

## راهنمای خرید

راهنمای خرید  
صندلی ماساژ

## خستگی تان را مکانیزه در کنید!

سمیه محمدنیا  
حنایی  
روزنامه نگار

یکی از پیشرفته ترین و در عین حال لوکس ترین ابزارهای سلامتی، صندلی های ماساژور است. این صندلی ها با ارائه یک یا چند برنامه حرفه ای ماساژ، ضمن خون رسانی کامل به تمام عضلات، خستگی را هم بعد از یک روز کاری از بدن افراد بیرون می کند. این صندلی ها برای سالمندان یا کسانی که در دوران نقاهت بعد از سسکت های مغزی به سر می برند، بسیار مفید است. از آن جایی که قیمت این صندلی ها بالاست، اگر می خواهید یکی از آن ها را برای خود تهیه کنید، خوب است که به نکات زیر توجه کنید:

■ **انتخاب نوع:** صندلی های ماساژور انواع مختلفی دارند، بعضی از آن ها دارای برنامه های ماساژ از قبل تعیین شده ای هستند و برخی دیگر امکان تنظیم برنامه جدید و ذخیره آن را دارند.

■ **فضای مورد نیاز:** صندلی های ماساژور دارای قابلیت تغییر درجه تکیه گاهی است تا بتواند بیشترین حس آرامش را به فرد بدهد. هنگام خرید این صندلی ها حتما به فضایی که در دو حالت نشسته و لمیده اشغال می کند، دقت کنید.

■ **قابلیت های محصول:** کاربری این محصول تنها به ماساژ خلاصه نمی شود. برخی از انواع آن ها دارای قابلیت هایی مانند اسکن بدن، گرمایایی، انواع ماساژ لرزشی و ضربه ای، ایجاد جریان مغناطیسی، ایجاد یون اکسیژن منفی و ماساژهای دو بعدی و سه بعدی هستند. ■ **روش:** از آن جایی که ممکن است از این صندلی چندین نفر همزمان استفاده کنند و در حین استفاده نیز تعرق داشته باشند بهتر است از انواعی خریداری کنید که امکان شست و شو داشته باشند.

انواع صندلی ماساژ	قیمت (تومان)
آی رست مدل SL-A155	۲۴ میلیون و ۷۰۰ هزار
کراس مدل DLK-1003	۳۶ میلیون و ۳۵۱ هزار
پاناسیما مدل 1003M	۴۹ میلیون و ۵۰۰ هزار
بست رست مدل RT-6910	۶۳ میلیون و ۲۰۰ هزار



## بررسی اقتصادی سرگرمی های تندرستی در خانه

# هزینه های چربی سوزی در قرنطینه

خانه نشینی اجباری به دلیل قطع زنجیره انتقال کرونا، یکی از بهترین شیوه ها برای کاهش آمار مبتلایان به ویروس کووید-۱۹ است. اما این شیوه در کنار مزیت هایش معایبی را هم برای رعایت کنندگان قرنطینه خانگی داشته است. مهم ترین عیب اش افزایش وزن ناشی از کم تحرکی و البته خوش اشتها بی در این دوران است. موضوعی که با تعطیل شدن باشگاه های ورزشی بغرنج تر شده است. در این بین کسانی هستند که دست به جیب شده اند و با یک تیر چند نشان زده اند. آن ها با خرید وسایل ورزشی ضمن این که راه خوبی برای خالصی از شر چربی های مزاحم پیدا کرده اند، سرگرمی خوبی هم برای اعضای خانواده فراهم آورده اند. در ادامه چند عدد از وسایل ورزشی را بررسی می کنیم و ضمن ارائه راهنمای خرید آن ها، قیمت حدودی شان را نیز بیان می کنیم.



تقسیم بندی براساس

دوچرخه های ثابت براساس شکل کلی دستگاه است. دوچرخه ها بر این اساس به دو نوع ایستاده و نشسته تقسیم می شوند. در دوچرخه های ثابت نشسته بدن در حالت افقی قرار می گیرد. پدال ها در این نوع دوچرخه جلوتر از پاها قرار دارند بنابراین در هنگام پدال زدن کشیدگی بیشتری در پاها ایجاد می کنید. رکاب زدن روی این دوچرخه به شما این حس را می دهد که روی تپه در حال دوچرخه سواری هستید. به صورت کلی استفاده از دوچرخه ثابت

تری را به ارمغان می آورد.

### دوچرخه ثابت

یکی دیگر از وسایل هوازی که کالری سوزی قابل توجهی را به همراه می آورد، دوچرخه های ثابت است. از دیگر آثار دوچرخه ثابت می توان به افزایش سلامت قلب و عروق، کاهش استرس، انعطاف پذیری بهتر، تقویت عضلات پا، کاهش دردهای کمری و همچنین شادابی بیشتر اشاره کرد. خرید دوچرخه های ثابت هزینه قابل توجهی را روی دست خانواده می گذارد، پس خوب است قبل از خرید، به نکات زیر توجه کنید. هدف تان را از خرید این دستگاه مشخص کنید. در هنگام خرید آن پیش از هر چیز باید ببینید که نیاز شما از خرید دوچرخه ثابت خانگی چیست؟ کسانی که علاقه زیادی به ورزش های هوازی و شدتی دارند باید از دوچرخه ای استفاده کنند که توانایی تحمل پدال زدن های سریع را داشته باشد. یا اگر هدف شما چربی سوزی است، باید دوچرخه ای را بخرید که وزن زیاد را تحمل کند. همچنین از دیگر مواردی که باید به آن دقت کنید، خرید دوچرخه برای استفاده همه اعضای خانواده است. در صورتی که قرار باشد افراد زیادی با سلاقی مختلف از دوچرخه استفاده کنند، وظیفه شماست که دوچرخه ای منعطف با نیازهای همگانی و خانوادگی تهیه کنید. پیشنهاد ما برای چنین شرایطی این است که بهترین مورد برای استفاده خانوادگی، دوچرخه ثابت ایستاده است. دوچرخه های ثابت نیز مدل ها و انواع مختلفی دارند.

### تردمیل

خریدن تردمیل به عنوان یک وسیله ورزشی خوب برای هر سن با هر توانایی جسمانی، چند سالی است که متداول شده. تردمیل مانند هر وسیله دیگری دارای انواع مختلفی است که با توجه به قابلیت های آن دسته بندی می شود. اصلی ترین دسته بندی تردمیل به دو نوع مکانیکی و موتوری برمی گردد، در مدل مکانیکی این پاهای فرد است که نوار نقاله تردمیل را به حرکت در می آورد. بنابراین افراد روی این تردمیل ها انرژی بیشتری را صرف می کنند. اما در نوع موتوری نوار نقاله با کمک موتور حرکت می کند و فرد تنها روی آن گام برمی دارد. در مدل های موتوری مواردی چون امکان تنظیم سرعت و شیب نقاله، امکان نمایش ضربان قلب و... جزو قابلیت های دستگاه به شمار می آید. از دیگر تفاوت های این دو نوع تردمیل به قیمت آن ها می توان اشاره کرد. انواع مکانیکی دارای قیمت به نسبت پایین تری از تردمیل موتوری است. نکته دیگر به فضای مورد نیاز دستگاه برمی گردد، تردمیل های مکانیکی به دلیل قابلیت تاشوندگی جای کمتری را اشغال می کنند و همچنین سبک وزن تر هستند. در صورتی که این قابلیت در تردمیل های موتوری وجود ندارد. تردمیل های موتوری توانایی تنظیم برنامه های مناسب برای افراد به منظور چربی سوزی و انجام بهتر فعالیت های هوازی دارد و همچنین با داشتن امکاناتی مانند توقف سریع یا کاهش سرعت نقاله در صورت بروز آریتمی های قلبی ورزش ایمن

نام محصول	کمترین قیمت (تومان)	بیشترین قیمت (تومان)
تردمیل مکانیکی	۴ میلیون ۷۰۰ هزار	۱۰ میلیون
تردمیل موتوری	۸ میلیون و ۳۰۰ هزار	۵۳ میلیون
دوچرخه ثابت نشسته	۳ میلیون و ۶۰۰	۹/۵ میلیون
دوچرخه ثابت ایستاده	۳ میلیون	۱۳ میلیون
پکیج تناسب اندام TRX	۲۹۵ هزار	۴۵۴ هزار
صندلی تناسب اندام	۸۰۰ هزار	۴۶ میلیون در انواع حرفه ای

نشسته بسیار راحت تر از نوع ایستاده است. دلیل این راحتی در وجود صندلی های پهن تر نسبت به نوع ایستاده است که باعث می شود قسمت پشت و کمر را به خوبی محافظت کند. پس اگر از دردهای کمری به دلیل ضعف عضلات فیله کمر رنج می برید استفاده از دوچرخه ثابت نشسته به شما پیشنهاد می شود. در دوچرخه ثابت ایستاده (اسپینینگ) بدن در حالت عمود و صاف قرار می گیرد و شما باید تا حد امکان کمرتان را صاف نگه دارید. دوچرخه های ثابت ایستاده در واقع بسیار شبیه دوچرخه های معمولی خودمان است و همان عضلاتی را درگیر می کند که در هنگام دوچرخه سواری درگیر می شوند. دوچرخه ثابت ایستاده روی عضلات شکمی به خوبی کار می کند؛ مخصوصا وقتی که سعی می کنید بدن خود را بالا نگه دارید، تمام عضلات این ناحیه درگیر می شوند. بنابراین این دوچرخه ها برای تناسب اندام کارایی بهتری دارند.

### دستگاه های ترکیبی

دستگاه های ترکیبی دستگاه هایی هستند که بخش های خاصی از عضلات را تقویت می کنند. این دستگاه ها می توانند در قالب پکیج کش های TRX باشد یا در فرم ها و شکل های باشگاهی مانند صندلی های بدن سازی که می تواند روی تعداد محدودی از عضلات موثر باشد. دستگاه های دراز و نشست، انواع کش های تناسب اندام، دمبل ها و حتی طناب را می توان در این دسته بندی قرار داد. هنگام خریدن هر یک از این دستگاه ها ابتدا باید هدف خودتان را مشخص کنید. هدف تان روی کدام قسمت از بدن تان یا عضلات تان متمرکز است؟ سپس با یک مشاوره تلفنی می توانید دستگاه مد نظر تان را انتخاب کنید. نکته دیگر فضایی است که این دستگاه ها احتیاج دارند. صندلی های تناسب اندام فضای قابل توجهی را اشغال می کنند و این در حالی است که این صندلی ها امکان تاشوندگی ندارد. نکته بعدی به امکانات مورد نیاز برای نصب برمی گردد. مثلا نصب پکیج های TRX به قلاب هایی که به آهن های اصلی سقف جوش خورده اند، نیاز دارد. بنابراین اگر سقف خانه تان از نوع کاذب است برای نصب این کش ها به مشکل بر خواهید خورد.

