



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی
علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

خواص و معایب استفاده از تردمیل

نادر احمدبیگی، دانشجوی دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج

حافظ فرجی، دانشجوی دکتری دانشگاه آزاد اسلامی واحد سنندج

چکیده:

کسانی که عاشق دویدن و پیاده روی هستند، قطعاً به خوبی تردمیل را می‌شناسند. تردمیل یکی از کاربردی‌ترین دستگاه‌های ورزشی است که دویدن و پیاده روی را در هر شرایطی ممکن می‌سازد. تردمیل دستگاهی برای شبیه‌سازی دویدن یا پیاده روی روی زمین است. تردمیل این کار را با حرکت تسمه پهنی که ورزشکار روی آن قرار می‌گیرد، انجام می‌دهد. این صفحه (تسمه / نوار نقاله) متحرک توسط نیروی موتور قدرتمند الکتریکی و یا به واسطه فشار نیروی وزن و حرکت پای ورزشکار روی آن به گردش در می‌آید. تسمه پهن یا نوار متحرک این دستگاه با سرعت و شیب‌های متفاوتی که توسط کاربر و بر اساس توانایی و آمادگی جسمانی وی تعیین می‌شود، می‌چرخد. اینگونه ورزشکاران می‌توانند بدون نگرانی از بابت تغییرات آب و هوایی و سرما و گرمای بیرون و بدون نیاز به پیمایش مسیر در خارج از منزل، در فضای بسته باشگاه یا منزل خود شروع به دویدن و پیاده روی کنند و یا تغییر شیب تردمیل حالت بالا رفتن از سربالایی یا تپه نوردی را شبیه‌سازی کنند.

کلمات کلیدی: تردمیل، سلامتی قلب، تمرین کششی

فواید استفاده از تردمیل

۱. کاهش وزن و تناسب اندام
۲. حفظ سلامت قلب



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

۳. کمک به سلامت عمومی بدن
۴. افزایش چربی سوزی
۵. کاهش چربی خون و کلسترول
۶. کمک به عضله سازی
۷. بالا بردن انعطاف پذیری مفاصل
۸. پیشگیری از پوکی استخوان و ایجاد تراکم موثر در استخوان
۹. دسترسی همیشگی و استفاده آسان
۱۰. سوزاندن کالری
۱۱. افزایش استقامت بدن

مضرات استفاده از تردمیل

۱. امکان بروز آسیب های جسمانی مانند درد زانو، لگن یا مچ پا
۲. خسته کننده بودن انجام فعالیت های تکراری
۳. آسیب به مفاصل در صورت استفاده نامناسب
۴. آسیب به عضلات پایین تنه
۵. احساس عدم تعادل و سرگیجه

استفاده از تردمیل چه مزایایی دارد؟

در این بخش از مقاله فواید و مضرات تردمیل قصد داریم ابتدا مزایای کار با دستگاه را بررسی کنیم. بطور کلی اگر بخواهیم به فواید استفاده از تردمیل بپردازیم، باید به این موارد اشاره کنیم:

۱. کاهش وزن و تناسب اندام

همه ما میدانیم که پیاده روی اصولی و دویدن به کاهش وزن و تناسب اندام کمک می کند. هنگام پیاده روی و یا دویدن روی زمین، چندین گروه عضلانی درگیر میشود به همین دلیل کالری زیادی سوزانده میشود.

- حال استفاده از تردمیل نیز میتواند همان تاثیر را بر کاهش وزن و تناسب اندام شما بگذارد.
- اما مزیت دیگر استفاده از تردمیل برای کاهش وزن، این است که میتوانید ضمن انجام تمرینات پیشرفته و بالا بردن آمادگی، سرعت و شدن این تمرینات را کنترل کنید.

۲. حفظ سلامت قلب



اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

قلب حیاتی ترین عضو بدن است که انجام ورزش و تمرینات هوازی به تقویت آن کمک می کند. استفاده از تردمیل برای انجام ورزش هوازی منظم میتواند بر سلامت قلب و بهبود کارایی آن بسیار کمک کننده باشد.

- با استفاده از تردمیل و پیاده روی منظم با آن میتوانید جریان خون را در قلب افزایش داده و اکسیژن رسانی به آن را ارتقا دهید.
- در نتیجه خطر ابتلا به بیماری های قلبی عروقی و فشار خون تا حد زیادی کاهش پیدا می کند، سطح کلسترول بهبود می یابد و در حالت کلی سلامت کلی سیستم قلبی عروقی تضمین میشود.

۳. افزایش چربی سوزی

اگر برنامه منظمی برای تحرک روی تردمیل داشته باشید، قطعاً با درگیر شدن گروه های عضلانی اصلی و افزایش ضربان قلب، بسیار راحت تر در مسیر چربی سوزی و کالری سوزی قدم میگذارید. توصیه میکنیم برای به حداکثر رساندن چربی سوزی بدن، تمرینات تناوبی را به صورت منظم و اصولی انجام دهید.

۴. کاهش چربی خون و کلسترول

ممکن است ندانید که همه کلسترول موجود در بدن بد نیست. کلسترول خوب در بدن که با نام لیپوپروتئین با چگالی بالا (HDL) شناخته میشود، با انجام فعالیت هایی مثل دویدن روی تردمیل و انجام ورزش های هوازی به شدت بالا می رود. اما کلسترول بد که آن را با نام لیپوپروتئین با چگالی کم (LDL) می شناسند، در صورت سبک زندگی ناسالم، عدم تحرک و مصرف مواد مضر و دخانیات بالاتر می رود.

- بنابراین در صورتی که تردمیل در اختیار دارید، میتوانید با دویدن روی آن کلسترول بد و تری گلیسیرید را کاهش دهید و سطح کلسترول HDL را در بدن بالا ببرید و به این ترتیب خطر بیماری های قلبی را به میزان قابل توجهی کاهش دهید.

۵. کمک به عضله سازی

یکی دیگر از فواید تردمیل، کمک به عضله سازی است. عضله سازی در صورتی امکان پذیر است که ضمن حفظ وضعیت بدنی مناسب تمرینات اینتروال (متناوب) را با شیب متغییر روی تردمیل انجام دهید تا عضلاتی مثل همسترینگ، ساق پا و عضلات چهارسر ران را درگیر و تقویت کنید.

- با استفاده از تردمیل میتوانید ماهیچه های اصلی بدن را نیز درگیر و تقویت کنید.



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

۶. بالا بردن انعطاف پذیری مفاصل

شاید تعجب کنید که استفاده از تردمیل میتواند حتی انعطاف پذیری مفاصل را نیز بالا ببرد، اما بهتر است بدانید زمانی که شروع به دویدن روی تردمیل می کنید، جریان خون در مفاصل و عضلات بالاتر می رود و در صورت حفظ سبک زندگی مناسب و مبتنی بر فعالیت بدنی، میتوانید قوی تر شدن و بالا رفتن انعطاف مفاصلتان را احساس کنید.

۷. پیشگیری از پوکی استخوان و ایجاد تراکم موثر در استخوان

اگر به انجام فعالیت های بدنی مثل پیاده روی و یا دویدن روی تردمیل پایبند باشید، قطعاً استخوان ها تحریک شده و به مرور زمان تراکم بیشتری پیدا می کنند و قوی تر میشوند. در نتیجه احتمال بروز خطرات شکستگی استخوان های بدن کاهش می یابد و اسکلت بدن قوی تر میشود. بهتر است بدانید که داشتن استخوان های قوی برای سلامت کلی بدن، افزایش طول عمر و حفظ فرم ایده آل بدن بسیار ضروری است. این امر زمانی محقق میشود که استخوان های بدن تراکم لازم را داشته باشند.

۸. دسترسی همیشگی و استفاده آسان

قطعاً یکی از بهترین مزیت داشتن تردمیل، این است که همیشه به آن دسترسی دارید و در هر زمان که بخواهید میتوانید از آن استفاده کنید.

- با داشتن تردمیل دیگر نگرانی از بابت شرایط آب و هوایی و گرما و سرمای آزار دهنده ندارید؛ زیرا میتوانید در منزل یا باشگاه با خیال آسوده پیاده روی کنید و یا بدوید.
- داشتن تردمیل به شما این امکان را می دهد که تمرینات را بر اساس نیازها، آمادگی جسمانی و الویت های خاص خود تنظیم کنید.

۹. سوزاندن کالری

- یکی از بهترین فعالیت های ورزشی برای سوزاندن کالری و کنترل وزن دویدن روی تردمیل است.

۱۰. افزایش استقامت بدن



اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

- کار کردن با تردمیل باعث میشود که استقامت فیزیکی تان بالا رفته و انرژی تان برای انجام سایر فعالیت های ورزشی بالاتر برود.

مشکلات قلبی و عروقی - تردمیل ها در تشخیص بیماری های قلبی، انسداد شریان کرونر و سایر مسائل قلبی مفید هستند. بدن ممکن است علائم بیماری قلبی یا انسداد شریانی را تا زمانی که تحت چالش قرار نگرفته باشد نشان ندهد و استفاده از تردمیل یک راه موثر برای قرار دادن بدن در معرض این چالش است، در حالی که توانایی مراقبت از علائم حیاتی بیمار را دارد. آزمایش های تردمیل اغلب بر روی بیماران انجام می شود که در حال حاضر علائم مشکلات قلبی را تجربه نمی کنند، اما عوامل خطر مانند: کلسترول بالا دارند.

لوازم ورزشی هوازی در کنار یک رژیم ورزشی، گردش خون در بدن را بهبود **foadni** و باعث تقویت قلب می شود. ورزش ایروبیک همچنین با کاهش میزان چربی خون (کلسترول بد) و افزایش سطح لیپوپروتئین با چگالی بالا (کلسترول خوب)، بدن را در برابر بیماری های قلبی محافظت می کند. هر کسی که دارای مشکلات قلبی باشد، قبل از شروع هر برنامه ورزشی، باید با پزشک خود مشورت کند تا اطمینان حاصل شود که فشار زیادی بر روی بدنشان وارد نمی کند.

- سلامت استخوان ها

تمرین های هوازی مانند راه رفتن یا دویدن بر روی تردمیل می تواند تراکم استخوان ها را افزایش دهد. افزایش چگالی استخوان اسکلت شما را تقویت می کند و خطر بیماری های استخوانی مانند استئوپروز را کاهش می دهد. یک مطالعه ۲۰۰۸ در "مجله متابولیسم استخوان و مواد معدنی" گزارش داد که آموزش استقامتی منظم بر روی یک تردمیل باعث افزایش قابل توجهی در کیفیت استخوان موش های در حال رشد شد. نتایج این مطالعه لزوماً به طور مستقیم به مزایای تردمیل برای انسان تمرکز می کند اما نشان می دهد که تردمیل ها نقش ویژه ای در توسعه مواد استخوانی سالم دارند.

افزایش استقامت عضلانی

یکی دیگر از فواید تمرین با تردمیل در کنار وزنه زدن افزایش استقامت عضلانی موضعی است. یکی از معایب وزنه زدن به شکل صرف این است که قدرت عضله زیاد می شود اما پس از مدتی متوجه می شوید که استقامت عضلانی شما کم شده است. به زبان ساده پس از مدتی فعالیت پاهای شما دم میکند. ترکیب تمرینات هوازی در مدت زمان بیشتر می تواند این مساله را برطرف کند .

تردمیل پس از وزنه زدن

تردمیل پس از وزنه زدن به خصوص در روز تمرین پا می تواند فواید منحصر به فردی داشته باشد. این یکی از روش های عالی برای بدن درد پس از بدنسازی است که باعث افزایش جریان خون شده و ریکاوری شما بعد تمرین را بهبود می دهد .



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

توجه داشته باشید که اگر با هدف سرد کردن یا رفع گرفتگی هوازی کار می‌کنید این تمرین نبایست با شدت باشد. به سادگی پس از تمرین پا ۱۰-۱۵ دقیقه پیاده روی سبک یا نرم دوی روی تردمیل می‌تواند تاثیر شگرفی ایجاد کند.

برای اینکه حرف ما به شما ثابت شود فقط در دو جلسه تمرینی امتحان کنید. یک جلسه پس از تمرین ۱۰ دقیقه تردمیل سبک کار کنید و یک جلسه بدون هوازی سبک به برنامه تمرینی خود خاتمه دهید. به شما هم ثابت خواهد شد که این کار می‌کند.

معایب تردمیل که احتمالا نمی‌دانستید

حال که همه مزایا و فواید تردمیل را بررسی کردیم، وقت آن است که در مورد مضرات استفاده از این دستگاه نیز توضیح دهیم. در ادامه مقاله فواید و مضرات تردمیل به بررسی معایب کار با این دستگاه خواهیم پرداخت.

۱. امکان بروز آسیب‌های جسمانی مانند درد زانو، لگن یا مچ پا

تردمیل با وجود همه مزایایی که دارد، گاهی ممکن است باعث آسیب به بدنتان شود.

- در صورتی که هنگام دویدن روی تردمیل از کفش نامناسب استفاده کنید، بدنتان را با حالت اصولی حفظ نکنید، تمرینات را با شدت بالا و بدون آمادگی جسمانی و طولانی مدت انجام دهید، ممکن است درد زانو، مچ پا یا لگن را تجربه کنید.
- البته در نسل جدید تردمیل‌ها از ضربه‌گیرهایی برای جلوگیری از وارد شدن فشار و ضربه به زانو و مفاصل پایین تنه استفاده شده که حتی با وجود آنها صدا نیز کمتر به طبقات پایین تر منتقل می‌شود.

۲. خسته کننده بودن انجام فعالیت‌های تکراری

- اگر به طور مداوم از تردمیل استفاده کنید، ممکن است احساس کنید تمرینات کسل کننده و تکراری شده‌اند. البته برای حل این مشکل بهتر است تمرینات ورزشی متنوع تری را انجام دهید.

۳. آسیب به مفاصل در صورت استفاده نامناسب

- در صورت استفاده نامناسب از تردمیل ممکن است دچار مشکلاتی مثل دردهای عضلانی و مفاصل شوید. حتی ممکن است ستون فقراتتان دچار مشکلات جدی شود.



<https://icssps.ir>
info@icssps.ir

اولین کنفرانس بین‌المللی علوم ورزشی، فعالیت بدنی و سلامت پایدار

The first International Conference on
Sport Sciences, Physical Activity, and Sustainable Health

March 17, 2026-GEORGIA

۲۶ اسفند ماه ۱۴۰۴ - گرجستان

۴. آسیب به عضلات پایین تنه

اگر هنگام کار با تردمیل بیش از حد از بدن‌تان کار بکشید، ممکن است دچار عدم تعادل عضلانی، کشیدگی و یا آسیب به پایین تنه‌تان شوید. هنگام استفاده از تردمیل برای حفظ رشد متعادل عضلات این موارد را رعایت کنید:

- قبل از انجام هر نوع حرکت ورزشی، با انجام حرکات کششی بدن‌تان را گرم کنید تا دچار آسیب عضلانی نشوید.
- تمرینات را به صورت ترکیبی و قدرتی انجام دهید.

۵. احساس عدم تعادل و سرگیجه

اگر هنگام دویدن روی تردمیل به بدن‌تان فشار بیاورید و یا شروع به انجام تمرینات با سرعت و شیب بالا کنید، ممکن است احساس سرگیجه و یا عدم تعادل داشته باشید. برای جلوگیری از بروز سرگیجه هنگام کار با تردمیل این موارد را رعایت کنید:

- شدت و سرعت تمرینات را به صورت تدریجی بالاتر ببرید.
- برای حفظ تعادل و پایداری هنگام دویدن روی دستگاه دستگیره‌ها را بگیرید تا خطر افتادن و عدم تعادل را کاهش دهید.
- در صورت تداوم احساس سرگیجه و عدم تعادل با پزشک یا متخصص مراقبت‌های بهداشتی مشورت کنید.

جمع بندی

حال که با فواید و مضرات تردمیل آشنا شدید، می‌توانید تصمیم بگیرید که از این دستگاه برای پیاده روی یا ورزش در منزل خود استفاده کنید یا خیر. البته باید به این نکته نیز توجه لازم را داشته باشید که استفاده نامناسب از تردمیل یکی از اصلی‌ترین مواردی است که می‌تواند منجر به بروز مشکلات مختلف شود. بنابراین بهتر است همواره نکات کار با این دستگاه ورزشی را رعایت کنید تا بهترین نتیجه را به دست آورید.