

دوچرخه‌سواری برای بانوان چه مزایایی دارد؟



دوچرخه‌سواری از جمله ورزش‌های هوازی است که فارغ از جنسیت و سن و سال برای تمام اشخاص در همه‌سنین توصیه‌می‌شود. اما به گفته کارشناسان سلامت این ورزش ضمن کمک به بهبود شرایط جسمی و روحی همه افراد، برای بانوان فواید و مزایای بیشتری دارد.

حفظ سلامت قلب

دوچرخه‌سواری به عنوان یک ورزش مفید برای قلب و عروق شناخته شده است؛ وقتی بانوان به‌طور منظم دوچرخه‌سواری کنند، قلب خون را به‌طور مؤثر تری به حرکت درمی‌آورد و از حملات قلبی و سکته در آینده جلوگیری می‌کند.

افزایش قدرت بدنی

افزایش استقامت بدنی با رکاب‌زدن از مزایای این ورزش برای بانوان است؛ البته این موضوع به معنسی رکاب‌زدن طولانی نیست بلکه می‌توان برای افزایش استقامت خود یک تا ۲ ساعت در روز ورزش کرد.

کاهش وزن

یکی از محبوب‌ترین فواید دوچرخه‌سواری برای بانوان کمک به کاهش وزن است. دوچرخه‌سواری مداوم می‌تواند جایگزین باشگاه‌های ورزشی و رژیم غذایی شود و تا حد زیادی به کاهش وزن و سوزاندن چربی شکم کمک کند. یک دوچرخه‌سوار می‌تواند تقریباً به‌ازای هر ساعت ۳۰۰ کالری بسوزاند.

تقویت عضله‌ها

هنگام رکاب‌زدن همه عضله‌ها درگیر هستند؛ پس به جای اینکه چند رشته ورزشی را برای تقویت همه عضلات دنبال کنید با دوچرخه‌سواری مداوم در درازمدت صاحب عضلات قوی و ورزیده می‌شوید.

افزایش شادی

دوچرخه‌سواری، مانند سایر تفریحات، باعث ترشح یک انتقال‌دهنده عصبی به نام سروتونین می‌شود؛ این حالت حس شادی را افزایش می‌دهد و احساسات را تنظیم و متعادل می‌کند.

تقویت سیستم ایمنی

دوچرخه‌سواری با افزایش تولید گلبول‌های سفید و آنتی‌بادی‌ها تقویت سیستم ایمنی را انجام می‌دهد که هر دو برای مبارزه با میکروب‌ها و باکتری‌ها شناخته شده‌اند. عرق کردن و گرم کردن بدن بعد از دوچرخه‌سواری نیز به از بین بردن میکروب‌ها کمک می‌کند.

افزایش سلامت روان

از مزایای دوچرخه‌سواری برای بانوان نیز می‌توان به تولید هورمون‌هایی مانند اندورفین و آدرنالین اشاره کرد که به افزایش حس خوب و افزایش سلامت روان کمک می‌کنند.

مجموعه‌هایی برای دوچرخه‌سواری آزادانه زنان و دختران وجود دارد

مسیرهای اختصاصی بانوان

ایستگاه اتوبوس	ایستگاه مترو	ایستگاه مترو
اجاره دوچرخه	دارد	منبع کرایه ۷۰هزار تومان
رده‌سنی	کودکان و بزرگسالان	منطقه ۱۹
نشانی	انتهای بزرگراه شهید نواب، بزرگراه شهید چرغی، ضلع شمالی بوستان ولایت	
روزها و ساعت	شنبه تا پنج‌شنبه، از ساعت ۷:۳۰ تا ۱۸	

حرفه‌ای رکاب بزیند

در شهربانوی بوستان ولایت دست مانند خود بوستان، محورا اختصاصی برای دوچرخه‌سواری حرفه‌ای تعبیه شده است. طول این پیست به ۲ هزار متر می‌رسد. این پیست حرفه‌ای است و در آن نمی‌توانید دوچرخه شخصی ببرید، در عوض از کیوسک کرایه دوچرخه که در آن ۱۲۰ دوچرخه ویژه بزرگسال و ۱۰ دوچرخه مخصوص کودکان در دسترس است می‌توانید دوچرخه دلخواه‌تان را انتخاب کنید. علاوه بر این، اگر مهارت کافی برای دوچرخه‌سواری ندارید، می‌توانید با شرکت در دوره‌های مهارت‌افزایی بوستان یک دوچرخه‌سوار حرفه‌ای شوید.



مجموعه ترگس

این بوستان که با حصارهای سفیدبلندی پوشیده شده، فضایی امن برای ورزش و تفریح در اختیار بانوان می‌گذارد، همچنین طولانی‌ترین پیست دوچرخه‌سواری بانوان با پتخت هم در این بوستان قرار دارد.

ایستگاه اتوبوس	ایستگاه مترو	ایستگاه مترو
اجاره دوچرخه	دارد	منبع کرایه ۸۰هزار تومان
رده‌سنی	بزرگسالان	منطقه ۱۸
نشانی	بزرگراه یتاالله سعیدی، چهارراه یافت‌آباد، میدان معلم، خیابان قائم، ضلع جنوب غربی پاریس قائم	
روزها و ساعت	کشنبه تا پنجشنبه از ساعت ۸ تا ۱۸، شنبه‌ها از ساعت ۱۳ تا ۱۹	



لذت دوچرخه‌سواری مادر و کودک

یکی از ویژگی‌های بوستان بانوان ترگس امکان دوچرخه‌سواری هم‌زمان مادران و کودکان است. به همین منظور علاوه بر ۶۵ دوچرخه ویژه مادران، ۱۰ دوچرخه مخصوص مادر و کودک هم در باجه دوچرخه‌امانت می‌دهند تا مادران لذت رکاب‌زنی و همراهی با کودکان خردسال‌شان را هم‌زمان تجربه کنند. پیست دوچرخه‌سواری بوستان ترگس به طول ۱۰ هزار متر در زمره پیستهای معمولی و مناسب افرادی مبتدی تا حرفه‌ای است. در این محل گاهی مسابقه‌ها و جشنواره‌های دوچرخه‌سواری برگزار می‌شود.

پردیس بانوان

سازه ورودی این بوستان ۲۷هکتاری به‌تجوی طراحی شده که از خارج به داخل بوستان دید ندارد و پیست دوچرخه‌سواری آن دور تا دور بوستان تعبیه شده‌است.

ایستگاه اتوبوس	ایستگاه مترو	ایستگاه مترو
اجاره دوچرخه	دارد	منبع کرایه ۸۰هزار تومان
رده‌سنی	بزرگسالان	منطقه ۲۲
نشانی	شهرک مشیریه، خیابان شرکت واحد، خیابان بوعلی غربی، روبه‌روی بوستان آزادگان	
روزها و ساعت	شنبه تا پنجشنبه از ساعت ۷:۳۰ تا ۱۷:۳۰	



پیست عریض و طویل

مسیر ۱۸۰۰متری که در پردیس بانوان برای دوچرخه‌سواری بانوان طراحی شده، ویژه افراد مبتدی و نیمه‌حرفه‌ای است. در سراسر این مسیر نسبتاً طولانی فقط چند سطح شیب‌دار وجود دارد، از این‌رو می‌توانید با دوچرخه‌های شخصی هم وارد این پیست شوید. نگران عرض معبر هم نباشید چون مسیر دوچرخه‌سواری این بوستان عریض و دارای ۲ خط رفت و برگشت است. در کیوسک اجاره دوچرخه ۸۵ دوچرخه دنده‌ای ویژه بزرگسالان، همراه تجهیزات ایمنی از قبیل کلاه ایمنی، زان‌بند و مچ‌بند در دسترس است.

✓ **پریسانوری**

اگر به ورزش‌های هوازی علاقه دارید و دنبال یک فضای سبز و ایمن برای دوچرخه‌سواری آزادانه و بدون حضور آقایان هستید، می‌توانید به بوستان‌های بانوان تهران سر بزنید. در این بوستان‌ها پیست‌های ویژه دوچرخه‌سواری طراحی و جانمایی شده تا لذت رکاب‌زنی، تماشای سرسبزی و استنشاق هوای پاک را یک‌جا تجربه کنید. در این بوستان‌ها باجه‌هایی برای کرایه دوچرخه هم وجود دارد. پس اگر دوچرخه شخصی ندارید با سپردن یک کارت شناسایی می‌توانید از این باجه‌ها دوچرخه دلخواه‌تان را امانت بگیرید. فراموش نکنید ورود فرزندان پسر بالای ۵سال و عکاسی در این بوستان‌ها ممنوع است.



بوستان بهشت مادران

یکی از پیست‌های حرفه‌ای با سطح شیب‌دار است و طولش به یک کیلومتر می‌رسد. این مسیر با کفیوشی سبزرنگ در دل بوستان و لابه‌لای تپه‌های پوشیده‌از چمن قرار گرفته‌است.

ایستگاه اتوبوس	ایستگاه مترو	ایستگاه مترو
اجاره دوچرخه	دارد	منبع کرایه ۸۰هزار تومان
رده‌سنی	بزرگسالان	منطقه ۳
نشانی	بزرگراه شهید حقانی شرق به غرب، بعد از تقاطع بزرگراه شهید سلیمانی (رسالت)، خیابان کاویان غربی	
روزها و ساعت	شنبه تا پنجشنبه از ساعت ۷:۳۰ تا ۱۷:۳۰	



قبل از حضور استعلام بگیرید

در این بوستان، بانوان می‌توانند رکاب‌زدن در پیست حرفه‌ای و نیمه‌حرفه‌ای سرسبز و طولانی را تجربه کنند. توجه داشته باشید که به‌دلیل حرفه‌ای بودن دوچرخه‌ها و شیب پیست، این بوستان برای دوچرخه‌سواران مبتدی مناسب نیست و امکان بردن دوچرخه شخصی به داخل بوستان وجود ندارد، همچنین از آنجا که استقبال از این پیست زیاد است، گاهی برای مناسب‌سازی و بهسازی پیست به‌طور موقت تعطیل می‌شود. پس قبل از برنامه‌ریزی دوچرخه‌سواری در این بوستان از شهرداری یا اداره بانوان شهرداری منطقه ۳ استعلام بگیرید.

بوستان بهشتی

از آنجا که این بوستان در دل محله بهشتی قرار دارد، به بوستان بهشتی معروف شده و پیست دوچرخه‌سواری این بوستان ۵هکتاری هم جزو پیست‌های معمولی است.

ایستگاه اتوبوس	ایستگاه مترو	ایستگاه مترو
اجاره دوچرخه	دارد	منبع کرایه ۸۰هزار تومان
رده‌سنی	بزرگسالان	منطقه ۲۲
نشانی	تورانس، بلوار گلها، ضلع شرقی کانتتری، پارک گلها	
روزها و ساعت	شنبه تا پنجشنبه از ساعت ۷ تا ۲۰	



رکاب‌زنی در میان فضای سبز

پیست دوچرخه این بوستان اگر چه کوچک است، اما طوری طرحی شده که از لابه‌لای فضای سبز بوستان و انبوه درختان چنار، سرو، ااقاقیا، زبان گنجشک بگذرد و حس نشاط و سرخوشی را به دوچرخه‌سواران منتقل کند، همچنین در حاشیه این پیست مسطح چند نیمکت برای استراحت همراهان و دوچرخه‌سواران قرار داده‌اند. در غرغه اجاره دوچرخه این بوستان ۲۵ دوچرخه دنده‌ای ویژه بزرگسالان در دسترس است و امکان ورود دوچرخه‌های شخصی نیز به این بوستان فراهم شده‌است.



● ویژه‌نامه روز پنجشنبه

● ۱۰ خرداد ۱۴۰۳

● شماره ۴۰

چه دوچرخه‌هایی برای بانوان بهتر است؟



دوچرخه‌سواری زن و مرد نمی‌شناسد اما برای استفاده از دوچرخه موضوع جنسیت اهمیت دارد و حتی تولیدکنندگان برای رفاه مصرف‌کنندگان آن را براساس نوع کاربرد و آناتومی بدن طراحی و عرضه می‌کنند. زین، از ویژگی‌ها مانند شکل ظاهری بدنه، زین، کربی فرمان و... مختص بانوان هستند که در زیر معرفی شده‌اند و شما می‌توانید هنگام خرید دوچرخه به آنها توجه کنید.

وضعیت تفریحی

یکی از بارزترین تفاوت‌ها در آناتومی بدن زنان، کوتاه بودن قد آنها نسبت به آقایان است. بنابراین باید هنگام خرید دوچرخه‌های مخصوص بانوان، دوچرخه‌های با ارتفاع کوتاه‌تر را انتخاب کنید.

بانوان معمولاً بالاتنه کوتاه‌تر و پاهای کشیده‌تری دارند و ستون فقرات‌شان نسبت به آقایان کوتاه‌تر است، بنابراین طول دوچرخه‌شان کوتاه‌تر ساخته می‌شود تا آنها حین دوچرخه‌سواری به فرمان دسترسی آسانی داشته باشند.

زین دوچرخه

برای مدل‌های زنانه، زین‌های پهنی در نظر گرفته می‌شود که در ارتفاع پایین‌تری قرار داده شده‌اند. بنابراین باید هنگام خرید به این موضوع توجه داشته باشید.

دستگیره

طراحان ساخت دوچرخه بانوان با توجه به نزدیک بودن فاصله شانه‌ها و ظرافت دستان خانم‌ها، از دستگیره‌های باریک‌تر برای محصولات‌شان استفاده می‌کنند که هنگام خرید این موضوع نباید فراموش شود.

دستگیره دوچرخه بانسوان در قسمت نزدیک‌تری نسبت به مرکز فرمان قرار دارد تا زمان استفاده از فرمان، احساس شوایندهی داشته باشند و هنگام دوچرخه‌سواری احساس درد در ناحیه شانه، نداشته باشند.

اهرم ترمز

به واسطه کوچک بودن اندازه دستان بانوان، در این نوع دوچرخه‌ها از اهرم‌های ترمز کوچک‌تر استفاده می‌شود. در این صورت خانم‌ها زمان ترمزگیری به‌راحتی آن را در دست گرفته و فشار می‌دهند.

کربی فرمان

به بخش متصل‌کننده فرمان به بدنه دوچرخه، کربی فرمان گفته می‌شود. کربی در نوع شش‌تک فرد و کیفیت رکاب‌زدن بسیار مؤثر است و در آنبوع ثابت و متغیر تولید می‌شود. البته بدنه دوچرخه بانوان از نوع کربی فرمان متغیر است.

● موقعیت: شمال تهران

معرفی: دارآباد یکی از سخت‌ترین مسیرهای دوچرخه‌سواری شمال تهران و یکی از محبوب‌ترین مناطق برای ورزشکاران محسوب می‌شود. این مسیر در شمال بزرگراه امام‌علی(ع) قرار گرفته‌است و یکی از مسیرهای برطرف‌دار صعود به قله توجال نیز از این محدوده آغاز می‌شود. این جاده به کوه منتهی شده و بخش‌هایی از آن که روی کوهستان قرار دارد، دارای شیب تند است. دوچرخه‌سواری در دارآباد مناسب افرادی است که علاوه‌بر دوچرخه‌سواری به کوهپیمایی هم علاقه‌داشته‌و اهل به چالش کشیدن مهارت‌های خود باشند. البته داشتن دوچرخه مخصوص کوهستان و ابزارهای جانبی هم ضروری است.

مسیر دارآباد