

دوچرخه و طبیعت

نشریه فرهنگی، ورزشی دوچرخه و طبیعت ■ شماره دهم ■ بهار ۱۴۰۱ ■ ۶۸ صفحه ■ قیمت ۲۰۰۰۰ تومان



پرونده بررسی فواید دوچرخه سواری

راهنمای طبیعت گردی با دوچرخه

■ راهنمای شناخت
قطعات دوچرخه



■ گزارش آماری
صنعت دوچرخه جهان



■ فواید دوچرخه سواری
در مقابله با بیماری ها





www.cairbull.com

CAIRBULL®

گروه شکاری نماینده انحصاری کلاه های کربول

کربول CAIRBULL، برندی ممتاز در تولید کلاه های تخصصی دوچرخه، اسکی، اسب سواری و کوهنوردی است. این برند در سال 2014 متولد شد و با ارائه محصولات با کیفیت و عملکردی بسیار بالا تحول عظیمی را از ابتدا تا کنون رقم زده است. این برند با همکاری آیرودینامیک آمریکا توانست با پیشرفت در کیفیت کلاه های تخصصی در رشته های متفاوت دوچرخه سواری را با بالاترین استانداردهای جهانی تولید کند.

SHEKARI
GROUP

دفتر مرکزی: تهران میدان رازی خ جوادیان (قلمستان) نبش کوچه دروازه بان
شماره تلفن: 021 55384818 - 021 55484667

فروشگاه شعبه دوم: تهران میدان رازی خ جوادیان (قلمستان) نبش کوچه
پنبه چی - پلاک 2
شماره تلفن: 021 55480132 - 021 55480133

info@shekarigroup.com
www.shekarigroup.com

پست الکترونیک:
آدرس وب سایت:



www.overlordbike.ir

طراحی منحصر به فرد دوچرخه اورلرد

OVERLORD®

**SHEKARI
GROUP**

گروه شکاری نماینده انحصاری دوچرخه اورلرد تایوان

اورلرد در سال 1985 فعالیت خود را در تایوان آغاز کرد. با پیشرفت و رشد دفاتر و کارخانه‌های زیرمجموعه ی اورلرد، بخش عمده ی تولیدات آن به ساخت دوچرخه برای برندهای دیگر جهانی اختصاص یافت. و اکنون با ساخت دوچرخه برای ده ها برند در سراسر جهان، یکی از بزرگ‌ترین کارخانه‌های دوچرخه‌سازی در جهان به شمار میرود.

دفتر مرکزی: تهران-میدان رازی-خ جوادیان(قلمستان)-نبش کوچه دروازه بان
شماره تلفن: 021 55384818 - 021 55484667

فروشگاه شعبه دوم: تهران-میدان رازی-خ جوادیان(قلمستان)-نبش کوچه
پنبه چی - پلاک 2

شماره تلفن: 021 55480132 - 021 55480133

پست الکترونیک: info@shekarigroup.com
آدرس وب سایت: www.shekarigroup.com



www.cofidisbike.ir

رها شدن در دنیای زیبا کودکان


COFIDIS[®]

دوچرخه کافدیس محصول انحصاری گروه شکاری

برند کافیدیس از اواسط سال 1395 تحت عنوان دوچرخه های کافیدیس وارد بازار ایران گردید و فعالیت خود را آغاز کرد. حضور این برند در بازار و قرار گرفتن آن در کنار دیگر برندهای موفق گروه شکاری باعث گردید محصولات این برند نیز با رشد سریعی از کیفیت سایر محصولات برندهای گروه شکاری برخوردار گردند.

SHEKARI
GROUP

دفتر مرکزی: تهران-میدان رازی-خ جوادیان(قلمستان)-بخش کوچه دروازه بان
شماره تلفن: 021 55384818 - 021 55484667

فروشگاه شعبه دوم: تهران-میدان رازی-خ جوادیان(قلمستان)-بخش کوچه
پنبه چی - پلاک 2
شماره تلفن: 021 55480132 - 021 55480133

info@shekarigroup.com
www.shekarigroup.com

پست الکترونیک:
آدرس وب سایت:



www.rushbike.ir

سبک زندگی برای لحظه های شاد

RUSH[®]

دوچرخه راش محصول انحصاری گروه شکاری

برند راش در سال 1392 با هدف تولید و ارائه دوچرخه های باکیفیت و مقرون به صرفه و سفارشی سازی شده برای قد و سایز ایرانیان معرفی و محصولات آن روانه بازار گردید. از جمله محصولات این برند می توان به تنوع بالا در سایز دوچرخه ها اشاره نمود. محصولات برند راش به پشتوانه دانش سی ساله تیم تحقیق و توسعه گروه شکاری خاطره یک خرید با کیفیت و اقتصادی و رضایت بخش برای خانواده ایرانی را به همراه داشته است.

SHEKARI
GROUP

دفتر مرکزی: تهران-میدان رازی-خ جوادیان(قلمستان)-بخش کوچه دروازه بان
شماره تلفن: 021 55384818 - 021 55484667

فروشگاه شعبه دوم: تهران-میدان رازی-خ جوادیان(قلمستان)-بخش کوچه
پنبه چی - پلاک 2
شماره تلفن: 021 55480132 - 021 55480133

info@shekarigroup.com
www.shekarigroup.com

پست الکترونیک:
آدرس وب سایت:

دوچرخه طبیعت



شماره دهم، بهار ۱۴۰۱

نشریه فرهنگی، ورزشی دوچرخه و طبیعت

صاحب امتیاز و مدیر مسئول: علی خاکبان

سردبیر و قائم مقام مدیر مسئول: محمد مهدی خاکبان

مشاور سردبیر: محمد آبخیز

دبیر تحریریه: محمد رضا خاکبان

مشاور کسب کار: دکتر داریوش اسماعیلی

مشاور تبلیغات: عاطفه بیات

مدیر هنری: وحید دستمردی

طراح گرافیک و صفحه آرایی: گلناز اخوان

ترجمه: مینا قربانی، امیر حسین پوآت

ویراستار: سعیده کامرانی

عکس: فائزه شمس پور

هیئت تحریریه این شماره:

تحریریه نشریه دوچرخه و طبیعت

چاپ و صحافی: گنجینه مینیا تور

پخش و توزیع: -

با سپاس ویژه از سایر عزیزانی که با مهربانی و شکیبایی، یاریگر ما در تولید و انتشار این مجله بودند.

با گرمی داشت زنده یادان حمید هاشمی، امین سمرقندی و محمد نادر که دیگر در بین ما نیستند.

تماس با نشریه

نشانی: تهران، صندوق پستی ۱۹۸۳۸۱۷۹۱۱

تلفن: ۰۹۱۲۳۹۳۱۳۷۱

وب سایت: www.docharkhehMag.ir

نشانی الکترونیکی: info@docharkhehMag.com

mag.docharkheh@gmail.com



ارسال مقاله و گزارش برنامه

از کلیه نویسندگان، اساتید و علاقه‌مندان دعوت می‌شود تا مطالب خود را به آدرس

پست الکترونیک نشریه ارسال نمایند.

■ مجله دوچرخه و طبیعت در ویرایش و خلاصه کردن مقالات اختیار کامل دارد.

■ نقل مطالب با ذکر ماخذ مجاز است.

■ مقاله‌ها و گزارش‌های ارسالی نباید در نشریه‌های دیگر و یا در وب منتشر شده باشند.

■ مقاله‌ها و گزارش‌ها حتی‌المقدور تایپ شده و یا با خط خوانا ارسال شوند.

■ مسئولیت صحت و سقم مطالب به عهده نویسنده است.

دوچرخه‌سواری

دوچرخه‌سواری فهرست

۹.....سرمقاله.....

۱۰.....آشنایی با مراحل ساخت دوچرخه.....

۱۲.....بررسی بازار جهانی دوچرخه تا ۲۰۲۵.....

۱۸.....شناخت انواع سبک های دوچرخه.....

۳۰.....آشنایی با قطعات تشکیل دهنده دوچرخه.....

۳۴.....فواید دوچرخه سواری برای کودکان.....

۳۴.....فواید دوچرخه سواری کوهستان.....

۴۲.....فواید دوچرخه سواری برای کاهش وزن.....

۴۶.....توصیه هایی برای دوچرخه سواری در شهر.....

۴۸.....نکته هایی برای دوچرخه سواری در طبیعت.....

۵۲.....بررسی دوچرخه ولوپرو.....

۵۶.....چگونه در تاریکی دوچرخه سوار شویم.....

۵۸.....چگونه فشار باد لاستیک را تنظیم نماییم.....

۶۰.....فواید دوچرخه سواری برای سالمندان.....

۶۲.....فواید دوچرخه سواری در مقابله با بیماری ها.....



۵۶



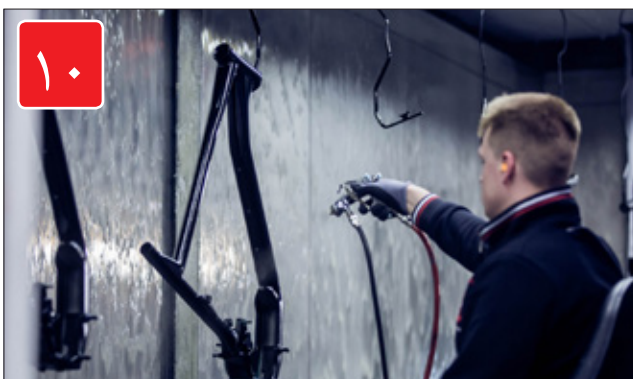
۴۲



۳۴



۴۸



۱۰



۱۴



بد نام خدای بشاربند، مهربان



دوچرخه و طبیعت

دوره ۱۰



۵۶

سر مقاله
انسانی با امراسل سلامت دوچرخه
انسانی با فطرت تشکیل دهنده دوچرخه
درس بازی جهانی دوچرخه تا ۲۰۲۵
شناخت انواع سبک های دوچرخه
فوائد دوچرخه سواری برای کودکان
فوائد دوچرخه سواری کوهستان
فوائد دوچرخه سواری برای کاهش وزن
نوسه های برای دوچرخه سواری در شهر
نکته های برای دوچرخه سواری در طبیعت
درس دوچرخه و کوه
چگونه در تاریکی دوچرخه سواری کنیم
چگونه فشار باد لاستیک را تنظیم کنیم
فوائد دوچرخه سواری برای سالمندان
فوائد دوچرخه سواری در مقاله با بیماری ها
برای دوچرخه سواری چه بخوریم



۴۲



۱۶



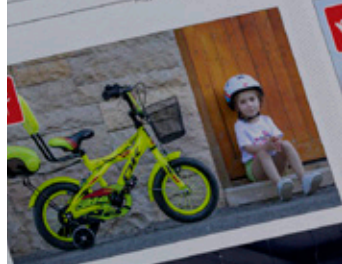
۳۸



۳۸

از سال مقاله و گزارش برنده

از کتبه نویسنده گلشن اسکندری و علاقه مندان دعوت می شود تا مطالب خود را به آدرس
سنت لکتورینگ نشریه ارسال نمایند
مجموعه دوچرخه و طبیعت در ویرایش و خلاصه کردن مقالات اختیار کامل دارد
مقاله ها با ذکر نامتان مندرج است
مقاله ها و گزارش های ارسال شده در نشر به های دیگر و با اهداف مجاری منتشر
شده باشند
مقاله ها و گزارش ها حتی منتشر نایب شده و با یا خط عنوان ارسال شوند
مسئولیت سلامت و سایر مطالب به عهده نویسنده است



۴۸



۱۴



۱۰

دوچرخه و طبیعت / ۷

بر به فر هنگی، ورزشی دوچرخه و طبیعت
شماره دهم، بهار ۱۴۰۱

مدیر مسئول: علی خاکان
نم نماینده مدیر مسئول: محمد مهدی خاکان
محمد ابراهیم
معدر رضا خاکان
رکتور فاروقی استانیلی
آر به صیات
نمردی
با گلشن اخوان
سین پوات

مهری و شکیمی، بارنگر ما در
به اسن ستر کشای و محمد تاجر
۱۸۸۸۱۹۱۹۱۱
۰۲۱۳۸۳۳۳۳۳
www.docharp
info@dochar
man

فرهنگ، حلقه مفقود شده اکوسیستم دوچرخه کشور

سریع تر از هر زمان

محمد مهدی خاکبان



در این میان توسعه‌ی دوچرخه‌سواری برای مجموعه‌های ذیربط، منافعی به‌همراه خواهد داشت. و شاهد رشد کسب کارهای قدیم و ظهور کسب و کارهای جدید در جهت برطرف کردن نیاز این بازار خواهیم بود. اپلیکیشن و وبسایت‌های بومی که هوشمندانه نیاز بازار را برطرف کنند رشد خواهند کرد.

این موضوع «رشد سریع»، زنگ خطری برای متولیان فرهنگ دوچرخه‌سواری کشور خواهد بود. همانند خودرویی که در چند دهه قبل وارد کشور شد، اما فرهنگ آن کماکان وارد نشده‌است. همانند صدها محصولی که وارد شد، اما فرهنگ استفاده‌ی صحیح آن وارد نشد و تأخر فرهنگی گریبان‌گیر آن حوزه شد. فرهنگ، این حلقه‌ی مفقودشده‌ی اکوسیستم دوچرخه‌ی کشور، نیز از این قاعده مستثنی نخواهد بود.

حال متولیان فرهنگ دوچرخه‌سواری، از شهرداری‌ها، فدراسیون تا باشگاه‌ها و گروه‌ها و حتی شرکت‌های ارائه‌ی دوچرخه، در سود و زیان اکوسیستم سهیم خواهند بود.

بنابراین هر کدام از آن‌ها وظیفه‌ی فرهنگ‌سازی را با قواعد مدون برعهده دارند.

هر کدام با توجه به ابزارهای موجود میتوانند به این امر کمک کنند. از راه‌اندازی زیرساخت‌های عبور و مرور شهری گرفته تا آموزش استفاده‌ی همگانی از دوچرخه و تدوین قوانین دوچرخه‌محور در دستگاه‌های مربوطه و تلاش برای اجرای صحیح از مواردی است که با اجرای صحیح آن می‌توان به رشد صحیح این اکوسیستم کمک کند.

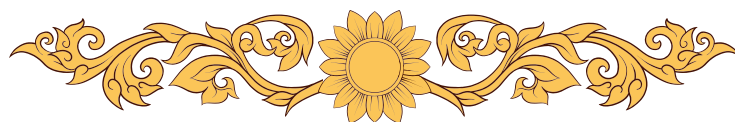
نیاز است از منفعت‌های شخصی کاسته و به رشد اکوسیستم بها دهیم که در آینده‌ی نه‌چندان دور، منفعت آن به‌صورت پایدار بازگردد.

همه‌گیری کرونا و پروس، تشدید تقاضای دوچرخه در جهان را به‌همراه داشت. آمارها و شواهد، تأثیرات مثبت دوچرخه‌سواری در جلوگیری از انتقال و گسترش این پاندمی را به‌خوبی نشان می‌داد. همچنین مردم در این دوره علاقه‌ی بسیاری برای استفاده از دوچرخه نشان دادند. از سوی دیگر شروع پاندمی بسته‌شدن کارخانه‌های دوچرخه‌سازی جهان را در پی داشت، از این رو بازار جهانی، فروش بیشتر و کسری محصول را در این دوره تجربه کرد و صنعت دوچرخه‌سازی جهان شاهد افزایش تقاضای ۳۰ تا ۷۰ درصدی دوچرخه در کشورهای مختلف بوده‌است.

رفته‌رفته کارخانه‌های تولید قطعات دوچرخه توانستند تولیدات خود را به تقاضای بازار جهانی برسانند و در صدد رشد در این بازار کلان و گرفتن سهم بیشتر از آن برآیند.

تحقیقات و آمارها همچنان نشان‌دهنده‌ی رشد تقاضای دوچرخه در سال‌های آینده را نشان می‌دهد. تلاش دولت‌های محلی و تشویق مردم برای استفاده از دوچرخه جهت تردهای روزانه و برگزاری تورنمنت‌های ورزشی از عوامل اصلی روند رشد بازار دوچرخه در سال‌های آینده به‌شمار می‌روند.

در ایران نیز شاهد رشد استفاده از دوچرخه در سال‌های اخیر بوده‌ایم. با شروع پاندمی کوید ۱۹، افراد بیشتری از مردم برای استفاده از دوچرخه علاقه نشان دادند. دوچرخه در ایران در سال‌های اخیر سیر تکاملی سریع‌تری را پشت سر گذاشته‌است و از یک وسیله‌ی بازی و گاهی ورزشی به وسیله‌ای با کاربری حمل‌ونقل پاک و ورزش و رسیدن به وزن ایدئال تغییر پیدا کرده‌است. شواهد نشان‌دهنده‌ی رشد این بازار در سال‌های آینده در ایران نیز است.



آشنایی با مراحل ساخت دوچرخه

آیا تولید دوچرخه در ایران امکان پذیر است؟

محمد مهدی خاکبان



این یادداشت در جهت آشنایی با فرایند تولید دوچرخه و آگاه‌سازی از مراحل آن تدوین شده‌است. تولید دوچرخه یک فرایند چندوجهی و وابسته به فعالیت چندین کارخانه است. دوچرخه برخلاف ظاهر ساده‌اش از قطعات متعددی تشکیل شده که هر کدام به دلیل طیف گسترده‌ی سایز و مدل در کارخانه‌های گوناگون ساخته می‌شوند. دلیل این گستردگی، تنوع بالای محصولات و لوازم دوچرخه است که یک کارخانه به‌تنهایی توانایی تولید تمامی قطعات و به‌روزرسانی سالیانه‌ی محصولات را ندارد. این سیر تکاملی است که صنعت دوچرخه‌سازی جهان همانند بسیاری از صنایع دیگر به آن رسیده که برای تولیدات گسترده قطعات در تنوع موردنیاز بازار، بخش‌های مختلف دوچرخه در کارخانه‌های گوناگون با رعایت استانداردهای پایه ساخته می‌شود. استانداردهای پایه به صنعت دوچرخه‌سازی کمک می‌کند قطعات ساخته‌شده در کارخانه‌های اقصی نقاط جهان قابلیت نصب در کنار یکدیگر را در یک سبک از دوچرخه داشته باشند. در این یادداشت با سبک تولید متداول‌ترین کارخانه‌ها یا برندهای دوچرخه‌ی جهان و استانداردهای پایه آشنا می‌شویم. همچنین در خواهیم یافت که تولید یک دوچرخه در یک کارخانه واحد امکان پذیر نیست و به دلیل گستردگی قطعات، فعالیت چندین کارخانه برای تکمیل محصول نهایی نیاز است.

به صورت کلی پنج دسته بندی را می توان برای کارخانه ها و برندهای صنایع دوچرخه ترسیم کرد. شناخت آن ها می تواند دید طبقه بندی شده ای برای درک فرایند تولید و جایگاه برندها ارائه کند. و این موضوع قابل درک خواهد شد که تولید دوچرخه در یک کارخانه میسر نخواهد بود.

۱- کارخانه های تولید بدنه ی دوچرخه

در دسته ی اول کارخانه هایی قرار دارند که فقط بدنه ی دوچرخه را تولید می کنند. حتی ممکن است کارخانه ای صرفاً روی تولید بدنه ی دوچرخه ی بچگانه کار کند و یا کارخانه ای صرفاً روی بدنه ی آلومینیوم و یا فیبر کربن و یا صرفاً فولاد. در واقع کارخانه ها برای ارتقاء کیفیت و سرعت بخشیدن به مراحل تولید به صورت تخصصی روی یک یا چند مترتال بدنه کار می کنند.

۲- کارخانه های تولید لوازم دوچرخه

در این میان کارخانه های تولید قطعات وجود دارند که هر کارخانه یک یا چند بخش از قطعات را تولید می کند. برای مثال سیستم دنده را یک کارخانه و سیستم ترمز را کارخانه ای دیگر و موارد دیگر چون دوشاخ، طوقه، لاستیک، زین، گریپ، لوله زین، فرمان، تویی و همچنین متعلقات دیگر را کارخانه های مجزا تولید می کنند، زیرا برای ساخت دوچرخه در سبک و سایزهای گوناگون به قطعات با تنوع در سبک و استانداردهای متعدد نیاز است. (این موضوع در ادامه ی یادداشت در بخش نگاهی به پیچیدگی های تولید دوچرخه، توضیح داده شده است.) بنابراین کارخانه ها به دلیل تنوع بالا در قطعه و به روزرسانی، توانایی تولید تمامی قطعات را ندارند.

۳- کارخانه های تولید بدنه و خط مونتاژ

در این دسته کارخانه هایی قرار دارند که فرایند طراحی و تولید بدنه و مهندسی مونتاژ قطعات دوچرخه را انجام می دهند. بصورتی که کارخانه بدنه دوچرخه را تولید و قطعات دیگر را از کارخانه های دیگر در سراسر جهان تأمین می کنند و دوچرخه ها در این کارخانه مونتاژ می شوند. قابل تأمل است بدانید بدنه دوچرخه یک بخش از ۲۱ قطعه اصلی دوچرخه است.

۴- کارخانه هایی با خط مونتاژ

کارخانه های بسیاری وجود دارند که بدنه ی دوچرخه را از کارخانه های ساخت بدنه، و قطعات دیگر را نیز از کارخانه های سازنده تحویل می گیرند و مونتاژ لوازم را انجام می دهند. این کارخانه ها به نقشه ی خط مونتاژ لوازم نیاز دارند که این نقشه را با کارخانه آماده می کند و یا شرکتهایی که در پاراگراف بعد در عنوان ۵ توضیح داده می شود.

۵- شرکت های طراحی بدنه و مهندسی مونتاژ

بسیاری از برندهای نام آشنای جهانی در این دسته قرار می گیرند. یک شرکت طراحی بدنه را انجام می دهد و ساخت بدنه در کارخانه های ۱ و ۳، که در بالا توضیح داده شده است، صورت می گیرد. قطعات دوچرخه نیز توسط شرکت های قطعه سازی با توجه به نقشه ی مونتاژ هر دوچرخه، که در عنوان ۲ توضیح داده شد، تأمین می شود و در کارخانه های خط مونتاژ، که در عنوان ۴ و ۳ گفته شد، مونتاژ می شود. می توان گفت بسیاری از برندهای شناخته شده ی جهانی در این دسته قرار می گیرند. به این معنی که برند صاحب کارخانه ای نیست و نیاز خود را از کارخانه های دیگر تأمین می کند. در واقع صنعت دوچرخه سازی در حوزه های گوناگون دیگر نیز به این سمت از فرایند تولید در حرکت است.

هیچ کارخانه ای در دنیا وجود ندارد که توانایی تولید بدنه و قطعات را یکجا داشته باشد. بلکه بدنه ی دوچرخه و هر کدام از قطعات در کارخانه های مجزا تولید و در یک کارخانه مونتاژ می شوند

آشنایی با استانداردهای پایه

صنعت دوچرخه‌سازی جهان دارای استانداردهای پایه‌ای است که کمک می‌کند لوازم ساخته‌شده در کارخانه‌های سراسر جهان قابلیت نصب قطعات در کنار هم را داشته باشند. اما دو عنوان «سبک دوچرخه» و «استانداردهای سایز دوچرخه» از مؤلفه‌های اصلی هستند که مشخص می‌کنند که آیا قطعات دوچرخه قابلیت قرارگیری در کنار هم و ساخت یک دوچرخه را دارند یا خیر. بصورتی که برای قرارگیری قطعات مختلف جهت تشکیل یک دوچرخه می‌بایست قطعات برای یک سبک از دوچرخه تولید شده باشند. به عنوان مثال: قطعات دوچرخه جاده قابلیت نصب بر روی دوچرخه شهری را ندارند و یا بالعکس. و یا درصد بسیار کمی از قطعات این دوسبک از دوچرخه یکسان هستند و قطعات اصلی دارای تفاوت‌های اساسی هستند. همچنین برای قرارگیری قطعات برای تشکیل یک دوچرخه، استاندارد‌های سایز نیز از مؤلفه‌های اصلی است که در پاراگراف‌های بعدی توضیح داده می‌شود.

سبک دوچرخه:

هشت سبک اصلی دوچرخه وجود دارد که اکثر قطعات هر سبک از دوچرخه، نظیر دوچرخه شهری، قابلیت قرارگیری در کنار هم را دارند. اما اکثر قطعات در سبک‌های مختلف دوچرخه دارای تفاوت‌های اساسی هستند. بعضی از قطعات اتصال نظیر کرپی، لوله زین، بست زین و ضامن‌ها در اکثر هشت سبک دوچرخه یکسان‌اند و یا دارای چند استاندارد کلی هستند.

گفتنی است که هرکدام از این سبک‌ها زیرمجموعه‌های خود را دارند. گاهی استاندارد زیرمجموعه‌های هر سبک هم می‌تواند متفاوت باشد. اما در اکثر مواقع استانداردهای زیرمجموعه‌های یک سبک، همسان است.

هشت سبک اصلی دوچرخه عبارت‌اند از:

- ۱- سبک دوچرخه‌های کوهستان
- ۲- سبک دوچرخه‌های جاده
- ۳- سبک دوچرخه‌های شهری
- ۴- سبک دوچرخه‌های توریستی
- ۵- سبک دوچرخه‌های نمایشی
- ۶- سبک دوچرخه‌های برقی
- ۷- سبک دوچرخه‌های خوابیده
- ۸- سبک دوچرخه‌های چندنفره

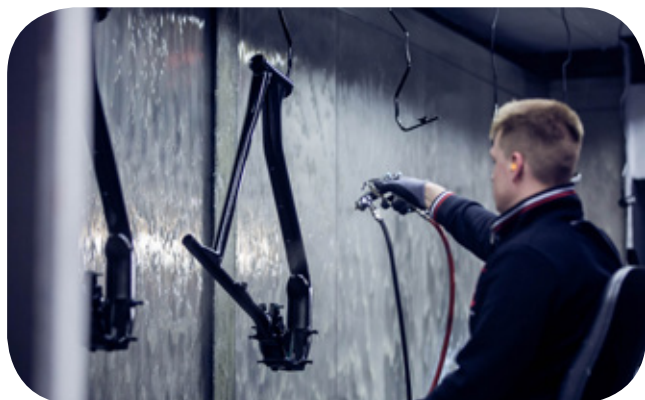
استانداردهای سایز:

در پاراگراف بالا توضیح داده شد که قطعات دوچرخه در صورتی که برای یک سبک از دوچرخه نظیر دوچرخه شهری باشند، قابلیت قرارگیری در کنار هم را در صورتی که در یک سایز باشند، دارند. بعضی از سبک‌های دوچرخه نظیر کوهستان، دوچرخه‌های کودکان، دوچرخه‌های نمایشی، خوابیده، چندنفره و گاهی سبک شهری و توریستی دارای چند استاندارد سایز هستند. این تغییر در استاندارد سایز باعث می‌شود که تمامی قطعات یک سبک دوچرخه قابلیت قرارگیری در کنار هم را نداشته باشند.

مثال پیش رو برای درک صحیح می‌تواند کمک کند

سبک دوچرخه‌ی کوهستان با سه استاندارد اصلی سایز طوقه ارائه می‌شود. استانداردهای ۲۶ و ۲۷.۵ و ۲۹ اینچ، و در بعضی از سبک‌های زیرمجموعه، استاندارد ۲۹ فوت بایک و ۲۷.۵ پلاس هم وجود دارد. این تنوع در استانداردها باعث می‌شود قطعاتی نظیر لاستیک، تیوپ، طوقه، پره‌ها، دوشاخ، و از همه مهم‌تر بدنه‌ی دوچرخه متفاوت باشند. گفتنی است استاندارد سایز چرخ‌ها تنها استاندارد نیست که در سبک دوچرخه‌ها تغییر می‌کند. استاندارد متعلقات و بست‌ها مانند کرپی، فرمان، بست‌های دنده‌ها و قطعات دیگر هم در هر سبک دارای چند استاندارد هستند که در این یادداشت تصمیم به معرفی انواع آن را نداریم.

برای شناخت کامل از سبک‌های دوچرخه و زیرمجموعه‌های آن‌ها، صفحه ۲۰ را مطالعه نمایید. هر کدام از سبک‌های دوچرخه دارای زیرمجموعه‌هایی هستند. استانداردهای پایه هر سبک با سبک دیگری متفاوت است حتی استانداردهای زیرمجموعه‌های یک سبک نیز دارای تفاوت‌هایی است.





نگاهی به پیچیدگی‌های تولید دوچرخه در ایران

تولید دوچرخه برخلاف ظاهر ساده‌ی آن به‌هیچ‌عنوان کار راحتی نیست. تعداد قطعات اصلی دوچرخه بیش از ۲۱ عنوان است (جهت شناخت قطعات دوچرخه صفحه‌ی ۱۴ را مطالعه نمایید) و هرکدام از این قطعات به دلیل تنوع بسیار بالا در سایز و موارد استفاده، در ده‌ها سبک و استاندارد تولید می‌شوند. این امر باعث می‌شود که از یک قطعه‌ی دوچرخه در صدها مدل وجود داشته باشد. تنوع بالای قطعات دوچرخه به چهار عامل وابسته است. این عوامل به شرح زیرند.

۱- سبک دوچرخه

۲- استانداردهای سایز دوچرخه

۳- کیفیت و قیمت

۴- کارخانه‌ی سازنده

۳- کیفیت و قیمت

هر قطعه از دوچرخه در جهت نیاز بازار با کیفیت و قیمت‌های متفاوت ارائه می‌شود. به صورت مثال یک قطعه نظیر زین دوچرخه با قیمت‌های اکونومی، میانه و قیمت گران تولید می‌شود. همچنین تمامی قطعات دیگر در کیفیت و قیمت گوناگون تولید می‌شود. این موضوع هم نیز باعث تنوع بالا در قطعات می‌شود.

۴- کارخانه‌ی سازنده

در این میان کارخانه‌های سازنده‌ی بسیاری در تولید قطعات دوچرخه فعال هستند. مثلاً برای تولید طوقه یا رینگ کارخانه‌های بسیاری وجود دارند که صرفاً طوقه تولید می‌کنند، اما هرکدام مزایای رقابتی مخصوص به خود را دارند که با توجه به سبک دوچرخه، سایز، استاندارد، کیفیت و قیمت می‌بایست بهترین قطعات در کنار هم قرار بگیرند تا محصول نهایی با استاندارد موردنظر تولید شود. با توجه به ۲۱ عنوان قطعه‌ی اصلی دوچرخه و ضریب استاندارد، سایز، کیفیت و قیمت و همچنین کارخانه‌های سازنده می‌توان به این مهم دست یافت که تنوع بالایی در قطعات دوچرخه وجود دارد.

۱- سبک دوچرخه

به‌عنوان مثال: قطعات مورد استفاده در دوچرخه‌ی شهری، کوهستان، جاده و ... دارای تفاوت‌هایی هستند که باعث شده نتوانیم قطعه‌ی دوچرخه‌ی شهری را در سبک دوچرخه‌ی جاده استفاده کنیم. شاید بخشی از قطعات قابلیت اتصال به هم را در سبک‌های مختلف دوچرخه دارا باشند، اما ماهیت دوچرخه برای کاربری آن تغییر می‌کند.

اکثر ۲۱ عنوان از قطعات دوچرخه در سبک‌های مختلف با هم متفاوت‌اند. بنابراین بخش اصلی قطعات در سبک‌های دوچرخه تفاوت‌هایی با هم به لحاظ استاندارد پایه، طراحی و کارایی دارند.

۲- سایز و استاندارد دوچرخه

به‌عنوان مثال: دوچرخه‌های کوهستان در سه استاندارد ۲۶، ۲۷.۵ و ۲۹ تولید می‌شوند. این باعث می‌شود لوازم آن‌ها نظیر طوقه، لاستیک، دوشاخ و همچنین بدنه، استاندارد و سایزهای مختص به خود را دارا باشند. همچنین بدنه دوچرخه‌ها در سایزهای متفاوتی برای ارتفاع قد اشخاص تولید می‌شوند.

برای درک این موضوع نگاهی به لاستیک دوچرخه که یک بخش به‌ظاهر ساده است خواهیم انداخت. حدود هشت سبک دوچرخه وجود دارد که با در نظر گرفتن سبک‌های زیرمجموعه، گاهی این استاندارد سایزها تغییر می‌کند و در نتیجه بیست و یک سبک وجود خواهد داشت. لاستیک‌های این سبک‌های مختلف با هم تفاوت اساسی دارند و در بعضی از مدل‌های دوچرخه سایز قطر طوقه آن‌ها هم چندین استاندارد دارد و هرکدام از این سبک‌ها حداقل در چند سایز قطر تولید می‌شوند و هر یک از آن‌ها متناسب با آب‌وهوای مختلف نظیر هوای بارانی یا مسیرهای متفاوت چون آسفالت و یا برای انواع مسیرهای خاکی تولید می‌شوند، و همچنین هرکدام در نوع آج و لایه‌ها و مواد استفاده‌شده تفاوت‌هایی دارند.

به تمامی مواردی که اشاره شد لاستیک‌های تیوبلس، دورخاک، دورچسب و دورچسب تیوبلس را که مجدداً هرکدام در چندین استاندارد متفاوت تولید می‌شوند، نیز اضافه نمایید. با یک حساب سرانگشتی می‌توان دید که ده‌ها استاندارد لاستیک وجود دارد. به این موضوع تعداد کارخانه‌های تولیدکننده‌ی لاستیک دوچرخه را هم اضافه نمایید! برآنیم که با این توضیح تفصیلی درک بهتری از تنوع گسترده‌ی هر قطعه‌ی به‌کاررفته در دوچرخه فراهم شده باشد.

آیا تولید تمامی قطعات دوچرخه در ایران امکان‌پذیر است؟

با توجه به توضیحات ارائه‌شده در این یادداشت دریافتیم که تولید یک دوچرخه فرایندی چندوجهی دارد. به این معنا که قطعات موردنیاز برای ساخت دوچرخه می‌بایست در کارخانه‌های متفاوت تولید شوند. همچنین باید گفت هیچ کارخانه‌ای در دنیا وجود ندارد که طراحی و تولید بدنه و تمامی قطعات را خود به‌تنهایی انجام دهد. با توجه به استانداردهای پایه، بدنه و قطعات در کارخانه‌های گوناگون طراحی، تولید و در کارخانه‌های دیگر مهندسی مونتاژ می‌شوند. در ایران نیز همانند الگوهای جهانی، مجموعه‌هایی وجود دارند که مهندسی خط مونتاژ در آنها صورت می‌گیرد اما با توجه طیف گسترده قطعات توجیح اقتصادی برای تولید قطعات وجود ندارد.

افزایش تقاضا بازار صنعت دوچرخه جهان تا سال ۲۰۲۵

خلاصه ای از گزارش های آماری صنعت دوچرخه جهان

تیم تحریریه



نگاهی به گزارش Global Bicycle Market

این گزارش یک تحلیل به روز در مورد سناریوی فعلی بازار جهانی، آخرین روندها و محرک‌ها ارائه می‌دهد. پیش‌بینی می‌شود بازار با افزایش شهرنشینی و ابتکارات دولتی برای ترویج دوچرخه‌سواری و جلوگیری از ترافیک و آلودگی‌های زیست‌محیطی و تعداد رویدادهای ورزشی دوچرخه‌سواری، با افزایش و تقویت بازار تا سال ۲۰۲۵ روبه‌رو باشد. این مطالعه مزایای بهداشتی، زیست‌محیطی و اقتصادی دوچرخه‌سواری را به‌عنوان یکی از دلایل اصلی رشد بازار دوچرخه در چند سال آینده شناسایی می‌کند. از جمله مواردی که در این گزارش بررسی شده‌است، اهمیت تناسب اندام در سبک زندگی مردم است. بازار جهانی دوچرخه با توجه به افزایش نگرانی در مورد تناسب اندام با رشد و رونق در فروش بیشتر روبه‌رو می‌شود. دوچرخه جایگزینی عالی برای حمل‌ونقل با بهره‌مندی از سبک زندگی مناسب و سالم ارائه می‌دهد.

■ آینده صنعت دوچرخه جهان

با پیدایش و همه‌گیری کووید ۱۹ و دوری مردم از حمل‌ونقل عمومی و تمایل به استفاده از دوچرخه، صنعت دوچرخه‌ی جهان با شک‌عرضه به تقاضا روبه‌رو شد. طبق گزارش‌های رسمی در کشورهای اتحادیه‌ی اروپا، آمریکا و کانادا با افزایش ۳۰ تا ۶۳ درصدی تقاضای دوچرخه روبه‌رو شدند. بسته‌شدن کارخانه‌های دوچرخه‌سازی برای مدت دوران پاندمی کووید ۱۹ و عدم تولید قطعات و همچنین افزایش ناگهانی تقاضا برای دوچرخه باعث شوک بزرگ صنعت دوچرخه‌ی جهان شد. با توجه به گزارش Global Bicycle Market بازار دوچرخه‌ی جهان تا سال ۲۰۲۵ رشد افزایشی خواهد داشت. در این یادداشت نگاهی به این گزارش خواهیم داشت، سپس سهم تولید دوچرخه در کشورهای پیشرو بررسی می‌شوند و به آمارهای جالبی در خصوص صنعت دوچرخه‌ی جهان اشاره می‌شود.

افزایش دوچرخه‌های الکترونیکی یا e-bike

نرخ افزایش استفاده از دوچرخه‌های برقی را نباید نادیده گرفت؛ دوچرخه‌های برقی بالاترین میزان افزایش نرخ تولید را به خود اختصاص داده‌اند. پیش‌بینی می‌شود دوچرخه‌های برقی با داشتن کاربردهای دوچرخه‌های سنتی و مزایای دوچرخه‌های برقی، رشد بالاتری را در سال‌های اخیر تجربه کنند.

■ پرسش‌های کلیدی

چشم‌انداز پیش‌بینی بازار برای ۲۰۲۲-۲۰۲۷ چگونه است؟

تخمین زده می‌شود که بازار شاهد رشد سالم در دوره‌ی پیش‌بینی ۲۰۲۲-۲۰۲۷ باشد تا به مبلغ حدود ۶۸ میلیارد دلار تا سال ۲۰۲۶ برسد.

محرک‌های اصلی صنعت چیست؟

پیش‌بینی می‌شود که محرک‌های اصلی صنعت، مانند افزایش درآمد قابل تصرف، شهرنشینی سریع، افزایش جمعیت، افزایش ازدحام ترافیک، افزایش آگاهی تناسب‌اندام و افزایش رقابت‌های دوچرخه‌سواری، به رشد بازار کمک کنند.

روندهای صنعت کلیدی بازار جهانی دوچرخه چیست؟

روندهای کلیدی که رشد بازار دوچرخه را هدایت می‌کنند شامل راه‌اندازی روبه‌رشد و پذیرش دوچرخه‌های الکترونیکی است.

بر اساس گزارش EMR، عمده‌ی بازارهای منطقه‌ای دوچرخه کدام‌اند؟

مناطق عمده در این صنعت عبارت‌اند از آمریکای شمالی، اروپا، آسیا، آمریکای لاتین، خاورمیانه، آفریقا و اقیانوسیه.

محصولات پیشرو در صنعت کدام‌اند؟

انواع سبک‌های پیشرو، دوچرخه‌های کوهستانی، هیبریدی و جاده‌ای هستند.

بخش‌های عمده‌ی قیمتی محصول در صنعت، کدام‌اند؟

بخش‌های قیمتی عمده‌ی این محصول در صنعت عبارت‌اند از: اکونومی، متوسط و سپس پریمیوم

کاربردهای نهایی مهم در صنعت چیست؟

استفاده‌ی نهایی قابل توجه در صنعت مردان، زنان و کودکان‌اند.

بر اساس این گزارش، بازیگران کلیدی صنعت چه کسانی هستند؟

بازیگران اصلی این صنعت عبارت‌اند از: Giant Group، Santa Cruz Bicycles، LLC، Specialized Bicycle Components، Inc، Accell Group، Trek Bicycle Corporation، Merida Industry Co.، Ltd و Dorel Industries Inc.



تعداد تولید دوچرخه ۲/۵ برابر بیشتر از خودرو است

■ دوچرخه در مقابل تولید خودرو

تا سال ۱۹۶۵، تولید جهانی اتومبیل و دوچرخه اساساً یکسان و هر کدام نزدیک به ۲۰ میلیون دستگاه بود، اما در سال ۲۰۰۳ تولید دوچرخه به بیش از ۱۰۰ میلیون در سال در مقایسه با ۴۲ میلیون اتومبیل، افزایش یافت. تولید دوچرخه در سال ۲۰۰۴ در سطح جهان ۱۰۵ میلیون دستگاه بود که نسبت به سال ۲۰۰۳، ۱/۵ درصد افزایش داشت (مؤسسه WorldWatch).

در جهان تولید می‌شود. که این روند با پیش‌بینی‌های صورت‌گرفته در سال‌های آینده با افزایش همراه خواهد بود.

کدام کشور بزرگ‌ترین تولیدکننده دوچرخه است؟

اگرچه دوچرخه در ده‌ها کشور تولید می‌شود، پنج تولیدکننده برتر چین، هند، اتحادیه‌ی اروپا، تایوان و ژاپن-مسئول ۸۷ درصد تولید جهانی هستند. چین به‌تنهایی در سال ۲۰۰۴ حدود ۵۸ درصد از بازار جهانی را در اختیار داشت. سال بعد، ۲۰۰۵، سالی رکورددار برای تولید دوچرخه در چین بود با افزایش ۱۶ درصدی در تولید دوچرخه و دوچرخه‌ی الکترونیکی بود که در مجموع به ۸۰،۴۳۰،۰۰۰ دستگاه رسید که حدود ۶۵ درصد آن صادر شده‌است. جمهوری خلق چین امروزه بیش از ۶۰ درصد دوچرخه‌های جهان را تولید می‌کند. ۸۶ درصد از دوچرخه‌های فروخته‌شده در ایالات متحده وارداتی از چین است.

چند دوچرخه در دنیا وجود دارد؟

تخمین زده می‌شود که بیش از یک میلیارد دوچرخه در جهان وجود دارد که نزدیک به نیمی از آن‌ها در چین است.



میزان تولید دوچرخه در جهان چقدر است؟

دو منبع عمده برای داده‌های آماری تولید دوچرخه عبارت‌اند از: Bicycle Retailer and Industry News و مؤسسه‌ی تحقیقات بازار دوچرخه. اطلاعات این منابع و همچنین منابع دیگر توسط تیم Worldometer تجزیه و تحلیل می‌شوند و با توجه به تحلیل این داده‌ها، ثانیه‌ای ۵ دوچرخه و یا به‌عبارتی دقیقه‌ای ۳۰۰ دوچرخه

صنعت دوچرخه‌ی ایالات متحده

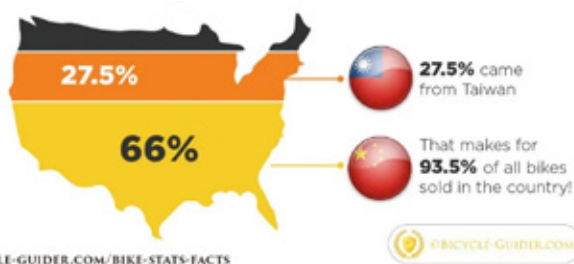
در سال ۲۰۱۵، بازار دوچرخه‌ی ایالات متحده ۶/۲ میلیارد دلار ارزش داشت. این همان بودجه‌ی سالانه‌ی کامبوج و آندورا در سال ۲۰۱۷ است. با این پول، می‌توانید ۴۱۳۳ بوگاتی و بیرون را به گاراژ خود اضافه کنید. در سال ۲۰۱۶، ۶۶ درصد از دوچرخه‌های فروخته‌شده در ایالات متحده از چین وارد شده بوده‌اند، و ۲۷/۵ درصد از تایوان. این ۹۳/۵ درصد از کل دوچرخه‌های فروخته‌شده‌ی کشور را تشکیل می‌دهد! دوچرخه‌های کوهستانی محبوب‌ترین نوع دوچرخه در ایالات متحده هستند (۲۵٪). هیبریدها (۲۴ درصد) از نزدیک دنبال می‌شوند.



تعداد دوچرخه‌هایی که دور انداخته می‌شوند نیز در حال افزایش است

طبق گفته‌ی gotjunk.com، سالانه حدود ۱۵ میلیون دوچرخه توسط صاحبانشان دور ریخته می‌شود. متأسفانه تعداد زیادی از این دوچرخه‌ها در محل دفن زباله‌ها قرار می‌گیرند.

چین با دوچرخه‌های قدیمی و دورریخته‌شده مشکل بزرگی دارد. امکانات بازیافت زیادی در اطراف چین وجود ندارد، بنابراین مردم فقط دوچرخه‌های استفاده‌نشده‌ی خود را روی هم تلبار می‌کنند.



در سال، از هر ۱۹ نفر یک نفر دوچرخه می‌خرد

منبع:

www.ec.europa.eu
www.worldometers.info/bicycles
www.expertmarketresearch.com
www.bicycle-guider.com
www.researchandmarkets.com

میزان نرخ تولید در اروپا

در سال ۲۰۱۹، اتحادیه‌ی اروپا بیش از ۱۱/۴ میلیون دوچرخه تولید کرد. این نشان‌دهنده‌ی افزایش ۵ درصدی نسبت به سال قبل و ۱۰ درصد بیشتر از تعداد تولیدشده در سال ۲۰۱۴ است. تولید کل دوچرخه در سال ۲۰۱۵ به ۱۳/۷ میلیون دستگاه رسید که ۱۷ درصد بیشتر از تعداد تولیدشده در سال ۲۰۱۹ است.

در میان کشورهای عضو اتحادیه‌ی اروپا، پرتغال با تولید ۲/۷ میلیون دوچرخه، بزرگ‌ترین تولیدکننده‌ی دوچرخه در سال ۲۰۱۹ بود و پس از آن ایتالیا (۲/۱ میلیون)، آلمان (۱/۵ میلیون)، لهستان (۰/۹ میلیون) و هلند (۰/۷ میلیون) قرار دارند. این پنج کشور با هم ۷۰ درصد از کل تولید دوچرخه‌ی اتحادیه‌ی اروپا را در سال ۲۰۱۹ به خود اختصاص دادند.



OVERLORD

www.overlordbike.ir



راهنمای شناخت انواع دوچرخه

چگونه انواع سبک های دوچرخه را تشخیص دهیم؟

تیم تحریریه



تقسیم بندی دوچرخه ها از بررسی محصولات شرکت های کندال، اسکات، ترک، جاینت و اسپشیلایزد و چندین برند دیگر صورت گرفته است. چرا که این شرکتها تنوع بالایی در محصولات دارند و بنابراین با طیف گسترده تولید دسته بندی های کامل تری می توان در آنها پیدا کرد. شرکت های تولید کننده بنا بر نیاز بازار جهانی محصولات خود را تولید و در دسته های اصلی نامگذاری می کنند این نامگذاری ها در شرکت های تولید کننده و در کشورهای مختلف می تواند کمی متفاوت باشد و یا یک دوچرخه که توسط یکی از شرکت ها تولید شده است می تواند در دو دسته جدا قرار گیرد به عنوان مثال هم در دسته بندی دوچرخه شهری قرار گیرد و هم در دسته بندی دوچرخه توریستی. و یا مجدد به عنوان مثال در بخش دوچرخه های کوهستان یک دوچرخه هم در آل منتابین قرار گیرد و هم در بخش اندرو! چرا که کاربری بعضی از سبک های دوچرخه به هم نزدیک هستند و این امر به ناچار اتفاق خواهد افتاد. با وجود این موضوع در این آموزش سعی کردیم که کاملترین دسته بندی دوچرخه ها را به همراه تصویر دوچرخه و سبک استفاده از آن را معرفی کنیم.

■ دوچرخه برقی

برقی / Electric

■ دوچرخه نمایشی

جامپ / dirt jump
بی.ام.ایکس / bmx
تریال / TRIAL

■ دوچرخه چندنفره

دوچرخه های چنفره (tandem)

■ دوچرخه توریستی

توریستی / Touring

■ دوچرخه جاده (کورسی)

مسابقه ای / Race
جاده / Endurance
سایکل کراس / Cyclocross
دوچرخه گراول / Gravel
تایم تریل و سه گانه / Triathlon
دوچرخه پیست / Track

■ دوچرخه شهری

دوچرخه شهری / urban
هیبرید / Hybrid
فیتنس / Fitness
تاشو / folding bike
سینگل اسپید / Fixies

■ دوچرخه های خوابیده

دوچرخه های خوابیده (recumbent bike)

■ دوچرخه کوهستان

کراس کانتری / Cross country
اسپرت / Sport
تریل / Trail
آل مونتاین / All mountain
اندرو / Enduro
دانهیل / Downhill
فت بایک / Fat bikes

■ دسته بندی دوچرخه کوهستان

به همان صورت که از نام دوچرخه کوهستان مشخص است این سبک از دوچرخه برای مسیرهای خاکی طراحی شده است. اما کار به اینجا ختم نمیشود و دوچرخه کوهستان به هفت رده دیگر تقسیم میشود که کاربری هر کدام را از دیگری متفاوت می کند بنابراین شناخت آنها برای انتخاب و یا خرید دوچرخه بسیار مهم است. در ادامه کاربری این هفت سبک را به همراه تصاویر آنها می توانید مشاهده و مطالعه کنید.



■ دوچرخه های دوچرخه Full Suspension و Hard Tail

نوعی از تقسیم بندی دوچرخه کوهستان براساس طراحی و نوع کمک فنر به کار رفته در آن صورت می گیرد و شامل دوچرخه های Full Suspension و Hard Tail است. Hard Tail معمولاً به دوچرخه هایی گفته می شود که تنها دارای یک کمک فنر هستند یا کمک فتری ندارند. Full Suspension به دوچرخه هایی گفته می شود که علاوه کمک در دوشاخ جلو دارای یک کمک در چرخ عقب هم هستند. این دسته از دوچرخه ها فریمی دوتکه دارند؛ به نحوی که دارای یک بخش مثلثی در قسمت جلوی دوچرخه و یک بخش دیگر در سمت عقب دوچرخه هستند.

چرخ عقب است، تنها برایتان هزینه ای اضافه ایجاد می کند. در چنین شرایطی، استفاده از دوچرخه های Hard Tail به صرفه است. دوچرخه های Full Suspension بیشتر برای حرکت فرود در مسیرهای کوهستانی استفاده می شوند تا به واسطه ی کمک فنر دومی که در چرخ عقب قرار دارند، فشار بسیار کمتری به دسته و چرخ ها منتقل شود.

■ تفاوت دوچرخه Full Suspension با Hard Tail

حال شاید این سؤال برایتان پیش آید که چه فرقی میان دوچرخه های Hard Tail و Full Suspension وجود دارد؟ در واقع این سبک دوچرخه سواری است که مشخص می کنم که کدام برای شما بهتر است! اگر شما دوچرخه سوار حرفه ای نیستید، خرید دوچرخه Full Suspension با توجه به اینکه دارای یک کمک فنر دیگر در

■ انواع دوچرخه کراس کانتی

که قبل از اینکه نگاهی به دفترچه کاتالوگ یا وب سایت شرکت تولید کننده بیاندازید به راحتی بتوانید تشخیص دهید که آن دوچرخه در چه رده بندی قرار دارد. بصورت مثال دوچرخه کراس کانتی بازی دوشاخ جلو آن ۱۰ یا ۱۱ سانتیمتر است و برای دوچرخه دانهیل که برای مسیرهای سرپایینی بسیار خشن طراحی شده است بازی کمک دوشاخ (پاشاخ) جلو آن ۲۰ سانتیمتر است. بنابراین به دوشاخ های استفاده شده دقت کنید. جدا از آن لوازم هر رده با هم تفاوت دارد. که در نگاه اول شاید برای تشخیص سبک یک دوچرخه کمی سخت باشد اما بازی کمک دوشاخ جلو معیار خوبی است

در ابتدای شناخت دوچرخه های کوهستان یک اصل کلی وجود دارد هر چه به انتهای این جدول بروید طراحی دوچرخه ها به شکلی می شود که برای رکاب زدن کمتر و پیمایش مسیرهای ناهموار تر صورت می گیرد. به این شکل که در ابتدای این جدول دوچرخه کراس کانتی برای رکاب زدن بیشتر و پیمایش مسیرهای ناهموار کمتر طراحی شده است و در انتهای این جدول دوچرخه دانهیل قرار دارد که فقط برای پیمایش مسیر های بسیار سخت و سرپایینی از شیبهای تند طراحی شده است. یک راه ساده برای تشخیص دوچرخه های کوهستان مقدار بازی کمک جلو آنها است این روش می تواند به شما کمک کند



■ دورچرخه های کراس کانتری، سبک کوهستان

مقدار بازی دوشاخ جلو (کمک جلو) ۱۰ یا ۱۱ سانتیمتر

کمک عقب: در بعضی از مدل ها کمک عقب دارد و در بعضی خیر (بستگی به انتخاب رایدی یا همان دورچرخه سوار و مسیر مسابقه دارد)
کراس کانتری پورفردار ترین سبک در دورچرخه کوهستان است که خود به دو دسته حرفه ای و غیر حرفه ای تقسیم می شود. سبک غیر حرفه ای به نام کوهستان اسپرت، sport xc و یا با نام های مشابه شناخته می شود که در عنوان بعدی آن را معرفی می کنیم. این سبک برای مسابقات حرفه ای طراحی شده است و برای خرید یک مدل خوب آن باید حداقل چیزی حدود ۲ هزار دلار هزینه کنید که برای ارزش پول ریال ما در ایران بسیار گران خواهد شد جدا از این سبک از دورچرخه مناسب یک دورچرخه سوار حرفه ای است و گزینه خوبی برای شروع دورچرخه سواری و یا دورچرخه سواری در شهر نیست.

CROSS COUNTRY MOUNTAIN BIKES / FULL SUSPENSION



CROSS COUNTRY MOUNTAIN BIKES / HARD TAIL



■ دورچرخه های کوهستان اسپرت، سبک کوهستان

مقدار بازی دوشاخ جلو (کمک جلو) ۱۰ یا ۱۱ سانتیمتر

در واقع این سبک از دورچرخه همان دورچرخه کراس کانتری است که برای عموم مردم و نه برای مسابقات حرفه ای طراحی و تولید می شود می توان گفت که این سبک دورچرخه اصیل ترین سبک دورچرخه کوهستان است. همان سبکی است که دورچرخه کوهستان اصیل با آن شکل گرفت و اکنون کامل شده است اما کماکان نزدیک ترین سبک به مدل های کلاسیک دورچرخه کوهستان است. در این مدل همانند دورچرخه کراس کانتری از یک دوشاخ جلو (کمک جلو) ۱۰ یا ۱۱ سانتیمتری استفاده میشود. و به ندرت از "کمک وسط" در آن استفاده می شود بنابراین در سبک کوهستان اسپرت

کمتر دیده می شود که دورچرخه Full Suspension باشد و فقط در دوشاخ جلو دورچرخه کمک تعلیق استفاده میشود. بعضی از شرکت های تولید کننده این سبک را از دورچرخه کراس کانتری جدا کرده و با نام های کوهستان اسپرت، sport xc و در سبک جدا معرفی می کنند. اما بعضی از شرکت های تولید کننده این سبک دورچرخه را کماکان در همان کراس کانتری و یا با عنوان کوهستان کراس کانتری غیر حرفه ای معرفی می کنند. اما در رده پایین تر از دورچرخه های مسابقه کراس کانتری. به این شکل که لوازم و فریم استفاده شده در این سبک از دورچرخه از رده متوسطی و پایین تری استفاده می شود که در مجموعه قیمت پایین تری را برای مصرف کننده به همراه خواهد داشت البته این به هیچ وجه به این معنی نیست که این سبک دورچرخه کیفیت

یا برای کسانی که در پارکهای جنگلی یا شهرهای کوهستانی تصمیم دارند دوچرخه سواری کنند بسیار مناسب است. این سبک دوچرخه به قدری پرفرمدار است که در خیلی از شهرها هم برای تردد از آن استفاده می شود با آنکه برای شهر طراحی نشده است. در بیشتر مدل های این سبک فضای مناسب روی بدنه دوچرخه برای اتصال ترک بند و خورجین طراحی شده است بنابراین این دوچرخه یکی از گزینه ها برای مسافرت با دوچرخه می تواند باشد با آنکه بصورت تخصص برای این کار طراحی نشده است.

پایینی داشته باشد! و برعکس بسیار با کیفیت خواهند بود و در این بخش به کیفیت دوچرخه نخواهیم پرداخت و در بخش راهنمای خرید دوچرخه، کیفیت دوچرخه ها بررسی می شود. در گذشته این دو سبک دوچرخه یکی بودند اما رفته رفته با تخصصی شدن هر محصول این دو سبک از دل دوچرخه کوهستان جدا شدند. برای چه کسانی مفید است: این سبک از دوچرخه کوهستان بیشترین طیف علاقه مندان را به خود اختصاص میدهد. در واقع برای کسانی که قصد طبیعت گردی دارند



خواهان رکاب زدن در مسیرهای خاکی هستند اما تعادل و مانور بیشتری نسبت به دوچرخه کوهستان اسپرت و یا کراس کانتی نیاز دارند. این سبک دوچرخه معمولاً مورد علاقه دوچرخه سواران دانهیلی است که نیاز به تمرینات هوایی دارند و از این سبک دوچرخه استفاده میکنند چرا که از دوچرخه کراس کانتی راحتتری بیشتری دارند و در عین حال مناسب برای رکاب زدن هستند.

■ **دوچرخه های تربیل، سبک کوهستان**
 مقدار بازی دوشاخ جلو (کمک جلو) ۱۲ یا ۱۳ سانتیمتر
 (پیشنهاد شده برای ۷۰٪ مسیرهای سربالایی و ۳۰٪ مسیرهای سرپایین)
 کمک عقب: در بعضی از مدل ها کمک عقب دارد و در بعضی خیر (بستگی به انتخاب رایدی یا همان دوچرخه سوار)
 برای چه کسانی مفید است: معمولان برای دوچرخه سواری پیشنهاد میشود که هم



رفته رفته هر چه به انتهای جدول دوچرخه کوهستان میرویم مقدار بازی دوشاخ جلو بیشتر میشود که این موضوع نشانگر این است که دوچرخه برای مسیرها و سرپایینی های سخت تر طراحی شده است.

■ **دوچرخه های آل مونتاین، سبک کوهستان**
 مقدار بازی دوشاخ جلو (کمک جلو) ۱۴ یا ۱۵ سانتیمتر
 (پیشنهاد شده برای ۵۰٪ مسیرهای سربالایی و ۵۰٪ مسیرهای سرپایین)



DOCKHUPPHEIMAGL.BE

دوچرخه کوهستان هستند. به تصویر بالا دقت کنید معمولا در دوچرخه اندرو بجای کلاه کاسکت دوچرخه کوهستان از کلاه فک دار استفاده می شود چرا که هیجان و خطر این سبک به شدت از سبک های قبلی بالاتر می رود.



دوچرخه های اندرو، سبک کوهستان

مقدار بازی دوشاخ جلو (کمک جلو) ۱۶ یا ۱۷ سانتیمتر (پیشنهاد شده برای ۲۰٪ مسیره های سربالایی و ۷۰٪ مسیره های سربالین) می توان گفت که دوچرخه های اندرو قبل از دوچرخه های دانهیل خشن ترین



DOCKHUPPHEIMAGL.BE

می توان گفت سبک دوچرخه دانهیل پرخطر ترین سبک دوچرخه سواری است. این دوچرخه فقط برای مسیره های سرازیری بسیار خشن طراحی شده است. دوشاخ جلو (پاشاخ) این سبک دوچرخه بالاترین میزان بازی را در دوچرخه کوهستان دارند.



دوچرخه های دانهیل، سبک کوهستان

مقدار بازی دوشاخ جلو (کمک جلو) ۲۰ سانتیمتر (پیشنهاد شده برای ۰٪ مسیره های سربالایی و ۱۰۰٪ مسیره های سربالین)



DOCKHUPPHEIMAGL.BE

برف می شود. سایز چرخ ها ۲۹ است اما عرض طوقه برای لاستیک های پهن طراحی شده است. این دوچرخه یکی از گزینه های مناسب برای افرادی است که بالای ۱۲۰ کیلوگرم وزن دارند.



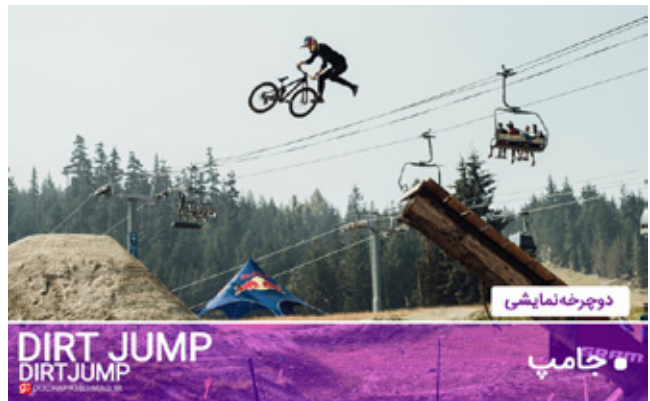
دوچرخه های فت بایک، سبک کوهستان

فت بایک آخرین سبک از دوچرخه کوهستان است. این سبک برای مسیره های ساحلی و برفی طراحی شده که لاستیک های چاق آن مانع از فرو رفتن چرخ به داخل شن و



■ دورچرخه های بی.ام.ایکس (BMX)، سبک نمایشی

این دوچرخه ها برای حرکات نمایشی همچون پرش از پله ها و موانع در شهرها مورد استفاده قرار می گیرند. دوچرخه های BMX هم اندازه دوچرخه بچه گانه هستند و دارای طوقه های کوچک و پره هایی بسیار مقاوم می باشند. لاستیک آنها عاج دار بوده و مقاومت بالایی دارند. این دوچرخه ها بدون دنده و تک سرعته هستند و زین آن برای کنترل بهتر در حرکات آیروبیک، بسیار پائین طراحی شده است. همچنین دارای ترمزهای خاص، و محلی برای قرار دادن پا در دو طرف تویی های چرخ جلو و عقب برای تسلط بیشتر در هنگام انجام حرکات نمایشی می باشد.



■ دورچرخه های جامپ، سبک نمایشی

دوچرخه های درت جامپ اساساً همان دوچرخه های بزرگتر از BMX می باشند که در بزرگترین، دیوانه وارترین حرکات نمایشی هوایی در پارک ها و پیست های این رشته استفاده می شوند. دوچرخه های اسللوپ استایل Slopestyle نیز با افزودن یک کمک کوچک در قسمت عقب دوچرخه برای فرودهای سخت تر در کوهستانی فری استایل مورد استفاده قرار می گیرند.



■ دورچرخه های جامپ، سبک نمایشی

پیدایش دوچرخه تریال، تلفیقی از دوچرخه کوهستان و دوچرخه BMX بوده است و به علاقه مندان اجازه می دهد تا حرکات نمایشی را در محیط کوهستان و شهر تجربه کنند. در تریال، اصل حفظ تعادل است. در این رشته، دوچرخه سوار بیشتر با انجام حرکات تعادلی و جفت کشیدن، دوچرخه را از روی یک مانع به روی مانعی دیگری می پراند.



DOCKWHEELS.COM



دوچرخه های شهری، سبک شهری

دوچرخه های شهری قدیمی ترین سبک هستند که با پیشرفت تکنولوژی و شناخت بازار و سلیقه جامعه، شکل این سبک دوچرخه دچار تغییرات شده است. دوچرخه های شهری می توانند تک سرعت و یا دارای دنده باشند. می توان طرح های کلاسیک این سبک را در کنار سبک های جدید کماکان مشاهده و یا تهیه کرد. این دوچرخه برای استفاده و تردد داخل شهر طراحی شده و گاهی دیده می شود که از بعضی از مدل های این سبک برای سفر با دوچرخه هم استفاده میشود.



DOCKWHEELS.COM



دوچرخه های فیتنس، سبک شهری

دوچرخه های فیتنس بسیار به دوچرخه های شهری نزدیک هستند با این وجود که معمولاً محل نصب ترک بند و سید در آنها وجود ندارد و صرفاً مناسب ورزش در شهر هستند. بعضی از شرکتهای تولید کننده این سبک دوچرخه را با دوچرخه شهری در یک دسته قرار می دهند و گاهی بعضی از شرکت ها آنها را جدا می کنند.



DOCKWHEELS.COM



دوچرخه های تاشو، سبک شهری

دوچرخه های تاشو، سبکی دیگر از دوچرخه های شهری هستند که برای تردد و جابجایی در مترو، اتوبوس و محل کار طراحی شده اند. سایز چرخ ها در این سبک از دوچرخه کوچک است اما در همان سبک کلی دوچرخه شهری قرار می گیرند.



■ دورچرخه های هیبرید، سبک شهری

دوسبک دورچرخه هیبرید و دورچرخه های شهری بهم بسیار نزدیک هستند بعضی از شرکت ها این دوسبک دورچرخه را در یک دسته بندی قرار می دهند و بعضی از شرکتهای تولید کننده آنها را جدا می کنند.

در واقع ریشه دورچرخه هیبریدی همان دورچرخه شهری است که ممکن است به سمت دورچرخه های کوهستان و یا به دورچرخه جاده(کورسی) گرایش پیدا کند می توان مثلی را فرض کرد که در یک ضلع آن دورچرخه شهری و در ضلع دیگر دورچرخه کوهستان و در ضلع دیگر دورچرخه کورسی قرار دارد و با ترکیب این سه سبک از دورچرخه، دورچرخه هیبریدی شکل گرفته است. حال می تواند این گرایش به یک و یا دو سبک از این دورچرخه ها بیشتر باشد همین موضوع باعث می شود که تنوع زیادی در دورچرخه های هیبرید داشته باشیم. می توان گفت دورچرخه های هیبریدی که گرایش به دورچرخه های کورسی دارند سرعت در آنها در اولویت قرار داده شده و دورچرخه هایی که به سمت سبک کوهستان گرایش دارد الویت مهارت و راحتی در آنها قرار داده شده است. اما تمامی آنها بر پایه راحتی طراحی شده اند که مناسب دورچرخه سواری در شهر هستند. با این که دورچرخه های تورینگ یا توریستی مخصوص سفر وجود دارند این سبک از دورچرخه هم بسیار مورد علاقه کسانی است که با دورچرخه سفر می کنند چرا که به راحتی ترک بندها و خورجین های سفر بر روی این دورچرخه نصب می شود.



■ دورچرخه های سینگل اسپید، سبک شهری

این سبک دورچرخه دارای دنده ثابت است، به این معنی که هنگام توقف پدال زدن، دورچرخه متوقف می شود. این موضوع باعث میشود یک دورچرخه سوار مدتی زمان نیاز داشته باشد تا به آن عادت کند. این سبک دورچرخه ها در شهرهای مسطح بسیار محبوب هستند و در امریکا از این سبک برای تردد داخل شهر بسیار استفاده میشود. سبک دورچرخه هاس سینگل اسپید باسبک محبوب است تا جایی که افرادی هنری این دورچرخه ها را به دیوار اتاق یا کافه ها اویزان می کنند.





■ دور چرخه های جاده، سبک جاده

سبک دوچرخه جاده یا همان دوچرخه کورسی که با نام endurance توسط شرکت های تولید کننده معرفی می شود محبوب ترین سبک دوچرخه جاده است. معمولاً در این سبک بدنه دوچرخه از فیبر کربن یا آلومینیم تولید میشود. کارایی این دوچرخه برای مسیرهای آسفالت و جاده های غیر خاکی است.



■ دور چرخه های جاده Aero، سبک جاده

دوچرخه Aero برای مسابقات جاده ای در نظر گرفته شده است، اما آنها از ویژگی های طراحی از دوچرخه های آزمایشی زمان استفاده می کنند. این دوچرخه ها نسبت به دوچرخه مسابقه جاده شما کمی سنگین تر خواهند بود. آنها به لطف مشخصات آیرودینامیکی خود، بر روی دوچرخه های مسابقه در بخش های مسطح مسابقه، نمره می گیرند.



■ دور چرخه های سایکل کراس، سبک جاده

سایکل کراس (Cyclo-cross) که با نام های دیگری مانند CX، cyclo-X یا Cross نیز شناخته می شود، نوعی دوچرخه است که برای مسیرهای سنگفرش، جنگلی، چمنزارها، تپه های شیب دار و موانع طراحی شده. از این دوچرخه در فصل زمستان بسیار زیاد از آن استفاده می شود. خیلی از دوچرخه سواران حرفه ای دنیا و به خصوص در اروپا در فصل زمستان از این دوچرخه استفاده و در مسابقات این رشته شرکت می کنند.



دوچرخه جاده

TRIATHLON
ROAD BIKES

سه گانه و تایم تریل

دورچرخه های تایم تریل، سبک جاده

طراحی دوچرخه های تایم تریل و تریائتلون (سه گانه) را می توان به طراحی ماشین فرمول ۱ تشبیه کرد چرا که این دوچرخه برای سرعت هر چه بالاتر طراحی شده است. شاید جالب باشد که بدانید در طراحی دوچرخه های کورسی و همینطور تایم تریل و سه گانه از شرکت های بزرگ خودرو سازی سوپر اسپرتها کمک گرفته شده است. بعضی از تولید کنندگان هر دو سبک را در یک محصول ارائه می کنند و بعضی از برندها با تغییرات جزئی نظیر تغییر زاویه دوشاخ و ... این دو محصول را جدا معرفی می کنند.



دوچرخه پیست

TRACK
TRACK BIKES

پیست

دورچرخه های پیست، سبک پیست

دوچرخه های پیست فاقد دنده هستند و فقط برای پیست مخصوص دوچرخه سواری قابل استفاده هستند سینی طبق و خودرو این دوچرخه با توجه به توان ورزشکار قبل از تمرین یا مسابقه تغییر می کند. این دوچرخه ها سیستم ترمز ندارند و عمل ترمز گرفتن بصورت ضعیف توسط فشار معکوس به رکاب ها صورت میگیرد.



دوچرخه جاده

GRAVEL
ROAD BIKES

گراول

دورچرخه های گراول، سبک جاده

دوچرخه های گراول نسل جدید و تکامل یافته ی دوچرخه های سایکل کراس است. تفاوت اصلی این سبک با دوچرخه های سایکل کراس در دوشاخ و رام عقب بازتر آن است؛ در دوچرخه های گراول محدوده ی دوشاخ و رام عقب برای قطر لاستیک ۲۹ کوهستان طراحی شده است و این دوچرخه را مناسب مسیرهای خاکی و شنی کرده است. سبک دوچرخه های گراول در چند سال اخیر در آمریکا و کانادا مورد توجه عمده ی دوچرخه سواران قرار گرفته است و مسابقات زیادی بصورت ماراتن و در مسافت بالا با حمایت کمپانی های دوچرخه سازی برگزار می شود.

■ دوچرخه های توریستی، سبک توریستی

دوچرخه های توریست یا همان توریستی برای سفر و ماجراجویی با دوچرخه طراحی و تولید می شوند. اجزاء این دوچرخه بسیار محکم ساخته می شوند چرا که تحمل بارهای سنگین در این سبک دوچرخه در اولویت قرار دارد و معمولاً برخلاف سبک های دوچرخه دیگر در این دوچرخه ممکن است از آلومینیوم در ساخت بدنه دوچرخه استفاده نشود چرا که تحمل بار زیاد در این سبک بسیار مهم است. این سبک از دوچرخه هم میتواند به دوچرخه کوهستان و یا کورسی گرایش داشته باشد. که نسبت به مسیر و جاده مورد نظر در سفر و راحتی دوچرخه سوار سبک مورد نظر انتخاب می شود. اما شکل کلاسیکی که اکثراً شناخته میشود با طوقه های ۷۰۰ C است که همانند دوچرخه های جاده و یا شهری است.



■ دوچرخه های دونفری، Tandem Bikes

اگر واقعاً از مسافرت های انفرادی متنفر هستید، پس دوچرخه های Tandem برای شما مناسب هستند! یک بدنه واحد، همراه دوچرخه اما طراحی شده برای دونفر! این دوچرخه های تجربه سرعت بیشتر را به شما خواهند داد. اما آزادی عمل کمتری با توجه به دوچرخه های تکنفره خواهند داشت. و همچنین حمل این دوچرخه با ماشین و یا وسایل دیگر سخت است.



مسافت بین ۲۵ تا ۷۰ کیلومتر را طی کنند که البته طول این مسافت بستگی به کیفیت دوچرخه، کیفیت باتری، شرایط جاده و حتی دمای هوا و شرایط جوی دارد. جالب است بدانید که دوچرخه های برقی در سالهای اخیر بالاترین رشد افزایشی تولید در بین تمامی سبک های دوچرخه را در اروپا داشته است. این امار نشانگر رشد چشم گیر این سبک از دوچرخه است. بیشتر سبک های دوچرخه که در عناوین بالا معرفی شد بصورت ورژن برقی هم ساخته می شوند به این صورت که شما می توانید دوچرخه برقی کوهستان در بیشتر سبک ها، دوچرخه برقی شهری، هیبرید، شهری، جاده و ... را داشته باشید.

■ دور چرخه های برقی، E-bike

دوچرخه برقی که به آن «E-bike» هم گفته می شود دوچرخه هایی هستند مجهز به یک موتور الکتریکی کوچک که دوچرخه سوار را در طی کردن مسیر یاری می کنند. انواع مختلف بسیاری از دوچرخه های برقی در جهان وجود دارند، از مدل هایی که دارای یک موتور برقی کوچک هستند و پدال زدن را ساده تر می کنند تا مدل هایی که به یک موتورسیکلت کوچک (موتورگازی) نزدیکترند. دوچرخه برقی از باتری های قابل شارژ استفاده می کند و معمولاً می تواند با سرعتی بین ۲۵ تا ۵۰ کیلومتر در ساعت حرکت نماید. به طور متوسط دوچرخه های برقی با یک باتری کاملاً شارژ شده می توانند



■ دوچرخه های خوابیده، Recumbent Bikes

دوچرخه و سه چرخه های خوابیده به شما امکان می دهند در موقعیتی مانند "مبل" بنشینید. دوچرخه های جدید در بین دوچرخه سواران غیر سنتی در سراسر جهان طرفداری پیدا کرده اند و گزینه ای عالی برای افرادی هستند که سبک متنوع و راحتی را می پسندند. سبک دیگری از دوچرخه های خوابیده وجود دارد که برای اشخاصی که در پایین تنه دچار محدودیت حرکتی هستند طراحی شده و مجموعه طبق قامه و تویی در نزدیکی بالاتنه دوچرخه سواری وجود دارد و راکب به کمک دست های خود دوچرخه را به حرکت در می آورد.

شناخت قطعات دوچرخه

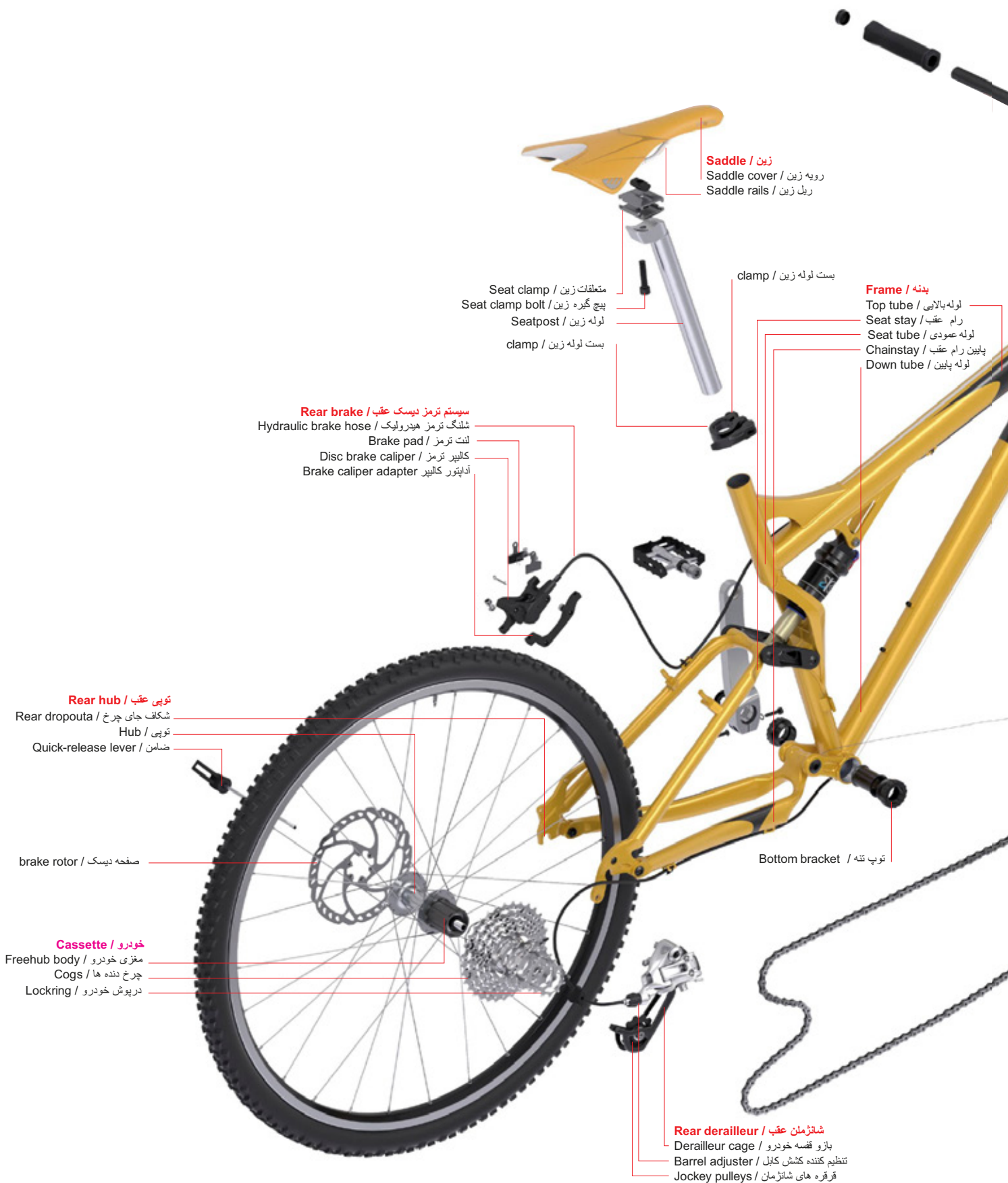
آشنایی با بخش های تشکیل دهنده دوچرخه

تیم تحریریه



دوچرخه از قطعات مختلفی تشکیل شده است و هر کدام از قطعات نام و اصطلاح خاص خود را دارند که اگر با آنها آشنا نباشید به راحتی نمی‌توانید درباره‌ی کارکرد صحیح آنها تحقیق کرده و یاد بگیرید. اگر در جمع دوچرخه‌سواران قرار گرفته باشید خواهید دید که اصطلاحات خاصی را در زمان صحبت به کار می‌برند که احتمالاً متوجه معنی آن نخواهید شد؛ بنابراین دانستن اصطلاحات و آشنایی با بخش‌های مختلف دوچرخه برای دوچرخه‌سواران و فعالان این حوزه ضروری است.

هر کدام از قطعات دوچرخه با توجه به سبک دوچرخه، سایز و استاندارد، کیفیت و کارخانه سازنده می‌تواند در ده‌ها مدل مختلف تولید شود. در این بخش تصویر دوچرخه سبک کوهستان فول ساسپنشن (دارای کمک در دوشاخ و در وسطه بدنه) برای درک و شناخت قطعات یک دوچرخه قرار داده شده است.



Saddle / زین
 Saddle cover / رویه زین
 Saddle rails / ریل زین

Seat clamp / متعلقات زین
 Seat clamp bolt / پیچ گیره زین
 Seatpost / لوله زین
 clamp / بست لوله زین

Frame / بدنه
 Top tube / لوله بالایی
 Seat stay / رام عقب
 Seat tube / لوله عمودی
 Chainstay / پایین رام عقب
 Down tube / لوله پایین

Rear brake / سیستم ترمز دیسک عقب
 Hydraulic brake hose / شلنگ ترمز هیدرولیک
 Brake pad / لنت ترمز
 Disc brake caliper / کالیپر ترمز
 Brake caliper adapter / آداپتور کالیپر

Rear hub / توپی عقب
 Rear dropout / شکاف جای چرخ
 Hub / توپی
 Quick-release lever / ضامن

brake rotor / صفحه دیسک

Bottom bracket / توپ تنه

Cassette / خودرو
 Freehub body / مغزی خودرو
 Cogs / چرخ دنده ها
 Lockring / درپوش خودرو

Rear derailleur / شاتژمن عقب
 Derailleur cage / بازو قفسه خودرو
 Barrel adjuster / تنظیم کننده کشش کابل
 Jockey pulleys / فرقره های شاتژمان



www.rockybike.ir

آزادانه زندگی کنید

ROCKY[®]

دوچرخه راکی محصول انحصاری گروه شکاری

برند راکی در سال 1372 در گروه شکاری متولد و به بازار مصرف عرضه شد. دوچرخه های راکی توانستند کیفیت فوق العاده ای را در رده دوچرخه های مقرون به صرفه ارائه دهند. کیفیت بالا دوچرخه های راکی این برند را به سرعت به یکی از برندهای پرفروش در این رده محصولات قرار داد. امروز برند راکی با تداوم در کیفیت و نوآوری در محصولات در جهت رضایت مشتریان به برندی مورد اعتماد و محبوب مبدل شده است.

SHEKARI
GROUP

دفتر مرکزی: تهران-میدان رازی-خ جوادیان(قلمستان)-نبش کوچه دروازه بان
شماره تلفن: 021 55384818 - 021 55484667

فروشگاه شعبه دوم: تهران-میدان رازی-خ جوادیان(قلمستان)-نبش کوچه
پنبه چی - پلاک 2
شماره تلفن: 021 55480132 - 021 55480133

پست الکترونیک:
آدرس وب سایت:
info@shekarigroup.com
www.shekarigroup.com

HEAD LIGHTS

Battery | Rechargeable



SAFETY LIGHTS

Rechargeable | Battery | Silicon



www.shekarigroup.com/brands/ok-parts

OK
PARTS

اوکی پارت محصول انحصاری گروه شکاری

"اوکی پارت" یکی از برندهای متعلق به گروه شکاری است. با تغییرات در نحوه سبک زندگی و رشد استفاده از دوچرخه در ایران نیاز به تجهیزات و قطعات دوچرخه بیش از هر زمانی احساس می شود به همین دلیل برند "اوکی پارت" در گروه شکاری برای رفع نیاز مردم متولد شد و ماموریت آن ارائه و تامین بهترین تجهیزات و قطعات باکیفیت دوچرخه با اقتصادی ترین شرایط برای دوچرخه سواران ایرانی قرار گرفت.

SHEKARI
GROUP

دفتر مرکزی: تهران-میدان رازی-خ جوادیان(قلمستان)-نبش کوچه دروازه بان
شماره تلفن: 021 55384818 - 021 55484667

فروشگاه شعبه دوم: تهران-میدان رازی-خ جوادیان(قلمستان)-نبش کوچه
پنبه چی - پلاک 2
شماره تلفن: 021 55480132 - 021 55480133

info@shekarigroup.com
www.shekarigroup.com

پست الکترونیک:
آدرس وب سایت:





فواید دوچرخه سواری برای کودکان

برگشت به بازی های سالم

مینا قربانی / کارشناس ارشد تربیت بدنی

سلامت جسمانی و روانی کودکان دارد به آرامی در حال حذف شدن هستند. با این حال اگر شما دوچرخه سواری را به کودکان خود معرفی کنید، که ورزشی سرگرم کننده و یکی از بهترین فعالیت ها برای فعال نگه داشتن کودکان است، سلامتی، شادی و جوان ماندن آنها را تضمین می کنید. بهتر است به فواید دوچرخه سواری نگاهی بیاندازید. در ادامه برخی از مزایای دوچرخه سواری برای سلامتی را بررسی می کنیم.

با توجه به پیشرفت سریع فناوری، رمز دوران مدرن "دیجیتال شدن" است. با وجود فواید مشخص دیجیتال سازی اما ممکن است ارتباط زیادی بین کم تحرکی، عدم ارتباط اجتماعی، عدم رشد ظرفیت های شناختی و زبانی با تمایل بسیار زیاد کودکان به اسباب بازی های مدرن، بازی های ویدئویی و تماشای کارتون وجود داشته باشد و برای شما دشوار باشد که کودکان را به دنیای واقعی باز گردانید. بازی در فضای باز و محیط های طبیعی که ارتباط مستقیمی با



■ ۱- آنها را فعال نگه می دارد

کم تحرک بودن، وقت گذراندن برای بازی های مجازی داخل خانه با استفاده از دستگاه های الکترونیکی بازی، کودکان را در داخل خانه محدود می کند و باعث تنبلی و بی تحرکی آنها می شود. این می تواند منجر به چاقی در برخی از کودکان شود. دوچرخه سواری یکی از بهترین فعالیت ها برای کاهش وزن و تحرک آنها است. دوچرخه سواری کودکان را به فضای باز جذب کرده و به آنها کمک می کند کاملاً فعال باشند زیرا ورزش کردن روی پاها به تقویت بدن و سلامت آنها کمک می کند.

■ ۲- سلامتی عاطفی را تقویت می کند

دوچرخه سواری اعتماد به نفس در کودکان را افزایش می دهد، زیرا آنها شروع به حرکت مستقل می کنند. کمک می کند دنیای اطراف خود را بشناسند و آنها را آماده می کند تا به محیط خود عادت کنند. داشتن اعتماد به نفس به آنها کمک می کند در زمان بیرون بودن از خانه، بدون احساس ترس یا درماندگی، راحت باشند و احساس استقلال کنند. در مواقعی که والدین فرزندان خود را برای سرگرمی همراهی می کنند، این امر به بهبود پیوند خانوادگی کمک می کند.

۳- استرس را برطرف می کند

دوچرخه سواری ورزشی شگفت انگیز برای از بین بردن استرس است. بچه ها یک روز پرتحرک را در مدرسه می گذرانند و عصرها احساس خستگی کامل می کنند. دوچرخه سواری می تواند به آنها کمک کند انرژی خود را دوباره شارژ کنند. بیرون بودن به تنهایی بعد از یک روز طولانی در مدرسه به آنها کمک می کند تا استرس خود را از بین ببرند و شادتر شوند. نگرانی ها پایین می آید و آنها بعد از دوچرخه سواری آرام می شوند.

۴- عضلات قلب و عروق را تمرین می دهد

دوچرخه سواری یک تمرین عالی برای عضلات بزرگ در پاها است. هنگامی که عضلات پا تمرین داده می شوند، ضربان قلب افزایش می یابد، در نتیجه استقامت و بنیه بدن بالا می رود. عضلات قلب و عروق را تمرین می دهد و وزن کودک شما را کنترل می کند و به او در رسیدن به وزن ایده آل کمک می کند.

۵- مهارت های اجتماعی را ارتقا می دهد

دوچرخه سواری به کودکان و افراد همسایه در برقراری ارتباط اجتماعی کمک می کند. مهارت های ارتباطی آنها را افزایش می دهد و به آنها فرصتی می دهد تا دوستان جدید پیدا کنند، دیدگاه ها و رازهای خود را به اشتراک بگذارند، در مورد مشکلات کوچک خود صحبت کنند و با هم سرگرم شوند. لذت رکاب زدن به صورت گروهی می تواند حتی غنی تر از دوچرخه سواری به تنهایی باشد.

۶- توده های عضلانی را می سازد

اگرچه این یک واقعیت شناخته شده است که دوچرخه سواری تمرین خوبی برای پاها است، اما کل بدن را تقویت می کند. عضلات را به آرامی و پایدار می سازد و تقویت می کند. اگر نگران این هستید با وادار کردن کودکان خود به دوچرخه سواری به آنها استرس وارد کنید، این نگرانی را کنار بگذارید. چون دوچرخه سواری فعالیتی آرام است اما به مرور زمان و در طولانی مدت به کودک شما کمک می کند.

دوچرخه سواری ورزشی با شدت پایین، سالم و در عین حال مفرح شناخته می شود. کودکان از دوچرخه سواری لذت می برند چون به آنها حس استقلال می دهد. در ابتدا این کار ممکن است سخت باشد اما آنها را تشویق کنید و اطمینان داشته باشید این ورزش به یکی از محبوب ترین بخشهای اوقات فراغت آنها تبدیل می شود.



چند پیشنهاد برای شروع دوچرخه سواری

برای حفظ ایمنی کودک حتما دستورالعمل ها را رعایت کنید. اگر کودک به تازگی وارد دوچرخه سواری شده است "آموزش دوچرخه سواری به کودکان" را در وب سایت مجله دوچرخه و طبیعت مطالعه نمایید. حتما از کلاه ایمنی دوچرخه استفاده کنید و اگر دوچرخه ای مناسب و استاندارد در اختیار ندارید "آموزش راهنمای خرید دوچرخه کودکان" را در وب سایت مجله مطالعه نمایید و برای تهیه یک دوچرخه مناسب و استاندارد می توانید دوچرخه ای مناسب را از "مجموعه فروشگاه های گروه شکاری" انتخاب و خریداری نمایید. فرزند خود را با قطعات دوچرخه و مشکلاتی که ممکن است موقع رکاب زدن با آن برخورد کند آشنا کنید. تماشای دوچرخه سواری کودکان برای شما نیز لذت بخش خواهد بود. با در نظر داشتن نکات ایمنی بیش از حد توصیه نکنید و اجازه دهید کودک در تجربه خود احساس آزادی کند.



فواید دوچرخه سواری کوهستان

چرا دوچرخه سواری کوهستان مفرح است!

www.overlordbike.ir



دوچرخه سواری در کوهستان ورزشی مداوم در حال رشد و یک روش عالی برای تمرین کردن است؛ اگر می خواهید این سرگرمی را شروع کنید، لازم است بدانید فواید زیادی دارد. ما دلایل زیادی پیدا کردیم که چرا این ورزش عالی است.

آیا دوچرخه سواری کوهستان یک سرگرمی خوب است؟ بله، دوچرخه سواری در کوه سرگرمی لذت بخشی است، اما همیشه اول از همه باید به ایمنی توجه داشته باشید. دوچرخه سواری در کوهستان یک روش عالی برای ورزش کردن است، اما دلایل دیگر زیادی برای شروع دوچرخه سواری وجود دارد. علاوه بر یک تمرین برای

کل بدن، و تمرکز بر تعادل و هماهنگی، این ورزش در طبیعت انجام می شود و می توانید دوستان زیادی نیز پیدا کنید. اگر می خواهید در مورد دوچرخه سواری کوهستان، و چگونگی و چرایی شروع کار بیشتر بدانید به خواندن ادامه دهید.

■ چگونه دوچرخه سواری کوهستان را شروع کنیم؟ آنچه باید قبل از شروع بدانید.

بسیاری از افراد این فرصت را دارند که دوچرخه سواری کوهستان را شروع کنند و آنها نیز چنین کاری می کنند. این ورزش برای سالهای متمادی محبوب بوده است و بر اساس پژوهش مراکز تحقیقاتی حدود ۴۰ میلیون نفر در ایالات متحده سالانه دوچرخه سواری کوهستان می کنند، بنابراین شروع آن نباید چندان دشوار باشد. فرصت های برای اجاره دوچرخه و لوازم جانبی در مناطق و پارک های دوچرخه کوهستان وجود دارد، بنابراین می توانید قبل از سرمایه گذاری برای وسایل شخصی خود، آن را امتحان کنید. مانند بسیاری از ورزش های دیگر، دوچرخه سواری در طبیعت و کوه بدون خطر نیست، اما این دلیل نمی شود که شروع نکنید.

■ چگونه شروع کنید

همیشه باید آهسته شروع کنید و دوچرخه سواری کوهستان لزوماً نباید یک ورزش مخاطره آمیز فرض شود، خصوصاً برای شروع. بنابراین، شما فقط باید آهسته پیش بروید و زمانی که آموزش های لازم را دریافت کردید در مسیرهای ساده رکاب بزنید، و شاید سعی کنید چند بار اول دوچرخه و تجهیزات را اجاره کنید، به این صورت در کاری که از علاقه به آن اطمینان ندارید سرمایه گذاری نکرده اید. هرچند ما شک نداریم علاقمند خواهید شد.

بسیاری از کلوپ های دوچرخه سواری و جمع دوستانه وجود دارد که اغلب آنها را به راحتی در شبکه های اجتماعی می یابید و اگر به دنبال مشاوره محلی و شخصی برای دوچرخه سواری هستید از اعضای جدید استقبال می کنند.

■ مهارت های دوچرخه سواری کوهستان

همانند تمامی رشته های ورزشی دوچرخه سواری کوهستان نیازمند مهارت های اولیه است. برای شروع این رشته نیاز است این مهارت ها را فرا بگیرید. حفظ تعادل در مسیرهای خاکی تفاوت هایی با دوچرخه سواری در مسیرهای مسطح و اسفالت دارد. بلند شدن صحیح از روی زین، مهارت های دور زدن، فرود از سرپایینی و رکاب زدن در مسیرهای سربالایی خاکی از جمله مواردی است که می بایست به آنها آگاه باشید. برای آگاهی از این موارد می توانید آموزش های مرتبط را در وب سایت مجله دوچرخه و طبیعت مطالعه نمایید. همچنین همراه شدن با یک دوست با تجربه می تواند بسیار چاره ساز باشد. البته کمک گرفتن از یک مربی با تجربه فکر عالی خواهد بود اگر که امکان و دسترسی به آن را داشته باشید. بنابراین تلاش کنید مهارت های دوچرخه سواری کوهستان را به روش هایی قابل امکای فراگیرید.





لیست لوازم جانبی دوچرخه کوهستان

دوچرخه سواری در کوهستان نیاز مند تجهیزاتی است که کمک می کنند دوچرخه سواری ایمن و لذت بخشی را تجربه نمایید. ما لیستی ارائه داده ایم که برخی از لوازم جانبی را که باید یا می توانید استفاده کنید قبل از رفتن به دوچرخه سواری با خود همراه ببرید.

- * کلاه ایمنی
- * کوله پشتی (تعداد زیادی کوله پشتی کوچک و خوب برای تجهیزات اضافی شما وجود دارد) - حتی لباس های که پشت آنها جیب دارد.
- * سیستم هیدراتاسیون - آبرسانی: کیسه ها و بطری های آب
- * کفش مخصوص دوچرخه یا کفش ورزشی مناسب
- * عینک آفتابی
- * ضد آفتاب
- * دستکش
- * شلوارک کوتاه دوچرخه سواری - ترجیحا همراه با پد
- * تلمبه برای باد زدن
- * دسته آلن (ابزار چندکاره)
- * تیوپ یدکی
- * کیت پنچرگیری
- * تایرلور
- * روغن زنجیر
- * چرب کننده لب
- * کاپشن بارانی
- * جعبه کمکهای اولیه
- * تلفن
- * پول
- * چراغ (از مجموعه چراغ های برند اوکی در وب سایت شکاری بازدید نمایید)



دلایل اینکه دوچرخه سواری در کوهستان یک سرگرمی عالی است

دوچرخه سواری کوهستان از روز اول می تواند سرگرم کننده باشد. حتی اگر نمی توانید در مسیرهای دشوار دوچرخه سواری کنید، با این وجود می توانید در طبیعتی شگفت انگیز و در مسیرهای زیبا بیرون بروید و رکاب بزنید. برای امتحان کردن این ورزش نیازی به هزینه زیاد برای تمرین و مربی ندارید و وقتی تجهیزات و دوچرخه شخصی خود را تهیه کنید، فرصت های زیادی خواهید داشت. اگر احتمال زمین خوردن را کنار بگذاریم، دوچرخه سواری کوهستانی یک ورزش کم برخورد است، زیرا در مقایسه با دویدن، فشار کمتری بر مفاصل وارد می شود؛ وزن بدن روی مفاصل نیست و احتمال آسیب دیدگی به این علت ها کمتر است.

۱۴ دلیل برای آنکه چرا دوچرخه سواری یک سرگرمی عالی است

طبیعت را به روشی جدید تجربه کنید
چالش برانگیز خواهد ماند
ورزش برای کل بدن و یک تمرین عالی قلبی-عروقی
می تواند بر بسیاری از مزایای سلامتی تأثیر مثبت بگذارد
بهبود تعادل و هماهنگی
پیدا کردن جمع های دوستانه و ایجاد ارتباطات جدید
به راحتی با فعالیت های دیگر ترکیب می شود
به دلیل کم برخورد بودن استرس و فشار کمتری بر مفاصل شما وارد می کند
می تواند حس خوشبختی و سلامت روان شما را بهبود بخشد
می تواند اعتماد به نفس شما را تقویت کند
به شما کمک می کند مکان های جدید را کشف کنید
گردش در ساحل یا یک دوچرخه خوب است
شما همیشه می توانید ابزار جانبی خود را ارتقا دهید
راهی عالی برای رشد شخصی

ما می توانیم دلایل بیشتری برای شگفت انگیز بودن دوچرخه سواری در کوهستان ارائه دهیم. تمام مزایای سلامتی کاملاً فردی است و مقالات زیادی وجود دارد که می توانید در این باره مطالعه کنید، اما بدون شک دوچرخه سواری در کوه شکل بسیار خوبی از ورزش است.

دوچرخه سواری را با فعالیت های دیگری مانند مسافرت، کمپ کردن، ماهیگیری ترکیب کنید یا بعد از یک سواری خوب از یک نوشیدنی خنک لذت ببرید. همچنین می توانید از دوچرخه کوهستان برای موارد دیگری به غیر از دوچرخه سواری در مسیرهای زیبا و کوهستان استفاده کنید. از آن برای تردد به محل کار استفاده کنید و اگر آن را جایگزین ماشین کنید در واقع پس انداز می کنید.



فواید جادویی دوچرخه سواری

چرا دوچرخه سواری برای کاهش وزن، تناسب اندام، پا و ذهن مفید است؟

www.cyclingweekly.com



فواید دوچرخه سواری به اندازه سفرهایی که تا به حال نرفته اید بی پایان است. در این آموزش به شما خواهیم گفت که چرا دوچرخه سواری بهترین گزینه است و چرا باید به پیوستن به جامعه دوچرخه سواری فکر کنید! در این آموزش ۱۰ دلیل آورده شده که به شما نشان دهد چرا باید دوچرخه سوار شوید.

پل طبیعت
Tabiat Bridge



■ دوچرخه سواری سلامت روان را بهبود می بخشد

مطالعات پژوهشی نشان می دهد افرادی که زندگی فعال داشته اند نسبت به افراد بی تحرک ۳۲ درصد تندرستی بیشتری دارند.

روش های زیادی وجود دارد که ورزش می تواند روحیه شما را تقویت کند: ترشح اولیه آدرنالین و اندورفین و افزایش اعتماد به نفس ناشی از دستیابی به چیزهای جدید (مانند تکمیل یک تمرین یا نزدیک شدن به آن هدف) از جمله آنها است.

دوچرخه سواری، ترکیبی از ورزش بدنی با حضور در فضای باز و کشف منظره های جدید است؛ مخصوصاً اگر دوچرخه سواری در کوهستان یا طبیعت را انتخاب کنید. شما می توانید به صورت انفرادی دوچرخه سواری کنید که به شما زمان می دهد تا نگرانی ها یا دلهره های خود را پردازش کنید؛ یا می توانید گروهی رکاب زنید که باعث شود حلقه اجتماعی خود را گسترش دهید.

■ می توانید بعد از دوچرخه سواری دوباره صبحانه بخورید

اگر تصمیم به دوچرخه سواری برای رسیدن به محل کار دارید، بهانه خوبی برای افزودن چند میان وعده بدون گناه به روز خود پیدا کرده اید.

از آنجا که در نیم ساعت رکاب زدن تا محل کار باید بین ۲۰۰ تا ۵۰۰ کالری سوزانده شود، شما مجوز لذت بردن از یک صبحانه راحت را در میز کار خود دریافت کرده اید. اگر در مورد چربی سوزی جدی هستید، می توانید رکاب زدن صبح خود را روزه دار (بدون صبحانه) انجام دهید اما این عادت باید همراه با اضافه کردن مغذی ترین مواد غذایی باشد که باید در صبحانه بعد رکاب زدن شما جا بگیرد.

■ دوچرخه سواری قدرت مغز شما را افزایش می دهد

در پژوهش ها ورزش با طور مکرر با سلامت مغز و کاهش تغییرات شناختی که می تواند ما را در معرض ابتلا به زوال عقل در میانسالی قرار دهد مرتبط دانسته است.

مطالعه ای در سال ۲۰۱۳ نشان داد که در حین ورزش، جریان خون دوچرخه سواران در مغز ۲۸ درصد و در مناطق خاص تا ۷۰ درصد افزایش می یابد. نه تنها این، بلکه پس از ورزش، در برخی مناطق جریان خون حتی تا ۴۰ درصد افزایش یافته است.

جریان خون بهبود یافته به این علت خوب است که مواد قرمز(هموگلوبین، اکسیژن، گلبولهای سفید) همه چیزهای خوب برای سلامتی ما را فراهم می کند و این مطالعه نتیجه گرفت که باید ۴۵-۶۰ دقیقه با ۷۵-۸۵ درصد حداکثر "ضربان قلب ذخیره" (حداکثر ضربان قلب فعالیت منهای ضربان قلب استراحت) چهار بار در هفته دوچرخه سواری کنیم. مطمئناً هیچ چیز نباید مانع رکاب زدن بیشتر شما شود.

■ دوچرخه سواری خطر بیماری های قلبی و سرطان را کاهش می دهد.

دوچرخه سواری ضربان قلب شما را بالا می برد و خون را به دور بدن شما پمپاژ می کند و باعث سوزاندن کالری می شود و احتمال اضافه وزن شما را محدود می کند. در نتیجه، این یکی از انواع ورزش هایی است که توسط مراکز پژوهشی پزشکی به عنوان روش های سالم برای کاهش خطر ابتلا به بیماری های مهم مانند بیماری های قلبی و سرطان توصیه می شود. مطالعه ای بر روی ۲۶۰ هزار نفر در دانشگاه گلاسگو در طول ۵ سال نشان می دهد که دوچرخه سواری به محل کار پنجاه درصد پیشرفت بیماری های قلبی و سرطان را کاهش داده است.

■ دوچرخه سواری کاهش وزن را تقویت می کند

وقتی صحبت از کاهش وزن می شود معادله ساده این است که "کالری مصرفی باید بیش از کالری ورودی باشد". بنابراین برای کاهش وزن باید کالری بیشتری از میزان مصرف خود بسوزانید. دوچرخه سواری کالری می سوزاند: بسته به شدت و وزن سوار بین ۴۰۰ تا ۱۰۰۰ در ساعت.

البته عوامل دیگری نیز وجود دارد: میزان کالری مصرفی شما بر میزان دفعات سوخت گیری تأثیر می گذارد، همچنین کیفیت خواب و البته مدت زمانی که شما برای سوزاندن کالری می گذرانید از میزان لذتی که از فعالیت انتخابی خود می برید تأثیر می پذیرد.

■ دوچرخه سواری آگاهی فضایی را بهبود می بخشد

عناصر فنی به غیر از افزایش ضربان قلب و نفس نفس زدن در دوچرخه سواری وجود دارد. صعود از سربالایی، پایین آمدن و پیچیدن همه به شما یاد می دهند که از وزن بدن خود استفاده کنید تا دوچرخه را به مکانی که می خواهید ببرید. به دست آوردن مهارت برای مدیریت این عناصر فنی می تواند افزایش اعتماد به نفس گسترده ای را ایجاد کند.

■ دوچرخه سواران ریه های سالمتری دارند

اگر این نکته با عقل سلیم متناقض به نظر برسد، تنها نخواهید بود. اما یک مطالعه اخیر نشان می دهد افرادی که دوچرخه سواری می کنند در مقایسه با مسافران اتومبیل در معرض گازهای خطرناک کمتری هستند.

یک مرکز تحقیقاتی هوای سالم در لندن، تحقیقی را با ردیاب های آلودگی هوا که در مسیر شلوغ مرکز شهر برای راننده، کاربر اتوبوس، عابر پیاده و دوچرخه سوار نصب شده انجام داده است. نتایج نشان داد که راننده میزان آلودگی پنج برابر بیشتر از دوچرخه سوار و همچنین سه و نیم بیشتر از فردی که پیاده روی می کند و دو و نیم برابر بیشتر از مسافر اتوبوس را تجربه کرده است. نتیجه نهایی این است که دوچرخه در معرض کمترین آلودگی بوده است.





■ دوچرخه سوار ها بهتر می خوابند

علم پیچیده ای نیاز نیست که نشان دهد خسته شدن پس از دوچرخه سواری باعث بهبود خواب شما می شود- اما اکنون ثابت شده است. محققان دانشگاه جورجیا مردان و زنان ۲۰ تا ۸۵ ساله را در طی ۳۵ سال بررسی کردند و دریافتند که کاهش تناسب اندام ۲٪ برای مردان و ۴٪ برای زنان منجر به مشکلات خواب می شود. طبق گزارش محققان: "شدیدترین افت در تناسب قلب و تنفس در سنین ۴۰ تا ۶۰ سالگی اتفاق می افتد. این زمانی است که مشکلات طول و کیفیت خواب افزایش می یابد."

به دنبال دلایلی در پیوند با کاهش کیفیت خواب، دانشمندان اظهار داشتند که ورزش می تواند با کاهش اضطراب، توانایی به خواب رفتن را افزایش دهد. ورزش همچنین از اضافه وزن حاصل از افزایش سن جلوگیری می کند، افزایش وزن یکی دیگر از دلایل اختلال عملکرد خواب است، که ورزش در این خصوص موثر است.

■ دوچرخه سواری سیستم ایمنی را تقویت می کند

این مهم در دوران همگیری کرونا اهمیت زیادی دارد. مطالعه دانشگاهی بر روی هزار نفر بزرگسال تا ۸۵ سال نشان می دهد که ورزش کردن تأثیر به سزایی در تقویت سیستم تنفسی دارد که ابتلا به بیماری های شایع سرماخوردگی را کاهش می دهد. محققان می گویند: "افراد می توانند با ورزش هوازی در بیشتر روزهای هفته در حالی که همزمان بسیاری از مزایای بهداشتی مربوط به ورزش را دریافت می کنند، روزهای بیمار را حدود ۴۰ درصد کاهش دهند." ورزش ملایم همچنین می تواند با افزایش تولید پروتئین های اساسی و بیدار کردن گلبول های سفید تنبل، سیستم ایمنی بدن ما را بهبود بخشد.

چرا دوچرخه را انتخاب کنیم؟ دوچرخه سواری به محل کار می تواند زمان رفت و آمد شما را کاهش دهد و شما را از حضور در اتوبوس ها و قطارهای مملو از میکروب آزاد کند.

شواهدی وجود دارد که نشان می دهد بلافاصله پس از ورزش شدید، مانند یک جلسه تمرین تناوبی، سیستم ایمنی بدن شما کاهش می یابد اما ریکآوری مناسب مانند خوب غذا خوردن و خوابیدن می تواند به رفع این حالت و نتیجه گیری از اثرات پهنه فعالیت کمک کند.

■ دوچرخه سواری ورزشی کم برخوردار است

بسیاری از نتایج مورد بحث ما در مورد فواید دوچرخه سواری مربوط به ورزش است. ممکن است حساب کنید به صورت مثال ورزش دیگری همانند دویدن راحت تر باشد؟ دویدن ورزشی با تحمل وزن است و بنابراین میزان آسیب دیدگی بیشتر است. دوچرخه سواری برخلاف دویدن تحمل وزنی ندارد.

هنگامی که دانشمندان گروه ورزشکاران دوندگان مسافت طولانی و دوچرخه سواران را با یکدیگر مقایسه کردند، دریافتند که دوندگان ۱۳۳-۱۴۴ درصد آسیب عضلانی بیشتر، ۲۵۶ درصد التهاب بیشتر و ۸۷ درصد درد عضلانی پس از تمرین بیشتری متحمل شده اند.

تنظیم ارتفاع زین و موارد دیگر دوچرخه ایده خوبی برای جلوگیری از آسیب ها است. این کار ارزش آن را دارد که با صرف هزینه از یک متخصص بایک فیتینگ کمک بگیرید. همچنین در وب سایت مجله دوچرخه و طبیعت نیز آموزش های جامعی در این خصوص وجود دارد.



۱۳ توصیه برای دوچرخه سواری در شهر

قوانین اولیه دوچرخه سواری شهری

www.okbike.ir

به طور کلی دوچرخه سواری در خیابان به جای پیاده روی گزینه سریعتری است، اما باید مطمئن باشید که با خیال راحت در خیابان کنار وسایل نقلیه دیگر تردد خواهید کرد. برخی از شهرها امکاناتی برای تسهیل دوچرخه سواری دارند اما به هر صورت شما با رعایت برخی نکات می توانید امنیت تردد خود را در شهر بالا ببرید.



۱- فرض کنید که در خودروها باز خواهد شد

برخورد با در خودرو که ناگهان باز می شود معمول است. متأسفانه، تنها راه برای جلوگیری واقعی از این اتفاق حفظ فاصله مناسب بین خود و اتومبیل های پارک شده است. مراقب حرکات داخل اتومبیل های پارک شده باشید که نشان می دهد شخصی داخل آن است و احتمال دارد بدون نگاه کردن به اطراف در را باز کند.

۲- به جدول ها نزدیک نشوید

رکاب زدن در آبراه های جدول فکر خوبی نیست چرا که می تواند آلودگی ها را با چرخش لاستیک دوچرخه به بالا پرتاب کند، همچنین مواد به چرخ شما بچسبد و حرکت را دشوار کند. نزدیک شدن بیش از حد به جدول می تواند فضای عکس العمل شما در صورت مواجه شدن با یک دست انداز یا خرابی در جاده را محدود کند و منجر به سقوط شما شود.

۳- ندیدن آینه وسایل نقلیه

اگر نمی توانید آینه خودروها را ببینید راننده ها هم نمی توانند شما را ببینند. پس چه به صورت افقی و چه به صورت طولی فاصله خود را با خودروها بر اساس میزان دید در آینه آن وسیله تنظیم کنید.

۴- خود را بین خودروها یا موانع گیر ندهید

اگر در حال عبور از ترافیک هستید احتمال اینکه خودروها به هم نزدیک شوند را در نظر بگیرید و خود را در شرایطی قرار ندهید که مسیر خروجی شما مشخص نیست. یک مثال خوب برای این مورد زمانی است که به یک چراغ قرمز نزدیک می شوید، یا در بین ردیف های ترافیک ثابت یا کند حرکت می کنید.

۵- به چشم ها و نیز لاستیک ها نگاه کنید

این مهم است که تصور نکنید راننده شما را موقعیت یابی کرده است. یکی از بهترین راه ها برای این کار که مطمئن شوید راننده شما را دیده است برقراری ارتباط چشمی است. در صورت عدم موفقیت در این امر، هرگز فکر بدی نیست که به چرخهای جلو خودرو یا عملکرد راننده در فرمان توجه داشته باشید، هر دو می توانند به شما اطلاع پیش بینی کننده از وضعیت بالقوه خطرناک مانند چرخش های ناگهانی به راست یا چپ و یا توقف بدهند.

۶- از حق تقدم خود زمانی که لازم است دفاع کنید

به عنوان یک وسیله نقلیه با سرعت کم، دوچرخه سواران باید موقعیت خود را به گونه ای قرار دهند که سبقت را تا حد ممکن برای سایر وسایل نقلیه جاده ایمن سازند. با این حال، مشکل این است که اغلب چنین موقعیتی مکان ایده آل برای رکاب زدن نیست و می تواند دیده شدن شما در جاده را محدود کند.

به همین دلیل، توصیه می کنیم "از حق تقدم خود دفاع کنید" یعنی در صورت داشتن لزوم انجام این کار، موقعیت مرکزی در جاده را انتخاب کنید. با دقت و در عین حال قاطعانه مسیر خود را تصاحب کردن، شانس دیده شدن شما توسط سایر کاربران جاده به ویژه در سه راه ها و سایر تقاطع ها را افزایش می دهد.

۷- مراقب وسایل نقلیه بزرگ باشید

هرگز برای سبقت گرفتن از وسیله نقلیه بزرگ مانند کامیون اقدام نکنید. نقاط کور بزرگ به این معنی است که رانندگان می توانند به راحتی از دوچرخه سواران بی اطلاع باشند.



۸- با بخت و اقبال از تقاطع ها رد نشوید

خطر کردن در تقاطع ها بسیار مشکل ساز است. از قوانین راهنمایی رانندگی پیروی کنید.

۹- جلوتر از خود را زیر نظر داشته باشید

بسیاری از دوچرخه سواران نگاهشان درست جلوتر از چرخ جلوی آنها ثابت می شود. برای ایمن ماندن در جاده ها باید به مسیر جلوتر از خود نگاه کنید. در ابتدا دشوار است اما تمرین کنید.

۱۰- تنها رکاب بزنید

برای افراد مبتدی آسان تر است که از دیگران پیروی کنند، این کار را می توان در مسیرهای ایمن تجربه کرد. اما در ترافیک شهری این کار توصیه نمی شود چون ممکن است ایمنی آن دوچرخه سوار با شما متفاوت باشد و عوامل محیطی تغییر کند و همچنین همپا ماندن با دوچرخه سوار جلویی برای شما آسان نباشد.

۱۱- مسیر دوچرخه سواری را مانند مسیرهای ترددی دیگر در نظر بگیرید

بسیاری از دوچرخه سواران مسیر مخصوص دوچرخه را بیش از حد ایمن در نظر می گیرند. در صورتی که همیشه اینطور نیست. ممکن است موتورها یا وسایل نقلیه دیگر وارد خط شوند، مسیر شما را مسدود کنند یا درهای خود را رو به این مسیرها باز کنند.

۱۲- از موسیقی و هدفون استفاده نکنید

باید بتوانید صدای اطراف در محیط، اخطارهای کلامی، صدای بوق یا نزدیک شدن ماشین را بشنوید.

۱۳- مسیر خود را طراحی کنید

از طریق نرم افزارهای مختلف می توانید مسیرهای دوچرخه سواری کم ترافیک یا جایی که زیرساخت های مخصوص دوچرخه دارد پیدا کنید. از جمله این ابزارها Google Maps و Strava هستند.

راهنمای طبیعت گردی با دوچرخه

نکته هایی برای شروع دوچرخه سواری در طبیعت

محمد آبخیز

طبیعت گردی با دوچرخه کار سختی نیست، اما داشتن تجربه و اطلاعات صحیح و همچنین داشتن آمادگی مناسب برای شروع طبیعت گردی به شما کمک می کند. در این یادداشت تلاش شده است مبانی اولیه برای دوچرخه سواری در طبیعت توضیح داده شود. با مطالعه این یادداشت مسیر دوچرخه سواری در طبیعت برای شما روشن می شود و مطلع خواهید شد که برای شروع طبیعت گردی با دوچرخه چه مهارت ها و دانش هایی را می بایست کسب نمایید.



OVERDRIVE

CHIEF

CST PRO
ALEXRIMS

CST PRO
ALEXRIMS

آهسته شروع کنید

از برنامه‌های کوتاه‌تر با ماجراجویی کمتر شروع کنید. این منطقی نیست که بدون تجربه‌ی مناسب تصمیم به تنهایی رکاب‌زدن در طبیعتی ناآشنا را در سر بپروانید. برای ماجراجویی در طبیعت از برنامه‌های سبک‌تر شروع کنید. طبیعت‌گردی با دوچرخه کار ماجراجویانه‌ای است. به همین جهت اجازه دهید تجربه‌ی مناسب را کم‌کم به دست آورید. برای طبیعت‌گردی با دوچرخه ریسک نکنید.

زمان‌بندی

زمانی که وارد یک مسیر پرچالش می‌شوید، اتفاق‌های بسیاری وجود دارند که زمان‌بندی را دستخوش تغییر می‌کند. یک پنچری ساده و یا خرابی‌های دیگر، یک استراحت خارج از برنامه می‌تواند کاری کند که در زمان مناسب برنامه را به پایان نرسانید و با تاریکی هوا روبه‌رو شوید. بنابراین در ابتدا همیشه زمانی را برای اتفاق‌های پیش‌بینی‌ناپذیر در نظر بگیرید و اگر مسیر پرچالشی را انتخاب کردید لوازم موردنیاز برای دوچرخه‌سواری در شب و یا حتی شب‌مانی را همراه داشته باشید.

بررسی آب‌وهوا

تغییرات آب‌وهوایی کوهستان تفاوت‌های اساسی‌ای با محیط‌های شهری دارد. گاهی یک بارش کوتاه‌مدت باران در طبیعت چنان شما را به دردسر می‌اندازد که فکر کردن به آن هم سخت است. بالا آمدن آب رودخانه‌ها در دشت‌ها و یا خطر برخورد رعدوبرق می‌تواند برنامه‌ی شما را با چالش اساسی روبه‌رو کند و اگر مسیر برنامه‌تان ناآشنا باشد این چالش برایتان سخت‌تر خواهد بود. بنابراین آب‌وهوای منطقه را از چند روز قبل بررسی کنید.

بررسی و چکاب دوچرخه

قبل از شروع هر برنامه‌ی سواری باید سلامت دوچرخه را بررسی نمایید. در مسیرهای طبیعت‌گردی و پرچالش فشار بیشتری روی دوچرخه و لوازم آن است، بنابراین احتمال آسیب‌دیدگی بیشتر می‌شود و ممکن است یک نقص فنی شما را از ادامه‌ی مسیر بازدارد. بررسی سیستم ترمز، سلامت طوقه و تویی‌ها و همچنین بررسی سلامت سیستم دنده از جمله‌ی این موارد است.

بررسی لوازم کمپینگ

اگر به‌تازگی لوازم کمپین و شب‌مانی را تهیه کرده‌اید، یک بار به‌صورت کامل لوازم را در منزل باز و سرهم نمایید، به شکلی که از روش بازکردن چادر و شیوه‌ی استفاده از آن و همچنین لوازم دیگر نظیر کیسه‌خواب، گاز و لوازم پخت‌وپز، آگاهی داشته باشید. مطالعه و استفاده از تجربیات دوستان باتجربه برای شب‌مانی در طبیعت شما را چند قدم به جلو خواهد برد.



مستندسازی

تهیه‌ی عکس، فیلم و گزارش از مسیر طی شده و برنامه و مکتوب کردن آن و انتشار آن در وبلاگ‌ها و سایت‌های تخصصی کمک می‌کند با جامعه‌ی دوچرخه‌سواران علاقه‌مند بیشتر آشنا شوید و همچنین دوچرخه‌سواران دیگر از تجربه‌های شما در آن سفر استفاده کنند. همچنین قبل از شروع طبیعت‌گردی با دوچرخه در گوگل و سایت‌های تخصصی دوچرخه‌سواری مانند وبسایت مجله‌ی «دوچرخه و طبیعت» در خصوص برنامه‌ی موردنظر خود سرچ کنید و تلاش کنید اطلاعات خود را برای آن مسیر بالا ببرید. به احتمال زیاد دوچرخه‌سواران و افراد ماجراجویی بوده‌اند که قبل از شما آن مسیر را طی کرده‌اند و گزارش سفر خود را مکتوب کرده باشند. اطلاعات آن‌ها حتماً می‌تواند برایتان مفید باشد.

انتخاب همسفر مناسب

همراه شدن با یک دوست خوش‌سفر تجربه‌ی سفر را برایتان دگرگون و لذت‌بخش خواهد کرد. دوست و یا همسفر خوب شما را برای لذت‌بردن هرچه بیشتر از سفر همراهی می‌کند. همسفری که خصوصیات اخلاقی و نگرش مشترکی با شما داشته باشد. این که سلیقه‌ی مشترکی با شما در موسیقی داشته باشد و یا در سختی‌های مسیر بی‌دلیل شکایت نکند نیز می‌تواند تجربه‌ی سفر فوق‌العاده‌ای را رقم بزند. مهم است که نه شما و نه همسفرتان درباره‌ی توانایی خود غلو نکنید و از توانمندی‌های خود آگاه باشید تا در شرایط گوناگون بتوانید برنامه‌ریزی صحیحی نسبت به توان بدنی خود داشته باشید.

آگاه‌سازی خانواده و دوستان

زمانی که با دوچرخه به طبیعت می‌روید می‌بایست آماده‌ی هر شرایطی باشید. قدم گذاشتن در طبیعت همیشه یک ماجراجویی هیجان‌انگیز است که می‌تواند همراه اتفاق‌هایی باشد که برنامه‌ی شما را متوقف کند. سانحه‌هایی مثل زمین خوردن، تغییرات شدید آب‌وهوایی، خرابی چرخ و یا موارد دیگر می‌تواند باعث شود شما قادر به ادامه‌ی مسیر و برگشت نباشید؛ بنابراین اطلاع‌دادن این که به‌صورت دقیق قصد رکاب‌زدن در چه مسیری را دارید به یکی از اعضای خانواده و یا دوستان، بسیار حیاتی است و در شرایط بحرانی می‌تواند جان شما را نجات دهد. این قانونی است که افراد با تجربه هرگز آن را فراموش نمی‌کنند.

چک‌لیست لوازم

یک چک‌لیست از لوازم موردنیاز، از خوراکی‌ها تا ابزارهای موردنیاز سفر، تهیه‌ی نمایید. اگر قرار است شب‌مانی در طبیعت داشته باشید، لوازم موردنیاز کمپ در شب را تهیه‌ی نمایید و یا اگر قرار است چند ساعت در طبیعت رکاب بزنید ابزارهای اولیه‌ی تعمیر دوچرخه نظیر آچار تایلپور، تیوپ اضافه، تلمبه و جی پی اس که در یک کوله قرار دارند، و تغذیه و وعده‌غذایی کفایت می‌کند. لوازم موردنیاز در طبیعت‌گردی وابسته به زمان و تعداد روزها و فصلی است که در آن قرار دارید. برای تهیه چک‌لیست لوازم وقت کافی صرف کنید و از بردن لوازم اضافه خودداری کنید.



بررسی دوچرخه‌ی ولپرو مدل VP8000

گزینه‌ای عالی در رده دوچرخه‌های اکونومی

رپورتاژ



برند ولپرو علی‌رغم تولید جدید، تجربه‌ی ۳۰ ساله‌ی گروه شکاری را برای پشتیبانی خود به‌همراه دارد. این برند با هدف ترغیب خوانواده‌های ایرانی در جهت استفاده از دوچرخه، طراحی و به بازار ایران ارائه شده و با استقبال چشم‌گیری نیز روبه‌رو بوده‌است. دوچرخه‌های برند ولپرو گزینه‌ای ایده‌آل برای استفاده‌های روزمره‌اند و درست به همین دلیل در این بخش دوچرخه‌ی ولپرو مدل VP8000 را معرفی و بررسی کرده‌ایم تا با مطالعه‌ی این نوشته، انتخابی آگاهانه برای خرید آن داشته باشید.



■ آلیاژ به‌کاررفته در دوچرخه‌ی ولپرو

گروه شکاری همواره در کیفیت بدنه‌ی دوچرخه‌های خود بسیار سخت‌گیرانه عمل می‌کند. به همین جهت آلیاژ استفاده‌شده در دوچرخه‌های ولپرو از آلیاژ محبوب آلومینیوم ۶۰۶۱، تولید می‌شود. بدنه‌های ساخته‌شده از این آلیاژ علاوه‌بر آنکه وزن بسیار کمی دارند از مقاومت بالایی هم برخوردارند. در واقع آلیاژ آلومینیوم به‌دلیل مزایای بی‌شمار آن در ساخت بدنه‌ی دوچرخه در این صنعت یکه‌تاز است. از مزایای دیگر این آلیاژ شکل‌پذیری آن است که باعث می‌شود به‌وسیله‌ی مراحل مختلف، بدنه‌های بسیار زیبایی را برای دوچرخه بتوان تولید کرد. به همین جهت گروه شکاری در اکثر دوچرخه‌های برند خود از این آلیاژ بهره می‌برد.

■ دیزاین دوچرخه‌ی ولپرو

در نگاه اول به دوچرخه‌ی ولپرو مدل VP8000، می‌توان طراحی مدرن و به‌روز آن را به‌خوبی مشاهده کرد. دوچرخه‌ی ولپرو مدل VP8000 با آنکه یک دوچرخه‌ی میان‌رده و اکونومی است، طراحی فریم یا همان بدنه‌ی آن بیشتر به دوچرخه‌های رده‌بالا شباهت دارد. قوس میله (TOP TUBE)، این دوچرخه را بیشتر به یک دوچرخه‌ی رده‌بالا نزدیک می‌کند تا دوچرخه‌ی میان‌رده. و این طراحی زیبا اولین بخشی از دوچرخه است که نظرات را به خود جلب می‌کند.



■ دوشاخ دوچرخه‌ی ولوپرو

دوشاخ استفاده‌شده در این دوچرخه مجهز به سیستم قفل‌شو است. سیستم قفل‌شو برای دوچرخه‌سواری در شهر و مسیرهای مسطح ویژگی مهمی به حساب می‌آید. کمک دوشاخ برای جلوگیری از فشارهای وارده در مسیرهای خاکی است و دوچرخه‌سواری لذت‌بخشی را در مسیرهای خاکی به همراه دارد، اما این دوشاخ کمک‌دار در مسیرهای مسطح و آسفالت باعث اتلاف انرژی می‌شود؛ به همین جهت دوشاخ‌های قفل‌شو کاربری را برای دوچرخه‌سواری در مسیرهای آسفالت آسان خواهند کرد. در نتیجه این دوچرخه برای استفاده در شهر بسیار گزینه‌ی مناسبی است.

■ طراحی سیم از داخل

به نظر ما طراحی سیم از داخل بدنه از مواردی است که چشم را به سرعت به خود جلب می‌کند. این طراحی که تاکنون برای دوچرخه‌های رده‌بالا صورت می‌گرفت، اکنون در دوچرخه‌های رده اکونومی ولوپرو هم در نظر گرفته شده‌است که زیبایی این دوچرخه را بیشتر کرده. علاوه بر زیبایی، عملکرد تغییر دنده را هم تسهیل می‌کند؛ به‌صورتی که سیم دنده در داخل یک روکش سرتاسری که از داخل بدنه عبور کرده طراحی شده‌است. این طراحی باعث جلوگیری از ورود خاک و گردوغبار به داخل روکش سیم دنده می‌شود و در درازمدت عملکردی روان‌تر برای تغییر دنده به همراه دارد.

■ طوقه‌های دوجداره آلومینیومی

میتوان گفت بعد از بدنه و دوشاخ دوچرخه، طوقه و تویی از مهمترین بخش‌های تشکیل دهنده دوچرخه هستند و طوقه یا رینگ از اهمیت بالایی در کیفیت سواری دارد. به همین جهت در دوچرخه‌های ولوپرو از طوقه‌های دوجداره آلومینیومی استفاده شده‌است. طوقه‌ی دوجداره‌ی مثلثی، یکی از مطمئن‌ترین و مقاوم‌ترین طوقه‌ها در رده‌ی خود است. یقیناً دوچرخه‌های ولوپرو با داشتن چنین طوقه‌هایی در مقابل فشار و ضربات از تحمل و مقاوت بسیاری برخوردار است.



■ سیستم ترمز دوچرخه‌ی ولوپرو مدل VP8000

دوچرخه‌ی ولوپرو مجهز به سیستم ترمز دیسک مکانیک است. ترمزهای دیسک عملکرد بسیار بالاتری نسبت به ترمزهای وی‌برک دارند و در شرایط بارانی عملکردشان عالی است. علاوه بر آن اگر طوقه‌های دوچرخه دچار آسیب و لنگی شوند، این ترمزها بر خلاف ترمزهای وی‌برک خاصیتشان را از دست نمی‌دهند.



■ سیستم دنده‌ی دوچرخه‌ی ولوپرو مدل VP۸۰۰۰

دوچرخه‌ی ولوپرو از سیستم‌های دنده‌ی نام‌آشنای شیمانو بهره می‌برد. شیمانو ژاپن شناخته‌شده‌ترین کمپانی تولیدکننده‌ی قطعات دوچرخه است که محصولات آن را روی برترین برندهای دوچرخه‌ی جهان می‌توان ملاحظه کرد. روی این دوچرخه، سیستم‌دنده شیمانو مدل ترنی استفاده شده‌است. در عقب دوچرخه خودرو ۷ تایی و در جلو طبق قامه‌ی ۳ تایی پروویل قرار دارد که مجموع ۲۱ دنده را برای این دوچرخه همراه دارد. این تعداد دنده برای تردهای روزانه در شهر و همچنین دوچرخه‌سواری در مسیرهای پر از سربالایی و سرپایینی پارک‌های جنگلی بسیار مناسب است.



■ کرپی و فرمان زوم و لوله‌ی زین

دوچرخه‌ی ولوپرو از قطعات بسیار باکیفیتی در رده‌ی خود بهره می‌برد. استفاده از کرپی، فرمان و لوله‌ی زین از برند نام‌آشنای زوم، گواه بر کیفیت بالای این دوچرخه است. حتی در قطعاتی که شاید در نگاه اول به چشم نیایند هم از برندهای نام‌آشنا استفاده شده‌است. استفاد از قطعات جانبی با کیفیت و شناخته شده، نشاندهنده صداقت این برند است چرا که لوازم جانبی چندان به چشم نمی‌آیند و می‌توانستند از لوازم متفرقه استفاده شوند اما این اتفاق رخ نداده و در دوچرخه‌های ولوپرو شاهد استفاده لوازم باکیفیت هستیم.

■ دوچرخه‌ی ولوپرو مدل VP۸۰۰۰ برای چه کسانی مناسب است؟

ولوپرو مدل VP۸۰۰۰ دوچرخه‌ای همه‌کاره است. در واقع این دوچرخه در رده‌ی دوچرخه‌های کوهستان اسپرت قرار می‌گیرد که محبوب‌ترین سبک دوچرخه برای استفاده‌های روزمره در ایران است. این دوچرخه در مسیرهای خاکی و پارک‌های جنگلی و کوهستانی عملکردی عالی دارد و برای استفاده در شهر و همچنین ورزش و کارهای روزانه بسیار ایده‌آل است. با توجه به سایزهای موجود در مدل‌های دیگر، برند ولوپرو برای استفاده‌ی بانوان و آقایان مناسب است. همچنین قیمت بسیار مناسب آن در کنار کیفیت عالی این دوچرخه را در رده دوچرخه‌های اکونومی بی رقیب ساخته است.





VELOPRO®

www.veloprobike.ir

از ناشناخته ها عبور کن

VELOPRO®

دوچرخه ولوپرو محصول انحصاری گروه شکاری

ولوپرو برندی تازه متولد شده با دانش و تجربه سی ساله گروه شکاری است. این برند با هدف استفاده دوچرخه در کارهای روزمره با طراحی نوین برای هموطنان ایرانی در سبک و مدل های متنوع تولید شده است. اکنون برند ولوپرو با پیشینه ی درخشان گروه شکاری در ارائه دوچرخه های باکیفیت و رعایت استانداردهای صنعت دوچرخه سازی جهان، محصولات متنوعی را به بازار ایران عرضه میکند.

SHEKARI
GROUP

دفتر مرکزی: تهران-میدان رازی-خ جوادیان(قلمستان)-نبش کوچه دروازه بان
شماره تلفن: 021 55384818 - 021 55484667

فروشگاه شعبه دوم: تهران-میدان رازی-خ جوادیان(قلمستان)-نبش کوچه
پنبه چی - پلاک 2
شماره تلفن: 021 55480132 - 021 55480133

info@shekarigroup.com
www.shekarigroup.com

پست الکترونیک:
آدرس وب سایت :



چگونه در تاریکی دوچرخه سواری شویم!

راهنمای استفاده از چراغ های دوچرخه

www.cofidisbike.ir



با چراغ های مدرن پر قدرت، سبک و پرنور، دوچرخه سواری کوهستان در تاریکی یک فعالیت دوچرخه سواری هیجان انگیز است که انجام آن لذت بخش خواهد بود. مسیرهای رکاب زدن نسبتاً آسان در طول روز، در تاریکی پیشنهادهای بسیار هیجان انگیزتری می شوند و بعد از غروب، احساس واقعی ماجراجویی در رفتن به جنگل یا تپه ها را به وجود می آورد. برای اینکه از ماجراجویی در شب لذت ببرید موارد که این یادداشت تنظیم شده است را در نظر داشته باشید.

■ مسیر خود را انتخاب کنید

حتی اگر با مسیرها آشنایی دارید، اگر به تازگی تصمیم دارید در تاریکی دوچرخه سواری کنید، تکنیک های فنی را تمرین نمایید و از تنظیم نور چراغ های خود مطمئن شوید. اگر در مسیرهای ناآشنایی رکاب می زنید، از مسیرهای بانبات و سختی مسیر کمتر استفاده کنید و اگر در مسیرهایی مشغول تمرین هستید که درجه سختی بالاتری دارند، سطح پایین تری از میزان معمول خود که می توانید در روز رکاب بزیند انتخاب کنید.

■ چراغ روی فرمان و کلاه ایمنی

بهترین نوع روشنایی، یک نور قدرتمند و پرتوان روی فرمان شما و یک نور نقطه ای با قدرت کمتر اما با تمرکز بیشتر بر روی کلاه ایمنی است. چراغ بر روی فرمان مسیر را از قبل روشن می کند در حالی که چراغ کلاه ایمنی درک عمق را بهبود می بخشد و از روشن شدن هر کجا که نگاه کنید اطمینان حاصل می کند. این کار ارزش اتصال چراغ به دوچرخه یا کلاه ایمنی خود را دارد. چراغ های نصب شده بر روی کلاه ایمنی به راحتی احتمال تصادف و زمین خوردن را از بین می برند. همچنین می توانید از مجموعه ای از چراغ های دوچرخه سواری برند اوکی که در وب سایت گروه شکاری وجود دارد بازدید نمایید چراغ های برند اوکی کیفیت مناسبی برای دوچرخه سواری دارند.

■ باتری داخلی در مقابل باتری خارجی

چراغ ها با باتری داخلی کارا هستند، لازم نیست نگران کابل ها باشید و به راحتی می توانید چراغ ها را بین دوچرخه ها تعویض کنید. اما ممکن است سنگین باشد و زودتر مصرف شوند. چراغ هایی با بسته باتری خارجی که بر روی کلاه ایمنی شما نصب می شوند سبک تر هستند، اغلب مدت زمان مصرف آنها طولانی تر است، می توانید از باتری ها در برابر سرما محافظت کنید اما کابل ها آزار دهنده هستند.

■ زمان مصرف خود را تقویت کنید

دما و تعداد بارهایی که شارژ انجام شده می توانند زمان بهینه مصرف را کاهش دهند. با گرم نگه داشتن باتری های خارجی در کوله خود و یا استفاده از نوار بند راکت تنیس برای عایق بندی چراغ ها با باتری های داخلی، مدت زمان مصرف باتری را در سرما افزایش دهید. مطمئن شوید که بدنه اصلی چراغ ها را بدون پوشش نگه دارید چون به شدت داغ می شوند و ممکن است در صورت افزایش دما بسوزند. همیشه هنگام سربالایی رفتن یا در بخشهای که کمتر فنی است نور را پایین تر تنظیم کنید تا مصرف انرژی مدیریت شود.

■ قدرت

قدرت یک نور معمولاً با وات بیان می شود اما همیشه فکر نکنید که لزوماً بهتر است. الگوی پرتو به همان اندازه مهم است زیرا یک نقطه بسیار متمرکز می تواند دارای درجه وات بسیار بالایی باشد اما در صورت نیاز به یک نور گسترده تر، اندازه چراغی که روی فرمان نصب می شود مناسب نخواهد بود. چراغ های بسیار پر قدرت نیز زمان مصرف کمتری دارند و در صورت رکاب زدن به صورت گروهی، می توانند چراغ های دوچرخه سواران دیگر با نور کمتر را بی اثر کند.

■ تنظیم نور کلاه و فرمان

به همان میزانی که برای تنظیم کمک فتر خود وقت می گذارید، چراغ های خود را روی دوچرخه کالیبره کنید. جهت نور چراغ روی کلاه را روی نقطه مقابل خود در زمانی که روی دوچرخه نشسته اید و معمولاً نگاه می کنید تنظیم کنید. چراغ روی کلاه می بایست ۱۰-۱۵ متر جلوتر را روشن کند و این مقدار با میانگین سرعت شما در ارتباط است. چراغ نصب شده بر روی فرمان را روشن نگه دارید و موقعیت چراغ نصب شده بر روی فرمان را تنظیم کنید، این نور باید کمی عقب تر از چراغ کلاه متمرکز باشد.

■ برنامه ریزی کنید و آماده شوید

شارژ چراغ های خود را فراموش نکنید و از آنجایی که شارژ شدن ممکن است چند ساعت یا بیشتر طول بکشد، این کار را یک روز قبل از برنامه رکاب زدن انجام دهید. اگر بسته باتری یدکی دارید، مطمئن شوید که جایی قابل دسترسی در کوله شما قرار دارد. با توجه به نوع مسیر و سرعت شما امکان نیاز به تغییر تنظیمات مجدد چراغ وجود دارد. توجه داشته باشید رنگ چراغ جلو سفید و عقب قرمز است و میبایست با مقررات روشنایی وسایل نقلیه جاده ای مطابقت داشته باشید. شما قطعاً به چراغ قرمز پشتی نیاز خواهید داشت و باید بتوانید نور چراغ اصلی جلو خود را پایین بیاورید تا دید ترافیکی که از روبرو می آید کور نکند.



■ چراغ های برند اوکی محصولی شناخته شده بازار ایران هستند که توسط گروه شکاری در رده محصولات اکونومی ارائه میشود. این چراغ ها کاملاً قابل اطمینان هستند و از کیفیت قابل قبولی برخوردارند که می توانند نیاز دوچرخه سواران را برطرف کنند. در زیر نگاهی به ویژگی های مدل XC۲۱۳ برند اوکی خواهیم داشت.

ویژگی های محصول:

دارای لامپ ال ای دی با نور مهتابی با توان ۱ وات
عملکرد: نور ثابت ، نور ملایم، فلاشری، خاموش
میزان روشنایی: ۷۰ لومن

پرتو نور: ۲۰ متر

قابلیت ضد آب بودن IPX۴

سایز بست بر روی فرمان: ۲۲،۲ الی ۳۱،۸ میلی متر

نوع باتری: شامل ۲ باتری قلمی سایز AA



چگونه فشار باد لاستیک ها را تنظیم کنیم!

راهنمای تنظیم فشار باد لاستیک دوچرخه

www.shekarigroup.com



تنظیم صحیح باد لاستیک دوچرخه باعث افزایش سرعت و نرمی بیشتر دوچرخه خواهد شد. لاستیک‌های باریک‌تر به فشار باد بیشتر و لاستیک‌های پهن‌تر به فشار باد کمتری نیاز دارند.

میزان حد مجاز فشار باد لاستیک‌ها روی دیواره‌ی خارجی لاستیک درج می‌شود؛ اما میزان فشار دقیق، به وزن دوچرخه‌سوار، همراه دوچرخه و همچنین نوع مسیر و مدل لاستیک بستگی دارد. فشار باد با افزایش وزن بیشتر می‌شود. هیچ‌وقت سعی نکنید بیش از حد مجاز، لاستیک‌ها را باد نمایید چرا که این کار بسیار خطرناک بوده و به راحتی می‌تواند منجر به ترکیدن لاستیک‌ها شود.

■ چند توصیه برای بالابردن کیفیت

تفاوت فشار باد لاستیک جلو و عقب: لاستیک جلو را ۵ psi کمتر از لاستیک عقب باد بزنید، این کار به شما در کنترل بهتر دوچرخه به ویژه در پیچ‌های تند، کمک خواهد کرد
کم کردن باد در مسیرهای ماسه‌ای: در مسیرهای ماسه‌ای و نرم حدود ۳ psi از باد هر دو تایر کم کنید و در مسیرهای سنگی و سخت در حدود ۳ psi به باد تایرها بیافزایید، انجام این کار باعث افزایش کارایی در حرکت خواهد شد.
در مسیرهای برفی و یخی، جهت جلوگیری از سرخوردن ۳ psi از باد لاستیک‌ها کم نمایید.

فشار باد مناسب لاستیک‌ها به صورت حدودی به شرح زیر است:

لاستیک ۲۶ دوچرخه‌ی کوهستان: ۲۰ تا ۳۵ psi
لاستیک ۲۷.۵ دوچرخه‌ی کوهستان: ۳۵ تا ۴۵ psi
لاستیک ۲۹ دوچرخه‌ی کوهستان: ۴۰ تا ۶۵ psi
لاستیک باریک دوچرخه‌ی جاده (کورسی): ۸۰ تا ۱۳۰ psi
تایرهای هایبرید: ۵۰ تا ۷۰ psi



■ تلمبه‌های بتو BETO تایوان یکی از محصولات ارائه شده گروه شکاری در بازار ایران است که از کیفیت و تنوع بسیار بالایی برخوردار است. برند بتو برای رقابت با برندهای دیگر جهانی همیشه در تلاش است تا به‌طور مداوم ظرفیت تولید خود را بهبود بخشد و طراحی خلاق را در فرایندهای تولید حفظ کند تا رضایت مشتریان را در بالاترین سطح نگاه دارد. کمپانی بتو در طول فعالیت خود ارائه‌دهنده‌ی صدها ایده و محصول نوآورانه بوده است و دارای سیصد حق ثبت اختراع در ۳۰ سال گذشته است. مجموعه‌ای از جوایز دریافتی بتو، محصولات آن را منحصر به فرد کرده و این تعدد کسب جوایز عمیقاً مورد توجه مشتریان قرار می‌گیرد.

تست غیراصولی فشار باد لاستیک: فشار دادن انگشتان شصت روی جداره‌های لاستیک برای سنجش فشار باد تایر، ممکن است شما را به اشتباه بیندازد. بهتر است به فشارسنج یا درجه فشار پمپ باد خود اعتماد کنید.
رابطه دمای هوا و فشار باد لاستیک: یک قاعده‌ی کلی درباره‌ی دمای هوا و فشار باد لاستیک دوچرخه وجود دارد. تغییر ۵.۵۵ درجه سانتی‌گرادی در دما، فشار را تقریباً ۲ درصد افزایش می‌دهد. برای دوچرخه‌سواران جاده‌ای، این قاعده به معنای ۲ psi برای هر ۵.۵۵ درجه‌ی سانتی‌گراد افزایش یا کاهش دما نسبت به زمانی خواهد بود که لاستیک خود را باد کرده‌اید.
لاستیک یکی از مواردی است که شما درباره‌ی آن به توصیه‌های رسمی با دقت بسیار بالا نیاز دارید، در غیر این صورت لاستیک‌های بیش از حد پُربادی خواهید داشت. تولیدکنندگان لاستیک غالباً یک دامنه فشار را روی دیواره‌ی جانبی لاستیک چاپ می‌کنند، اما این دامنه برای کاربردهای دنیای واقعی طراحی نشده است. فشار چاپ‌شده روی بخش جانبی لاستیک، «حداکثر فشار» توصیه‌شده است؛ مثلاً ۹ bar که معادل ۱۳۰ psi است (در موارد دیگری از عبارت «توصیه شده» در این برچسب استفاده می‌شود، اما فشار ذکر شده هیچ ارتباطی با استفاده‌ی دنیای واقعی ندارد).

حداقل و حداکثر فشار باد لاستیک روی دیوار خارجی تمامی لاستیک‌ها درج می‌شود. لازم و ضروری است به این اعداد توجه داشته باشید. توجه داشته باشید بهترین روش برای تنظیم میزان فشار باد لاستیک‌ها، رجوع به وبسایت سازنده‌ی لاستیک موردنظر و استفاده از نرم‌افزارهای شرکت سازنده است.

فواید دوچرخه سواری برای سالمندان

چگونه دوچرخه سواری از پیری جلوگیری میکند!

مینا قربانی / کارشناس ارشد تربیت بدنی



اگر فقط چندبار در کودکی رکاب زده باشید هرگز مهارت دوچرخه سواری را فراموش نخواهید کرد و هیچ وقت برای شروع دوباره دیر نیست. اگرچه موانع زیادی برای رکاب زدن سالمندان در سطح شهر وجود دارد اما نمی توان اثرات مثبت این ورزش را برای این گروه نادیده گرفت. رکاب زدن باعث کاهش سرعت پیر شدن، کم کردن احتمال زمین خوردن در زندگی روزمره که یکی از تهدیدات اصلی سالمندی است، افزایش سلامت روان و ارتقای سطح سلامتی می شود. مجله دوچرخه و طبیعت با توجه به اهمیت دسترسی تمامی گروه های سنی به فعالیت ورزشی پرفایده ی دوچرخه سواری مطلب زیر را با تأکید بر فواید دوچرخه سواری برای سالمندان آماده کرده است.

■ تقویت سیستم ایمنی

اندام لنفاوی تیموس مسئول سلولهای ایمنی بدن (سلول های T شکل است). با افزایش سن، سایز تیموس کوچک می شود و به ۱۵٪ از حداکثر سایز خود می رسد، بنابراین اتکالی بدن بر آنتی بادی هایی است که در طی سالها در مبارزه با بیماری ها به دست آورده است. مطالعه بر ۱۲۵ دوچرخه سوار مسافت های طولانی در هشتاد سالگی آنها نشان می دهد که سیستم ایمنی آنها به اندازه ی افراد بیست ساله سلول های T شکل تولید می کند. فعالیت های بدنی مانند دوچرخه سواری می تواند به بدن کمک کند تا باکتری ها را از ریه و مجاری تنفسی خارج کنند و این امر احتمال آنفولانزا و سرماخوردگی را کاهش می دهد، همچنین با افزایش دمای بدن هنگام ورزش از رشد باکتری ها جلوگیری کرده و با عفونت مقابله می کند.

■ با افراد جدید ملاقات کنید و بیشتر معاشرت کنید

دوچرخه سواری یک فعالیت اجتماعی عالی است و یکی از بزرگترین چالش های سالمندی تنهایی است. هنگامی که افراد کار خود را ترک می کنند، گروه دوستان و آشنایانی را که روزانه با آنها ارتباط برقرار می کردند از دست می دهند. وقتی ارتباط کاری قطع شود، می تواند منجر به تهدیدات بهداشت روانی ناشی از بی حوصلگی و تنهایی در سالمندان گردد. دوچرخه سواری می تواند دلیلی برای ترک خانه و ملاقات با افراد دیگری که با شما علاقه مشترک دارند باشد.

پشتیبانی گروهی احساس خوشایندی را فراهم می کند و رکاب زدن ها اغلب در یک کافه به پایان می رسند تا سوارکاران بتوانند با یک نوشیدنی و دورهمی کار خود را به اتمام برسانند و با هم رکابان خود گپ بزنند.

■ کاهش ریسک و نشانه های بیماری آلزایمر

مطالعات نشان می دهد ورزش اگر آلزایمر را متوقف نکند می تواند ابتلا به آن را به شکل چشمگیری به تأخیر بیاورد. افراد سالمند نه فقط برای سلامت جسمانی بلکه باید برای سلامت روانی خود ورزش کنند. ورزش می تواند سطح پروتئینی که با بیماری آلزایمر در ارتباط است در مغز کاهش دهد. و با افزایش جریان خون در قسمت حافظه و مرکز پردازش مغز توانایی تمرکز، برنامه ریزی و سازماندهی مغز را افزایش دهد. مهارت های روانی که در حین ورزش به کار می رود به همین خاطر همان قسمت ها در مغز را نیز فعال می کنند.

نشانه های اختلال های روانی با ورزش کاهش می یابد. مطالعات نشان می دهد ورزش ایروبیکی می تواند به تغییرات مثبت موثر بر آلزایمر تأثیر بگذارد. تنها دو سال ورزش مستمر، تمرینات ذهنی و تغذیه سالم می تواند عملکرد حافظه را بهبود بخشد.

■ کاهش سرعت روند پیری

با توجه به افزایش سن از دست دادن توده های عضلانی طبیعی است و توانایی انقباض عضلانی ما به علت توده های چربی و بافت همبند کاهش می یابد. اگر سالمندان فعالیت خود را متوقف کنند سرعت از دست دادن عضلات افزایش می یابد و سریعتر پیر می شوند.

پژوهشی با مقایسه سلامت دوچرخه سواران ۵۵ تا ۷۹ سال، با یک گروه در رده سنی مشابه که دوچرخه سواری نمی کردند نشان می دهد که دوچرخه سواران سالم تر هستند. آنها توده های عضلانی خود را حفظ کرده و نسبت به گروه مقابل قدرت بیشتری داشته اند. همچنین سطح توده چربی بدن آنها بالاتر نرفته و سطوح کلسترول خون مطلوب تری را نشان داده اند. مردان گروه دوچرخه سوار سطح تستوسترون بالاتری داشتند.



■ فشار کمتر بر مفاصل

برای بسیاری از سالمندان دویدن و یا حتی راه رفتن در مسافت های طولانی ممکن نیست. هر دو فعالیت می تواند بر مفاصل فرسوده و آسیب دیده فشار وارد کند در حالی که دوچرخه سواری ورزشی است که فشار خیلی کمی بر اکثر مفاصل وارد می کند. راه رفتن معمولی می تواند فشاری معادل سه برابر وزن شما به هر دو زانو وارد کند در حالی که دویدن فشاری برابر پنج و نیم وارد می کند. هرچقدر وزن شما بیشتر باشد فشار بیشتر است.

معمولاً شنا کردن به افرادی که نمی توانند وزن خود را حین ورزش کردن تحمل کنند پیشنهاد می شود. آب بدن را شناور می کند و به شناگر اجازه می دهد که وزن بسیار کم و یا بی وزنی را بر روی مفاصل آسیب دیده یا تحت فشار تحمل کند. اما هر کسی شناگر خوبی نیست یا به استخر دسترسی ندارد.

دوچرخه سواری عضلات زانو را قوی می کند بدون اینکه منجر به آسیب ناشی از حادثه در زانو شود. هرچقدر عضلات قوی تر باشند مفاصل شانس کمتری برای آسیب خواهند داشت. اگرچه، دوچرخه سواری ممکن است باعث ایجاد درد در برخی افراد شود. هرچقدر وزن شما بیشتر باشد یا هرچقدر بیشتر در سربالایی دوچرخه سواری کنید فشار بیشتری به زانو وارد می کنید.

■ بهبود تعادل به کاهش خطر سقوط کمک می کند

سازمان بهداشت جهانی (WHO) تخمین می زند که ۲۸-۳۵٪ افراد بالای ۶۵ سال هر سال از یک سقوط یا زمین خوردن رنج می برند.

افراد می توانند در هر سنی سقوط کنند، اما ضعف عضلانی و حرکت محدود مفصل، خطر لغزش و زمین خوردن در سالمندان را افزایش می دهد. در افراد مسن، صدمات ناشی از سقوط جدی تر است. افراد مسن پوست نازک تری دارند که به راحتی کبود و بریده می شود و احتمال مو برداشتن و شکستگی استخوان ها وجود دارد، به خصوص اگر پوکی استخوان داشته باشند.

برای برقراری تعادل نیاز است که مغز پیام هایی را از عضلات، مفاصل، چشم ها و گوش ها دریافت کرده و پاسخ دهد. اما اگر عضلات از توانایی بالقوه خود استفاده نکنند، ارتباط بین مغز و عضلات از بین می رود. دوچرخه سواری تمرینی عالی برای مغز شما برای پاسخ سریع به تغییرات محیط است. هماهنگی و وضعیت بدن نیز با استفاده از دوچرخه بهبود می یابد، که هر دو به تعادل کمک می کنند.

رکاب زدن باعث افزایش حجم عضلات پا، چهارسر و مرکزی بدن می شود که همه در میانسالی کمک می کنند تا از روی صندلی بلند شده و مانع سقوط خود شوید. قوی نگه داشتن عضلات و استخوان ها به حرکت و انعطاف پذیری کمک می کند.



فواید دوچرخه سواری در مقابله با بیماری ها

چگونه دوچرخه سواری در مقابل بیماری ها بدن را ایمن میکند!

www.cyclingweekly.com



فرهنگ تناسب اندام در دهه گذشته (خوشبختانه) برجسته تر شده است و مراقبت از سلامتی و تناسب اندام برای بسیاری از ما به عادت معمول تبدیل شده است. با اشاره به تناسب اندام و ورزش اغلب دویدن، وزنه برداری، یوگا و سایر فعالیت های مشابه به ذهن شما خطور می کند؛ و اگرچه دوچرخه سواری ممکن است برای بسیاری آشنا باشد، اما در مقایسه با سایر فعالیت های جسمی مشهور بیشتر به عنوان وسیله ای برای رفت و آمد به حساب می آید تا یک فعالیت جسمانی و ورزشی. به همین دلیل ممکن است دانستن مزایای چشمگیر دوچرخه سواری بر سلامتی برای شما تعجب آور باشد.

دوچرخه سواری مزایای بی شماری برای سلامتی، چه روانی و چه جسمانی ایجاد می کند، همچنین اثرات مثبت زیست محیطی دارد و با مطالعات بی شماری که شواهد زیادی در راستای اثربخش بودن دوچرخه سواری ارائه می دهند ارزش آن را دارد که این فعالیت را حتما امتحان کنید.

مطالعه دیگری که در مجله بین المللی پزشکی ورزشی منتشر شد، نشان داد که دوچرخه سوارانی که در تور دوفرانس شرکت کردند، به طور متوسط هشت سال بیشتر از جمعیت عمومی زندگی می کنند.

■ **دوچرخه سواری سیستم ایمنی بدن شما را تقویت می کند**
مشکلات سلامتی در زندگی روزمره مخاطرات کاملاً آشنایی هستند اما با دوچرخه سواری می توان بسیاری از این مشکلات را کاهش داده و حتی از آنها پیشگیری کرد. طبق مطالعات متعدد، از جمله یکی در دانشگاه کارولینای شمالی، دوچرخه سوارانی که به مدت پنج روز در هفته به مدت نیم ساعت دوچرخه سواری می کردند، نسبت به بیمارانی که هیچ فعالیت بدنی ندارند پنجاه درصد کمتر دچار روزهای بیماری بودند و پژوهشگران به این نتیجه رسیدند که دوچرخه سواری شما را از همکاران غیرفعال سالمتر نگه می دارد. در واقع ورزش متوسط باعث فعال شدن سلول های ایمنی می شود، بنابراین آنها آماده مقابله با عفونت خواهند شد.

■ مقابله با چاقی

علاوه بر جلوگیری از بیماری، متخصصان و مطالعات نشان می دهند که فعالیت بدنی، به ویژه دوچرخه سواری، با چاقی رابطه معکوس دارد، به این معنی که هرچه بیشتر دوچرخه سواری کنید، چربی بیشتری می سوزانید. مطالعه ای از دانشگاه کپنهاگ با نشان دادن این که افراد غیرفعال و دارای اضافه وزن می توانند با دوچرخه سواری به محل کار، در مقایسه با ورزش صرفاً در اوقات فراغت، چربی بدن خود را بیشتر کاهش دهند، این موضوع را اثبات می کند.

■ کمک به هضم غذا

حتی ثابت شده است که دوچرخه سواری به سلامت دستگاه گوارش کمک می کند. فعالیت بدنی به شما در کاهش زمان انتقال غذا در روده بزرگ کمک می کند، مقدار آب جذب شده به بدن را کاهش می دهد و مدفوع نرم تری را برای شما ایجاد می کند، که دفع آن راحت تر است و از یبوست جلوگیری می کند.

■ دوچرخه سواری از بیماری های جدی جلوگیری می کند

علاوه بر کمک به شما برای زندگی طولانی تر، تحقیقات نشان داده است که دوچرخه سواری به کاهش خطر عوارض جدی سلامتی مانند سرطان و بیماری های قلبی کمک می کند. دوچرخه سواران ۴۰٪ کمتر در معرض مرگ ناشی از سرطان قرار دارند و احتمال ابتلا به سرطان پستان در زنانی که دوچرخه سواری می کنند ۳۴٪ است. فواید قلبی عروقی نیز به همان اندازه چشمگیر است، به طوری که دوچرخه سواران ۵۲٪ خطر مرگ کمتری ناشی از بیماری های قلبی عروقی دارند. مطالعه دیگری نشان داد که انتخاب دوچرخه سواری، حتی پس از ۴۳ سالگی، به کنترل سطح کلسترول و جلوگیری از افزایش فشار خون کمک می کند.

مادران آینده و باردار نیز می توانند از دوچرخه سواری بهره مند شوند، به گفته برخی از کارشناسان دوچرخه سواری به زنان کمک می کند تا زایمان راحت تری داشته باشند، سریعتر بهبود یابند و به طور کلی باعث بهبود خلق و خو در دوران بارداری و بعد از آن می شود.



■ دوچرخه سواری با مشکلات افسردگی، اضطراب و عزت نفس مبارزه می کند

برخی از مطالعات طولانی مدت نشان می دهد که کسانی که میزان زیادی فعالیت در زندگی روزمره خود را گزارش کرده اند، به طور قابل توجهی کمتر در معرض خطر ابتلا به افسردگی هستند. ثابت شده است که استفاده درمانی از دوچرخه سواری برای درمان افسردگی بالینی، بدون عوارض جانبی مصرف دارویی، موثر است. و تجزیه و تحلیل سایر مطالعات بهداشتی نشان داده است که تمرینات سبک زندگی، مانند دوچرخه سواری به محل کار، روحیه کلی و سلامت روان را بهبود می بخشد. تحقیقات دیگر نشان می دهد که فعالیت بدنی منظم حتی می تواند باعث افزایش عزت نفس کلی شود.

■ دوچرخه سواری به شما کمک می کند تا طولانی تر زندگی کنید

مردم با این مفهوم آشنا هستند که ورزش می تواند به طول عمر آنها بیفزاید اما اکثر آنها در درک واقعی تأثیرات شگفت انگیزی که ورزش، به ویژه دوچرخه سواری می تواند بر طول عمر آنها داشته باشد، ناکام هستند. طبق یک پژوهش بین دولوهای دوچرخه سوار و آنهایی که این کار را نکرده اند، اختلاف سنی بیولوژیکی ۹ ساله وجود دارد. مطالعه دیگری که در مجله بین المللی پزشکی ورزشی منتشر شد، نشان داد که دوچرخه سوارانی که در تور دوفرانس شرکت کردند، به طور متوسط هشت سال بیشتر از جمعیت عمومی زندگی می کنند. دوچرخه سواری برای قلب بسیار مفید است. طبق یک پژوهش دوچرخه سواران ۴۱ درصد خطر مرگ کمتری نسبت به غیر دوچرخه سواران تجربه می کنند.



www.okbike.ir

زندگی به سبک شگفت انگیز

OK[®]
BIKES

دوچرخه اوکی محصول انحصاری گروه شکاری

علاقه مردم به استفاده دوچرخه و سلاقی متفاوت آنها در رده های سنی موجب شد تا برند اوکی با تولیدات متنوع به یکی از برندهای موفق متعلق به گروه شکاری در بازار ایران تبدیل گردد. برند اوکی فعالیت خود را در سال 1369 آغاز کرد و با هدف ارائه دوچرخه های استاندارد و با کیفیت و برای طیف کامل خانواده ها با شعار "اوکی دوچرخه ای برای خانواده ها" محصولات خود را روانه بازار کرد و به سرعت به یکی از برندهای محبوب بازار ایران تبدیل شد.

SHEKARI
GROUP

دفتر مرکزی: تهران-میدان رازی-خ جوادیان(قلمستان)-نبش کوچه دروازه بان
شماره تلفن: 021 55384818 - 021 55484667

فروشگاه شعبه دوم: تهران-میدان رازی-خ جوادیان(قلمستان)-نبش کوچه
پنبه چی - پلاک 2
شماره تلفن: 021 55480132 - 021 55480133

info@shekarigroup.com
www.shekarigroup.com

پست الکترونیک:
آدرس وب سایت:



www.olympicbike.ir

المپیک، دوچرخه ای مورد اطمینان در ماجراجویی ها



OLYMPIC®

دوچرخه المپیک محصول انحصاری گروه شکاری

با تغییرات سبک زندگی شهرنشینی بیش از هر زمانی معضل عدم تحرک فیزیکی احساس می شود. برند دوچرخه المپیک متعلق به گروه شکاری با هدف ارائه محصولات استاندارد و با کیفیت در ده ها مدل براساس سائیز و سلیقه ایرانیان در سال 1379 وارد بازار ایران گردید و فعالیت خود را آغاز کرد. اکنون برند المپیک در جایگاه یکی از برندهای شناخته شدهی گروه شکاری، در بازار ایران قرار گرفته است.

SHEKARI
GROUP

دفتر مرکزی: تهران-میدان رازی-خ جوادیان(قلمستان)-نبش کوچه دروازه بان
شماره تلفن: 021 55384818 - 021 55484667

فروشگاه شعبه دوم: تهران-میدان رازی-خ جوادیان(قلمستان)-نبش کوچه
پنبه چی - پلاک 2
شماره تلفن: 021 55480132 - 021 55480133

info@shekarigroup.com
www.shekarigroup.com

پست الکترونیک:
آدرس وب سایت :



www.amanobike.ir

طراحی ایده آل و جذاب



دوچرخه آمانو محصول انحصاری گروه شکاری

آمانو یکی از برندهای گروه شکاری است که در سال 1384 فعالیت خود را با ارائه دوچرخه هایی استاندارد آغاز و محصولات خود را روانه بازار کرد. برند آمانو ارائه محصولات با کیفیت و مقرون به صرفه برای بهبود زندگی سالم و در نتیجه جامعه ای سالم را هدف خود قرار داده است. اکنون برند آمانو می اندیشد تا با تاکید بر ارائه محصولات با کیفیت برای اقشار عموم جامعه و نوآوری در تولید و احترام به مصرف کنندگان به سلامت جامعه کمک کند.

SHEKARI
GROUP

دفتر مرکزی: تهران-میدان رازی-خ جوادیان(قلمستان)-بخش کوچه دروازه بان
شماره تلفن: 021 55384818 - 021 55484667

فروشگاه شعبه دوم: تهران-میدان رازی-خ جوادیان(قلمستان)-بخش کوچه
پنبه چی - پلاک 2

شماره تلفن: 021 55480132 - 021 55480133

پست الکترونیک: info@shekarigroup.com
آدرس وب سایت: www.shekarigroup.com



reddot design award
winner 2013



GOOD DESIGN
AWARD 2012



DESIGN AWARD

YOUR NEEDS
OUR
MISSION

MINI PUMP MAKES YOU AMAZING

SHEKARI
GROUP

www.betocorp.com

BETO[®]

گروه شکاری نماینده انحصاری محصولات بتو

BETO یک برند مطرح تایوانی در زمینه‌ی ساخت تجهیزات دوچرخه و تناسب اندام خانگی است که از سال 1989 فعالیت خود را با تولید پمپ‌های باد دوچرخه (تلمبه) آغاز کرد و به تدریج تولیدات خود را به تجهیزات جانبی دوچرخه و لوازم بدن‌سازی خانگی افزایش داده است. علاوه بر این، BETO با محصولات نوآورانه، به‌طور مداوم در حال توسعه‌ی محصولات منحصر به فرد برای ارائه به بازار جهانی است.

SHEKARI
GROUP

دفتر مرکزی: تهران-میدان رازی-خ جوادیان(قلمستان)-نیش کوچه دروازه بان
شماره تلفن: 021 55384818 - 021 55484667

فروشگاه شعبه دوم: تهران-میدان رازی-خ جوادیان(قلمستان)-نیش کوچه
پنبه چی - پلاک 2

شماره تلفن: 021 55480132 - 021 55480133

پست الکترونیک: info@shekarigroup.com
آدرس وب سایت: www.shekarigroup.com

SHEKARI **GROUP**

گروه شکاری ، خالق مجموعه ای از برندهای معتبر و شناخته شده صنعت دوچرخه کشور

www.shekarigroup.com