



راه‌نمایی بر ارگونومی دوچرخه سواری

مترجمان:

فهیمة ترکمن

(کارشناس ارشد ارگونومی، دانشگاه علوم پزشکی همدان)

دکتر سمیه فرهنگ دهقان

(عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی)

مهدی محمدیان مستان آباد

(عضو هیات علمی دانشگاه علوم پزشکی سمنان)



انتشارات آوای قلم

عنوان و نام پدیدآور	: راهنمایی بر ارگونومی دوچرخه‌سواری / مترجمین فهیمه ترکمن، سمیه فرهنگ دهقان، مهدی محمدیان مستان‌آباد.
مشخصات نشر	: تهران: آوای قلم، ۱۳۹۷.
مشخصات ظاهری	: ۴۸ ص: مصور، جدول، نمودار؛ ۵/۱۴ × ۵/۲۱ س.م.
شابک	: ۹۸-۹۸-۷۴۵۲-۶۰۰-۹۷۸ وضعیت فهرست نویسی: فیپا
یادداشت	: عنوان اصلی: The Guide to Cycling Ergonomics.
موضوع	: دوچرخه‌سواری موضوع: Cycling
موضوع	: ارگونومی موضوع: Orgonomy
موضوع	: دوچرخه‌سواری -- جنبه‌های فیزیولوژیکی
موضوع	: Cycling -- Physiological aspects
شناسه افزوده	: فرهنگ دهقان، سمیه، ۱۳۶۰ - مترجم
شناسه افزوده	: محمدیان مستان‌آباد، مهدی، ۱۳۶۵ - مترجم
شناسه افزوده	: ترکمن، فهیمه، ۱۳۶۶ - مترجم
رده بندی کنگره	: ۱۳۹۷ ر/۲/۴۱/۰۴۱ GV
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۶
شماره کتابشناسی ملی	: ۵۳۸۰۶۸۹

نام کتاب اصلی: ERGNOMICS THE GUIDE TO CYCLING

نام کتاب:

راهنمایی بر ارگونومی دوچرخه سواری

مترجمان: فهیمه ترکمن - سمیه فرهنگ دهقان	تاریخ نشر:	۱۳۹۷
مهدی محمدیان مستان‌آباد	نوبت چاپ:	اول
ناشر:	انتشارات آوای قلم تیراژ:	۱۵۰ جلد
صفحه آرایشی:	انتشارات آوای قلم قیمت:	۹۰۰۰۰ ریال
طراحی روی جلد:	مهندس مهدی خانی شابک:	۹۸-۹۸-۷۴۵۲-۶۰۰-۹۷۸

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

نو - کوچه داوود آبادی شرقی - پلاک ۴

شماره تماس: ۶۶۵۹۱۵۰۴ تلفکس: ۶۶۵۹۱۵۰۵

فروشگاه کتاب چاپی و الکترونیکی: www.avapublisher.com

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

فهرست مطالب

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

تقدیم به

انسانهایی که

به فردایی بهتر

می اندیشند.

مقدمه ناشر

سپاس بیکران پروردگار را که به انسان قدرت اندیشیدن بخشید، قدرتی که در مقایسه با سایر موجودات باعث شده است که انسان هرگز به امکانات محدود خود اکتفا نکند. مکاتب الهی، انسان را موجودی کمال طلب و پویا می دانند که جهت گیری او به سوی خالقش می باشد.

از جمله راه های تقرب به خداوند علم است، علمی که زیبایی عقل است. علمی که در دریای بیکران آن هر ذره نشانی از آفریدگار است و هر چه علم انسان افزون گردد، تقریبش بیشتر می شود. از این روست که به علم اندوزی و دانش آموزی توجهی بی نظیر مبذول گردیده است. اما علم آموزی به ابزاری نیاز دارد که مهمترین آن کتاب است و انتشار نتیجه مطالعات پژوهشگران و اندیشمندان پاسخگوی این نیاز خواهد بود. جهت تحقق این امر و گام برداشتن در جهت ارتقای پایه های علم و دانش و رشد و شکوفایی استعدادها انتشار کتاب را یکی از اهداف خود قرار داده و انتظار داریم با حمایت های معنوی هموطنان گرامی بتوانیم گام های مؤثر و ارزشمندی را برداریم. گرچه تلاش خواهد شد در حد دانش و تجربه اندکمان کارهایی بدون اشکال تقدیم حضورتان گردد، ولی اذعان داریم که راهنمایی های شما عزیزان می تواند ما را در ارتقای کیفی کتاب راهگشا باشد لذا همیشه منتظر پیشنهادات و راهنمایی های شما خواهیم بود.

در پایان از همه عزیزانی که در مراحل مختلف تهیه، تدوین و چاپ کتاب از همفکری و همکاری آنها برخوردار بوده ام به خصوص خانم ها فهیمه ترکمن، سمیه فرهنگ دهقان و آقای مهدی محمدیان مستان آبادی (مترجمان) و مهندس علی محمد خانی (مدیر فروش) سپاسگزاری نموده و موفقیت روزافزونشان را آرزومندم.

مهدی خانی

مدیر مسئول انتشارات آوای قلم

مقدمه مترجم

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

دکتر سمیه فرهنگ دهقان

عضو هیئت علمی دانشگاه علوم پزشکی شهید بهشتی