

سلامتی، شادابی و نشاط بیشتر با کوهنوردی

فواید کوه نوردی در افزایش سلامتی جسم و روان

رسیدن به خوشی و سعادت مهم ترین هدف انسان است. فعالیت ورزشی برای دست یابی به بالاترین درجه سلامتی، حیاتی است. هوای پاک کوهستان و کوهنوردی در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری ها موثر است. اثرات خوب کوه هدیه با ارزشی در درمان و تسکین بسیاری از دردهای آدمی است. داروی بسیاری از دردها در دل کوه نهفته و یا در سطح آن موجود است. محل جریان چشمه های آب معدنی از دل کوه که ذرات شفافبخش معلق در آب آن است. پناهگاه مطمئن و شادی آفرینی برای بیماران و مبتلایان به امراض عصبی و مفاصل و عضلات است. تحرک تمام اندام های بدن در هنگام کوهنوردی، حیات بخش است و به سلول های بدن نشاط و جان می دهد. کوه، ضامن سلامتی انسانهاست. کوه نوردی، از فعالیت های نشاط آور و سالم به شمار می آید، البته به شرطی که نکات ایمنی و بهداشتی را رعایت کنیم تا اوقات خوشی با سلامتی همراه باشد.

کوه نوردی، هدیه بالارزشی در درمان بیماری ها و آرامش روحی انسان است. کوهنوردی از مفرح ترین ورزش های است که علاوه بر تاثیر در بعد جسمانی، در روح و روان افراد هم تاثیر مثبتی دارد و از آنجا که در طبیعت انجام می شود به انسان این فرصت را می دهد تا با برخورداری از فضای طبیعت و هوای پاک و سالم، سلامت جسمی و روحی خود را تضمین کند. کوهنوردی مناسب و تغذیه صحیح، به انسان نیرو می بخشد و باعث می شود که فکری روشن و رفتاری مثبت و شاد داشته باشید و از زندگی خود با موفقیت و شادابی بهره مند شوید. چه خوب است زمانی را برای انجام کوه نوردی در نظر بگیرید.

کوهنورد، کسی است که با گام های استوار خویش، ارتفاعات و صخره های سخت کوهساران را می پیماید تا قلبی سرشار از سلامتی، جسم و روانی آرام داشته باشد. کوهنورد شکوه و عظمت کوه را می بیند و از آن در جهت تقویت اراده و نیروی جسمانی خویش بهره می برد.

عبور از ارتفاعات و صعود از صخره ها به قله مرتفع، دیواره های سنگی و کوه های پر برف و یخ، موجب خونسردی و مهارت و همچنین نرمش و سرعت انجام در کارهای معمول زندگی می شود و از خمودگی و افسردگی و پیری زودرس، جلوگیری می کند. به علاوه قدم زدن در میان گل ها، لاله ها و سبزه های خوش بو، مشاهده پرندگان و جانداران ظریف و زیبا و تماشای مناظر دیدنی و دست نخورده طبیعی، باعث آرامش روح انسان می گردد.

با طی مسافت و صعود آرام به کوه، در اثر ترشح هورمون ها و آنزیم ها ذوق و اشتیاق حرکت بیشتر شده، به اصطلاح بدن گرم گردیده و حرکت آسان تر می شود. از نظر پزشکی، کوهنوردی از رشته

های مهم ورزشی است که در تنظیم اعمال تمام اعضای داخلی بدن انسان ، از جمله قلب، مغز، دستگاه گوارش، عضلات و استخوانها دخالت عمده دارد و نقش پیشگیری و درمانی بسیار شایسته و شایانی بر عهده دارد.

فواید مهم کوهنوردی در افزایش سلامتی:

- افزایش شادابی و نشاط

ورزش و از جمله کوهنوردی به افزایش شادابی و نشاط کمک می کند. بر اساس نظرات متخصصان سلامتی، هیچ دارویی مانند فعالیت های ورزشی وجود نخواهد داشت که تندرستی و شادابی انسان را تامین می کند. یک برنامه کوهنوردی مناسب برای خودتان انتخاب نمایید. کوه نور دان عموماً افرادی خوش اخلاق و شاداب و مهربان هستند، زیرا مسمومیت ناشی از هوای آلوده شهر با تنفس عمیق هوای کوهستان، از خون زایل می شود و تمام سلول های بدن با جریان سریع خون پر اکسیژن، شسته و شاداب شده به علاوه موجب رفع رخوت و سستی از جسم و روح می گردد. در حین کوه نوردی هورمون هایی مانند آندورفین ها و سروتونین در خون افزایش یافته و با اثرات ضد درد خود قادرند در فرد کوهنورد نشاط و نیرو ایجاد کنند. تحرک تمام اندام های بدن در هنگام کوه نوردی، حیات بخش است و به سلول های بدن نشاط و جان می دهد.

- تقویت اعتماد به نفس خوش بینی بیشتر

کوه نوردی باعث انگیزه و میل به زندگی، تقویت اعتماد به نفس و در کل خوش بینی به آینده در انسان می شود. تحقیقات نشان داده است افرادی که فعالیت ورزشی مانند کوه نوردی را به طور منظم و مرتب انجام می دهند، دارای احساس خشنودی بیشتر، اعتماد به نفس و برداشت بهتری از خویش هستند. وقتی اعتماد به نفس بالایی داریم، ذهن ما در آرامش است و یکی از موثرترین راهها برای آرام کردن ذهن، آشتی با کوه است. وقتی با طبیعت خلوت می کنیم، برای تماشای پرندگان وقت می گذاریم و از بوی خوش گل ها لذت می بریم ، ذهن ما کاملاً می آساید و احساس می کنیم سرور و شادی صرف بر وجود مان حاکم است . هوای پاک و تازه کوهستان، صدای جریان آب جویبار و آسمان آبی شفاف ، همگی عناصر احیا کننده ای هستند که می توانند اعجاز شان را بر ذهن خسته ای به نمایش گذارند. تحقیقات اخیر در ژاپن نشان داده است که ایمنی بدن ما با بودن در فضای سبز قوی ترمی شود.

- پیشگیری از بروز افسردگی

افسردگی، نوعی غم و اندوه و کاهش بیش از اندازه سطح شادمانی است که آن را با احساساتی شدید مانند، ناامیدی، اندوه و پوچی شناسایی می کنند. افسردگی می تواند برای هر کسی به وجود آید. یکی از راههای از بین بردن افسردگی پیشگیری از بروز آن ، فعالیت ورزشی و حرکات درمانی است.

فعالیت های ورزشی برای دست یابی به بالاترین حد سلامتی حیاتی است. تاثیر ورزش، و از جمله کوهنوردی، بر بیماری ها به ویژه افسردگی بسیار چشم گیر است. کوهنوردی در کاهش اضطراب و افسردگی نقش به سزایی دارد.

به طور کلی فعالیت بدنی منظم و پیوسته، قوی ترین عاملی طبیعی است که می تواند افسردگی را برطرف سازد. تحقیقات فراوان در طی سالها تاثیرات مثبت روانی ورزشی را ثابت کرده اند. انجام کوهنوردی آرام و طولانی به طور منظم و مرتب در پایان هر هفته می تواند در معرض چند هفته حال شما را بسیار بهبود بخشد. آزمایش های متعدد روان پزشکی نشان داده است کسانی که فعالیت های ورزشی منظم و مرتب مانند پیاده روی، کوهنوردی، دویدن آرام، انجام می دهند کمتر به افسردگی دچار می شوند.

ورزش های هوازی از جمله کوه پیمایی، پیاده روی، دوچرخه سواری، دویدن، حرکات نرمشی، از جمله ورزش های بسیار موثر در درمان طبیعی افسردگی به شمار می آیند. هنگامی که فرد فعالیت های کوهنوردی و سنگ نوردی را با پشتکار و علاقه انجام می دهند این امر موجب رهایی او از احساس ناکامی و دلسردی می شود. فعالیت ورزشی و از جمله کوهنوردی را با زندگی تان گره بزنید تا قادر شوید، از فواید آرامش لذت فراوان ببرید. مطالعات انجام شده در افراد میان سال نشان داده است که افرادی که کوه پیمایی و پیاده روی منظم و مداوم را شیوه زندگی خود قرار داده اند کمتر دچار اضطراب و فشارهای روحی، افسردگی، و خستگی می شوند.

• خواب راحت و عمیق

خواب هم مانند تغذیه و ورزش، برای سلامت بدن و احساس حال خوب داشتن ما اهمیت دارد. در حدود یک سوم زندگی انسان در خواب می گذرد. نه فقط افراد سالم از برنامه های ورزشی منظم سود می برند، بلکه روان شناسان دریافته اند تمرین ورزشی مانند پیاده روی، کوهنوردی، دویدن منظم و مرتب در مداوای افرادی که به نوعی بیماری فکری و مشکل خواب دارند، مفید است. دکتر کاسترو بالا از روان شناسان ساندياگوي کالیفرنیا، اختلالات روحی را به وسیله پیاده روی و دویدن با موفقیت درمان کرده است. شاید قدیمی ترین دستور برای خوب خوابیدن ورزش کردن باشد. سعی کنید که در طول هفته لااقل یک برنامه کوهنوردی داشته باشید. ورزش هایی مانند پیاده روی، کوه پیمایی، دویدن آرام و شنا کردن می توانند کمک کننده در داشتن خواب آرام باشد. برای رفع خستگی جسمانی حاصل از کار زیاد، با کوهنوردی آرام و طولانی احساس آرامش خواهید نمود. همچنین در دهای جزیی را که مانعی برای خواب خوش مشابه است، بر طرف خواهند ساخت. بهتر است هر وقت فرصت داشتید کوهنوردی کنید. کوشش کنید انجام برنامه کوهنوردی هفتگی را به صورت عادت انجام دهید.

• پیشگیری از بروز استرس (فشار روحی)

استرس یا فشار روحی، زنگ خطری است که در خصوص سلامتی جسمی و روحی به صدا در می آید. این عارضه اولیه، بروز بسیاری از بیماری های جسمی و مشکلات احساسی است. تحقیقات ارتباط قوی میان فشار روحی و ورزش و از جمله کوه پیمایی را ثابت کرده است. بدین گونه که ورزش موجب کاهش پاسخ به فشار روحی، کاهش دوره فعالیت پس از دریافت استرس و کم شدن آسیب پذیری فرد نسبت به بیماری های ناشی از فشار روحی می شود.

امروزه تعداد زیادی از مردم برای مقابله با ناراحتی ها و فشار روحی روزمره، بعد از کار روزانه و به خصوص در پایان هفته به فعالیت های ورزشی مانند کوه پیمایی و رفتن به دل طبیعت و غیره می پردازند و از این فعالیت ها لذت می برند. کوهنوردی، یکی از بهترین راهها برای کنترل فشار روحی است. کوهنوردی صرف نظر از سرعت گام ها، به طور طبیعی میزان استرس را کم می کند.

کوه پیمایی آرام و طولانی به طور قابل توجهی در مقابله با استرس نقش فراوان دارد. کوهنوردی منظم و مرتب آندورفین ها را که باعث احساسات مثبت درمانی می شود در خون وارد می شود. این ماده خاصیت آرام بخشی دارد فراموش نکنید کوه نوردی آرام و مناسب، یک آرامش دهنده عمومی و عامل موثری در پیشگیری از بروز ناراحتی های روحی است.

• کاهش وزن اضافی

امروزه نقش اساسی و مهم ورزش در کنترل وزن بر همگان آشکار است. فعالیت های ورزشی مانند کوهنوردی باعث می شود که به آسانی وزن اضافی خود را کاهش دهید و هیکل شما زیبا شود. به طور کلی افزودن یک برنامه ورزشی پیوسته و منظم همچون کوه پیمایی (لااقل هفتگی یک بار) یک برنامه صحیح غذایی می تواند موثرترین راه برای کاهش وزن و رسیدن به سلامتی باشد.

کوهنوردی مداوم و منظم می تواند یک عامل کمک کننده برای کاهش وزن اضافی و چربی های بدن باشد، زیرا هنگام کوهنوردی کالری مورد نیاز بدن تقریباً به سه برابر افزایش پیدا می کند. بدن در این حالت برای تامین کالری مورد نیاز خود، چربی های ذخیره شده را می سوزاند و به مصرف می رساند و از طرفی در موقع صعود و کوه پیمایی، انسان عرق کرده و مقداری از چربی های زیر پوست در اثر تعریق دفع می شود. برای برخوردار شدن از برنامه موثر کاهش وزن، تصمیم جدی و کوهنوردی منظم و مرتب را پیش بگیرید.

• تقویت دستگاه تنفس

هنگام کوهنوردی، نیاز فراوان بدن به اکسیژن، افزایش فوق العاده تبادلات ریوی را ایجاد می کند و این کیفیت به صورت نفس های عمیق و افزایش تعداد ضربان قلب و حرکات تنفسی ظاهر می شود که حجم و ظرفیت قفسه سینه و شش ها را بالا می برد. کوهنوردی باعث می شود ظرفیت ریه ها

وهمچنین توان تهویه آن‌ها افزایش پیدا کند و به همین دلیل است که یک کوهنورد خوب، دهنده خوبی نیز هست. همچنین برخی از پزشکان کوه‌ها را برای تصفیه شدن ریه نیز توصیه می‌کنند. کوه‌ها به علت داشتن هوایی پاک باعث می‌شوند تا شما ریه‌های سالم‌تری داشته باشید هنگام کوهنوردی هر مقدار که لازم است هوا بگیرید. ابتدا از بینی و چنانچه کافی نبود از دهان هم هوا بگیرید.

• تنظیم فشار خون

در حال حاضر بیشتر درمان‌های غیر دارویی به ویژه فعالیت‌های ورزشی مانند کوهنوردی، پیاده روی، دویدن آرام به طور منظم و مرتب مورد توجه واقع شده‌اند. درمان‌های غیر دارویی همچون انجام ورزش به طور منظم و مرتب و تغذیه صحیح قدم اول پیشگیری و درمان طبیعی فشار خون خفیف بدون عارضه است. سعی کنید میزان فشار خون خود را در اندازه ۱۲۰ به ۸۰ میلی‌متر جیوه یا کمتر حفظ نمایید.

کوه‌نوردی آرام و طولانی موجب اتساع رگ‌های خونی، به ویژه رگ‌های داخل عضلات و زیرپوست شده و در عین حال باعث کاهش مقاومت رگ‌ها و در نتیجه کاهش فشار جریان خون می‌شود. اجرای یک برنامه منظم و مرتب کوهنوردی در پایین آوردن فشار خون و درمان طبیعی موثر است. مطالعات با کنترل خوب نشان داده‌اند که ورزش‌هایی مانند پیاده روی، کوهنوردی، دویدن آرام و مرتب و منظم، کاهش در فشار خون ایجاد می‌کنند.

اگر برنامه کوه‌نوردی و یا کوه‌پیمایی خود را به صورت منظم و مرتب دنبال کنید، بهبود این کار سیستم به طور دائمی پیدا خواهد کرد، حتی در زمان استراحت فشار خون یک کوهنورد تقریباً یک درجه پایین‌تر از یک فرد کم‌تحرک است. به طور کلی امروزه ثابت شده است که ورزش از جمله روش‌های غیر دارویی برای رساندن فشار خون به اندازه معمول است.

چنانچه از فشار خون بالا رنج می‌برید باید در تنظیم برنامه کوهنوردی شرایط جسمی خود را در نظر بگیرید. مثلاً یک مرد میان‌سال دارای اضافه وزن که بیمار نیز می‌باشد و تا به حال ورزش و به ویژه کوه‌پیمایی نکرده است نباید به طور ناگهانی با کوهنوردی سخت و طولانی خود را خسته کند، بلکه برنامه کوهنوردی خود را به آرامی شروع نماید.

• افزایش طول عمر

با یک برنامه منظم و آرام و طولانی کوهنوردی احساس لذت کنید و عمر خود را افزایش دهید. حتی فردی که در سن ۸۰ سالگی به طور منظم به کوه‌پیمایی و پیاده روی بپردازد، تقریباً بیش از دو سال نسبت به شخصی که ورزش نکرده است یا به ندرت ورزش می‌کند به عمرش افزوده می‌شود.

اگر خواهان عمر طولانی هستید کوهنوردی کنید، زیرا این ورزش بسیار خوب و مفید، قدرت و توانایی های عمومی بدن را در حد مطلوبی بالا می برد.

• کنترل بیماری دیابت

ورزش مداوم و منظم، یک رکن اصلی جهت کنترل بیماری قند است. همچنین ورزش باعث افزایش تولید انسولین و نیز افزایش جذب آن توسط سلول می گردد. به طور کلی ورزش، و از جمله کوهنوردی منظم و مرتب باعث جلوگیری از بروز قند شده یا آن را به تاخیر می اندازد. مبتلایان به بیماری قند می توانند با هفته ای دوبار و هر بار ۲ تا ۲/۵ ساعت کوهنوردی مصرف داروهای کمکی و رژیم های فشرده را سبک تر کنند، زیرا هنگام کوهنوردی، میزان سوخت و ساز بدن افزایش می یابد و این سوخت و ساز، موجب مصرف چربی و قند و به طور کلی مواد ذخیره بدن می شود.

کوهنوردی باعث افزایش سوخت و ساز بدن می شود که این امر باعث مصرف شدن قند اضافی موجود در بدن شده و از ایجاد بیماری قند خون جلوگیری می کند. به عبارت دیگر کوه نوردی و فعالیت ورزشی، برای بیماران مبتلا به دیابت در حکم انسولین می باشد و نقش بازدارنده را بازی می کند. دلایل متعددی وجود دارد مبنی بر این که کوهنوردی منظم روزمره (به ویژه پایان هر هفته) می تواند اثرات سودمندی بر روی بیماران مبتلا به دیابت داشته باشند. این اثر به خصوص در مورد مبتلایان به دیابت که استعداد چاقی دارند بیشتر و بارزتر است.

متأسفانه برخی از افراد نقش مهم و اساسی ورزش و حتی کوه پیمایی را در کنترل بیماری قند نادیده می گیرند. امروزه ثابت شده است که ورزش و از جمله کوهنوردی در تنظیم قند خون و کاهش نیاز فرد مبتلا به انسولین و یا داروهای خوراکی پایین آورنده گلوکز، نقش قابل توجهی دارد.

در بیشتر موارد با اتکاء به ورزش و برنامه غذایی مناسب می توان میزان قند خون را به طور موثر تحت کنترل دقیق درآورد و بروز آسیب های آن را به حداقل رساند. با توجه به تاثیری که ورزش در پایین نگه داشتن سطح گلوکز خون دارد، به آن انسولین غیر قابل مشاهده اطلاق می شود. با انجام کوهنوردی به طور منظم و پیوسته می توان چربی و مواد قندی اضافی را سوزاند و موجب کاهش افسردگی و افزایش تندرستی و شادابی شد.

یکی از مهم ترین ورزش ها برای مبتلایان به دیابت، کوه پیمایی است. یک برنامه منظم کوه پیمایی، به ویژه در پایان هر هفته برای خود و اعضای خانواده تان در نظر بگیرید.

• پیشگیری از بروز پوکی استخوان

عدم فعالیت و تحرک بدنی عامل مهمی است که می تواند باعث بروز پوکی استخوان شود. تحقیقات نشان داده است، کسانی که ورزش می کنند، به ویژه آنهایی که به ورزش های تعادلی

مشغول هستند کمتر در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان و آسیب های ناشی از آن قرار دارند. کوهنوردی آرام و طولانی یکی از بهترین نوع فعالیت برای افزایش تراکم استخوانی است. به طور کلی تحرک بدن و ورزش، مستقیماً در تقویت استخوان سازی دخالت دارد. از میان ورزش ها آن دسته که با حرکات ناگهانی بدن و اندام ها همراه هستند و اندام ها در جهات گوناگون، وزن بدن را تحمل می کنند (مانند کوهنوردی، پیاده روی، دویدن، نرمش های حرکتی) بیشتر باعث تحریک استخوان سازی می شوند.

امروزه تاثیر سودمند فعالیت های ورزشی، از جمله پیاده روی و کوه پیمایی بر روی ثابت نگه داشتن یا افزایش توده استخوانی به طور کامل ثابت شده است، به عبارت دیگر ورزش به استحکام و تقویت استخوان ها کمک می کند. کوهنوردی در واقع می تواند از بروز پوکی استخوان پیشگیری نماید. به منظور پیشگیری از بروز پوکی استخوان یک برنامه کوه نوردی منظم، به ویژه در پایان هر هفته برای خود و اعضا خانواده تان در نظر بگیرید.

• درمان بیماری نقرس

بالا رفتن میزان اسید اوریک در خون باعث بروز نقرس می شود. بیماری نقرس موجب رسوب گذاری بلور های اسیداوریک در مفاصل بدن و تاندون های عضلات می گردد. در صورت بروز این بیماری تجمع بلورهای اسید اوریک بیشتر در اطراف مفاصل صورت می گیرد. التهاب مفصل ها که با دردهای شدیدی همراه می باشد، می تواند باعث آسیب هایی در غضروف ها و استخوان ها گردد. و در نهایت اختلالاتی در کار کلیه ها می دهد. بیماران مبتلا به عوارض اسیداوریک (نقرس، درد مفاصل، و عضلات) می توانند هفته ای ۲ بار و هر بار ۲ تا ۲/۵ ساعت، کوهنوردی نمایند، تا از رسوب بلورهای اسیداوریک در مفاصل و رباط ها جلوگیری کرده و از درد و آسیب های دیگر رهایی یابند. در حقیقت کوهنوردی از ایجاد این رسوب ها در مفاصل و تاندون ها جلوگیری می نماید.

• افزایش سلامت قلب و عروق

امروزه ثابت شده است که ورزش از جمله روش های درمان طبیعی برای سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری های قلبی عروقی است. اجرای یک برنامه ورزشی مانند، کوهنوردی که برای آمادگی و سلامت قلب و عروق مناسب و سودمند باشد، نیاز به وقت زیادی ندارد، مشروط به اینکه به طور منظم و پیوسته انجام شود. بنابراین ورزش و فعالیت بدنی لااقل سه بار در هفته به مدت ۲۰ تا ۴۰ دقیقه برای سلامت بدن، به ویژه دستگاه قلب و رگهای خونی بسیار سودمند است.

برای تقویت و بهبود کار دستگاه قلبی- عروقی کوهنوردی آرام و طولانی توصیه می شود، زیرا با این نوع فعالیت ضربان قلب شما آهسته و قوی می شود. قلب بایستی بتواند به مدت طولانی

و بدون خستگی به کار خود ادامه دهد. میزان ضربان قلب بعد از کوهنوردی به سرعت به حالت اولیه خود بر می گردد، چون قلب شما کار بیشتری را با خستگی کمتر انجام می دهد. تجمع چربی در قلب کاهش پیدا کرده و از بروز حمله قلبی جلوگیری می شود. فشار خون پایین می آید و اکسیژن گیری از خون بهتر انجام می گیرد. در کوهنوردی، تعداد ضربان قلب، بیشتر و قوی تر می شود، و از ۷۲ به ۱۲۰ تا ۱۴۰ افزایش می یابد و تنفس از ۱۶ به ۲۴ بار در دقیقه می رسد، در نتیجه اکسیژن بیشتری به بافت های بدن می رسد.

• بهبود عمل گوارش

انرژی لازم برای انجام کوهنوردی از اکسیداسیون مواد غذایی و از سوختن هیدروکربن ها (قند و نشاسته) و چربی ها، حاصل می گردد که نتیجه آن زیاد شدن اشتها و خوردن غذای بیشتر و بالاخره زیادتر شدن دفع مواد زیاد بدن خواهد بود و در نتیجه آن، فعالیت غددی، توسعه یافته، اشتها تحریک شده و عمل هضم تسریع می شود.

تاثیر مستقیم کوهنوردی در دستگاه گوارش و دفع مواد غذایی بدن، به واسطه افزایش حرکات مکانیکی روده ها و اندام داخلی بدن به سبب افزایش گردش خون در تمام دستگاه های بدن است. با انجام کوهنوردی، گوارش آسان تر و اشتها بیشتر می شود. یک کوهنورد غذای بیشتری را در مقایسه با کسی که فعالیت کوهنوردی ندارد مصرف می کند، زیرا بدن او مواد غذایی را به طور کامل جذب می کند.

کوهنوردی علاوه بر جلوگیری از جمع شدن مواد زاید در بدن، موجب دفع مقدار زیادی از مواد زاید بدن از طریق تعریق می شود. بر عکس اشخاص بی تحرک در دفع فضولات مشکل دارند. به افرادی که دچار ناراحتی یبوست هستند توصیه می شود که با برنامه منظم کوهنوردی آرام و طولانی خود را از این ناراحتی نجات دهند.

• افزایش قدرت عضلانی

واضح ترین تاثیر کوه پیمایی، افزایش قدرت عضلات است. در هر قدم تمام عضلات پا، ران، کمر، پشت، شکم و سینه به شدت منقبض و منبسط می شود. این انقباض های مکرر عضلات را ورزیده تر، مقاومت آنها را بیشتر، و بر توان کوهنورد می افزاید، همچنین حرکت خون در عروق بهتر شده و در نتیجه خون بیشتری به پوست خواهد رسید. زیرا فعالیت مویرگ های بدن در شرایط عادی و در موقع استراحت به مقدار ۱۵ در صد ظرفیت طبیعی آنها است. در حالی که در هنگام کوه نوردی مویرگ ها ۹۵ درصد فعال می شوند و چون اکسیژن و غذای مورد نیاز از طریق این مویرگ ها به نقاط گوناگون بدن می رسد.

با باز شدن و فعال شدن مویرگ ها، مواد غذایی با سرعت بیشتر و کیفیتی سودمند تر به مغز و عضلات و اندام داخلی بدن می رسد و همین سرعت در گردش خون، گاهی دردهای ماهیچه ای را از بین می برد.

در کوهنوردی بین فعالیت های عضلانی و فعالیت های دیگر اندام های بدن، توازن برقرار شده و حرکات ورزشی، خودکار و غیر ارادی خواهد شد. در این فعالیت همه عضلات پا، ساق، ران، کمر و ... شرکت دارند و به همین دلیل کوهنوردی بهترین وسیله برای جلوگیری از خمیدگی ستون مهره ها، افتادگی شکم، سوء هاضمه و راحت و نرم عمل کردن مفاصل خواهد بود.

• کاهش چربی خون تا اندازه طبیعی

تحقیقات نشان داده است که ورزش و از جمله کوه نوردی و کوه پیمایی تاثیر سودمندی بر کاهش چربی خون از نوع بد (LDL) دارد. همچنین فعالیت های ورزشی میزان کلسترول از نوع خوب (HDL) را افزایش می دهد، حتی اگر فعالیت کم یا متوسطی مانند پیاده روی و یا بالا رفتن از پله ها را انجام دهید. این مهم می تواند در بدن شما اتفاق بیافتد. اگر ورزش به ویژه کوه نوردی یا کوه پیمایی به صورت منظم و مرتب انجام شود، موجب کاهش مرگ و میر ناشی از تنگی عروق غذا دهنده قلب می شود.

کسانی که کلسترول (چربی خون) بالا دارند با هفته ۲ بار به مدت ۱ تا ۲/۵ ساعت حرکت در کوه می توانند سطح کلسترول و چربی خون را پایین بیاورند. لازم به ذکر است در این افراد در سنین گوناگون، پس از چند هفته کوهنوردی، کاهش مقدار کلسترول، اسید اوریک و اوره خون مشاهده شده است.

به طور کلی فعالیت ورزشی روزانه و از جمله کوهنوردی و کوه پیمایی، بهترین و سالم ترین داروی طبیعی برای پایین آوردن کلسترول خون است. افراد مبتلا به بیماری افزایش چربی خون می توانند با انجام کوهنوردی منظم و مرتب کلسترول و چربی خون زیاد خود را سوزانده و از بروز آسیب های خطرناک و زیان آور در امان باشند
توصیه های مهم :

- با کوه پیمایی و کوه نوردی منظم و مرتب، شادابی، تازگی و شاد بودن را تجربه کنید. رفتن به کوه، آرامش خوبی را برای شما به همراه خواهد داشت؛ بنا براین، این کار را به عنوان یکی از اهداف خود قرار دهید.

- بارفتن به کوه، از قضای زیبای آن لذت ببرید. قدم زدن در گوشه ای دنج از کوهستان، آرامش

و گستردگی اراده بیشتر را باز یابید.

- بهتر است برنامه هفتگی خود را طوری تنظیم کنید که بتوانید چند ساعتی بیرون از خانه به تماشای طبیعت و کوهستان بروید. کوشش کنید انجام برنامه کوه نوردی هفتگی را به صورت عادت انجام دهید.
- اطلاعاتی درباره کوه های اطراف ف تان به دست آورید و در بر نامه خود ،رفتن به کوهستان را بگنجانند.
- از خانه بیرون بروید و یک سری به کوهستان بزنید. بیرون رفتن از فضایی که زندگی می کنید و قدری پیاده روی در طبیعت کوه نوردی زیر نور آفتاب می تواند شما را از فشار تنش خارج کرده و انرژی لازم برای شروع دوباره را به شما بدهد. هر نوع فعالیت فیزیکی موجب آزاد سازی هورمون های آندورفین و سرتونین در بدن می شود. این هورمون ها واکنش شیمیایی طبیعی بدن هستند که کمک می کنند شما دوباره احیا شوید و باعث آرامش و افزایش تمرکز و حافظه می شوند.
- هر وقت فرصت داشتید کوه نوردی کنید.
- بهتر است به جای مصرف خودسرانه داروهای عصبی یا خواب آور، هر روز یا در پایان هفته مدتی از وقت خود را به کوه پیمایی یا قدم زدن در طبیعت بپردازید.

منابع مورد استفاده:

- 1-William Morgan: Diabetes mellitus, Jain publisher, 1996, pp. 157-158
- 2-Exercise (Physical Activity), American Heart Association, 2000
- 3- The benefits of hiking: prevention of osteoporosis, By Gideon Lasco, Pinoy Mountaineer, 2011, (www.pinoymountaineer.com)
- 4-The benefit of mountaineering, By Adee Miller, 2014(www.ehow.com)

5-Paugh, Hamrick, Rosate: Wellness, fourth edition, MC Graw-will Companies, 2000.

- ۶- جاده سبز زندگی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۹، انتشارات آسیم
- ۷- فشارهای روحی قابل کنترل هستند، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه پزشکی درد، سال سوم، شماره بیست و یکم، ۱۳۸۱ صفحه های ۲۴-۲۵
- ۸- کاهش وزن، گامی موثر در حفظ سلامتی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ماهنامه تغذیه و سلامتی، سال دوم، شماره بیست و دوم، ۱۳۸۳
- ۹- کوه نوردی، تالیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۷۴، انتشارات فدراسیون ورزش های جانبازان و معلولین
- ۱۰- ورزش، جادوی جسم و روان، تألیف وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، انتشارات به آفرین

ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، نویسنده و پژوهشگر در حوزه سلامت

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com