

با کوهنوردی منظم و مرتب وزن خود را کنترل کنید!

کوهنوردی، ورزشی موثر در کاهش وزن اضافی

کوه ضامن سلامتی انسانهاست. نیاز به حرکت به طور فطری در وجود انسان نهاده شده است. در برنامه های تعلیم و تربیت نیاکان ما، ورزش از ابتدا مورد توجه بوده است. خوشبختانه اهمیت ورزش و از جمله کوهنوردی در بین مردم جامعه روز به روز جلوه و جلایی بیشتر می یابد. در عصر کنونی، ورزش و فعالیت بدنی، به عنوان بخش مهم و ضروری از بهداشت و سلامت زندگی ما رقم زده شده است.

کوهنوردی نه تنها ورزشی است که باعث تقویت جسم، بلکه شادابی و نشاط روح هم است. در چند سال اخیر، توجه افراد بزرگسال در جامعه، درباره اهمیت و فواید ورزش و به ویژه کوهنوردی و پیاده روی جهت افزایش سطح سلامتی روانی و جسمانی و نیز پیشگیری از بروز بیماری های گوناگون به میزان قابل توجهی افزایش یافته است. تحقیقات اخیر، به طور روز افزونی بر اهمیت و ضرورت انجام ورزش و پیاده روی برای سلامتی جسم و روان انسان، تأکید می ورزد.

کوهنوردی یکی از روش های بسیار مناسب برای برخورداری از جسم سالم و وزن ایده آل است. فعالیت های ورزشی در افراد چاق تاثیرات مطلوبی به جای می گذارد. به عبارت دیگر ورزش بهترین راه برای تنظیم کردن وزن به شمار میرود. همچنین فعالیت ورزشی نه تنها موجب سوختن کالری می شود، بلکه مانع کند شدن سوخت و ساز بدن و در نتیجه کنترل بهتر وزن در دراز مدت می گردد. کوه نوردی، بهترین ورزش برای کاهش وزن است. با انجام فعالیت های کوهنوردی به طور منظم و مرتب همواره کنترل وزن خود را حفظ نمایید.

کوهنوردی، بخش بسیار مهمی از برنامه کنترل وزن است. فعالیت های کوهنوردی باعث می شود که به آسانی وزن اضافی خود را کاهش دهید و هیکل شما زیبا شود. گنجاندن برنامه کوه نوردی منظم و مداوم، حداقل در پایان هفته برای کاهش وزن اضافی سودمند است. هر شخص باید به طور روزانه فعالیت ورزشی داشته باشد.

به طور کلی با انجام فعالیت های ورزشی به طور منظم و مرتب می توان همواره شادابی و کنترل وزن خود را در بالاترین سطح سلامتی حفظ نمایید. البته این مهم امکان پذیر نیست، مگر با تجدیدنظر در برنامه غذایی پایه ای و میزان تحرک و ورزش. بنابراین برای از بین بردن چربی های اضافی بدن، ورزش و رژیم غذایی مناسب می تواند کارساز باشد. با انجام فعالیت ورزشی و از جمله کوه نوردی، چربی اضافی بدن را از دست می دهید و خیلی سالم تر از زمانی که ورزش نمی کنید، به نظر می رسید.

کاهش وزن از طریق رژیم غذایی همراه با کوهنوردی، بهترین و اصولی ترین روش برای کاهش وزن و داشتن وزن ایده آل است. در این روش از یک رژیم غذایی برنامه ریزی شده همراه با کوه نوردی متعادل استفاده می شود یکی از چیزهایی که کوه پیمایی را برای ورزش و کاهش وزن گزینه خوبی کرده، این است که شما مجبور به پیاده روی می شوید. این روش سلامت جسم و روح را به ارمغان می آورد.

در طی رژیم باید عادات غذایی گذشته را ترک کنید و به عادات غذایی جدید انس بگیرید که این مهم ترین کار است. در موقع فعالیت ورزشی و به خصوص در کوه نوردی، کالری مورد نیاز بدن به ۳ برابر افزایش پیدا می کند. بدن برای تامین کالری مورد نیاز خود به اجبار چربی های ذخیره شده را می سوزاند و به مصرف می رساند، از طرفی در موقع فعالیت ورزشی، انسان به شدت عرق می کند

و مقداری از چربی های زیر پوست در اثر تعریق شسته و دفع می شوند. در موقع کوه نوردی ، متابولیسم (سوخت و ساز) مواد شناور در خون مانند قند ، کلسترول ، پروتئین ها و اسید اوریک به بهترین وجه صورت می گیرد و در نتیجه سوخت و ساز کامل خون از ابتلا به بیماری قند نیز جلوگیری می کند.

کوهنوردی ، همراه با یک پیاده روی آرام انرژی معادل ۳۵۰ کالری را در یک ساعت می سوزاند و این فرصت را به شما می دهد تا لحظات خوبی را در طبیعت زیبا سپری کرده و از هوای پاک کوهستان لذت ببرید و علاوه بر آن در کاهش وزن اضافی تان موفق باشید. به منظور سوزاندن مقادیر بیشتری از کالری می توانید کوه نوردی در یک مسافت معین ، کوه پیمایی روی در ارتفاعات کوهستان یا طبیعت را امتحان کنید. معمولاً کوهنوردان نه تنها از اضافه وزن برخوردار نیستند، بلکه با کاهش وزن هم همراه هستند و اکثراً از تناسب اندام خوبی برخوردارند.

یکی از دلایلی که کوه پیمایی یک فعالیت عالی برای کاهش وزن است ، مفرح بودن آن می باشد! ورزش کردن در باشگاه برای خیلی از آدم ها خسته کننده است، اما این واقعیت که هنگام کوه پیمایی می توانید مزه ی تازگی طبیعت و هوای کوهستان را بچشید، آنرا به یک لذت واقعی تبدیل می کند. در زیبایی های اطراف تان گم می شوید و تقریباً فراموش می کنید که در حال ورزش کردن هستید!

در کوه پیمایی ، ورزش خوبی خواهید کرد و چربی می سوزانید. کوهنوردی درصد بالاتری از چربی بدن را می سوزاند، یکی از بهترین راه های سوزاندن چربی های اضافی و کالری و در نتیجه کاهش وزن بدن می باشد. برای کاهش وزن اضافی همراه با موفقیت، شما نه تنها باید میزان کالری ها را کم کنید، باید میزان فعالیت های بدنی تان را هم افزایش دهید. چنانچه از برنامه غذایی چربی پایین استفاده می کنید، اضافه کردن ورزش به پایین آوردن چربی کمک می نماید.

اگر شما دچار اضافه وزن هستید و یا جهت پیشگیری از دچار شدن به چاقی ، باید بین مقدار کالری دریافتی و مقدار کالری مصرفی خود تعادل برقرار کنید به نحوی که به طور ماهرانه ای کالری مصرفی ما از کالری دریافتی ما بیشتر باشد و به اصطلاح بدن را وادار کنیم از سوخت ذخیره چربی استفاده کند ، از دو طریق این امر امکان پذیر است: یک رژیم متناسب و اصولی و ورزش کردن .

کاهش وزن اضافی همراه با ورزش بسیار آسان تر از کاهش وزن با رژیم غذایی است. با ورزش می توان سریع تر به میزان وزن دلخواه خود رسید و از نشاط و سلامتی کافی برخوردار شد. پژوهش های اخیر به طور روزافزون بر اهمیت و ضرورت فعالیت های جسمی و نرمشی برای کنترل وزن و شادابی جسم و روان تاکید فراوان می ورزند. اگر شما تنها با رژیم غذایی، خیلی سریع وزن کم کنید ماهیچه های تان را از دست می دهید که برای تان زیان آور است.

سعی کنید که هفته ای نیم کیلو وزن کنیم تا به بدن تان آسیب نرسد. افرادی که به چاقی مبتلا هستند، می توانند به شرط پرهیز کردن از پرخوری های دوباره، با انجام ورزش منظم و مرتب، چربی اضافه بدن و چاقی را از خود دور کرده و از آسیب های نامطلوب چاقی(فشارخون، تنگی نفس، بیماری واریس، پوست و بیماری های قلب و عروق) در امان باشند.

هر نوع فعالیت جسمانی از هر سطح هرم ، می تواند در کنترل چربی بدن موثر باشد. چرا که هر فعالیت جسمانی و از جمله کوه نوردی، باعث سوزاندن انرژی می شود، ولی ورزش های هوازی پر تحرک بهتر می توانند باعث کاهش چربی بدن شوند. چرا که این فعالیت ها را می توان به مدت نسبتاً طولانی ادامه داد . گروهی از ورزش هایی که بتوانند توانایی شما را برای سوزاندن چربی افزایش دهند، ورزش های هوازی می باشد. این نوع ورزش ها ماهیچه های اصلی بدن را در یک حالت خوب به کار می برند(مانند شنا کردن، پیاده روی، آهسته دویدن، کوهنوردی) ورزش های

هوآزی را به طور مرتب و منظم انجام دهید و ببینید که به چه آسانی می توان از دست چربی های اضافی و زیان آور رهایی یافت کوهنوردی و کوه پیمایی اگر به طور منظم و به مدت طولانی انجام شوند ، می تواند در سوزاندن چربی اضافی بدن موثر باشند.

تمرین قدرتی با وزنه های سنگین ، ضمن کاهش چربی ، توده بدون چربی (توده عضلانی) را نیز افزایش می دهد .افزایش توده عضلانی باعث افزایش مصرف کالری در حال استراحت و سوخت و ساز پایه می شود به علاوه ، افرادی که توده عضلانی بیشتری دارند در حین فعالیت هم انرژی بیشتری مصرف می کنند کوه نوردی می تواند عضلات بدن را تا جایی که ممکن است از آسیب لاغری در امان نگه دارد و بیشتر چربی های بدن را کاهش دهد. چنانچه از برنامه غذایی یا چربی پایین استفاده می کنید، اضافه کردن کوه نوردی به پایین آوردن چربی بدن کمک می نماید.

فعالیت ورزشی درست و مرتب و از جمله کوهنوردی و کوه پیمایی موجب می شود که اندام بدن افزون بر لاغر شدن شکل دلخواه به خود بگیرد. ورزش باید با برنامه غذایی مناسب و متعادل همراه باشد تا سلامت و شادابی را موجب شود و از شل شدن ماهیچه ها جلوگیری کند. به طور کلی افزودن یک برنامه ورزشی پیوسته و منظم، به ویژه کوهنوردی به یک برنامه صحیح غذایی می تواند موثرترین راه برای کاهش وزن و رسیدن به سلامتی بیشتر می باشد.

توصیه های مهم:

- از انجام دادن کوهنوردی لذت ببرید. .
- انجام ورزش و از جمله کوه نوردی را جزیی از زندگی خود درآوردید. سعی کنید فعالیت ورزشی و به خصوص کوه نوردی را به صورت قسمتی از زندگی خود درآورید و مطمئن باشید که با این کار وزن اضافی بدن تان را کاهش خواهید داد.

- بهانه ها را دور بریزید. هرگز اجازه ندهید عبارت "وقت ندارم" باعث شود که شما از کوهنوردی و کوه پیمایی هفتگی ، دور بمانید.
- چنانچه تاکنون کوهنوردی سنگین نکرده اید، یک باره اقدام به این کار نکنید، به ویژه اگر چاق هستید.
- بهتر است عادات خوبی مانند کوه پیمایی و رفتن در طبیعت به طور منظم و مرتب را از کودکی به فرزندان تان بیاموزید تا پس از رسیدن به سن بلوغ نیز این عادات خوب را حفظ کرده و ادامه دهند.
- با پزشک مشورت کنید . لازم است پیش از اقدام به اجرای هر گونه برنامه ورزشی جدید و از جمله کوهنوردی ، به ویژه اگر سن شما بالای ۴۰ سال است ، یا نگران سلامت خود هستید ، با پزشک خود مشورت کنید. بهتر است افراد بالای سن ۴۰ سال، و به ویژه اشخاصی که بسیار چاق می باشند، قبل از شروع کوه نوری سنگین با پزشک مشورت کنند تا مشکلی برای کوهنوردی کردن نداشته باشند.
- اگر در هنگام کوهنوردی احساس درد یا تنگی نفس و یا هر نشانه غیر عادی دیگر کردید ورزش را قطع کرده و با پزشک خود مشورت کنید.
- توانایی های بدنی خود را بسنجید . پیش از انجام یک برنامه ورزشی کوهنوردی، باید توانایی های بدنی خود را در نظر بگیرید. به طور کلی برنامه کوهنوردی را انتخاب کنید که هم به آن علاقه داشته و هم توانایی انجام دادن را داشته باشید. انجام برنامه های کوهنوردی تند و طولانی ، به خصوص برای افراد میانسال یا سالمندی که آمادگی بدنی لازم را ندارند ممکن است خطراتی به همراه داشته باشد ، بنابراین به تدریج فعالیت خود را افزایش دهید. به طور کلی

مقدار ورزش با سن، میزان سلامت و تمرین قبل ارتباط مستقیم دارد، بنابراین سعی نکنید بدون توجه به سن و جنس افراد دیگر، با آنها برابری و رقابت کنید. میزان سرعت کوهنوردی به وضعیت شما بستگی دارد. چنانچه سرعت مورد نظر موجب می شود از نفس بیافتید، آهسته بروید. در ضمن باید در هنگام کوهنوردی قادر باشید به آسانی با دیگری حرف بزنید.

- پیش از شروع کوهنوردی برای مدتی، بدن خود را با نرمش های مناسب گرم کنید و پس از ورزش خود را خنک کنید. اگر روش های گرم و سرد کردن را انجام داده باشید، احتمالاً درد کمی خواهید داشت، یا هرگز احساس درد نخواهید کرد. پیش از انجام کوه پیمایی، برای پرهیز از بروز هر گونه فشار بیش از اندازه به ماهیچه ها و مفاصل خود، تمرین های ملایم را برای گرم کردن و آماده ساختن بدن تان انجام دهید. دردهای ماهیچه ای جزئی، را که با یک استراحت مختصر قابل تخفیف هستند نادیده بگیرید، اما درد همراه با فشار شدید این طور نیست. این یک هشدار است که روی قسمتی از اندام بدن، بار اضافی قرار دارد. در این حالت کوه نوردی را متوقف کنید، به خانه بروید و تا بهبودی کامل، استراحت نمایید. فراموش نکنید که روزهای دیگری هم در پیش دارید.

- کفش مناسبی برای انجام برنامه کوهنوردی انتخاب کنید. کفش ورزشی مناسب در کاهش وزن هنگام کوهنوردی و کوه پیمایی، بسیار مهم و موثر است.

- خود را برای هر نوع آب و هوایی در کوهستان آماده نمایید. بهتر است در روزهایی که هوا گرم و مرطوب است و نیز در ساعاتی که هوا خنک تر می شود ورزش و از جمله کوه نوردی انجام دهید. پس از بازگشت به خانه با یک حمام آب گرم و خوردن غذای مناسب، تجدید نیرو کنید.

- فعالیت کوهنوردی را ملایم و متناسب با وزن بدن تان انجام دهید. هنگامی که نوع فعالیت ورزشی خود را انتخاب کردید، آهسته پیش بروید و مقدار آن را کم کم افزایش دهید. در هر صورت تمرین های ورزشی را باید به آرامی شروع و از انجام تمرین های ورزشی سنگین پرهیز کرد. به طور کلی مقدار ورزش با سن، میزان سلامت و تمرین قبلی ارتباط مستقیم دارد، بنابراین سعی نکنید بدون توجه به سن و جنس افراد دیگر، با آنها برابری و رقابت کنید. متناسب با نیازها و توان خود، فعالیت کوهنوردی را انتخاب کنید.
- مسافت و زمان برنامه های کوهنوردی تان را به تدریج افزایش دهید چنانچه در ابتدای برنامه، کوهنوردی شدید انجام دهید توصیه می شود آن را به کوهنوردی سبک تر تغییر دهید؛ به تدریج مدت زمان آن را افزایش دهید زیرا اینگونه فعالیت ها ممکن است به اندام های بدن تان آسیب وارد کند (فشار خون بالا، ناراحتی قلبی). بهتر است کوهنوردی و کوه پیمایی را به تدریج و آرام آغاز کنید و کم کم میزان آن را تا دست یابی به تعداد ضربان قلب مطلوب و شدت سختی مورد نظر افزایش دهید.
- به گام های خود تنوع بدهید. هنگام کوهنوردی حرکت صحیح و هماهنگ داشته باشید. دست ها نیز به این امر کمک می کند. هنگام گام برداشتن حتما اول پاشنه و سپس پنجه ها را روی زمین بگذارید و زانوها را در خط مستقیم پاها نگه دارید. در هنگام کوهنوردی تغییر گام ممکن است بهتر از استراحت باشد، به گونه ای که احساس خواهید کرد که ماهیچه های بدن تان در سراسر راه کوهنوردی به طور کامل کار می کنند و رشدی در دامنه حرکت شان انجام می گیرد. در صورت نیاز به استراحت در هنگام کوه نوردی از قطع ناگهانی فعالیت پرهیزید. بهتر است از شدت کوهنوردی کاسته و حرکات ملایم تری را جایگزین آن کنید.

کربوهیدرات بدن را دوباره پر کند، از طرفی آبی که از طریق عرق کردن دفع شده است رانیز تا اندازه ای جبران می کند.

- در هنگام کوهنوردی از آسیب رساندن به خود پرهیز کنید. شایع ترین آسیب هایی که در اثر بی احتیاطی در کوهنوردی روی می دهد، عبارتند از: آسیب دیدگی عضلات و مفاصل، گرمزدگی، به ویژه در فصل تابستان، مشکلات قلبی پیش بینی نشده (به خصوص که سابقه ناراحتی قلبی هم داشته باشید)، شکستگی استخوان ها، سقوط از ارتفاعات... با آرامش و سنجیده تمرین های ورزشی را انجام دهید. بنابراین در هنگام کوهنوردی از آسیب رساندن به خود پرهیز کنید.
- در هنگام حرکت روی سطوح خیلی سخت و ناهموار صخره ها در کوهستان مراقب خود باشید.
- با آرامش و سنجیده کوه پیمایی را انجام دهید. حتی الامکان در هنگام کوهنوردی از انجام حرکات جهشی، پرشی، و انفجاری خودداری کنید.

منابع مورد استفاده:

1-A step in the right direction, the health benefits of hiking

And trails, American Hiking Society, (www.AmericanHiking.org)

2-Burn More Calories with Hiking, By Jenny Everett, 2017 Health Media Ventures, Inc. Health.com

3-Climbing Nutrition: Timing Your Weight Loss, 2016, (<http://www.climbing.com/skills/climbing-nutrition-weight-loss-timing/>)

4- Health benefits of hiking, American Hiking Society,
(www.AmericanHiking.org)

5-Hiking Your Way to Better Health, 2017 WebMD, LLC,(
<http://www.webmd.com>)

6-Will Hiking Three Times a Week Help You Lose Weight?, by
ELISE WILE, 2017 Leaf Group Ltd,(<http://www.livestrong.com>)

۶-عمر طولانی با پیاده روی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۳، انتشارات راشدین

۷-راهنمای تغذیه در کوهستان، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی، ص ۵۵، فصلنامه کوه، شماره ۳۵، سال نهم

۸-کوه نوردی، ورزشی سالم و نشاط آور، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی ص ۲۶، فصلنامه کوه، شماره

۵۱، سال سیزدهم

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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com