

با کوه نوردی منظم و مرتب، وزن اضافی تان را کاهش دهید.

وقتی کوه نوردی، باعث کاهش وزن اضافی می شود...



چاقی، به حالتی گفته می شود که وزن بدن ۱۰ تا ۱۹ درصد بالاتر از

وزن مناسب، نسبت به قد و سن است. (ص ۱۴۷)^۳

امروزه چاقی یکی از مشکلات در جهان است. قبلاً تصور می شد که

چاقی مشکل کشورهای صنعتی است، اما این بیماری به مرور زمان بیشتر

گسترش یافته و در کشورهای در حال رشد نیز به شکل های گوناگون

افزایش می یابد.^۱

پژوهشگران چاقی را به منزله یک تابلوی خطر و چراغ قرمز ، تصور

می کنند!^۱

برای تندرست بودن، کاهش وزن اضافی اهمیت فراوان دارد. هرکسی

می تواند با رعایت نکات بهداشتی و تغذیه، وزن اضافی خود را کاهش دهد. ضروری است برای کنترل وزن خود تلاش کنیم، تا بتوانیم بدون رو به رو شدن با عوارض حاصل از چاقی، با نهایت سلامتی زندگی کنیم.^۱

امروزه نقش اساسی و مهم ورزش در کنترل وزن بر همگان آشکار

است. (ص ۹۹)۴

افراد چاق بیشتر در معرض ابتلا به بیماری های گوناگون قرار می گیرند. بیماری هایی که چاقی می تواند به روش های گوناگون موجب بروز آن ها شود و یا مراحل شدت بروز این بیماری ها را افزایش بدهد، عبارتند از: دیابت (بیماری قند)، بیماری کلیوی شدید، تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ ها)، التهاب آپاندیس، بیماری کیسه صفرا، التهاب مفاصل، بیماری های قلب و عروق، واریس پاها، فشار خون، ناراحتی های کبد، مسمومیت حاملگی، بیماری های ریوی، ناراحتی ها و سکتته های مغزی، نقرس، بیماری های پوستی، سرطان (سرطان روده بزرگ)، اختلالات خواب، افزایش مرگ و میر، افزایش کلسترول خون (چربی خون)، اختلالات روانی و اجتماعی، ناراحتی های گوارشی، بیماری آسم (تنگی نفس)، مشکلات در هنگام بیهوشی، بیماری کبد چرب، اختلالات در عادات ماهیانه در خانم ها، افزایش میزان تری گلیسیرید، اختلال در کارغدد داخلی بدن، یبوست، سرطان سینه، سرطان آندومتر. همچنین چاقی موجب افزایش مرگ و میر نوزادان و افزایش عوارض زایمان می گردد.^۱

مطالعه بر روی جمعیت های انسانی، نشان داده است، کسانی که ورزش می کنند، به ویژه آن هایی که به طور منظم و مرتب فعالیت های ورزشی را انجام می دهند کمتر در معرض خطر ابتلا به چاقی و آسیب های ناشی از آن قرار دارند.^۱

کوه، ضامن سلامتی انسان ها است. نیاز به حرکت، به طور فطری در وجود انسان نهاده شده است.^۱

در برنامه های تعلیم و تربیت نیاکان ما، ورزش از ابتدا مورد توجه بوده است. خوشبختانه اهمیت ورزش و از جمله کوه نوردی در بین مردم جامعه، روز به روز جلوه و جلایی بیشتر می یابد.^۱

در چند سال اخیر، توجه افراد بزرگسال در جامعه، درباره اهمیت و فواید ورزش و به ویژه کوه نوردی 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.^۱

تحقیقات اخیر، به طور روز افزونی بر اهمیت و ضرورت انجام ورزش و پیاده روی برای سلامتی جسم و روان انسان، تأکید می ورزد.^۱ همچنین پژوهش های اخیر به طور روزافزون بر اهمیت و ضرورت فعالیت های جسمی و نرمشی برای کنترل وزن و شادابی جسم و روان تأکید

کوه نوردی، نه تنها ورزشی است که باعث تقویت جسم، بلکه شادابی و نشاط روح هم می شود.^۱

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 در بدن 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.

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. (ص ۹۹)^۴

افرادی که به چاقی مبتلا هستند، می توانند به شرط پرهیز کردن از پُرخوری 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، بیماری های قلب و عروق و...) ...

در امان باشند.

فعالیت های ورزشی در افراد چاق، تاثیرات مطلوبی به جای می گذارد؛ به عبارت دیگر ورزش، بهترین راه برای تنظیم کردن وزن به شمار می رود.

۴

کوه نوردی، یکی از روش های بسیار مناسب برای برخورداری از جسم سالم و وزن ایده آل است. یکی از چیزهایی که کوه پیمایی و کوه نوردی 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.

یکی از دلایلی که کوه پیمایی یک فعالیت عالی برای کاهش وزن است ، نشاط بخش بودن آن می باشد! ورزش کردن در باشگاه برای خیلی از آدم ها خسته کننده است، اما این واقعیت که هنگام کوه پیمایی و کوه نوردی می توانید مزه تازگی طبیعت و هوای کوهستان را بچشید، آن را 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!

فعالیت های کوه نوردی، باعث می شود که به آسانی وزن اضافی خود

را کاهش دهید و هیکل شما، زیبا شود. همچنین با انجام کوه نوردی، چربی اضافی بدن را از دست می دهید و خیلی سالم تر از زمانی که ورزش نمی کنید، به نظر می رسید.

گنجاندن برنامه کوه نوردی منظم و مداوم، حداقل در پایان هفته برای کاهش وزن اضافی سودمند است.

به طور کلی با انجام فعالیت های ورزشی و از جمله کوه پیمایی و کوه نوردی 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 تجدید نظر 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.

کاهش وزن از طریق رژیم غذایی همراه با کوه نوردی، 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.^۴

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.^۴

ورزش و از جمله کوه نوردی، باید با برنامه غذایی مناسب و متعادل همراه باشد تا سلامت و شادابی را موجب شود و از شُل شدن عضلات بدن جلوگیری کند. (ص ۱۰۱)^۴

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.

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 کوه پیمایی و کوه نوردی ، موجب می شود که اندام بدن افزون بر لاغر شدن، شکل دلخواه به خود بگیرد.^۴

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 شناکردن، پیاده روی، آهسته دویدن، کوه نوردی). ورزش های هوازی 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.^۴

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 ابتدا به

بیماری قند نیز جلوگیری می کند.

اگر کوه پیمایی و کوه نوردی به طور منظم و به مدت طولانی انجام شوند ، می تواند در سوزاندن چربی اضافی بدن موثر باشند.^۴

کوه نوردی ، 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.

در موقع فعالیت ورزشی و به خصوص در کوه نوردی ، کالری مورد نیاز بدن، در حدود 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.

به منظور سوزاندن مقادیر بیشتری از کالری می توانید کوه نوردی در یک مسافت مشخص، کوه پیمایی روی در ارتفاعات کوهستان یا طبیعت را امتحان کنید.

معمولا کوه نوردان نه تنها از اضافه وزن برخوردار نیستند، بلکه با کاهش وزن هم همراه هستند و بیشتر از تناسب اندام خوبی برخوردارند.

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.

(ص ۱۰۳)۴

چنانچه از برنامه غذایی چربی پایین استفاده می کنید، اضافه کردن ورزش به پایین آوردن چربی کمک می نماید.^۴

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 .

به طور کلی افزودن یک برنامه ورزشی پیوسته و منظم ، به ویژه

کوه نوردی به یک برنامه صحیح غذایی، می تواند موثرترین راه برای کاهش وزن و رسیدن به سلامتی بیشتر باشد.

توصیه های مهم:

در صورتی که خود یا اعضای خانواده شما افزایش وزن ، به ویژه در سنین جوانی و میانسالی دارید، در کاهش آن کوشش کنید.(ص ۵۲)^۲

در پی یافتن موقعیت هایی برای حرکت دادن بدن تان، به ویژه با کمک کوه پیمایی و کوه نوردی باشید؛ یادتان باشد که عدم فعالیت و تحرک بدنی، می تواند باعث بروز افزایش وزن شود.^۱

از انجام دادن کوه نوردی لذت ببریم. فراموش نکنید که لذت بخش بودن حرکات ورزشی، باعث استمرار و تداوم آن خواهد شد.^۱ انجام ورزش و از جمله کوه نوردی، را جزیی از زندگی خود درآوردیم. سعی کنید فعالیت ورزشی و به خصوص کوه نوردی را به صورت قسمتی از زندگی خود درآورد و مطمئن باشید که با این کار، وزن اضافی بدن تان را کاهش خواهید داد.

بهانه ها را دور بریزیم! هرگز اجازه ندهید عبارت " وقت ندارم " باعث شود که شما از کوه نوردی و کوه پیمایی هفتگی ، دور بمانید.(ص ۱۰۵)^۴ چنانچه تاکنون کوه نوردی 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 خود بیاموزیم تا پس از رسیدن به سن بلوغ، نیز این عادات خوب را حفظ کرده و ادامه دهند.

با پزشک مشورت کنیم . لازم است پیش از اقدام به اجرای هرگونه برنامه ورزشی جدید و از جمله کوه نوردی ، 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 کوه نوردی کردن نداشته باشند.

اگر در هنگام کوه نوردی احساس درد یا تنگی نفس و یا هر نشانه غیر عادی دیگر کردید، ورزش را قطع کرده و با پزشک خود مشورت کنید.^۱

توانایی های بدنی خود را بسنجیم . پیش از انجام یک برنامه ورزشی کوه نوردی، باید توانایی های بدنی خود را در نظر بگیرید. به طور کلی برنامه کوه نوردی را طوری انتخاب کنید که هم به آن علاقه داشته و هم توانایی انجام دادن را داشته باشید. انجام برنامه های کوه نوردی 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 کوه نوردی، به وضعیت شما بستگی دارد. چنانچه سرعت مورد نظر موجب می شود از نفس بیافتید، آهسته بروید. در ضمن باید در هنگام کوه نوردی قادر باشید به آسانی با دیگری حرف بزنید.

پیش از شروع کوه نوردی برای مدتی، بدن خود را با نرمش‌های مناسب گرم کنید و پس از پایان کوه نوردی، خود را خنک کنید. اگر روش‌های گرم و سرد کردن را انجام داده باشید، احتمالاً درد کمی خواهید داشت، یا هرگز احساس درد نخواهید کرد. (ص ۱۱۵)^۴

پیش از انجام کوه پیمایی، برای پرهیز از بروز هر گونه فشار بیش از اندازه به ماهیچه‌ها و مفاصل خود، تمرین‌های ملایم را برای گرم کردن و آماده ساختن بدن تان، انجام دهید.^۴

دردهای ماهیچه‌ای 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!

با کوه نوردی خود را خسته نکنیم. تمرین‌های ورزشی و از جمله کوه نوردی، نایستی همانند یک کار خسته کننده جلوه نمایند. این کار خیلی مهم است، زیرا انجام ورزش به طور صحیح، به شما انرژی، شادابی و نشاط

می دهد. مطالعات به عمل آمده نشان داده است که ورزش ساده و آرام، بسیار سودمند است. (ص ۱۰۶) ^۴

کفش مناسبی برای انجام برنامه کوه نوردی انتخاب کنیم. کفش ورزشی مناسب و از جمله کفش کوه نوردی، در کاهش وزن هنگام کوه نوردی و کوه پیمایی، بسیار مهم و موثر است.

خود را برای هر نوع آب و هوایی در کوهستان آماده نماییم. 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 از کوه و رفتن به خانه، با یک حمام آب گرم و خوردن غذای مناسب، تجدید نیرو کنید.

مسافت و زمان برنامه های کوه نوردی خود را به تدریج افزایش دهیم. چنانچه در ابتدای برنامه، کوه نوردی شدید انجام دهید توصیه می شود آن را به کوه نوردی 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 کوه نوردی و کوه پیمایی را به تدریج و آرام آغاز کنید و کم کم میزان آن را تا دستیابی به تعداد ضربان قلب مطلوب و شدت سختی مورد نظر، افزایش دهید. به طور کلی برنامه های ورزشی خود را با دوستان و افراد خویشاوند در میان گذاشته، آن ها را به مشارکت در این امر تشویق نمایید. این کار در تداوم برنامه ورزشی، به شما کمک می کند (ص ۱۰۸) ^۴

در هنگام کوه نوردی، به خصوص چنانچه اضافه وزن دارید، از وارد آوردن فشار بیش از اندازه بر روی پاها و دیگر اندام های بدن جلوگیری نمایید و در صورت وجود آسیب مفصلی و برای جلوگیری از

تشدید آن ، می توان از وسایل کمک ارتوپدی مانند زانو بند و مچ بند استفاده کرد.

علاوه بر خود، افراد خانواده تان را از زندگی کم تحرک بیرون آورده و به شرکت در فعالیت ورزشی و از جمله کوه نوردی تشویق کنیم ، یا برای خودتان برنامه های تفریحی همراه با ورزش ترتیب دهیم. تجربیات نشان می دهد که تناسب وزن با شرکت در گروه های ورزشی، خیلی زود جواب مثبت داده و روحیه مثبت افراد را افزایش می دهد.^۱

چه خوب است در روزهای تعطیلی، همراه با خانواده یا دوستان خود به کوهستان برویم.^۴

به گام های خود تنوع بدهیم. هنگام کوه نوردی، 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. همچنین در هنگام کوه نوردی تغییر گام ممکن است بهتر از استراحت باشد، به گونه ای که احساس خواهید کرد که عضلات بدن تان در سراسر راه کوه نوردی 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 کوه نوردی کاسته و حرکات ملایم تری را جایگزین آن کنید.

برای کوه نوردی یک مسیر رفت و برگشت مناسب انتخاب نماییم. درباره جایی که برای کوه نوردی انتخاب می کنید به دقت فکر کنید. ابتدا یک مسیر رفت و برگشتی را انتخاب کنید که بتوانید در طول زمان معقولی آن را ببینید، بعد هر چه مسافت را بیشتر کنید به عمل خود، می

توانید مقصد را تغییر دهید. اگر مسیری در نزدیکی شما است که منظره زیباتری دارد، چه بهتر که همان را انتخاب کنید.

توصیه می شود که کوه پیمایی و کوه نوردی را به صورت هفتگی ، به مدت ۴۵ دقیقه و یا بیشتر و با شدت متوسط انجام شود.

در برنامه های کوه نوردی به صورت گروهی شرکت کنید. چه خوب است در پایان هفته و روزهای تعطیلی همراه با خانواده یا دوستان خود به کوهستان بروید. (ص ۱۰۸)^۴

در طول روز قبل و بعد از کوه نوردی آب بنوشیم. در هنگام کوه پیمایی و کوه نوردی ، تا می توانید از مصرف غذاهای چرب خودداری کنید و در عوض از مواد قندی طبیعی غلیظ مانند خرما، کشمش، انجیر خشک شده، عسل و غیره استفاده کنید. برای آسانی ، کوه نوردان می توانند مقداری از مواد غذایی یاد شده را همراه خود به کوهستان ببرند.^۶

میوه و سبزی را در کوله پشتی تان در نظر بگیرید. میوه ها و سبزی ها، دارای اهمیت فراوانی می باشند، زیرا فیبر (الیاف غذایی) ویتامین ها، املاح معدنی (مانند پتاسیم، منیزیم و غیره...)، آب بدن را تامین می کند، بدون آن که دارای کلسترول و چربی می باشند. الیاف غذایی موجود در میوه و سبزی ها، به حرکات طبیعی روده کمک کرده و خطر ابتلا به بیماری ها، به ویژه سرطان (سرطان روده) را کاهش می دهد.

میوه و سبزی ها، به دفع سموم از بدن فرد در هنگام کوه پیمایی و کوه نوردی کمک می کنند.

در هنگام کوه نوردی، میوه‌های توانمند ذخایر تخلیه شده کربوهیدرات بدن را دوباره پُر کند؛ از طرفی آبی که از طریق عرق کردن دفع شده است را نیز تا اندازه‌ای جبران می‌کند.

پر خوری، ممنوع! پر خوری عملی نادرست است. پر خوری برای سلامتی و بهداشت بدن، به ویژه قلب مناسب نبوده و مشکلاتی برای اندام‌های بدن فراهم می‌سازد.^۶

به طور کلی پرهیز از پر خوری و مصرف غذاهای سالم و به میزان کافی، به خصوص در کوهستان بهترین راه کمک به سلامتی و درمان بسیاری از بیماری‌ها است.^۶

پر خوری، نه تنها باعث افزایش وزن می‌شود، بلکه به تدریج موجب بروز ناراحتی‌ها و بیماری‌های گوناگون می‌گردد. تمام پژوهشگران معتقدند که پر خوری در مدت متوسط یا طولانی، حتی اگر میزان تمرین‌های بدنی ثابت بماند، موجب افزایش وزن می‌شود که این امر بر توانایی فرد اثر زیان‌آوری دارد.^۶

کم خوردن و خوب خوردن، بهتر از پر خوری و بد خوردن است. متأسفانه بیشتر افراد، از جمله برخی از کوه نوردان به این عمل عادت کرده‌اند. بهترین راه کمک به درمان بسیاری از بیماری‌ها، به ویژه بیماری‌های گوارشی، خودداری از پر خوری و مصرف غذاهای سالم و به اندازه است.^۶

سعی کنید هنگامی که تقریباً "هفتاد درصد حجم معده‌تان پُر شده است دست از خوردن بکشید، یا لااقل پیش از آنکه احساس کنید سیر شده‌اید، غذا خوردن را متوقف نمایید.^۶

در هنگام کوه نوردی از آسیب رساندن به خود پرهیز کنیم. شایع ترین آسیب هایی که در اثر بی احتیاطی در کوه نوردی 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، فعالیت های کوه پیمایی و کوه نوردی را انجام دهید؛ بنابراین در هنگام کوه نوردی، از آسیب رساندن به خود پرهیز کنید.

در هنگام حرکت روی سطوح خیلی سخت و ناهموار صخره ها در کوهستان، مراقب خود باشیم.

تامی توانیم در هنگام کوه نوردی از انجام حرکات جهشی، پرشی و انفجاری خودداری کنید.

در حین راه رفتن در سراسیمی، حرکات خود را کنترل کنیم تا قسمت های عضلانی بدن خود را فعال کرده و تأثیر آن بر مفاصل را کاهش دهید.^۵

منابع:

۱- زندگی سالم با کاهش وزن اضافی، وحید عرفانی، (کتاب جدید در دست چاپ)

۲- شادابی و نشاط با تقویت قوای جنسی، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۹۴، نشر البرز

۳- دیابت قاتل شیرین، وحید عرفانی، چاپ سوم، ۱۳۹۶، انتشارات سفیر

اردهال

۴- ورزش جادوی جسم و روان، وحید عرفانی، چاپ اول، ۱۳۸۶، نشر به آفرین

5-How Hiking Can Help You in Your Weight Loss Journey, Coalatree, 2023,
(<https://coalatree.com/>)

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

-A Step in the Right Direction, The Health Benefits of Hiking And Trails, American Hiking Society, (www.AmericanHiking.org)

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

-Climbing Nutrition: Timing Your Weight Loss, 2016, (<http://www.climbing.com>)

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

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

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

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

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

-**کوه نوردی، ورزشی سالم و نشاط آور**، ترجمه و تدوین: وحید عرفانی صفحه
۲۶، فصلنامه کوه، شماره ۵۱، سال سیزدهم



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

تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir