

تردمیل



نعیمه هاشمی

فیزیوتراپیست

دکتر علیرضا حسن نژاد

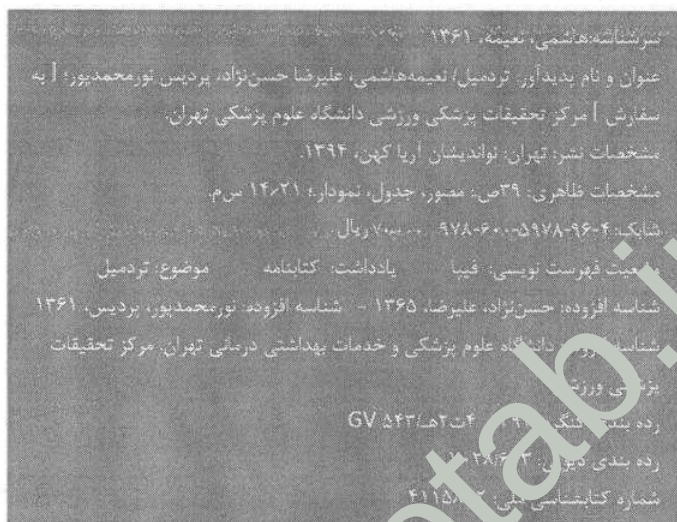
دستیار بالینی پزشکی ورزشی

دکتر پردیس نور محمدپور

متخصص پزشکی ورزشی، عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی تهران

مرکز تحقیقات پزشکی ورزشی
دانشگاه علوم پزشکی تهران





عنوان کتاب: تردمیل

مولفین: نعیمه هاشمی، دکتر علیرضا حسن نژاد، دکتر پردیس نور محمد پور

شابک: ۹۷۸۶۰۰۵۹۷۸۹۶۴

ناشر: نواندیشان آریا کهن

نوبت و سال چاپ: اول/ ۱۳۹۴

تیراژ: ۱۰۰۰ نسخه

چاپ و صحافی: آرمانسا

قیمت: ۷۰,۰۰۰ ریال



تلفن: ۶۶۴۸۵۴۵۷

کلیه حقوق مادی و معنوی کتاب ثبت و محفوظ بوده و متعلق به انتشارات نواندیشان آریا کهن می باشد و هرگونه کپی برداری به هر نحو ممنوع و پیگرد قانونی خواهد داشت

فهرست

۷	دیباچه
۹	ساختار تردمیل
۱۰	موتور
۱۱	صداهاى تردمیل
۱۱	سرعت
۱۳	شیب تردمیل
۱۴	سیستم ضربه گیر
۱۴	جنس، سایز و وزن
۱۵	نوار غلطان
۱۵	کفی word way
۱۹	صفحه نمایشگر (کنترل)
۲۲	امنیت دستگاه
۲۵	انواع تردمیل
۲۵	تردمیل های مخصوص کاربردهای پزشکی
۲۷	تردمیل های بدون موتور
۲۸	تردمیل های زیر آب
۲۹	استفاده از تردمیل
۲۹	استفاده از تردمیل های خانگی
۳۰	قبل از رفتن روی تردمیل
۳۰	راستایی قامت حین راه رفتن و دویدن
۳۰	طول گام ها

۳۱	مقایسه حرکت روی زمین و روی تردمیل
	حرکت روی تردمیل هنگام افزایش و کاهش
۳۱	شیب تردمیل
۳۲	راه رفتن به سمت عقب روی تردمیل
۳۳	خود تردمیل
۳۳	معیارهای انتخاب
۳۴	کارخانه سازنده و خدمات پس از فروش
۳۴	خصایات دستگاه
۳۴	کفی کنترل کنید
۳۵	شیب تردمیل را کنترل کنید
۳۵	تست صفحه مالتور
۳۶	تردمیل را یک دور تست کنید
۳۶	نکاتی برای خرید تردمیل - تست دوم
۳۹	منابع

دیاجه

مسلمانان تأثیر ورزش و فعالیت فیزیکی روزانه بر سلامتی افراد برای همگان روشن است اما زندگی شهری و بادهای آن مانند کمبود وقت باعث شده است که افراد برای حفظ سلامتی خود بیشتر تکیه بر ورزش داشته باشند در خانه به ورزش بپردازند. یکی از دستگاه‌هایی که خیلی مورد توجه است و جای خود را به عنوان یک وسیله ورزشی در بسیاری از خانه‌ها باز کرده است. تردمیل است. در صورتیکه از تردمیل به درستی استفاده شود می‌تواند وسیله ورزشی بسیار مفیدی باشد.

هدف حفظ سلامتی است، پس زمانی مشخص در روز را به ورزش اختصاص دهید و آن را به صورت روزمره اجرا کنید. ورزش کردن می‌تواند به یک عادت بسیار خوب در زندگی ما تبدیل شود.

در این کتاب مطالبی در مورد ساختار تردمیل، استفاده صحیح از آن و نکات مورد توجه در خرید تردمیل گردآوری شده است. امید است همگی با اجرای یک برنامه منظم ورزشی و استفاده صحیح از تردمیل یا سایر وسایل استاندارد ورزشی در حفظ سلامتی خود کوشا باشیم.