

نام طرح: دستگاه قدم زدن خانگی

مکان اجرا: دانشگاه سیستان و بلوچستان

زمان اجرا: سال تحصیلی ۱۳۹۷ - ۱۳۹۸

استاد راهنمای طرح: استاد مشاور انجمن علمی دانشجویان فیزیک ۱۳۹۷-۱۳۹۸ (دکتر عبدالحمود داورپناه)

همکار طرح: دبیر انجمن علمی دانشجویان فیزیک (مطهره زور ۱۳۹۷-۱۳۹۸)

مزایای طرح:

۱. همه لوازم و تجهیزات در شهر زاهدان قابل دسترسی است.

۲. طراحی و ساخت داخل است (تولید ملی، افتخار ملی).

۳. عدم نیاز به رفتن به باشگاه در صورت تهیه یک دستگاه برای هر واحد مسکونی





شورای عالی پزشکی و پیران انجمن های علمی
دانشگاه سیستان و بلوچستان



دانشگاه سیستان و بلوچستان
معاونت فرهنگی و اجتماعی

زمینه های استفاده و کاربرد طرح

۱. ورزش های کاردیو (قلبی - عروقی) کل عضلات اصلی بدن را بدون هیچ گونه مشکلی تحت تاثیر قرار می دهد. قدم زدن یک ورزش قلبی - عروقی است. شخص می تواند با قرار دادن پاهای خود بر روی پدال های دستگاه عمل قدم زدن را با بالا و پایین بردن پاها، (حرکتی شبیه بالا رفتن از پله)، انجام دهد. که مزایای زیادی دارد.
 ۲. افزایش ظرفیت هوازی بدن
 ۳. افزایش قدرت ماهیچه های قلب.
 ۴. کاهش چشمگیر وزن به خاطر سوزاندن مقدار قابل توجهی از چربی های اضافی بدن در صورت کار منظم با دستگاه
 ۵. کاهش استرس،
 - (به طور کلی فعالیت بدنی منجر به تولید و تغییرات شیمیایی در بدن می شود و فرد را شادتر و آرام تر از قبل می سازد).
 ۶. کم خطر بودن.
- (از مهم ترین ویژگی های دستگاه قدم زدن این است که شخص مجبور به بلند کردن پای خود نیست و همین کار موجب می شود تا کمترین آسیب احتمالی را متحمل نشود و دستگاه را تبدیل به یک ورزش امن برای شخص می کند).
۷. کار با این دستگاه ساده است.

