_ace
آدرس اینستاگرام: #2bace یا 2bace.sport

گروه آباریس آوا

نمایندگی رسمی و انحصاری دوچرخه های فوجی (FUJI)، جی تی (GT) و کندال (CANNONDALE) و لوازم جانبی برند های روز دنیا نظیر، تاپیک (TOPEAK)، آی ایکس اس (IXS)، فابریک (FABRIC)، ماویک (MAVIC)، فاکس (FOX)، کرانک برادرز (CRANKBROTHERS) و ... در ایران، جهت گسترش فعالیت خود در سطح کشور و همچنین به جهت رفاه حال بیشتر مشتریان محترم و سهولت در دسترسی و خرید، مفتخر است تا نمایندگان جدید خود را در نقاط مختلف ایران عزیزمان اعلام دارد.

نماینده محترم تالش جناب آقای جعفری

. فروشگاه دوچرخه دماوند، آدرس: استان گیلان، شهرستان تالش
خیابان سعدی، روبروی فروشگاه هفت
شماره تماس: ۰۹۱۱۳۸۳۵۶۲۷-۰۱۳۴۴۲۳۹۵۲۱

نماینده محترم ملایر، جناب آقای امیری

. فروشگاه دوچرخه ۲۹، آدرس: استان همدان، ملایر، خیابان تختی
نرسیده به خیابان خلیبان
شماره تماس: ۰۹۳۹۱۴۵۵۶۹۶-۰۸۱۳۲۲۳۳۰۵۴

نماینده محترم عباس آباد، جناب آقای کریم زاده

. فروشگاه دوچرخه کلار، آدرس: استان مازندران، متل قو، کلار آباد،
جنب مجتمع تجاری پانوراما، ساختمان مهستان
شماره تماس: ۰۹۱۱۱۹۶۱۶۸۸-۰۱۱۵۴۶۰۴۸۸۶

نماینده محترم همدان، جناب آقای صفاریان

. فروشگاه صفاریان، آدرس: همدان، خیابان شهدا، نرسیده به میدان
شهدا، جنب بانک سینا
شماره تماس: ۰۹۱۸۹۰۰۰۹۱۵۰۸۱-۳۲۶۶۷۱۳۹

نماینده محترم بهشهر، جناب آقای گرایلی

. فروشگاه دوچرخه و لوازم جانبی گرایلی آدرس: بهشهر، بلوار ابو عمار
روبروی مجتمع شقایق ۷، نبش کوچه بقا
شماره تماس تلفن: ۰۱۱۳۴۵۶۵۵۱۸-۰۹۱۲۶۳۳۶۸۶۶

نماینده محترم دزفول، جناب آقای یوسف جاتی

. پخش دوچرخه پرشیا، آدرس: دزفول، خیابان آفرینش جنوبی نرسیده
به خیابان منتظری، روبروی خیابان سعیدی
شماره تماس: ۰۶۱۴۲۲۵۴۴۲۹-۰۹۳۹۶۴۵۶۶۴۰

نماینده محترم علی آباد کتول، جناب آقای ابراهیمی

. فروشگاه ابراهیمی آدرس: استان گلستان، علی آباد کتول، ابتدای خیابان
سی متری شمالی، سمت راست
شماره تماس: ۰۹۱۱۹۶۷۵۴۳۳-۰۱۷۳۴۲۳۰۸۸۳

نماینده محترم سلمانشهر، جناب آقای نیکبخت

. آدرس: سلمانشهر، روبروی بانک تجارت، فروشگاه مثل قو
شماره تماس: ۰۱۱۵۴۶۳۲۴۰۱

نماینده محترم رشت، جناب آقای نیکبخت

. آدرس: رشت، بلوار معلم، بین میدان مادر و سرگل، روبروی داروخانه
دریاباری، پلاک ۲۰
شماره تماس: ۰۱۳۳۳۵۶۹۱۶۲-۴

نماینده محترم گنبد کاووس، جناب آقای نوروزی

. فروشگاه دهکده حرفه ای، آدرس: گنبد کاووس، خیابان ۱۷ شهریور
شرقی، روبروی مسجد عسگریه
شماره تماس: ۰۱۷۳۳۳۳۵۷۲۱-۰۹۱۱۳۷۶۵۳۳۸

نماینده محترم بروجن، جناب آقای غلامی

. فروشگاه دوچرخه طلایی غلامی، آدرس: استان چهارمحال بختیاری
خیابان کاشانی، روبروی بانک خون
شماره تماس: ۰۹۱۳۱۸۲۴۱۳۸-۰۳۸۳۴۲۲۳۷۶۱



گروه آباریس آوا

نماینده رسمی و انحصاری دوچرخه های فوجی، جی تی و کنندال در ایران، جهت گسترش فعالیت های خود در سطح کشور آمادگی دارد تا در استان ها 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 

فروشگاه دوچرخه های فوجی

Life Is Like
Riding a **Bicycle**
To Keep Your
Balance You Must
Keep Moving.

ABARISAVA



www.abarisava.com