



راهنمای برار کونومی دو چرخه سواری

مترجمان:

فصلی ترکمن

(کارشناس ارشد ارگونومی، دانشکده علوم پزشکی همدان)

دکتر سمیه فرهنگ دهقان

(عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)

مهدی محمدیان مستان آباد

(عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی همدان)



انتشارات آوای قلم

عنوان و نام پدیدآور : راهنمایی بر ارگونومی دوچرخه‌سواری / مترجمین فهیمه ترکمن،

سمیه فرهنگ دهقان، مهدی محمدیان مستان‌آباد.

مشخصات نشر : تهران: آوای قلم، ۱۳۹۷.

مشخصات ظاهری : ۴۸ ص.: مصور، جدول، نمودار؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.

شابک : ۹۸-۹۸-۷۴۵۲-۶۰۰-۹۷۸ وضعیت فهرست نویسی: فیبا

یادداشت : عنوان اصلی: The Guide to Cycling Ergonomics.

موضوع : دوچرخه‌سواری موضوع: Cycling

موضوع : ارگونومی موضوع: Orgonomy

موضوع : دوچرخه‌سواری -- جنبه‌های فیزیولوژیکی

موضوع : Cycling -- Physiological aspects

مناصب، خزوده : فرهنگ دهقان، سمیه، ۱۳۶۰ - مترجم

شناسه افزوده : محمدیان مستان‌آباد، مهدی، ۱۳۶۵ - مترجم

شناسه افزوده : ترکمن، فهیمه، ۱۳۶۶ - مترجم

رده بندی کتب : GV۱۰۴۱/۲

رده بندی دیویی : ۷۹۶۳

شماره کتابشناسی ملی : ۵۱۰۰۶۸۰۰

نام کتاب اصلی: ERGNOMICS THE GUIDE TO CYCLING

مترجم:

راهنمایی بر ارگونومی دوچرخه سواری

مترجمان: فهیمه ترکمن - سمیه فرهنگ دهقان - مهدی محمدیان مستان‌آباد

ناشر: انتشارات آوای قلم تیراژ: ۱۵۰ جلد

صفحه‌آرایی: انتشارات آوای قلم قیمت: ۹۰۰۰۰ ریال

طراحی روی جلد: مهندس مهدی خانی شابک: ۹۷۸-۶۰۰-۵۲۱-۹۸-۹

آدرس: تهران - میدان انقلاب - خیابان کارگر شمالی - ابتدای خیابان نصرت - کوچه باغ

نو - کوچه داوود آبادی شرقی - پلاک ۴

شماره تماس: ۶۶۵۹۱۵۰۴ تلفکس: ۶۶۵۹۱۵۰۵

فروشگاه کتاب چاپی و الکترونیکی: www.avapublisher.com

هرگونه چاپ و تکثیر از محتویات این کتاب بدون اجازه کتبی ناشر ممنوع و شرعاً حرام است.
متخلفان به موجب قانون حمایت حقوق مؤلفان، مصنفان و هنرمندان تحت پیگرد قانونی قرار می‌گیرند.

فهرست مطالب

صفحه	عنوان
۵	مقدمه ناشر
۶	مقدمه مترجم
۸	کار عضلانی و توزیع بار
۱۱	سبک دوچرخه سواری؟
۱۵	اولین موضوع مهم: تهیه زین مناسب می باشد
۲۰	بلند کردن کمر؟ شکل صحیح فرمان
۲۳	انتخاب فرمان مناسب، تخت یا خمیده؟
۳۵	یافتن فرمان مناسب
۴۶	راهنمایی برای آماده کردن کمرها
۴۸	منبع

حتی در قرن بیست و یکم، قرن ماشین‌های مدرن و ماشین‌های سریع‌السیر، دوچرخه همچنان هویت و اهمیت خود را دارا می‌باشد. صرف نظر از این واقعیت که دوچرخه‌سواری سازگار با محیط زیست و مقرون به صرفه است، به حفظ سلامت و تناسب اندام افراد نیز کمک می‌کند. از زمان اختراع دوچرخه، تغییرات زیادی در طراحی آن صورت گرفته است و تلاش‌های زیادی در طول این سال‌ها انجام شده است. در سراسر جهان، دوچرخه‌ها توسط دانش‌آموزان برای رفتن به مدرسه، دانشجویان برای جابه‌جایی در محوطه دانشگاه، کارمندان و کارگران برای رفتن به محل کار، افراد سالمند برای فیزیوتراپی و البته دوچرخه‌سواران برای انجام ورزش حرفه‌ای و آماتور استفاده می‌شوند. مهم این است که هنگام طراحی این موضوع را در نظر داشته باشیم که جمعیت گسترده‌تری از دوچرخه استفاده می‌نمایند، بنابراین طراحی آن باید با داده‌های آنترپومتریک جمعیت مورد استفاده مطابقت داشته باشد. ارگونومی علم مطالعه انسان و کار است، به خصوص هنگامی که بهینه‌سازی تماس فیزیکی بین انسان و موتور مطرح باشد. ارگونومی به بهبود نحوه کار و آسایش هنگام دوچرخه‌سواری کمک می‌کند. هنگام افزایش راحتی، شما می‌توانید انرژی خود را بیشتر صرف دوچرخه‌سواری نمایید تا برای جدل با درد و ناراحتی. هنگامی که خروجی خود را بهبود دهید، راحتی بیشتری نصیبتان می‌شود، زیرا عضلات شما قوی‌تر می‌شوند. کتابچه حاضر با عنوان «راهنمایی بر ارگونومی دوچرخه‌سواری» سعی بر معرفی مبرم تأثیرگذار در طراحی ارگونومیک دوچرخه دارد تا در صورت رعایت آنها گامی مؤثر در جهت کاهش مشکلات اسکلتی-عضلانی دوچرخه‌سواران برداشته شود. این کتابچه ترجمه‌ای از راهنمای تهیه شده توسط شرکت Wilhelm Humpert GmbH آلمان با برند Ergotec با عنوان "The Guide to Cycling Ergonomics" است. در پایان بر خود ابراز می‌دانم از همکاری خانم مرجان رضائی و آقای اسماعیل صالحیان که در ترجمه این راهنما ما را یاری رساندند، تقدیر و تشکر نمایم.

دکتر سمیه فرهنگ دهقان

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی