فواید کوهنوردی + 9 تاثیر مثبت بر روح انسان

فواید کوهنوردی چیست ؟ کوهنوردی یکی از راه های موثر برای افزایش اعتماد به نفس و تقویت روحیه است . این ورزش به شما کمک می کند تا با خود ارتباط عمیق تری داشته باشید و با شناخت طبیعت درون خود به آرامش روحی برسید .

از فواید کوهنوردی میتوان به افزایش استقامت جسمانی و بدنی اشاره نمود در واقع کوهنوردی به تنهایی یک ورزش تمام عیار بدن سازی است .

کوهنوردی فواید بی شماری برای بدن انسان دارد و شما می توانید با استفاده از این ورزش جذاب و هوازی به سلامت بدن تان کمک کنید که در ادامه به صورت کلی به آن اشاره خواهیم کرد.

• فواید کوهنوردی برای از بین رفتن چربی ها و لاغری

در مواقعی که انسان کوهنوردی می‌کند، میزان کالری که مورد نیاز بدن انسان می‌باشد حدود سه برابر افزایش پیدا می‌کند، در نتیجه بدن انسان برای تامین این میزان کالری مجبور است که چربی‌های ذخیره‌شده در بدن را سوزانده و آن‌ها را مصرف کند.

بنابراین در زمان ورزش، انسان شدیدا عرق کرده و برخی از چربی‌هایی که زیر پوست بدن انسان وجود دارد به وسیله عرق کردن دفع می شود.

کوهنوردی یک ورزش مناسب برای لاغری و تناسب‌اندام است؛ زیرا انسان در طول مسیر فعالیت هوازی پیاده‌روی دارد و بدن با چالش‌های سنگین‌تر روبه رو می‌شود که این عمل نیز به مقدار زیادی کالری نیاز دارد که کوهنوردی یک فعالیت هوازی و قدرتی است که بدن را از نظر جسمی در شرایط سختی قرار می دهد و عمل چربی سوزی را سرعت می بخشد.

بدن انسان شامل ۴ جزء اصلی است؛ ماهیچه‌ها، چربی، آب و استخوان‌هاست.

بیشترین وزن مربوط به وزن استخوان‌ها می‌باشد. بنابراین اگر به دنبال تناسب‌اندام باشید، باید سراغ چربی‌ها بروید.
ورزش کوهنوردی بیشتر گروه‌های عضلانی را تحت تأثیر قرار می‌دهد ؛ مهم‌تر از عضلات دست و پا، عضلات مرکزی هستند که درگیر می‌شوند؛ عضلات میانی یا همان مرکزی، شامل عضلات باسن، عضلات بالای پا و کمر است و این عضلات در کوهنوردی دچار چربی سوزی شده و تقویت می شوند و در صورتی که به درستی کار کنند حالت بدنتان را صحیح‌تر نگه می‌دارند.

پس کوهنوردی باعث می شود تا کالری های موجود در بدن از دست بروند و بدن شروع به چربی سوزی کند و در نهایت عضلات بدن تقویت شده و محکم و قوی می شوند.
کاهش وزن و لاغری در ورزش کوهنوردی با عواملی مانند شیب مسیر، طول و شدت پیاده‌روی و وزن شما، رابطه دارد؛به این معنا که هرچقدرشیب مسیر بیشتر باشد کالری و انرژی بیشتری صرف می‌شود.

۵ عاملی که باعث می شود کوهنوردی منجر به کاهش وزن و لاغری شود

نکته : کوهنوردی به تنهایی کافی نیست و باید موارد دیگری نیز رعایت شود

۱_خوردن آب به اندازه: آب می‌تواند فرایند چربی سوزی را سرعت ببخشد.
۲_خوردن مواد غذایی سالم :
دقت کنید اگر مواد غذایی ناسالم مانند چیپس پفک و غیره مصرف شود ممکن است در کاهش وزن به نتیجه ای نرسید .پس باید از مواد غذایی سالم مانند میوه جات، سبزیجات شکلات تلخ و مغزها استفاده کنید.
۳_فایده کوهنوردی مداوم : کوهنوردی باید به صورت ثابت و منظم انجام شود و از افراط و تفریط پرهیز شود.
۴_ فواید کوهنوردی طولانی: در روزهای ابتدایی مسیر آسان تر و تایم کوتاه تری را به گونه ایی اختصاص بدهید اما در روزهای بعدی این زمان و مسیر خود را طولانی تر کنید.
۵_ انجام حرکات کششی: برای جلوگیری از آسیب و به نتیجه رسیدن در کاهش وزن بهتر است بعد از کوهنوردی حرکات کششی انجام شود.

پیشنهاد مطالعه برای شما : معرفی انواع چادر کله گاوی + خرید

• فواید کوهنوردی برای قلب انسان

کوهنوردی از مفیدترین ورزش ها برای تقویت سلامت جسمانی است ، برداشتن گام‌های پیوسته و آرام هنگام بالا رفتن از کوه می‌تواند در تقویت عضلات قلب، پا و تقویت ریه مؤثر باشد.
کوهنوردی باعث افزایش پمپاژ و برون‌دهی خون از قلب به میزان 20 درصد می‌شود که این امر باعث بالارفتن ضربان قلب از72 بار به120 بار در دقیقه شده که منجر به سرعت یافتن جریان خون در رگ‌ها و جلوگیری از لخته شدن خون در رگ‌ها و مویرگ‌ها می‌شود.

کوهنوردی همچنین سبب می‌شود ظرفیت مویرگ‌ها از15درصد به 95درصد افزایش یافته و بدین طریق، اکسیژن و مواد غذایی در نقاط مختلف بدن با سرعت بیشتری توزیع شود و با کیفیتی بهتر به مغز و عضلات برسد.

به طور کلی مهم ترین فواید ورزش و از جمله کوهنوردی و کوهپیمایی برای دستگاه قلب و عروق عبارت اند از :

افزایش فعالیت دستگاه گردش خون، کاهش احتمال بروز مرگ و میر و ناشی از سکته قلبی، پیشگیری از بروز بیماری های عروق غذادهنده ی قلب، افزایش عملکرد دستگاه قلب و عروق، جلوگیری از سخت شدن دیواره رگ ها، کاهش فشار خون بالا و پیشگیری از بروز لخته در داخل عروق.

هوای پاکیزه کوهستان برای قلب و ریه تنفسی شفابخش بوده و بهترین مفرح قلب است. این ورزش بدن را در مقابل بیماری های خطرناک بیمه می کند و در اثر آن سموم ماهیچه ها جاری و خارج می گردد.

تاثیرات و مزایای کوه و کوهنوردی بر روح و جان انسان ها

1. کوه و کوهنوردی باعث افزایش بسیار زیاد اعتماد به نفس شخصی شما میشود.
2. این ورزش پر رونق باعث افزایش مهارت های کار تیمی است که بدون اینکه حتی خودتان بدانید از آنها در زندگی روزمره خود استفاده خواهید کرد.
3. کوهنوردی باعث افزایش اراده و صبر در افراد میشود که این میتواند امری مهم در عبور از سختیهای زندگی باشد.
4. با توجه به اتفاقات خوب و بد در کوهنوردی این ورزش میتواند یک ورزش چالش بر انگیز و شخصیت ساز باشد.
5. کوهنوردی باعث خواب بهتر،روحیه شادتر و بالا بردن توانایی کنترل بهتر استرس و اضطراب میشود.
6. تغیرات سریع آب و هوا و شرایط کوهستان به شما کمک میکند که هنگام رویدادها و روابط جدید در زندگی بتوانید تصمیمات مفیدی بگیرید.
7. مطالعات نشان داده است که افرادی که اوقات فراغت خود را در محیط های طبیعی و کوهنوردی می گذرانند،حافظه بسیار قوی دارند.
8. کوهنوردی در واقع باعث می شود احساس مثبت و قدردانی بالاتری نسبت به اطرافیانمان داشته باشیم.
9. کوهنوردی با دوستان میتواند شما را به هم نزدیکتر کرده،پیوندهای محکم تری ایجاد کند و خاطرات ماندگاری برای شما رقم بزند.