

سنگ نوردی، ورزشی جسمانی و نیرو بخش

فواید شگفت انگیز سنگ نوردی در افزایش سلامت اندام های بدن

✚ سنگ نوردی، یک ورزش فوق العاده است. به زبان ساده، شامل بالا رفتن از یک صخره شیب دار یا صخره ای است که اغلب کاملاً عمودی است، و تلاش برای رسیدن به بالا و بازگشت به پایین در یک قطعه صخره یا دیواره.^۸

✚ سنگ نوردی برای تمام سنین قابل انجام است. تنها کافی است که از تناسب اندام و توانایی کافی برخوردار باشیم و اختلالات روانی یا جسمی خاصی که مانع سنگ نوردی شوند، نداشته باشیم. حتی کودکان پنج ساله هم می توانند این ورزش را به راحتی انجام دهند. جالب است بدانیم بسیاری از مراکز آموزش سنگ نوردی می توانند بسیاری از معلولیت های ذهنی و جسمی را به کمک این ورزش رفع کنند.^۴

✚ تحرک تمام اندام های بدن در هنگام ورزش و از جمله کوه نوردی و سنگ نوردی، حیات بخش بوده و به سلول های بدن نشاط و جان می دهد. چه خوب است زمانی را برای این کار در نظر بگیریم.^۱

✚ تعداد تحقیقاتی که به بررسی تأثیرات سنگ نوردی بر روی افراد، هنگامی که تصمیم می گیرند وارد این فعالیت ورزشی شوند، نشان داده است بسیاری از مردم تعجب می کنند که سنگ نوردی چگونه بر بدن شان تأثیر می گذارد.^۵ سنگ نوردی، دارای فواید جسمی زیادی است.^۵

سنگ نوردی خطر ابتلا به بسیاری از بیماری های مزمن را کاهش می دهد. سنگ نوردی خطر ابتلا به بسیاری از بیماری های مزمن مانند دیابت (بیماری قند)، فشار خون بالا، کلسترول بالا (چربی خون بالا) و بیماری های قلبی را کاهش می دهد. به گفته Health Fitness Revolution، سنگ نوردی می تواند از بروز بیماری های قلبی، فشار خون بالا، دیابت و سایر بیماری های مزمن پیشگیری کند.^۱ Adventure HQ توضیح می دهد که، مانند هر ورزش سنگین پایدار دیگری، سنگ نوردی با برخی از بیماری های مزمن مبارزه می کند. به گفته CNN، اما این مزیت اضافی، مبارزه با استرس (فشار روحی) و افسردگی مزمن نیز دارد. مطالعه ای در آلمان نشان داد که سنگ نوردی، روان درمانی موثری در برابر افسردگی است.^۶

طبق یک مطالعه، ورزش های هوازی (مانند سنگ نوردی) می تواند شانس ابتلا به بیماری قلبی را کاهش دهد و به مدیریت فشار خون بالا، دیابت و کلسترول بالا کمک کند. در مطالعه دیگری در مورد ورزش، قلب و سلامت، فعالیت بدنی منظم و از جمله سنگ نوردی خطر ابتلا به سکته مغزی را کاهش می دهد، از سرطان جلوگیری می کند و مرگ و میر کلی را کاهش می دهد.^۱

به افزایش آمادگی جسمانی کمک می کند. یکی از بارزترین فواید سنگ نوردی، این است که تمرین کامل بدن را فراهم می کند و گروه های مختلف عضلانی و استخوانی بدن تان را برای ایجاد تناسب اندام جامع درگیر می کند. فعالیت های سنگ نوردی اغلب به آمادگی بدنی و تمرین فراوان نیاز دارند. این امر، به شما کمک می کند تا به شکل مناسبی به هدف خود در این راستا برسید. همچنین تا حدود زیادی از نظر جسمی بدن خود را سالم نگه داریم و بهتر

بتوانیم با اطمینان بیشتر از صخره ها و دیواره های سنگی کوهستان بالا برویم .

۱۲

در تقویت عضلات موثر است. انجام سنگ نوردی منظم ، می تواند استقامت و قدرت عضلانی را بهبود بخشد. همچنین در این ورزش، عضلات زیادی، از جمله عضلات شکم، انگشتان ، شانه و بازوها به کار گرفته می شوند.^۵ برخی از حرکات سنگ نوردی، ماهیچه های بدن، بازوهای و پاهای ما را درگیر می کند. سنگ نوردی، یکی از ورزش های بسیار نادری است که به معنای واقعی کلمه تک تک عضلات بدن شما را به چالش می کشد. سنگ نوردان، معمولاً دارای شاخص توده بدنی پایینی هستند، یا به عبارت دیگر در مقایسه با چربی بدن، غلظت عضلات بالایی دارند.^۸

سنگ نوردی، شامل استفاده از بازوهای شما، هردو بازوهای بالا و پایین و دست ها و شانه های ما می شود تا خود را در امتداد صخره به سمت بالا بکشیم . ماهیچه های مرکزی و پشت ما برای حمایت از بالاتنه و حفظ تعادل در امتداد صخره ها، لازم است. علاوه بر این، هنگام سنگ نوردی از پاهای مان برای حمایت از خود استفاده می کنیم. البته، هر ماهیچه ای که هنگام سنگ نوردی نوردی استفاده می کنیم، برای بالا رفتن یا پایین رفتن استفاده می شود، در حالی که مطمئن شویم که به زمین نمی افتیم . این یک ورزش بسیار سخت از نظر بدنی است که به ما نیاز دارد که بتوانیم وزن بدن خود را ساعت ها، بالا نگه داریم و آن را بلند کنیم. این امر، به ناچار تمام عضلات شما را قوی تر می کند. ماهیچه های قوی، از جهات مختلفی برای بدن ما مفید هستند که یکی از مهم ترین آن ها، افزایش عملکرد بدنی است.^۸

هنگام سنگ نوردی و کوه نوردی، سوخت و ساز، مواد شناور در خون از

جمله قند، پروتئین ها و اسید اوریک به بهترین وجهی صورت می گیرد و

در نتیجه در درمان بیماری های تصلب شرایین (گرفتگی و سخت شدن دیواره رگ ها)، فشار خون، سکتة های قلبی و مغزی، افزایش بیماری دیابت (بیماری قند)، به ویژه افراد مبتلا به بیماری نقرس که بلورهای اسید اوریک در مفاصل و تاندون های آن ها رسوب کرده، مفید است.^{۱۴}

✚ سنگ نوردی به دلیل تمرین های قدرتی، مشابه تمرین های مقاومتی با وزن بدن شناخته شده است.^۱

✚ یک تمرین استقامتی برای تمام اندام های بدن است؛ بنابراین احتمالاً از گردن تا انگشتان پا قدرت بیشتری خواهید یافت. چیزی که سنگ نوردی قطعاً به شما کمک می کند این است که قدرت گرفتن خود را بهبود ببخشید. به علاوه، تمام حرکات ها و کشش ها برای نگه دارنده ها، انعطاف پذیری و چابکی را بهبود می بخشد.^۸

✚ ورزش هوازی خوبی است. بیرون رفتن و گردش در فضای باز کوهستان، کوه نوردی برای رسیدن به صخره و دیواره ای که می خواهیم از آن بالا برویم، ورزش هوازی خوبی است.^۳

✚ پنجه های دست ها را قوی می کند. یکی از فواید سنگ نوردی که بسیار هم مشخص می باشد، داشتن پنجه قوی است. در واقع قدرت پنجه، یک بخش کلیدی در تمرین سنگ نوردی است. اگر پنجه ضعیفی داریم برای تقویت آن، از سنگ نوردی غافل نشویم. کمتر تمرینی مانند سنگ نوردی باعث افزایش قدرت پنجه ها می گردد.^{۱۱} نداشتن پنجه خوب در سنگ نوردی، می تواند منجر به شکست شود و حتی بدتر از آن می تواند به معنای سقوط تا حد مرگ باشد. برای جلوگیری از سقوط از صخره، انگشت، دست، مچ و ساعد قوی لازم است و استفاده مداوم از پنجه دست ها برای بالا نگه داشتن خود، مطمئناً نیازمند آموزش و تمرین زیاد می باشد.

اگر فاصله زیادی از سطح زمین به صخره و دیواره ها آویزان باشیم، قدرت چنگ زدن ما قطعاً به سرعت بهبود می یابد.^۱

سنگ نوردی انعطاف پذیری شما را بهبود می بخشد. سنگ نوردی، یکی از محدود ورزش هایی است که برای پیشرفت نیاز به انعطاف دارد. به عنوان مثال، اگر در پاهای خود انعطاف پذیر نیستیم، در مسیرهایی که می توانیم بر اساس اینکه چقدر می توانیم پاهای خود را دراز کنیم، محدودیت داریم.^۱

سنگ نوردی، یک نوع تمرین بسیار سخت از نظر بدنی است، و این از چند جهت صادق است. یکی از جنبه های بسیار مهم سنگ نوردی این است که بتوانیم خود و بدن مان را به حد نهایی برسانیم و از نقطه راحتی عبور کنیم. برای به دست آوردن آن جای پای عالی، ممکن است مجبور شویم واقعاً پاهای خود را دراز کنیم تا در امان باشید و برای به دست آوردن صخره گیر بعدی که چند سانتی بالاتر از سرمان است، واقعاً باید آن دست ها را به سمت بالا بکشیم تا به سطح بعدی برسیم.^۱

کوه نوردان و سنگ نوردان دریافته اند که طبیعت کوه نوردی و سنگ نوردی به بدن شان می آموزند که انعطاف پذیرتر باشند. هر چه بیشتر صعود کنند، انعطاف پذیرتر خواهند شد. علاوه بر این، بسیاری از کوه نوردان گزارش می دهند که پس از شروع کوه نوردی، تمرین های انعطاف پذیری را شروع کرده اند تا بتوانند عملکرد سنگ نوردی خود را افزایش دهند. طبق مطالعه ای که در مورد نقش انعطاف پذیری در عملکرد سنگ نوردی انجام شده است، انعطاف پذیری، یک مؤلفه عملکرد کلیدی برای سنگ نوردی است.^۱

سنگ نوردی منظم و مرتب، باعث جریان سریع خون در مغز می شود و مواد سمی را که در آن جمع شده اند، دفع می نماید.^۲

ورزش قلبی - عروقی است! سنگ نوردی، یکی از آن ورزش های بسیار نادری است که می تواند تمرینات قدرتی را همان طور که در بالا ذکر شد با تمرین های قلبی عروقی ترکیب کند. بالا رفتن از یک صخره ناب، قطعا قلب و ریه های ما را تحت فشار قرار می دهد، زیرا برای حفظ تعادل، بالا کشیدن و ایستادن در وضعیت عمودی انرژی زیادی لازم است. علاوه بر این، سنگ نوردی به نوعی شبیه پله نوردی نهایی، است.^۸ باکمال تعجب، سنگ نوردی ضربان قلب را به اندازه دویدن یا دوچرخه سواری افزایش می دهد. مطالعه ای از مجله پزشکی ورزشی بریتانیا، نشان داد که سنگ نوردی در فضای داخلی همان تاثیر قلبی عروقی را دارد که هشت تا ده دقیقه در هر مایل دویدن.^۹

سوزاندن کالری بدن، یکی از فواید بسیار بزرگی است که می توانید از انجام برخی از سنگ نوردی های منظم دریافت کنید. سنگ نوردی منظم و مرتب، به ما کمک می کند کالری اضافی بدن تان را بسوزانیم. ورزش های شدید مانند سنگ نوردی، سوخت و سوز بدن ما را افزایش می دهد، به این معنی که بدن ما کالری بیشتری نسبت به حالت عادی می سوزاند. سنگ نوردی، یک نوع ورزش بسیار سخت و پر انرژی است.^۸

به کاهش وزن اضافی کمک می کند. امروزه نقش اساسی و مهم ورزش در کنترل وزن بر همگان آشکار است. فعالیت های ورزشی مانند کوه نوردی و سنگ نوردی باعث می شود که به آسانی وزن اضافی خود را کاهش دهید و هیکل ما زیبا شود. همچنین سنگ نوردی می تواند به ما کمک کند تا وزن اضافی خود را در مدت زمان محدود کاهش دهید. همچنین کوه نوردی و سنگ نوردی منظم و مرتب، با افزایش سوخت و ساز بدن به کنترل وزن کمک می کند. به طور کلی افزودن یک برنامه ورزشی پیوسته و منظم همچون کوه نوردی و سنگ نوردی)

لااقل هفتگی یک بار) همراه بایک برنامه غذایی سالم ، می تواند موثرترین راه برای کاهش وزن و رسیدن به سلامتی باشد.^{۱۵}

سنگ نوردی تعادل بدن را بهبود می بخشد. برای انجام حرکات زیاد در سنگ نوردی، باید وضعیت بدن خود را حرکت دهیم و بدن خود را در حالت تعادل نگه داریم تا به بالا رفتن از صخره یا دیواره ادامه دهیم . بنابراین، تعادل، مهارتی است که تا حد زیادی در هنگام سنگ نوردی مورد استفاده قرار می گیرد که با ادامه آموزش سنگ نوردی ، آن را ساخته و در این امر بهتر خواهیم شد . افرادی که توانایی تعادل خود را قبل و بعد از ۸ هفته تمرین سنگ نوردی آزمایش می کنند، معمولاً تفاوت قابل توجهی در توانایی تعادل خود مشاهده می کنند.^۱

به سلامت مغز کمک می کند. با انجام تمرین های سنگ نوردی به مغز خود تمرین کامل می دهیم، زیرا این ورزش به افزایش سطح تمرکز ماکمک می کند.^۷

پشت و گردن ما را قوی می کند. گردن ما، گروه های عضلانی قوی تری را در اطراف بدن مان ایجاد می کند، زیرا همیشه به اطراف خود نگاه می کنیم و در هنگام صعود، به بالا و پایین نگاه می کنیم. همچنین ماهیت این ورزش به این معنی است که به تقویت پشت ما کمک می کند.^۹

اجرای برنامه کوه نوردی و سنگ نوردی منظم و مرتب ، به افزایش سلامت طبیعی رگ ها کمک می کنند. به طور کلی عدم فعالیت بدنی، از عوامل خطرناکی است که می تواند در بروز بیماری های رگ ها نقش مؤثر داشته باشد.^۵ قابل ذکر است کمبود فعالیت های ورزشی، فرد را برای ابتلا به ایجاد لخته در سرخرگ ها آماده می کند.^{۱۷}

به تقویت پاها کمک می کند. عضلات پا در سنگ نوردی، یکی از پرکارترین و مهم ترین عضلات بدن هستند و تلاش بیشتری نسبت به دیگر عضلات بدن انجام

می‌دهند. زیرا که تمامی فشار کوه‌پیمایی و سنگ‌نوردی در بیشتر مراحل آن، بر روی عضلات پا استوار است؛ از این رو ضروری است مراقبت و مواظبت زیادی نسبت به آن نماییم. هنگامی که سنگ‌نوردان سعی می‌کنند پاهای خود را در دیواره‌های گوناگون صخره‌ها قرار دهند قبل از هر چیزی بایستی به راه‌های مراقبت از پاهای خود در آن جا توجه داشته باشند.^۴

علاقه‌مندان به سنگ‌نوردی و کسانی که تصمیم به انجام برنامه‌های سنگ‌نوردی دارند باید قبلاً پاها را برای کاری که در پیش است کاملاً آماده کنند.^۴ قبل از پوشیدن کفش سنگ‌نوردی، انگشتان پا را از نظر بروز ناراحتی‌های پوستی، مانند کبودی، خراشیدگی، بریدگی، میخچه، تاول و فرو رفتن ناخن در گوشت به طور کامل معاینه کنیم.^۴ به جان میخچه پای خود نیافتیم! افرادی که به جای استفاده از شیوه‌های طبیعی با قیچی، ناخن‌گیر و اجسام برنده به جان میخچه‌ها می‌افتند آسیب‌های جدی به پوست خود وارد می‌کنند.

گهگاه شاهد آن هستیم که افراد با وسایل گوناگون (چاقو، ناخن‌گیر، تیغ) به جان میخچه پای خود می‌افتند و به خیال خود می‌خواهند از شر آن خلاص شوند، غافل از اینکه با این کار نه تنها از این بیماری رها نمی‌شوند، بلکه ممکن است خطر ابتلا به عفونت رادر خود افزایش دهند. یادمان باشد بریدن میخچه، کاری حرفه‌ای است که فقط توسط پزشک و در مطب می‌تواند انجام گیرد و در نتیجه اقدام خود سرانه، نه تنها سودی نخواهد داشت، بلکه مطمئناً برای بیمار، مضر هم خواهد بود.^۴

➤ موجب قوی‌تر شدن بازوها می‌شود. هرچه بیشتر از صخره‌ها و دیواره‌ها بالا برویم، بازوهای ما قوی‌تر می‌شوند. این، به این دلیل است که از بازوهای ما برای عبور از صخره یا دیوار استفاده می‌شود. قدرت گرفتن صخره یا دیواره‌ها با دست‌ها، پس از تنها چند هفته صعود به طرز چشمگیری قدرت بازوهای ما افزایش می‌یابد.^۹

هماهنگی و تعادل چشم و دست را افزایش می دهد.

اهمیت کوه نوردی و سنگ نوردی را در پیشگیری و کاهش بروز سرطان

جدی بگیریم. امروزه نقش ورزش و از جمله کوه نوردی و سنگ نوردی، در پیشگیری بسیاری از بیماری‌ها ثابت شده است. پژوهشگران بر این باورند فعالیت بدنی و ورزش، در کاهش میزان بروز سرطان موثر است. سرطان، از بیماری‌هایی است که با ورزش می‌توان از بروز آن پیشگیری کرد. امروزه ورزش جایگاه ویژه‌ای در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها دارد، سرطان هم جزو بیماری‌هایی است که ارتباط نسبتاً زیادی با شیوه زندگی افراد دارد. همچنین امروزه ورزش در جلوگیری از بروز سرطان، یکی از مهم‌ترین موضوع در بین پزشکان و مردم است.^{۱۶}

افرادی که به طور منظم و مرتب ورزش می‌کنند، کمتر از اشخاصی که ورزش نمی‌کنند دچار سرطان می‌شوند. کارشناسان به افراد مبتلا به گونه‌های مختلف سرطان، توصیه می‌کنند در کنار درمان‌های دارویی و به جای افسردگی و ناامیدی، از ورزش به ویژه کوه نوردی و رفتن به مناطق مرتفع برای کمک به بدن خود برای مبارزه با سرطان استفاده کنند.^{۱۶}

به بهبود عمل گوارش خود کمک کنیم. انرژی لازم برای انجام کوه نوردی از

اکسیداسیون مواد غذایی و از سوختن هیدروکربن‌ها (قند و نشاسته) و چربی‌ها، حاصل می‌گردد که نتیجه آن زیاد شدن اشتها و خوردن غذای بیشتر و بالاخره زیادتر شدن دفع مواد زائد از بدن خواهد بود و در نتیجه آن، فعالیت غددی، توسعه یافته، اشتها تحریک شده و عمل هضم تسریع می‌شود. تاثیر مستقیم کوه نوردی

و سنگ نوردی در دستگاه گوارش و دفع مواد زائد از بدن، به واسطه افزایش حرکات مکانیکی روده ها و اندام داخلی بدن به سبب افزایش گردش خون در تمام دستگاه های بدن است.^{۱۵}

با انجام کوه نوردی و سنگ نوردی، گوارش آسان تر و اشتها بیشتر می شود. یک کوه نورد و سنگ نورد، غذای بیشتری را در مقایسه با کسی که فعالیت کوه نوردی و سنگ نوردی ندارد مصرف می کند، زیرا بدن او مواد غذایی را به طور کامل جذب می کند. همچنین کوه نوردی و سنگ نوردی، علاوه بر جلوگیری از جمع شدن مواد زائد در بدن، موجب دفع مقدار زیادی از مواد زائد بدن از طریق تعریق می شود. بر عکس اشخاص بی تحرک، در دفع مواد زائد از بدن مشکل دارند. به افرادی که دچار ناراحتی یبوست هستند توصیه می شود که با برنامه منظم کوه نوردی و سنگ نوردی آرام و طولانی، خود را از این ناراحتی نجات دهند.^{۱۵}

به استقبال پیشگیری و کنترل دیابت برویم! ورزش مداوم و منظم، یک رکن اصلی جهت کنترل بیماری قند (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 کوه نوردی و سنگ نوردی منظم و مرتب، باعث جلوگیری از افزایش 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 کوه نوردی مصرف داروهای کمکی و رژیم های فشرده را سبک تر کنند، زیرا هنگام کوه نوردی و سنگ نوردی، 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.^{۱۵}

همان طور در جای دیگر ذکر شد، کوه نوردی و سنگ نوردی باعث افزایش سوخت و ساز بدن می شود که این امر باعث مصرف شدن قند اضافی موجود در بدن شده و از بروز بیماری قند خون جلوگیری می کند. به عبارت دیگر کوه نوردی، سنگ نوردی و سایر

فعالیت های ورزشی، برای بیماران مبتلا به دیابت، در حکم انسولین می باشد و نقش بازدارنده را بازی می کند. دلایل علمی متعددی وجود دارند مبنی بر این که سنگ نوردی و کوه نوردی منظم، به ویژه پایان هر هفته می توانند 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.^{۱۵}

متاسفانه برخی از افراد، نقش مهم و اساسی ورزش و حتی کوه پیمایی و سنگ نوردی را در کنترل بیماری قند نادیده می گیرند. امروزه ثابت شده است که ورزش و از جمله کوه نوردی و سنگ نوردی، 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 اتکا 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.^{۱۵}

➡ به کاهش کلسترول (چربی خون) و تری گلیسیرید در بدن کمک

می کند. فعالیت های کوه نوردی و سنگ نوردی منظم، باعث افزایش کلسترول خوب خون (HDL) شناخته می شود. این نوع کلسترول به بدن شما کمک می کند تا کلسترول بد خون (LDL) را جمع آوری کرده و آن را به کبد منتقل کند تا خارج شود. با افزایش ضربان قلب هنگام کوه نوردی و سنگ نوردی، به طور هم زمان به کاهش سطح تری گلیسیرید شما کمک می کنند. هنگامی که سطح کلسترول و تری گلیسیرید خیلی در بدن بالا می رود، می توانند در ایجاد چربی در خون نقش داشته باشند.^{۱۳}

ریه های ما را قوی تر، سالم تر و کارآمدتر می کند.^۸ هنگام کوه نوردی و سنگ نوردی، نیاز فراوان بدن به اکسیژن، افزایش فوق العاده تبادلته 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. همچنین کوه نوردی و سنگ نوردی منظم و مرتب، باعث می شود ظرفیت ریه ها و توان تهویه آنها افزایش پیدا کند و به همین دلیل است که یک کوه نورد و سنگ نورد خوب، دهنده خوبی نیز است. برخی از پزشکان، کوه ها را برای تصفیه شدن ریه توصیه می کنند. کوه ها، به علت داشتن هوایی پاک باعث می شوند تا ما ریه های سالم تری داشته باشیم. هنگام کوه نوردی و سنگ نوردی، هر مقدار که لازم است هوا بگیریم. ابتدا از بینی و چنانچه کافی نبود از دهان هم هوا بگیریم.^{۱۵}

با یک برنامه منظم، آرام و طولانی کوه نوردی و سنگ نوردی، احساس لذت کنیم و عمر خود را افزایش دهیم! اگر خواهان عمر طولانی هستیم کوه نوردی و سنگ نوردی کنیم، زیرا این ورزش های بسیار خوب و مفید، قدرت و توانایی های عمومی بدن را در حد مطلوبی بالا می برند.^{۱۵}

به افزایش تراکم استخوان کمک می کند. سنگ نوردی می تواند به بهبود تراکم استخوان، به ویژه در قسمت فوقانی بدن و ستون فقرات کمک کند.^{۱۰} انجام فعالیت های سنگ نوردی در مسافت های طولانی تریا کمک پاهای دست ها، به تقویت استخوان ها کمک می کنند. 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.^{۱۵}

در پیشگیری از بروز پوکی استخوان موثر است. 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 آن هایی که به ورزش های تعادلی (مانند کوه نوردی، سنگ نوردی، وزنه برداری، پیاده روی، دویدن، نرمش های حرکتی) مشغول هستند کمتر در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان و آسیب های ناشی از آن قرار دارند. کوه نوردی و سنگ نوردی آرام و طولانی، یکی از بهترین نوع فعالیت ها برای افزایش تراکم استخوانی است.^{۱۵}

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 جهت های گوناگون، وزن بدن را تحمل می کنند (مانند کوه نوردی، سنگ نوردی، وزنه برداری، بسکتبال، فوتبال، والیبال، پیاده روی، تنیس، دویدن، نرمش های حرکتی) بیشتر باعث تحریک استخوان سازی می شوند. در واقع، کوه نوردی و سنگ نوردی می توانند از بروز پوکی استخوان پیشگیری نمایند.^{۱۵}

به تنظیم فشار خون کمک می کند. در حال حاضر بیشتر درمان های غیر دارویی، به ویژه فعالیت های ورزشی مانند کوه نوردی، سنگ نوردی، پیاده روی، دویدن آرام به طور منظم و مرتب مورد توجه واقع شده اند. درمان های 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 کنیم میزان فشار خون خود را در اندازه ۱۲۰ به ۸۰ میلی متر جیوه یا کمتر حفظ نماییم. سنگ نوردی و کوه نوردی آرام و طولانی، موجب باز شدن رگ های خونی، به ویژه رگ

های داخل عضلات و زیرپوست شده، در عین حال باعث کاهش مقاومت رگ ها و در نتیجه کاهش فشار جریان خون می شود.

اجرای یک برنامه منظم و مرتب کوه نوردی و سنگ نوردی، در پایین آوردن فشار خون و درمان طبیعی آن موثر است. مطالعات با کنترل خوب، نشان داده اند که ورزش هایی مانند پیاده روی، کوه نوردی، سنگ نوردی، دویدن آرام و مرتب و منظم، کاهش در فشار خون ایجاد می کنند. اگر برنامه کوه نوردی و یا سنگ نوردی خود را به صورت منظم و مرتب دنبال کنیم، بهبود این کار سیستم، به طور دائمی پیدا خواهد کرد، حتی در زمان استراحت فشار خون یک کوه نورد و سنگ نورد، تقریباً یک درجه پایین تر از یک فرد کم تحرک است. به طور کلی امروزه ثابت شده است که ورزش از جمله روش های غیر دارویی برای رساندن فشار خون به اندازه معمول است.^{۱۵}

توصیه های مهم:

به منظور پیشگیری از بروز پوکی استخوان یک برنامه کوه نوردی و سنگ نوردی منظم، به ویژه در پایان هر هفته برای خود و اعضاء خانواده مان در نظر بگیریم.

تا آنجا که ممکن است وزن خود را بر روی پاهای خود قرار دهیم.^{۲۰}

چنانچه از فشار خون بالا رنج می بریم، باید در تنظیم برنامه کوه نوردی و سنگ نوردی، شرایط جسمی خود را در نظر بگیریم. مثلاً یک مرد میان سال دارای اضافه وزن که بیمار نیز می باشد و تا به حال یا مدتی زیاد از انجام فعالیت های ورزش او گذشته است، به ویژه کوه نوردی و تمرین های سنگ نوردی انجام نداده است، نباید به طور ناگهانی با این فعالیت های ورزشی سخت و طولانی خود را

خسته کند، بلکه برنامه هاوتمرین های کوه نوردی و سنگ نوردی خود را به آرامی شروع نماید.^{۱۵}

منابع :

1-22 Health Benefits of Climbing, 2022, Send Edition, (<https://sendedition.com>)

2-8 Reasons Why Climbing is the Best Sport Ever, (<https://hexar-decimal.com/>)

3-Health Benefits of Climbing and Hill Walking, The British Mountaineering Council, 2022, (<https://www.thebmc.co.uk/>)

۴- پاهای سالم برای کوه نوردی، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، فصلنامه کوه ، سال دهم، شماره ۳۹

۵- صخره نوردی، ورزشی هیجانی و نشاط آور، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

6-7 Ways Indoor Rock Climbing Can Strengthen Mind and Body, 2022, (<https://www.goodnet.org>)

7-Health Benefits, Boathouse Climbing Centre, (<https://boathouseclimbingcentre.co.uk>)

8-8 Benefits of Rock Climbing That Climbers Haven't Told You About, (<https://www.fitandme.com/>) Fit & Me, 2022

9-The Benefits of Rock Climbing, Wondrlust, 2022,
(<http://wondrlust.com/>)

10-What are the Benefits of Rock Climbing , Sporting
Bounce, 2024, (<https://www.sportingbounce.com>)

11-<https://mojclub.com>

۱۲- سرزندگی و شادابی را در کوه و طبیعت پیدا کنید! ، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

13-What Are the 8 Benefits of Mountaineering ? ,
Discover Altai, 2023 ,(<https://www.discoveraltai.com>)

۱۴- کوه نوردی ، اقدامی موثر در کنترل چربی خون، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۱۵- سلامتی ، شادابی و نشاط بیشتر با کوه نوردی، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

۱۶- اهمیت ورزش را در کاهش بروز سرطان جدی بگیرید..، وحید عرفانی،

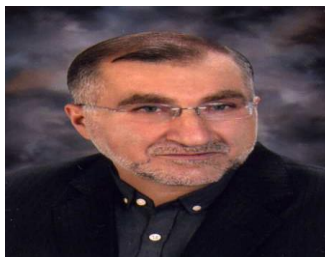
(vahiderfani.ir)

۱۷- سلامتی بیشتر قلب، با کوه نوردی منظم و مرتب، وحید عرفانی،

(vahiderfani.ir)

برای مطالعه بیشتر:

- بهتر زیستن با قلبی سالم، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۴، انتشارات به آفرین
 - رازهای زیبایی و شادابی پوست، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۰، انتشارات آسیم
 - کمک های اولیه، ترجمه و تدوین وحید عرفانی، ۱۳۷۵، شرکت نفت فلات قاره ایران
 - Amazing Benefits of Rock Climbing, Ripe Thinking, 2022, (<https://www.insure4sport.co.uk>)
 - 7 Fitness Health Benefits of Indoor Rock Climbing Guide, Foreign policy, 2021, (<https://foreignpolicyi.org>)
 - Five Underrated Health Benefits of Rock Climbing, Rock Climbing Women, 2020, (<https://www.rockclimbingwomen.com>)
 - Health Benefits of Rock Climbing, Oxford shire County Council, (<https://fisd.oxfordshire.gov.uk>)
 - Rock Climbing Benefits Mental, Physical & More, Climber News, (2022), (<https://www.climbernews.com>)
 - Understanding Corns and Calluses Prevention, 2014 Web MD, LLC, (www.webmd.com)
 - Howard D. Backer: Wilderness First Aid, 2002, Jones and Bartlett Publishers
-



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir