



## کوهنوردی، گردش خون در عضلات را 20 برابر می‌کند

کوهنوردی میزان جریان خون در عضلات را تا 20 برابر افزایش می‌دهد و فعالیت مویرگ‌ها هنگام کوهنوردی از 15 تا 95 درصد افزایش می‌یابد.

جام جم آنلاین: کوهنوردی میزان جریان خون در عضلات را تا 20 برابر افزایش می‌دهد و فعالیت مویرگ‌ها هنگام کوهنوردی از 15 تا 95 درصد افزایش می‌یابد.

رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی ایران در گفت‌وگو با فارس افزود: از نظر پزشکی، کوهنوردی از رشته‌های مهم ورزشی است که در تنظیم اعمال تمام اعضای داخلی بدن انسان از جمله قلب، مغز، دستگاه گوارش، عضلات و استخوان‌ها دخالت عمده دارد و نقش پیشگیری از بیماری‌ها را ایفا می‌کند.

لطفعلی پورکاظمی توضیح داد: در جریان کوهنوردی میزان خون موجود در عضلات تا 20 برابر شده و مویرگ‌های خونی که در جریان استراحت فقط به مقدار 15 درصد باز و فعال هستند هنگام کوهنوردی به بیش از 95 درصد می‌رسند و در نتیجه انتقال مواد غذایی ضروری بدن با شتاب بیشتر و با کیفیتی سودمندتر به نقاط مختلف بدن می‌رسد.

به گفته وی، در جریان کوهنوردی از اعصاب سمپاتیک هورمون‌های (اپینفرین) و (نورا پی نفرین) بیشتری ترشح شده و به همراه مواد دیگری چون (آدنوزین تریفسفات) در گشادی و پرخونی عروق مربوطه دخالت بسزایی دارد.

رئیس فدراسیون پزشکی ورزشی ایران تصریح کرد: همچنین میزان جریان قلب و فشار خون شریانی نیز افزایش می‌یابد و از این طریق می‌توان جریان خون مغز و فشار داخلی بدن و عضلات را به بهترین وجهی تأمین کرد.