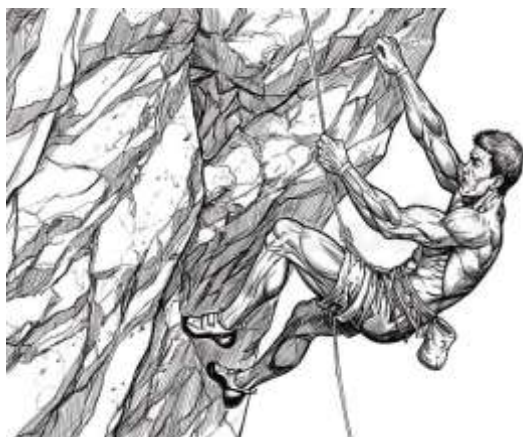


سنگ نوردی، با فواید شگفت انگیز در افزایش سلامتی و تقویت عضلات بدن



➤ 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.^۳

➤ به طور کلی، سنگ نوردی به هر ورزشی اشاره دارد که در آن از دست‌ها و بدن خود برای بالا رفتن، پایین آمدن و حتی عبور از صخره‌های طبیعی یا دیواره‌های مصنوعی استفاده می‌کنید.^{۱۴}

➤ تعداد تحقیقاتی که به بررسی تأثیرات سنگ نوردی بر روی افراد، هنگامی که تصمیم می‌گیرند وارد این فعالیت ورزشی شوند، نشان داده است بسیاری از مردم تعجب می‌کنند که سنگ نوردی چگونه بر بدن شان تأثیر می‌گذارد.^۸

➤ سنگ نوردی، دارای فواید جسمی زیادی است.^۸

➤ تحرک تمام اندام‌های بدن در هنگام ورزش و از جمله کوه نوردی و سنگ نوردی، حیات بخش بوده و به سلول‌های بدن نشاط و جان می‌دهد. چه خوب است زمانی را برای این کار در نظر بگیریم.^۱

➤ سنگ نوردی، یک نوع ورزش بسیار سخت و پرنرژی است.^۳

✚ سنگ نوردی، 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 و کشش ها برای نگه دارنده ها، انعطاف پذیری و چابکی را بهبود می بخشد.^۳

✚ 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.^۹

سنگ نوردی، یک تمرین تمام بدن است. شما از عضلات بالاتنه، عضلات مرکزی و پایین تنه برای بالا بردن خود [دیواره ها و صخره ها] استفاده می کنید.^{۱۳}

✚ سنگ نوردی ساعد، پاها، کمر و عضلات مرکزی بدن شما را درگیر می کند؛ بنابراین طبیعی است که هر چه بیشتر تمرین کنید، قوی تر خواهید شد. گرفتن اجسام نیز در این فرآیند، به طور قابل توجهی بهبود می یابد.^{۱۴}

✚ به طور خاص ، سنگ نوردی از عضلات کششی شما استفاده می کند . این عضلات شامل عضلات دوسر، خم کننده های میچ دست و عضلات پشت مانند دوزنقه ای، لوزی و پستی بزرگ می شود. اگرچه ممکن است فکر کنید که باید روی این عضلات تمرکز کنید، اما تمرین دادن عضلات مخالف، نیز به همان اندازه مهم است. این عضلات در مقابل عضلات کششی شما، قرار

دارند و شامل عضلات سینه، سه سر، شانه‌ها و بازکننده‌های مچ دست شما می‌شوند.^{۱۳}

✚ **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.^۳

✚ **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 تودهٔ بدنی پایینی هستند، یا به عبارت دیگر در مقایسه با چربی بدن، غلظت عضلات بالایی دارند.^۳

✚ **سنگ نوردی ،شامل استفاده از بازوهای شما،هر دو 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.^۳

✚ **در هنگام سنگ نوردی، عضلات بزرگ پشت شما، به ویژه عضلات لت، لوزی و ذوزنقه‌ای، نقش محوری در کشیدن بدن شما به سمت بالا دارند .** کمر قوی، به شما کمک می کند تا حرکات کششی قدرتمندی انجام دهید و راندمان کلی سنگ نوردی خود را بهبود بخشید.^{۱۰} جای تعجب نیست که عضلهٔ لت، یکی از گروه‌های عضلانی اصلی است که هنگام سنگ‌نوردی درگیر می‌شود.^{۱۲}

✚ **هنگام بالا کشیدن خود از دیواره (به خصوص وقتی بازوهای تان کاملاً کشیده هستند)، عضلات لت و سایر عضلات کمر، خود را درگیر می‌کنید تا صعود خود را تسهیل کنید .** هنگام حرکت عمودی و جانبی به سمت بالای

دیواره، از هر زاویه ممکن به این عضله ضربه خواهید زد که منجر به رشد قابل توجه در طول زمان می‌شود.^{۱۲}

➤ **کوه نوردی [و سنگ نوردی] منظم و مرتب، عضلات دیگر بدن از جمله بازوها و کمر را تقویت می‌کند.** در واقع، کوه نوردی [و سنگ نوردی]، تقریباً برای هر گروه عضلانی اصلی بدن، [ورزش‌های عالی هستند].^۲

سنگ نوردی پشت و گردن ما را قوی می‌کند. گردن ما، گروه‌های عضلانی قوی تری را در اطراف بدن مان ایجاد می‌کند، زیرا همیشه به اطراف خود نگاه می‌کنیم و در هنگام صعود، به بالا و پایین نگاه می‌کنیم. همچنین ماهیت این ورزش، به این معنی است که به تقویت پشت ما کمک می‌کند.^۵

➤ **سنگ نوردی و کوه نوردی آرام و طولانی، موجب باز شدن رگ‌های خونی، به ویژه رگ‌های داخل عضلات و زیرپوست شده، در عین حال باعث کاهش مقاومت رگ‌ها و در نتیجه کاهش فشار جریان خون می‌شود.**^۷

➤ **اگرچه بسیاری از سنگ‌نوردان بر روی بالاتنه خود تمرکز می‌کنند، اما نباید از پاها غافل شد.**^{۱۰}

➤ **پاهای قوی، به شما این امکان را می‌دهند که خود را با کارایی بیشتری از دیواره‌ها و صخره‌ها بالا ببرید و بار را از روی دست‌های خود بردارید.** درگیر کردن صحیح پاها، خستگی بالاتنه را کاهش می‌دهد و امکان صعودهای طولانی‌تر و پایدارتر را فراهم می‌کند.^{۱۰}

➤ **سنگ نوردی منظم، 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 دیواره ها بادرست ها، تنها پس از چند هفته صعود قدرت بازوهای ما به طرز چشمگیری افزایش می یابد.^۵

سنگ نوردی، شامل استفاده از بازوهای شما، هر دو 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.^۳

در سنگ نوردی، ساعد و عضلات دست شما برای نگه داشتن به دیواره ها و گرفتن گیره ها ، بسیار مهم هستند +عضلات قوی ساعد ، به شما این امکان را می دهند که در طول صعودهای طولانی، دیواره ها و گیره ها را محکم بگیرید و خستگی را کاهش دهید.^{۱۰}

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.^۳

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

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 می دهند، زیرا که تمامی فشار کوه پیمایی و سنگ نوردی در بیشتر مراحل

آن ، بر روی عضلات پا استوار است؛ از این رو ضروری است مراقبت و مواظبت زیادی نسبت به آن نماییم.^۶

هنگام سنگ نوردی از پاهای تان برای حمایت از خود استفاده می کنید؛ البته، هر ماهیچه ای که هنگام سنگ نوردی استفاده می نمایید، برای بالا رفتن یا پایین رفتن استفاده می شود، در حالی که مطمئن شوید که به زمین نمی افتید.^۳

سنگ نوردی، 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.^۳

اگر پنجه ضعیفی داریم برای تقویت آن ، از سنگ نوردی غافل نشویم. کمتر تمرینی مانند سنگ نوردی، باعث افزایش قدرت پنجه ها می گردد.^۴ 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.^۳

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.^۳

سنگ نوردی، 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.^۳

در کوه نوردی بین فعالیت های عضلانی و فعالیت های دیگر اندام های 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 مهره ها ، افتادگی شکم، سوء هاضمه و راحت و نرم عمل کردن مفاصل خواهد بود.^۱

توصیه های مهم:

✚ اگر به ناراحتی های قلبی، ریوی، خونی یا بیماری های داخلی مزمن مبتلا هستید، قبل از انجام سنگ نوردی، با پزشک خود مشورت کنید.

✚ اگر در سنگ نوردی تازه کار هستید، برای یادگیری اصول اولیه، مانند نحوه قرارگیری پاها و حمایت (با استفاده از طناب) با کمک یک مربی واجد شرایط، در کلاس های آموزشی شرکت کنید.^{۱۱}

✚ اولین صعود خود را در یک باشگاه سنگ نوردی سرپوشیده انجام دهید که در آن می توانید تکنیک های مناسب و اقدامات ایمنی را در یک محیط تحت نظارت، یاد بگیرید.^{۱۱}

➤ به آرامی شروع کنید . برای شروع فقط ۱۰ یا ۲۰ دقیقه سنگ‌نوردی کنید .

وقتی احساس آمادگی کردید، به آرامی طول و شدت صعودهای خود را افزایش

دهید.^{۱۱}

➤ از طریق قدرت و آمادگی جسمانی، سنگ‌نوردِ بهتری شوید. سنگ‌نوردی

چیزی بیش از تکنیک است . این در مورد ایجاد قدرت برای فتح هر مسیر جدید

است.^{۱۰}

علاقه‌مندان به سنگ‌نوردی و کسانی که تصمیم به انجام برنامه‌های

سنگ‌نوردی دارند، باید قبلاً "پاهای خود را برای انجام فعالیت‌ی که

در پیش است، کاملاً آماده کنند.^۶

➤ روی مهارت‌های جسمانی مورد نیاز برای سنگ‌نوردی، مانند قدرت،

استقامت و انعطاف‌پذیری، کار کنید . تمرین های قدرتی، به ویژه برای

عضلات مرکزی بدن، پاها و قدرت گرفتن دست، به آماده‌سازی بدن شما

برای ورزش سختی مانند سنگ‌نوردی کمک می‌کند. روی تمرین های وزن

بدن که حرکات سنگ‌نوردی را تقلید می‌کنند، مانند بارفیکس، پلانک و اسکات

تمرکز کنید.^{۱۱}

✚ اگر در گرفتن اجسام ضعیف باشید، در هنگام صخره‌نوردی خیلی پیشرفت نخواهید کرد . خوشبختانه، توسعه این مهارت خیلی طول نمی‌کشد، زیرا دائماً با انگشتان خود از دیواره آویزان هستید . جالب اینجاست که عضلات زیادی در دست شما وجود ندارند که گرفتن اجسام را تسهیل کنند . ساعدهای شما، عمدتاً درگیر هستند.^{۱۲}

قبل از سنگ‌نوردی، حرکاتی مانند تاب دادن پا، چرخاندن دست‌ها و چرخش تنه را انجام دهید تا عضلات خود را گرم کنید و جریان خون را افزایش دهید.^{۱۰}

✚ با تمرکز بر تقویت گروه‌های عضلانی کلیدی درگیر در سنگ‌نوردی [مانند] ساعد، کمر، عضلات مرکزی بدن، شانه‌ها و پاها ، استقامت خود را بهبود می‌بخشید، خطر آسیب‌دیدگی را کاهش می‌دهید و پیشرفت‌های قابل توجهی در توانایی سنگ‌نوردی خود مشاهده خواهید کرد . این تمرین‌ها را در برنامه تمرینی منظم خود بگنجانید و شاهد رسیدن عملکرد خود بر روی دیواره، به ارتفاع‌های جدید باشید.^{۱۰}

✚ برای اینکه بدن خود را هنگام بالا رفتن صاف نگه دارید، عضلات مرکزی بدن شما به طور طبیعی درگیر می‌شوند . هنگام بالا رفتن از دیواره ، از عضلات مرکزی بدن خود نیز برای تراز نگه داشتن لگن و سینه خود در هنگام

بالا کشیدن خود به سمت بالا استفاده خواهید کرد. این امر، به ویژه هنگام بالا رفتن از یک قسمت شیب‌دار خاص از دیواره، اهمیت پیدا می‌کند، زیرا یک عضلات مرکزی قوی، برای حفظ تراز مناسب هنگام معکوس شدن وضعیت بدن شما، ضروری است.^{۱۲}

وقتی برای رسیدن به گیره بعدی، روی انگشتان پا می‌ایستید، عضلات ساق پا را درگیر می‌کنید. همچنین از آن‌ها، برای حفظ موقعیت پای تان در زمانی که روی لبه بالاتر از بدن شما قرار دارد، استفاده می‌شود.^{۱۲}

بالا کشیدن خود در حالی که انگشتان پا روی لبه هستند، نیاز به رشد قوی عضلات ساق پا دارد. کسی که عضلات ساق پای ضعیفی دارد، ممکن است نتواند پاشنه خود را هنگام بالا کشیدن خود به سمت لبه‌ای که پای او روی آن است، بالا نگه دارد؛ این امر او را در معرض خطر سقوط قرار می‌دهد.^{۱۲}

سنگ‌نوردی به سطح پایه‌ای از قدرت و تناسب اندام، نیاز دارد؛ بنابراین اگر در حال حاضر فعال نیستید، احتمالاً برای شما مناسب نیست.^{۱۱}

اکثر سنگ‌نوردان جدید، از باشگاه‌های سنگ‌نوردی سرپوشیده شروع می‌کنند، اما مکان‌های سنگ‌نوردی زیادی در فضای باز وجود دارد.^{۱۱}

✚ قبل از پوشیدن کفش سنگ نوردی، انگشتان پا را از نظر بروز ناراحتی‌های پوستی، مانند کبودی، خراشیدگی، بریدگی، میخچه، تاول و فرو رفتن ناخن در گوشت به طور کامل معاینه کنید.^۶

هنگامی که سنگ نوردان 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.^۶

✚ برای هدف قرار دادن گروه‌های عضلانی کلیدی در گیر، در سنگ‌نوردی، باید تمرین‌های تقویت قدرت خاصی را در برنامه خود بگنجانید.^{۱۰}

منابع:

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

2-11 Benefits of Hiking for Health and Well-Being Barefoot Theory, 2025, (<https://bearfoottheory.com>)

3-8 Benefits of Rock Climbing That Climbers Haven't Told You About, Fit & Me, 2022, (<https://www.fitandme.com/>)

4-<https://mojclub.com>

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

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

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

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

۹- سنگ نوردی، ورزشی جسمانی و نیرو بخش: فواید شگفت انگیز
سنگ نوردی در افزایش سلامت اندام های بدن ، وحید عرفانی،
(vahiderfani.ir)

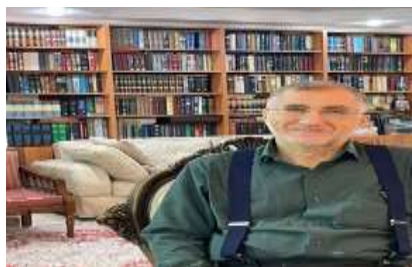
**10-How to Strengthen the Muscles You Use for
Climbing, Brooklyn boulders, 2024,**
(<https://brooklynboulders.com>)

11-Rock Climbing: Benefits, Workouts, and Tips,
Web MD, 2025, (<https://www.webmd.com>)

**12-Rock Climbing Muscles: 5 Major Muscles The
Wall Works, 8BPLUS, 2024, (<https://8bplus.com>)**

13-Workouts for Climbers: How to Train for Rock Climbing and Bouldering, Healthline, 2025,
(<https://www.healthline.com>)

14-7 Amazing Benefits Of Rock Climbing & Bouldering, Ripe Thinking, 2025,
(<https://www.insure4sport.co.uk>)



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