

## « ورزشگاه خانگی: تردمیل »

یکی از تجهیزات ورزشی که می تواند سلامتی شما را تضمین کند دستگاه تردمیل است که انجام ورزشهای هوازی را برای همگان آسان و راحت می کند.

### محاسن و فواید استفاده از تردمیل :

- رکن اصلی سوزاندن کالری و کاهش وزن و تناسب اندام.
- مقرون به صرفه - بسیار آسان و راحت و امن
- قابل استفاده برای گروهی که علاقمند به انجام فعالیت ورزشی بوده و امکان خروج از منزل را ندارند.
- انجام فعالیت در هوایی بسیار سرد - گرم و حتی طوفانی.
- انجام فعالیت - دور از آلودگی هوا - در هر مکان و هر زمان از شبانه روز.
- کنترل - سرعت و شدت تمرین به نسبت نیاز و توان هر فرد.
- تهیه و کاربرد صحیح و مداوم آن سلامتی را تضمین می کند.
- هیچ استعدادی را نمی طلبد.
- انرژی مصرف شده - ریتم قلب - تعداد گام و... در بعضی از انواع محاسبه می گردد.

### در تهیه تردمیل چه مواردی را لحاظ کنیم ؟

- با مطالعه نشریه ها و سایت های اینترنتی میتوانید با دستگاه مورد نظر از ارزانترین و ساده ترین نوع و گرانترین و کاملترین نوع آن آشنا شوید و بهترین مدل را در محدوده قیمت مناسب انتخاب نمایید.
- ۱- قبل از تهیه تردمیل چند جلسه در باشگاه نزدیک محل زندگی یا کار از آن استفاده نمایید و مطمئن به خرید باشید.
  - ۲- دستگاهی متناسب با وزن خود و افراد استفاده کننده از لحاظ قدرت موتور انتخاب نمایید.
  - ۳- بعد از خرید در محل مناسب که از لحاظ حرکتی و تنفسی و پریز برق نزدیک باشد قرار دهید.
  - ۴- مشاوره و اخذ نظر یک مربی ورزشی متخصص در شروع کار، فعالیت سالم و موثر را تضمین می نماید.
  - ۵- با شناخت کامل از نحوه استفاده آن مبادرت به انجام فعالیت نمایید.

### چند توصیه لازم :

- در صورت تهیه از آن بطور موثر و مستمر استفاده نمایید و آنرا تبدیل به یکی از تزیینات منزل ننمائید.
- افراد چاق با سن بالا با برنامه ورزشی مناسب تحت نظر متخصص شروع به فعالیت نمایند.
- توصیه می شود کودکان و نوجوانان از این دستگاه استفاده ننمایند.



**امور ورزشی و تربیت بدنی شرکت ملی نفت ایران**