

کوه نوردی، ورزشی شگفت انگیز برای سلامتی بدن

فواید کوه نوردی، در افزایش سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری های شایع



جسمانی

کوه نوردی برای سلامتی، سودمند است.^۱

پژوهش های اخیر به طور روز افزون بر اهمیت و ضرورت فعالیت های جسمی و نرمشی برای سلامتی و شادابی جسم و روان تأکید فراوان می ورزند.^۲

اکنون مردم، پذیرفته اند که نداشتن فعالیت ورزشی، برای جسم و روان زیان آور است. همچنین در تمام فصل ها که مردم در جست و جوی هوای پاک و صاف و جای آرام هستند به کوه، روی می آورند و در طی راه پیمایی و گردش در کوه، از فواید شگفت انگیز آن به بهترین شکل بهره مند می شوند.^۱

افرادى که ورزش می کنند، چه ورزش های سنگین یا حتی پیاده روی منظم و مرتب، احساس تندرستی بیشتری می کنند.^۲

کوه نوردی، یکی از لذت بخش ترین و پُر طرفدارترین شکل های طبیعت گردی و در عین حال ورزشی چالش برانگیز و پُر زحمت است که همزمان با لذتی وصف ناشدنی که از تماشای افق های باز به ما

می دهد ، به حفظ و بهبود سلامت جسمی و روحی ما به بهترین شکل کمک می کند.^۱

کوه نوردی، از مفیدترین ورزش‌ها برای تقویت سلامت جسمانی است .
مهم‌ترین فایده وجود کوهستان را می‌توان در ترغیب افراد به کوه پیمایی خلاصه کرد. مقدار کوه نوردی و کوه پیمایی با سن، میزان سلامت و تمرین قبلی، ارتباط مستقیم دارد. برداشتن گام‌های پیوسته و آرام، هنگام بالا رفتن از کوه می‌تواند در تقویت عضلات قلب، پا و تقویت ریه مؤثر باشد.^۸

اگر ورزش و از جمله کوه نوردی و کوه پیمایی به صورت کپسول درون شیشه به فروش برسد، بی‌گمان بیش از هر داروی دیگری تجویز و مصرف می‌گردید!^۲

با کوه نوردی منظم و مرتب ، سلامتی قلب و عروق تان را تضمین کنید!
امروزه ثابت شده است که ورزش، از جمله روش‌های درمان طبیعی برای سلامتی و پیشگیری کوه نوردی، این است که برای سلامت قلب و عروق مفید است .^۶

حتی کوه نوردی سبک، می‌تواند ضربان قلب را به سطح متوسطی برساند که به بهبود تناسب اندام هوازی و استقامت ، کمک می‌کند .^{۱۳}
با گذشت زمان، بدن شما با سطوح جدید تناسب اندام ، سازگار می‌شود و می‌توانید بدون احساس خستگی یا تنگی نفس، طولانی‌تر، سریع‌تر و سخت‌تر کوه نوردی کنید .^{۱۳}

اجرای یک برنامه ورزشی منظم و مرتب مانند کوه نوردی 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.^۶

✚ برای تقویت و بهبود کار دستگاه قلبی - عروقی، کوه نوردی آرام و طولانی توصیه می شود، زیرا با این نوع فعالیت ضربان قلب ما آهسته و قوی می شود. قلب بایستی بتواند به مدت طولانی و بدون خستگی به کار خود ادامه دهد. میزان ضربان قلب بعد از کوه نوردی، به سرعت به حالت اولیه خود بر می گردد، چون قلب ما کار بیشتری را با خستگی کمتر انجام می دهد.^۶

کوه نوردی می تواند نشانگرهای مرتبط با سلامت قلب و عروق مانند فشار خون، سطح قند خون و کلسترول را بهبود بخشد.^{۱۳}

✚ امروزه ثابت شده، که ورزش از جمله روش های درمان غیردارویی برای سلامتی و پیشگیری از بروز بیماری های قلبی و عروقی است. انجام فعالیت های ورزشی موجب تقویت قلب و عامل بازدارنده در ابتلای انسان به بیماری های قلبی است ورزش بر روی بسیاری از عوامل خطر ساز که کارایی دستگاه قلب و عروق را با خطر مواجه می کند، اثر مثبت می گذارد.^۵

✚ امروزه فعالیت های ورزشی و از جمله کوه پیمایی، به عنوان اقدامی موثر جهت پیشگیری از بروز سکته های قلبی محسوب می شوند. تحقیقات نشان داده اند کسانی که به طور منظم و پیوسته ورزش می کنند کمتر به سکته قلبی دچار می شوند و در صورت ابتلا، به احتمال قوی از آن جان سالم به در می برند! بهترین روش برای پیشگیری از بروز سکته های قلبی و مغزی، ورزش است.^۵

✚ بروز بیماری های عروق غذا دهنده قلب، افزایش عملکرد دستگاه قلب و عروق، جلوگیری از سخت شدن دیواره رگ ها، کاهش فشار خون بالا و پیشگیری از بروز لخته خون در داخل عروق.^۸

✚ مطالعات نشان داده اند که کوه نوردی منظم با شدت متوسط، می تواند به طور قابل توجهی فشار خون بالا را کاهش دهد، تحمل گلوکز را بهبود بخشد و سطح کلسترول «بد» (LDL) را در طول زمان کاهش دهد!^{۱۳}

با انجام کوه نوردی منظم و مرتب، تجمع چربی در قلب کاهش پیدا کرده و از بروز حمله قلبی جلوگیری می شود.^۶

به طور کلی مهم ترین فواید ورزش و از جمله کوه نوردی و کوه پیمایی برای دستگاه قلب و عروق عبارتند از: افزایش فعالیت دستگاه گردش خون، کاهش احتمال بروز مرگ و میر ناشی از سکته قلبی، پیشگیری از اجرای یک برنامه منظم و مرتب کوه نوردی در پایین آوردن فشار خون و درمان طبیعی موثر است. مطالعات با کنترل خوب، نشان داده اند که ورزش هایی مانند پیاده روی، کوه نوردی، دویدن آرام و مرتب و منظم، کاهش در فشار خون ایجاد می کنند. اگر برنامه کوه نوردی و یا کوه پیمایی خود را به صورت منظم و مرتب دنبال کنید، بهبود این کار سیستم به طور دایم، ادامه پیدا خواهد کرد، حتی در زمان استراحت فشار خون یک کوه نورد تقریباً یک درجه پایین تر از یک فرد کم تحرک است.^۶

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.^۴

به طور کلی امروزه ثابت شده است که ورزش از جمله روش های غیر دارویی برای رساندن فشار خون به اندازه معمول است. چنانچه از فشار خون بالا رنج می برید باید در تنظیم برنامه کوه نوردی شرایط جسمی خود را در نظر بگیرید. مثلاً یک مرد میانسال دارای اضافه وزن که بیمار نیز می باشد و تا به حال ورزش و به ویژه کوه پیمایی نکرده است نباید به طور ناگهانی با کوه نوردی سخت و طولانی، خود را خسته کند، بلکه برنامه کوه نوردی خود را به آرامی شروع نماید.^۶

کوه نوردی آرام و طولانی، موجب باز شدن رگ های خونی، به ویژه رگ های داخل عضلات و زیرپوست، شده و در عین حال باعث کاهش مقاومت رگ ها و در نتیجه کاهش فشار جریان خون می شود.^۶

با کوه نوردی منظم و مرتب، توفان فشار خون بالا را مهار کنید! در حال حاضر بیشتر درمان های غیر دارویی، به ویژه فعالیت های ورزشی مانند کوه نوردی، پیاده روی، دویدن آرام به طور منظم و مرتب مورد توجه واقع شده اند.^۶

تأثیر ورزش و از جمله کوه نوردی بر بیماری ها، بسیار چشمگیر است. آنچه در این رابطه بیش از هر چیز شایسته توجه است، این است که ما نمی توانیم کم تحرک باشیم و ورزش کافی انجام ندهیم و در عین حال سالم بمانیم. براساس نظرات متخصصان سلامتی، هیچ دارویی مانند فعالیت های ورزشی وجود نخواهد داشت که تندرستی و شادابی انسان را تأمین کند.^{۲۰}

هنگام کوه نوردی متابولیسم (سوخت و ساز) مواد شناور در خون از جمله قند، کلسترول، 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 کلسترول و تری گلیسیرید خون، 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.^۹

تحقیقات نشان داده شده است که کوه پیمایی منظم و مرتب، باعث کاهش خطر بیماری های مزمن مانند بیماری های قلبی، دیابت نوع ۲، آسم، سکتة مغزی و برخی از سرطان ها می شود.^۸

کوه نوردی، یک ورزش استقامتی است که باتجربه ای فوق العاده از طبیعت همراه است.^۱

در کوه نوردی، هم باید جسم را از آلودگی ها و ضعف پاک کرد، هم فکر را برای مقابله با سختی های طبیعی و مواجهه با فراز و نشیب های زمین، آماده کرد!^۲

تقویت دستگاه تنفس و داشتن ریه های سالم، هدیه کوهستان به

کوه نوردان! هنگام کوه نوردی، 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.^۳

کوه نوردی باعث می شود ظرفیت ریه ها و توان تهویه آنها افزایش پیدا کند. به همین دلیل است که یک کوه نورد خوب، دنده خوبی است.^۴

کوه ها به علت داشتن هوایی پاک، باعث می شوند تا ما ریه های سالم تری داشته باشیم.^۵

هنگام کوه نوردی هر مقدار که لازم است هوا دریافت کنیم. ابتدا از بینی و چنانچه کافی نبود از دهان هم هوا بگیریم.^۶

ورزش در طبیعت و کوهستان، یک راه عالی برای ترشح اندورفین است. آن ها سلول های گیرنده ای را تحریک می کنند که برای تولید شادی در مغز شناخته می شوند و به ما احساس خوبی می دهند.^۷

در هنگام کوه نوردی هورمون هایی مانند اندورفین و سروتونین در خون

افزایش یافته و با اثرات ضد درد خود، قادرند در فرد کوه نورد نشاط و

نیرو ایجاد کنند.^۸

اهمیت ورزش و از جمله کوه نوردی را در پیشگیری و کاهش بروز

سرطان جدی بگیریم! پژوهشگران براین باورند فعالیت بدنی و ورزش

در کاهش میزان بروز سرطان موثر است. سرطان از بیماری‌هایی است که می‌توان با کمک ورزش و فعالیت‌های بدنی منظم از بروز آن پیشگیری کرد.^۵

امروزه ورزش، جایگاه ویژه‌ای در پیشگیری و درمان بسیاری از بیماری‌ها و از جمله سرطان دارد. سرطان، هم جزو بیماری‌هایی است که ارتباط نسبتاً زیادی با شیوه زندگی افراد دارد.^۵

✚ در حال حاضر ورزش در جلوگیری از بروز سرطان، یکی از مهم‌ترین موضوع در بین پزشکان و مردم است! افرادی که به طور منظم و مرتب ورزش می‌کنند، کمتر از اشخاصی که ورزش نمی‌کنند، دچار سرطان می‌شوند.^۵

✚ **کوه نوردی به کاهش وزن کمک می‌کند.** اگرچه این ممکن است هدف همه نباشد، اما اگر می‌خواهید وزن کم کنید، کوه نوردی، راهی عالی برای انجام آن است. تعداد کالری سوزانده شده در طول کوه نوردی به عوامل زیادی مانند وزن، جنسیت و شدت هوازی بستگی دارد، اما اگر تازه شروع کرده‌اید، حتی کوه نوردی سبک هم می‌تواند منجر به کاهش تدریجی وزن شود.^{۱۳}

✚ **کوه نوردی مداوم و منظم می‌تواند یک عامل کمک کننده برای کاهش وزن اضافی و چربی‌های بدن باشد، زیرا هنگام کوه نوردی کالری مورد نیاز بدن تقریباً به سه برابر افزایش پیدا می‌کند.** بدن در این حالت برای تامین کالری مورد نیاز خود، چربی‌های ذخیره شده را می‌سوزاند و به مصرف می‌رساند و از طرفی در موقع صعود و کوه پیمایی، انسان عرق کرده و مقداری از چربی‌های زیر پوست در اثر تعریق، دفع می‌شود.^۶

برای برخورداری از برنامه موثر کاهش وزن، تصمیم جدی و کوه نوردی منظم و مرتب را پیش بگیرید.^۶

امروزه نقش اساسی و مهم ورزش در کنترل وزن بر همگان آشکار است. فعالیت های ورزشی مانند کوه نوردی ، باعث می شود که به آسانی وزن اضافی خود را کاهش دهیم و هیکل ما زیبا شود.^۶

توصیه فعالیت بدنی برای بزرگسالان حداقل ۱۵۰ دقیقه (۲.۵ ساعت) در هفته است . اگر هدف شما کاهش وزن است، سعی کنید با سه کوه نوردی ۵۰ دقیقه ای در هفته در یک مسیر محلی شروع کنید.^{۱۳}

به طور کلی افزودن یک برنامه ورزشی پیوسته و منظم، همچون کوه پیمایی (لااقل هفتگی یک بار) همراه با یک برنامه صحیح غذایی، می تواند موثرترین راه برای کاهش وزن و رسیدن به سلامتی باشد.^۶

با یک برنامه منظم و آرام و طولانی کوه نوردی احساس لذت کنید و عمر خود را افزایش دهید. حتی فردی که در سن ۸۰ سالگی به طور منظم به کوه پیمایی و پیاده روی پردازد، تقریباً بیش از دو سال نسبت به شخصی که ورزش نکرده است ، یا به ندرت ورزش می کند به عمرش افزوده می شود.^۶

اگر خواهان عمر طولانی هستیم کوه نوردی کنیم، زیرا این ورزش بسیار خوب و مفید، قدرت و توانایی های عمومی بدن را در حد مطلوبی بالا می برد.^۶

ورزش و از جمله کوه نوردی مداوم و منظم، یک رکن اصلی جهت کنترل دیابت(بیماری قند) است ؛ همچنین ورزش باعث افزایش تولید انسولین و نیز افزایش جذب آن توسط سلول می گردد.^۶

به طور کلی ورزش، و از جمله کوه نوردی منظم و مرتب، باعث جلوگیری از افزایش بیماری دیابت شده ، یا آن را به تاخیر می اندازد.^۶

امروزه ثابت شده است که ورزش و از جمله کوه 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 تکیه بر 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 گلوکز خون دارد، به آن "انسولین غیر قابل مشاهده" اطلاق می شود.^۶

دلائل متعددی وجود دارد مبنی بر این که کوه نوردی منظم روزمره (به ویژه پایان هر هفته) می تواند اثرات سودمندی بر روی بیماران مبتلا به دیابت داشته باشد. این اثر به خصوص در مورد مبتلایان به دیابت که استعداد چاقی دارند، بیشتر و نمایان تر است. متأسفانه برخی از افراد نقش مهم و اساسی ورزش و حتی کوه پیمایی را در کنترل بیماری قند نادیده می گیرند.^۶

برای فردی که دیابت نوع ۱ (وابسته به انسولین) دارد، کوه نوردی می تواند میزان انسولین مورد نیاز فرد را کاهش دهد. فردی که دیابت نوع ۲ (غیر وابسته به انسولین) دارد، در واقع می تواند از طریق رژیم غذایی، ورزش و کاهش وزن، روند بیماری را معکوس کند.^{۱۴}

کوه نوردی و فعالیت ورزشی، برای بیماران مبتلا به دیابت در حکم انسولین می باشد و نقش باز دارنده، را بازی می کند.^۶

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 بگیریم.^۶

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، 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.^۶

کوه نوردی، حریفی قوی و تازه نفس در مقابل پُوکی استخوان! عدم فعالیت و تحرک بدنی، عامل مهمی است که می تواند باعث بروز پُوکی استخوان شود. ^۶

تحقیقات نشان داده است، کسانی که ورزش می کنند، به ویژه افرادی که به ورزش های تعادلی ، مشغول هستند کمتر در معرض خطر ابتلا به پوکی استخوان و آسیب های ناشی از آن قرار دارند.^۶

➤ دانشگاه واشنگتن، دریافت که زنان مبتلا به پوکی استخوان که سه روز در هفته به مدت یک ساعت کوه پیمایی می کنند، تراکم استخوان خود را در ستون فقرات و سایر قسمت های بدن در یک دوره نه ماهه ۶ درصد افزایش داده اند.^{۱۴}

➤ 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، پیاده روی، دویدن، نرمش های حرکتی) بیشتر باعث تحریک استخوان سازی می شوند.^۶

➤ کوه نوردی منظم و مرتب ، تراکم استخوان را بهبود می بخشد، به خصوص اگر کوله های سنگین را در مسافت های طولانی تر حمل می کنیم، که برخی از تمرین های قدرتی را به فعالیت اضافه می کند. این امر، می تواند ماهیچه های ما را تقویت کند و سطح استقامت ما را بهبود بخشد.^۷

➤ 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 . کوه نوردی ، در واقع می تواند از بروز پوکی استخوان پیشگیری نماید.^۶

کوه نوردی 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.^۷

با کوه نوردی ، در پیشگیری از بروز بیماری نقرس پیش قدم شوید!

بالا رفتن میزان اسید اُوریک در خون، باعث بروز بیماری نقرس می شود. بیماری نقرس، موجب رسوب گذاری بلور های اسید اُوریک در مفاصل بدن و تاندون های عضلات می گردد. در صورت بروز این بیماری، تجمع بلورهای اسید اُوریک بیشتر در اطراف مفصل ها 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 کارکلیه ها ایجاد می کند.^۶

بیماران مبتلا به عوارض اسید اُوریک (نقرس، درد مفاصل و عضلات)

می توانند هفته ای ۲ بار و هر بار ۲ تا ۲/۵ ساعت کوه نوردی نمایند تا از بروز رسوب بلورهای اسید اُوریک در مفاصل و رباط ها، جلوگیری کرده و از درد و آسیب های دیگر رهایی یابند. در حقیقت کوه نوردی ، از ایجاد این رسوب ها در مفاصل و تاندون ها جلوگیری می نماید.^۶

قدرت عضلات را افزایش می دهد. 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 آن ها را بیشتر و بر توان کوه نورد می افزاید.^۶

یکی از فواید کوه نوردی این است که به ایجاد عضلات تثبیت کننده در پاها و

عضلات مرکزی بدن، برای بهبود تعادل کمک می کند.^{۱۳}

✚ کوه نوردی منظم و مرتب، عضلات دیگر بدن از جمله بازوها و کمر را تقویت می‌کند. در واقع، کوه نوردی تقریباً برای هر گروه عضلانی اصلی بدن یک ورزش عالی است!^{۱۳}

✚ در کوه نوردی بین فعالیت‌های عضلانی و فعالیت‌های دیگر اندام‌های 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؛ به همین دلیل کوه نوردی، بهترین وسیله برای جلوگیری از خمیدگی ستون مهره‌ها، افتادگی شکم، سوء هاضمه و راحت و نرم عمل کردن مفاصل خواهد بود.^۶

✚ عضلات بازو و کمر را می‌توان در هنگام کوه نوردی، با استفاده از باتوم‌های کوه نوردی یا حمل یک کوله پشتی متوسط تا سنگین، تقویت کرد.^{۱۳}

✚ در کوه نوردی اکسیژن بیشتری به بافت‌های بدن می‌رسد.^۴

✚ عمل گوارش را بهبود می‌بخشد. 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 زیاده‌تر شدن دفع مواد زائد بدن خواهد بود؛ در نتیجه آن، فعالیت غددی، توسعه یافته، اشتها تحریک شده و عمل هضم تسریع می‌شود.^۶

کوه نوردی علاوه بر جلوگیری از جمع شدن مواد زائد در بدن، موجب دفع مقدار زیادی از مواد زائد بدن از طریق تعریق می‌شود؛ بر عکس افراد بی‌تحرک، در دفع مواد زائد از بدن، مشکل دارند.^۶

✚ اغلب ما فکر می‌کنیم که برای کوه پیمایی و پیاده روی، خیلی سرمان شلوغ است. به خودمان می‌گوییم که فقط باید با کامپیوترمان کار کنیم و کارها را از لیست کارهای مان خط بزنیم. با این حال، علم نشان می‌دهد که ورزش کردن، به خصوص در فضای باز، می‌تواند به شما در تمرکز و بهبود

توانایی تان در پردازش اطلاعات کمک کند و در نهایت، زمان شما را در پشت کامپیوترتان، پربارتر کند.^{۱۳}

➤ **تاثیر مستقیم کوه نوردی 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.**^۶

➤ **به پیشگیری از بروز یبوست کمک می کند. به افرادی که دچار ناراحتی یبوست هستند توصیه می شود که با برنامه منظم کوه نوردی آرام و طولانی، خود را از این ناراحتی نجات دهند.**^۶

➤ **به طور کلی با انجام کوه نوردی، گوارش آسان تر و اشتها بیشتر می شود. یک کوه نورد غذای بیشتری را در مقایسه با کسی که فعالیت کوه نوردی ندارد مصرف می کند، زیرا بدن او مواد غذایی را به طور کامل جذب می کند.**^۶

➤ **کوه نوردی حافظه و عملکرد مغز را بهبود می بخشد.** وقتی کوه نوردی می کنید، خون به مغز جریان می یابد و اکسیژن و مواد مغذی مهم را با خود حمل می کند. مطالعات نشان داده اند که این افزایش جریان خون، ارتباط بین نورون ها را در بخش هایی از مغز که مسئول حافظه و عملکرد شناختی هستند، بهبود می بخشد. پژوهشگران دریافتند که افراد سالمندی که در فواصل کوتاه ورزش می کنند، در مقایسه با افرادی که ورزش نمی کنند، حافظه بهتری دارند.^{۱۳}

ورزش و از جمله کوه نوردی، باعث جریان سریع خون در مغز می شود و مواد سمی را که در آن جمع شده اند، دفع می نماید. ^۴

➤ **به افزایش جریان خون در رگ ها کمک می کند.** با انجام کوه نوردی به طور منظم و مرتب، 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 آن ها است.^۶

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؛ همین سرعت در گردش خون، گاهی دردهای ماهیچه ای را از بین می برد.^۶

هنگام فعالیت های ورزشی و کوه نوردی، خون با شدت و سرعت

بیشتری در رگ های بدن به حرکت در می آید و رسوب های چربی و پلاک های داخل عروق را جدا و رگ ها را پاک سازی می کند. با تمیز شدن دیواره داخلی رگ ها، خون به آسانی به تمام سلول های مغز، عضلات و دیگر اندام های داخلی بدن رسیده و بروز بیماری تصلب شرایین خود به خود از بین می رود.^۹

اگر ورزش، به ویژه کوه نوردی یا کوه پیمایی به صورت منظم و مرتب

انجام شود، موجب کاهش مرگ و میر ناشی از تنگی رگ های غذا دهنده

قلب می شود.^۶

هنگام فعالیت های ورزشی و کوه نوردی، خون با شدت و سرعت

بیشتری در رگ های بدن به حرکت در می آید و رسوب های چربی و پلاک های داخل عروق را جدا و رگ ها را پاک سازی می کند. با تمیز شدن دیواره داخلی رگ ها، خون به آسانی به تمام سلول های مغز، عضلات

و دیگر اندام‌های داخلی بدن رسیده و بروز بیماری تصلب شرایین خود به خود از بین می‌رود.^۹

➤ شواهد نشان می‌دهد که کمبود تحرک و فعالیت‌های ورزشی، افراد را بیشتر در معرض خطر تصلب شرایین (سخت شدن دیواره رگ‌ها) و بیماری قلبی قرار می‌دهد.^۹

➤ علم پزشکی در تحقیقات جدید، ثابت کرده است که با انجام فعالیت‌های ورزشی منظم و مداوم همراه با رژیم غذایی مناسب، می‌توان از بسته شدن رگ‌های قلبی و مغزی جلوگیری کرد.^۵

کوه نوردی باعث افزایش پمپاژ و برون‌دهی خون از قلب به میزان ۲۰ درصد می‌شود که این امر باعث بالا رفتن ضربان قلب از ۷۲ بار به ۱۲۰ بار در دقیقه شده که منجر به سرعت یافتن جریان خون در رگ‌ها و جلوگیری از لخته شدن خون در رگ‌ها و مویرگ‌ها می‌شود.^۸

➤ فقدان ورزش‌های بدنی، فرد را برای ابتلا به ایجاد لخته در سرخرگ‌ها آماده می‌کند. بعضی مواقع، منظم ورزش نکردن، به ویژه هنگامی که بادیگر عوامل خطر ساز (مانند افزایش وزن، فشارخون خون بالا، سیگار، بیماری قند، افزایش میزان کلسترول خون بالا) همراه باشد، به پیشرفت ناراحتی قلبی و از جمله گرفتگی رگ‌های غذا دهنده قلب کمک می‌کند.^۵

➤ با کوه نوردی منظم و مرتب، با چربی اضافی در خون خدا حافظی کنیم!

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 فعالیت‌های ورزشی میزان کلسترول از نوع خوب (HDL) را افزایش می‌دهد؛ 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 ما اتفاق بیافتد.^۶

✚ 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 کوه نوردی، کاهش مقدار کلسترول، اسید اوریک و اوره خون مشاهده شده است.^۶

✚ افراد مبتلا به بیماری افزایش چربی خون، می توانند با انجام کوه نوردی منظم و مرتب کلسترول و چربی خون زیاد خود را سوزانده و از بروز آسیب های خطرناک و زیان آور در امان باشند.^۶

به طور کلی فعالیت ورزشی روزانه و از جمله کوه نوردی و کوه پیمایی ، بهترین و سالم ترین داروی طبیعی برای پایین آوردن کلسترول خون است.^۶

✚ تحقیقات نشان داده اند که کوه نوردان سریع تر از مردم دیگر می توانند چربی را از خون شان پاک کنند. فعالیت های ورزشی منظم و مرتب مستمر در افرادی که دارای چربی خون با لایه هستند قادر هستند چربی خون زیان آور (LDL) را کاهش و در عوض باعث افزایش چربی مفید خون (HDL) بشوند؛ در نتیجه از اثرات ناشی از ازدیاد چربی خون در بروز بیماری های عروقی و سنگ های صفراوی جلوگیری می نماید.^۹

✚ فعالیت ورزشی [و از جمله کوه نوردی]، می تواند مقادیر تری گلیسیرید را کاهش دهد. مقادیر بالای این نوع چربی، با بیماری های قلبی و عروقی در ارتباط است.^۹

✚ مطالعات نشان می دهند که فعالیت های ورزشی منظم مانند کوه نوردی و کوه پیمایی می تواند مقادیر تری گلیسیرید را در حدود ۳۰ تا ۴۰ درصد کاهش دهد.^۹

✚ کوه نوردی، هماهنگی و تعادل چشم و دست را افزایش می دهد.^۷

✚ گذراندن وقت در فضای باز، بدن را در معرض نور طبیعی خورشید، که منبع غنی ویتامین D است، قرار می دهد. این ویتامین ضروری، برای سلامت استخوان ها، عملکرد سیستم ایمنی و سلامت روان بسیار مهم است. کوه نوردی، فرصتی برای قرار گرفتن در معرض اشعه های خورشید فراهم می کند و تامین کافی ویتامین D را تضمین می کند.^{۱۲}

کوه نوردی، راهی عالی برای سوزاندن کالری است.^{۱۵}

توصیه های مهم:

✚ اگر به ناراحتی های قلبی، ریوی، خونی یا بیماری های داخلی مزمن مبتلا هستید، قبل از صعود به ارتفاعات با پزشک خود مشورت کنید.^{۲۲}

✚ از پاهای تان محافظت کنید. نه تنها باید کفش هایی بپوشید که راحت و اندازه باشند، بلکه باید پاهای تان را خشک نگه دارید. جوراب مناسب هرگونه رطوبت را از بین می برد. جوراب پشمی در مقایسه با جوراب نخی، در هنگام خیس بودن، همچنان گرما را حفظ می کند.^{۱۵}

✚ هنگام کوه نوردی، انتخاب خوب جوراب، شاید کلید یک تجربه دلپذیر

باشد. اگر در زمین های آسان تر، روی سطوح آماده و با شیب های سبک تر کوه

نوردی می‌کنید، عاقلانه است که یک جوراب راحت از جنسی انتخاب کنید که بهترین احساس را با پاهای شما داشته باشد.^{۱۶}

✚ **آب کافی بنوشید.** بدن شما حتی در هوای سرد می‌تواند منجر به کم آبی بدن شود. شما هنگام تلاش برای گرم کردن هوا هنگام تنفس، رطوبت زیادی از بدن خود را از دست می‌دهید. یک بطری آب برای آب رسانی به بدن در هنگام کوه نوردی همراه داشته باشید.^{۱۵}

✚ **اگر در محیط گرمی هستید، عرق می‌کنید و به این ترتیب مایعات بدن خود را از دست می‌دهید، حتی وقتی هوا سرد است، رطوبت زیادی از بدن خود را از دست می‌دهید.**^{۱۵}

گر شما فردی مبتلا به دیابت هستید و قند خون تان بالا است، می‌توانید با ورزش‌های دوره‌ای، قند خون خود را پایین بیاورید.^{۱۵}

✚ **چند لایه لباس بپوشید.** وقتی ضربان قلب تان بالا می‌رود، ممکن است به سرعت دچار گرمزدگی شوید؛ بنابراین، بسیار مهم است که چند لایه لباس بپوشید که بتوانید به راحتی آن‌ها را درآورید. همچنین، به همراه داشتن لباس‌های اضافی مانند دستکش و کلاه فکر کنید.^{۱۵}

✚ **تلاش برای کاهش وزن در باشگاه، گاهی اوقات تکراری و خسته کننده است؛ اما زمانی که به یک گروه کوه نوردی ملحق می‌شویم، به شیوه ای جذاب و اجتماعی، ورزش می‌کنیم که به ما قدرت می‌دهد تا به اهداف مرتبط با وزن که برای خود تعیین کرده ایم برسیم.**^{۱۱}

✚ **برنامه ریزی کنید و آماده باشید.** قبل از شروع کوه نوردی، مهم است که

مسیر خود را برنامه ریزی کنید و از خطرات احتمالی در طول مسیر آگاه باشید .

۱۶

✚ **لازمه کوه نوردی فقط آمادگی جسمانی و مهارت نیست، بلکه تجهیزات و**

اسباب خاص خود را نیز می طلبد! مطمئن شوید که تمام وسایل مورد نیاز را

با خود به همراه دارید. با تهیه فهرستی از نیازها و تدارکات لازم برای اشکال

مختلف برنامه ها، با توجه به ویژگی های فصلی، زمانی، سطح برنامه، و... خود

را مجهز نمایید.^{۱۸}

به کوه نوردی هفتگی، بروید

✚ **محیط اطراف خود را بشناسید.** حتماً تلفن همراه خود را شارژ کنید و دانلود

یک برنامه قطب نما را در نظر بگیرید. و به کسی اطلاع دهید که کجا و چه

زمانی می روید. همیشه مکان های خود را علامت گذاری کنید تا در صورت تمام

شدن شارژ تلفن همراه تان، از آن ها استفاده کنید.^{۱۵}

✚ **برای بهبود انعطاف پذیری و تحرک، حرکات کششی را امتحان کنید .**

هر کاری که بتوانید روی بدن و استقامت خود انجام دهید، به شما کمک می

کند در کوه نوردی بهتر شوید.^{۱۷}

✚ در تمرین های قدرتی شرکت کنید. با شرکت منظم در تمرین های مقاومتی

چند بار در هفته، قدرت خود را تقویت کنید . روی افزایش قدرت در پاها، باسن

و عضلات مرکزی تمرکز کنید . ورزش هایی مانند بالا بردن ساق پا، کار کردن

با وزنه و ... راهی فوق العاده برای آماده سازی عضلات شما برای کوه نوردی

هستند.^{۲۳}

✚ سعی کنید قبل از انجام یک صعود چند هفته ای، چند صعود کوتاه و

روزانه انجام دهید تا با سختی ها و مشکلات مسیر، آشنا شوید.^{۱۸}

در کلاس کمک های اولیه در کوه نوردی شرکت کنید . شما بسیاری از

مهارت های اساسی بقا و نحوه کمک به دیگران را که نیاز دارند، یاد

خواهید گرفت.^{۱۹}

✚ بر اساس محیط و فعالیت کوه نوردی تان ، پوشاک انتخاب کنید.

هنگام برنامه ریزی پوشاک کوه نوردی خود، انتخاب پوشاک مناسب برای

محیط خاصی که در آن خواهید بود، ضروری است.^{۱۶}

✚ علائم و هشدارهای ایمنی در مسیر کوهستان را جدی بگیرید. به طور کلی

به علائم هشدار دهنده، تابلوهای راهنمای مسیر، هشدارهای افراد با تجربه،

امدادگران و افرادی که از ارتفاع برمی گردند، توجه نمایید.^{۲۴}

✚ برای رفع خستگی جسمانی حاصل از کار زیاد، با کوه نوردی آرام و طولانی، احساس آرامش می کنید. بهتر است هر وقت فرصت داشتید کوه نوردی انجام دهید.^۶

✚ اگر در کوه نوردی، تازه وارد هستید، شاید بهتر باشد آهسته شروع کنید . شما می خواهید یک تجربه لذت بخش داشته باشید؛ بنابراین، مهم است که مسیری را انتخاب کنید که بتوانید از عهده آن برآیید و به خودتان زمان بدهید تا مسیرهای سخت تر را بسازید.^{۲۱}

همیشه خودتان را برای رو به رو شدن با سخت ترین شرایط در کوه، آماده نمایید.^{۲۲}

✚ روی تناسب اندام خود، کار کنید. روی آمادگی جسمانی خود، کار کنید . کوه نوردی، سخت است و نیاز به قدرت عضلانی، استقامت و انعطاف پذیری دارد . شما باید با تمام وسایل خود، از کوه های شیب دار بالا بروید؛ پس مدتی را به بهبود تناسب اندام خود اختصاص دهید و قطعاً نتیجه خواهد داد . به باشگاه بروید، در کلاس های تناسب اندام با شدت بالا، شرکت کنید و به دویدن بروید.^{۱۷}

✚ افزایش قدرت شما مهم است . برای حمل تمام تجهیزات کوه نوردی تان ،

باید عضلات پشت و بازو قوی، داشته باشید.^{۲۰}

✚ کوه نوردی گاهی اوقات می تواند از نظر جسمانی بسیار چالش برانگیز

باشد . به این ترتیب، برای اینکه یک کوه نورد بهتر باشید، مهم است که

به طور منظم ورزش کنید.^{۲۰}

یادتان باشد که کوه نوردی، ورزشی است که در آن رقابت جایی ندارد و این

هم یکی دیگر از دلایلی است که نشان می دهد برای کوه نورد شدن، بیشتر

باید قوای روحی تان را قوی نمایید.^{۱۸}

✚ مسیر درست را انتخاب کنید. قبل از شروع کوه نوردی با مسیر خود آشنا

شوید . به نقشه ها یا بروشورها، نگاه کنید تا بتوانید طول، سطح دشواری، ارتفاع

و زمین را در نظر بگیرید . به این فکر کنید که کجا توقف می کنید.^{۲۱}

✚ پیوسته و بدون عجله، حرکت کنید. هرگز تا دیر وقت به صعود ادامه

ندهید و پیش از تاریکی هوا و دیر شدن به طرف پایین، ارتفاع کم

نمایید.^{۱۸}

از انجام صعود های دشوار در مناطق ناشناخته ،خودداری نموده و در آغاز کار ، هرگز خودتان را درگیر ارتفاعات و مسیرها ، در خط الرأس و قله ها نکنید. ۲۲

هنگام پایین آمدن ،مراقب زانوهای تان باشید.از عصای کوه پیمایی، استفاده کنید .برای حمایت بیشتر، هنگام بالا رفتن از سر بالایی ، طول عصا را کوتاه تر کنید؛ اما هنگام حرکت در سر پایینی، طول عصا را چند سانتی متر بلندتر کنید. ۲۶

هیچ وقت بدون اجازه سرپرست ، از گروه جدا نشوید. ۲۵

منابع:

۱-راهنمای سلامتی در کوه نوردی،وحید عرفانی،(vahiderfani.ir)

۲-سرزندگی وشادابی را در کوه وطبیعت پیدا کنید!، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

3-Top Health Benefits of Hiking and Mountain Climbing, Expedreview, 2020,
(<https://www.expedreview.com>)

۴-با کوه نوردی تیشه به ریشه استرس بزنید!، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۵-اهمیت ورزش را در کاهش بروز سرطان جدی بگیرید،وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۶-سلامتی، شادابی و نشاط بیشتر با کوه نوردی،وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

7-Survival Tips for Living in the Mountains,
Medium,(<https://medium.com>)

۸-سلامتی بیشتر قلب، با کوه نوردی منظم و مرتب،وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

۹-کوه نوردی، اقدامی موثر در کنترل چربی خون، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

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

11-10 Reasons Why Mountain Climbing Improves
Your Life, A World to Travel,
(<https://www.aworldtotravel.com>)

12-International Mountain Day 2023: Amazing
health benefits of hiking and mountain climbing,
Hindustan times, 2025,
(<https://www.hindustantimes.com>)

13-11 Benefits of Hiking for Health and Well-Being Barefoot Theory,
2025, (<https://bearfoottheory.com>)

14-Health Benefits of Hiking, American Hiking Society, 2025, (<https://americanhiking.org>)

15-9 Benefits of Hiking, Cleveland clinic, 2022, (<https://health.clevelandclinic.org>)

16- Tips for a Successful Hike, Wool Power, 2024, (<https://woolpower.se>)

17-How to Get Into Mountaineering In 7 Steps: The Complete Guide, World Packers Corp, 2025, (<https://www.worldpackers.com>)

۱۸- برای این که کوه نوردی بهتری داشته باشید... ، وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)

19-How to Become a Better Hiker, Section Hiker, 2024, (<https://sectionhiker.com>)

20-6 Tips on How to Become an Expert Hiker, Selvater, 2019, (<https://selvaterraresort.com>)

21-How to Plan and Prepare for Your Next Hike | Tips & Tricks, Koa, 2023, (<https://koa.com>)

۲۲- کوه نوردی ، هنر زنده ماندن در شرایط سخت است!، وحید عرفانی (vahiderfani.ir)

23-The Best Ways to Prepare for A Hiking Challenge,
Global Adventure Challenges,
(<https://www.globaladventurechallenges.com>)

۲۴- مراقب بهمن در کوه باشید، وحید عرفانی، (vahiderfani.ir)

۲۵- چگونه از حوادث در کوه، در امان بمانیم؟ ، وحید عرفانی ،
(vahiderfani.ir)

۲۶- برای اینکه کوه نوردی بهتری داشته باشید....، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)



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

شماره تلفن در صورت نیاز: ۰۹۱۲۶۱۲۸۸۵۱

v.erfani@yahoo.com

vahiderfani.ir

Telegram: جاده سلامتی

Telegram: با کوه نوردان