

تردمیل از کجا آمده است؟

بسیاری از وسایلی که روزانه از آنها استفاده می‌کنیم برای خود تاریخچه‌ای دارند که دانستنش می‌تواند بسیار جالب باشد. یکی از این وسایل تردمیل است.



بسیاری از وسایلی که روزانه از آنها استفاده می‌کنیم برای خود تاریخچه‌ای دارند که دانستنش می‌تواند بسیار جالب باشد. یکی از این وسایل تردمیل است.

به گزارش پزشک، تاریخچه تردمیل‌ها به چهارهزار سال قبل بازمی‌گردد؛ زمانی که از اشکال ابتدایی تردمیل برای انتقال نیروی عضلانی حیوانات و انسان و انجام کارهایی مثل بالا بردن و پمپ کردن آب و آرد کردن استفاده می‌شد.

اما روند بعدی که باعث امروزی‌تر شدن تردمیل‌ها و نزدیک شدن تردمیل‌ها به کاربرد خانگی امروزی آنها شد، زندان‌ها بود!

در سال ۱۸۱۸، یک مهندس انگلیسی به نام «سر ویلیام کابیت«، ماشینی به نام تردویل tread-wheel ساخت، هدف او ایجاد تغییر و کار کشیدن از زندانیان لجوج و بی‌کار بود. زندانی‌ها در این ماشین باید روی استوانه‌ای که ۲۴ پره به شکل شبیه پله داشت، گام می‌نهادند و با تلاش برای بالا رفتن از آن باعث گردش آن می‌شدند.

با استفاده از نیروی زندانی‌ها آب پمپ می‌شد و غلات آرد می‌شدند. اگر دقت کنید treadmill دو بخش دارد، tread که معنی راه رفتن و پا گذاشتن را می‌دهد و mill که معنی آسیاب کردن را می‌دهد.

استفاده از این وسیله در زندان‌های انگلیس معمول شد، به شکلی که زندانی‌ها در شیفت‌های هشت ساعته به کار گرفته می‌شدند و روزانه معادل ۲۲۰۰ متر پا می‌زدند. این بیگاری و کار طاقت‌فرسا توأم با سوء تغذیه، باعث مصدومیت و بیماری زندانی‌ها می‌شد، اما این امر مانع خرید تردویل‌ها در انگلیس و آمریکا نمی‌شد.

وحشتی که این دستگاه در دل زندانی‌ها ایجاد می‌کرد، بیش از سختی کار با آن، یکنواختی و عدم تنوع کار با آن بود.

با گذشت سال‌ها آمریکایی‌ها تدریجاً این شکل از کار شاقه، در زندان‌ها متوقف کردند و به جای آن، زندانی‌ها را وادار به کارهای دیگری مثل چیدن پنبه و خرد کردن تخته‌سنگ‌ها کردند. در انگلیس هم در اواخر قرن نوزدهم استفاده از تردویل‌ها ممنوع شد.

از این زمان به بعد تردمیل‌ها به بوته فراموشی سپرده شدند، تا اینکه دکتر کنت کوپر در سال ۱۹۶۸، کتابی به نام ورزش هوازی یا Aerobics نوشت که در آن اشاره شده بود اگر شخصی چهار تا پنج روز در هفته، هر بار هشت دقیقه بدود، شرایط فیزیکی بهتری خواهد شد. ویلیام استاب -یک مهندس مکانیک- این کتاب را خواند و به فکر ساخت یک تردمیلی ورزشی افتاد. نام نخستین تردمیل PaceMaster 600 بود، او نمونه ابتدایی این دستگاه را برای دکتر کوپر فرستاد، دکتر کوپر نخستین خریدار این تردمیل شد و به این ترتیب نخستین کارخانه تولید تردمیل در کلیفتون واقع در نیوجرسی به راه افتاد.

اگر در اثر مثبت تردمیل‌ها در سلامتی شک دارید بگویم که عمر طولانی ویلیام استاب شاهدی بر موفقیت تردمیل‌هاست، ویلیام استاب، تازه همین ماه پیش فوت کرد، آن هم در ۹۶ سالگی، او تا دو ماه قبل از زمان فوت از تردمیل استفاده می‌کرد!

پژوهش‌های پزشکی که این یکی دو ساله انجام شده‌اند، نشان می‌دهند که اگر شخصی دوره‌های بی‌حرکتی و نشستن طولانی داشته باشد، حتی اگر جلسات ورزشی منظمی هم داشته باشد، نمی‌تواند اثرات منفی این دوره‌های بی‌حرکتی را خنثی کند، به همین دلیل

است که استفاده از میزهای کار مخصوصی که کاربر باید پشت آنها به جای نشستن بایستد و حتی استفاده از تردمیل پشت میزهای کار هم در حال معمول شدن است.