

❖ پیشگفتار:

تمرین برای اینک سنگنورد بهتری شویم، مجموعه ی پنج مقاله ی آموزشی در رابطه با بهینه سازی و استاندارد سازی تمرینات سنگنوردی است که در پنج قسمت تدوین شده است. از نکات مهم در شیوه ی نگارش این مطالب این است که هر قسمت برای یک گروه از سنگنوردان با تجربه و توانایی خاص نوشته شده است و به صورت یک متد تمرینی خوب از مبتدی تا پیشرفته برای هر گروه از سنگنوردان قابل استفاده است.

نویسنده ی این سلسله مقالات مدرس حرفه ای سنگنوردی "رابی فیلیپس" است که هم اکنون با درجه ی عالی مربگیری در حال تدریس سنگنوردی برای تمامی گروههای سنی و حرفه ای در اروپاست. برای آشنایی بیشتر با مولف به این [لینک](#) مراجعه نمایید.

این سلسله مطلب توسط دوست و استاد بزرگوارم جناب آقای "هادی مستانی"، سرپرست گروه کوهنوردی مهرگان بابلسر، انتخاب و پیشنهاد شده است. لازم به ذکر است که ایشان اولین تیم سنگنوردی بابلسر را تشکیل داده اند و با حداقل امکانات در حال استعداد یابی و تربیت و آموزش سنگنوردان این شهر هستند و به حق میتوان گفت شهر بابلسر در رشته های سنگنوردی، صخره نوردی، دیواره نوردی، اسلک لاین و دره نوردی و همچنین برگزار شدن دوره های آموزشی و فنی این رشته ها وامدار و مدیون تلاش های پیشرو و در عین حال بی چشمداشت و بی دریغ ایشان است.

• در این مطلب چه خواهیم خواند!؟

این دومین قسمت از این سری پنجگانه است که مخاطبین اصلی این قسمت سنگنوردان سطح متوسط و غیر حرفه ای است کسانی که هنوز به سختی مسیر بالایی دست پیدا نکرده اند اما در برخی مسیرهای سخت تلاش های خوبی داشته اند.. به طور حرفه ای تر این مقاله به طور خاص گروهی را هدف قرار داده که از لحاظ درجه ی سختی شامل موارد زیر می شوند: 6b, F5 , VB/UK Tech 4c. به همین نسبت مقالات بعدی به سراغ سنگنوردان با درجه ی سختی بالاتر و مهارت بیشتر می رود تا هر گروه را به سمت درجه ی بالاتر هدایت کند

تا این مرحله از کار شما تمرین داشته اید و تجربه ی سنگنوردی کسب کرده اید تا به این درجه رسیده اید اما مطمئن نیستید که هنوز سنگنورد خوبی به حساب می آید یا بهتر از این میتوانید باشید؟! اگر قسمت اول این مقاله را خوانده باشید با چند تمرین برای بهبود وضع تکنیکی آشنا شده اید، اما در این قسمت کمی عمیق تر به آنها خواهیم پرداخت و همینطور تکنیکها و تمرینات جدید تری ارائه خواهیم کرد تا هرچه بهتر بتوانید از پس نیازهای جسمی و تکنیکی مورد تقاضای سنگنوردی بریایید.

"مثل حرفه ای ها برای خود هدف گذاری کنید و سخت تلاش کنید تا به آن برسید".

سنگنورد هدف برای این مقاله:

نام: فردی فلگ!

شغل: آزاد!

سابقه: شش ماه تا یکسال است که سنگنوردی می کند، یک تا سه جلسه در هفته تمرین می کند

مشخصات فردی: من مدت کوتاهی است که سنگنوردی میکنم و تا حدی نسبت به شروع کارم پیشرفت داشته ام

هرچند که فکر نمیکنم حرفه ای به حساب بیایم! میخواهم بیشتر تلاش کنم و بهتر شوم.

برای شروع ما از تمرینات پایه ی پا و پوزیشنینگ شروع کردیم و حالا می‌خواهیم کمی عمیق تر روی این موارد فوکوس کنیم و حرفه ای تر وارد تمرین شویم و از تمرینات پایه و اولیه ی قسمت اول به تمرینات الزامی قسمت دوم برویم:

• تمرینات تکنیکی: حرکات پا و پوزیشن های و موقعیت های بدنی (اصول الزامی)

۱- راک اور (rock over):



راک-اور یا "بلند شدن روی پا" یکی از اولین تکنیک هایی است که به عنوان یک سنگنورد باید آموخت. به طور کلی برای اجرای این تکنیک، پا بر روی گیره ای قرار می‌گیرد که کمی بالاتر از حد معمول است، بلافاصله بعد از اینکه پا روی گیره ی بالایی مستقر شد باید تمام وزن بدن را روی آن منتقل کنیم و نقطه ی اتکای ما همان پا قرار بگیرد. در این حالت بدن شما توانایی دسترسی به ارتفاع بالاتری را پیدا خواهد که اگر گیره ی پای پایین تری انتخاب کنید کارتان را مشکل خواهد کرد و دوم اینکه از لحاظ بدنی به شما امکان قرار گرفتن در پوزیشن استراحت را می دهد. در وضعیت راک-اور شما هم می توانید طبق تصویر از پنجه استفاده کنید هم پاشنه که مزیت های خودشان را بر حسب شرایط دارند. تمت اگر از پاشنه ی پا استفاده کنید وضعیت ثابت تر و مستحکم تری به شما میدهد و ران به دیواره نزدیک تر میشود و نوعی حالت استاتیک به حرکت شما می دهد اما اگر

پنجه را قرار دهید از بالانس و ایستایی کمتری نسبت به حالت پاشنه برخوردارید اما بدنتان در حالت دینامیک تری قرار دارد و راحت می توانید برای گرفتن گیره ی بالاتر جست و خیز کنید. ضمن اینکه اگر بخواهید به حالت استاتیک روی پنجه بلند شوید دسترسی بیشتری نسبت به حالت پاشنه به شما میدهد چون می توانید روی نوک پنجه بلند شوید به طول یک کف پا بدستتان بالاتر از حالت پاشنه شعاع حرکتی پیدا میکند. که اوقات همین اختلاف ارتفاع که روی زمین چیزی به حساب نمی آید روی دیواره باعث عبور از یک کراکس میشود بدون اینکه فشار مضاعفی به خودتان وارد کنید یا بخواهید انرژی بیشتری خرج کنید و جامپ کنید.

۲- خم زانو یا مصری (Egyptian/drop knee):



این پوزیشن به دلیل شباهت حالت پاها به طراحی های هیروگیلیف مصری به این نام خوانده شد. به طور ساده این تکنیک یعنی چرخاندن و برعکس کردن زانو! برای اجرای این تکنیک اول اینکه پا باید روی یک گیره ی بالا باشد یعنی در ارتفاع بالاتری نسبت به حالت معمول برخوردار باشد بعد از این پا از نوک پنجه روی گیره مستقر شد پا را از مفصل زانو طوری بچرخانید که زانو رو به زمین قرار بگیرد. این وضعیت بدن برای صعود روی مسیرهای شیب منفی بسیار کارآمد است، در حالیکه وزن را از روی دستهایتان میگیرد باین و ران را به خوبی به دیواره نزدیک میکند که به شما امکان برای گرفتن گیره هایی که کمی دور از دسترس است به راحتی اقدام کنید. برای اجرای این تکنیک به تسلط و تمرین کافی روی حرکات پا که در قسمت اول گفته شد نیازمندید چرا که بدون تسلط به اصول اولیه ی پاگذاری بعد از چرخش زانو صددرصد از روی گیره سُر خواهید خورد. این حرکت به نوعی چکیده ی حرکت "پی وُت" یا چرخش روی نوک پاست که در ادامه به آن خواهیم پرداخت.



اجرای خم زانو در حقیقت در شیب منفی لازم و ضروری است به خصوص زمانی که فرد به آویخته شدن و حالت بارفیکسی نزدیک می شود در این شرایط با اجرای بک استپ* ناحیه ی باسن و کمر میچرخد و بدن به دیواره نزدیک می شود و با خم کردن زانو به داخل به اجرای کامل خم زانو میرسیم . برای قرار گرفتن در حالت خم زانو بهتر است که گیره ی دست مناسبی داشته باشیم تا زمانی که فشار مضاعف روی پای خم شده گذاشتیم دست را بتوانیم کامل بکشیم و موقع برخاستن بتوانیم به خوبی روی دست فشار بیاوریم.

لازم به ذکر است در خیلی منابع بک استپ و خم زانو یک حرکت فرض شده اند اما در حقیقت تفاوت های ظریفی بین این دو حرکت وجود دارد و باید توجه کنید

که این دو حرکت خیلی راحت به همدیگر قابل تبدیل هستند.

*بک استپ و توییست لاک در قسمت هفتم مجموعه مقالات [تکنیکهای بنیادین سنگنوردی](#) به طور کامل توضیح داده شده.

۳- پرچم یا فلک (flag):



مفهوم حرکت پرچم برای توضیح دادن بسیار ساده است! در حقیقت برای درک بهتر پرچم همین الان سعی کنید این حرکت را اجرا کنید. بلند شوید و سعی کنید روی یک پا به ایستید، خیلی سریع متوجه خواهید شد که به طور غریزی پای دیگرتان در جهت مخالف قرار میگیرد تا بتواند تعادل بدنتان را حفظ کند. در سنگنوردی حرکت پرچم به بیان ساده این است که پای آزاد خود را طوری در جهت مخالف بدن باز کنید که وزن بدن را از روی تک پایی که روی دیواره دارید بردارد تا بتوانید تعادل بدنتان را حفظ کنید و مرکز ثقل بدنتان را به یک نقطه ی پایدار منتقل کنید. در نظر داشته باشید که حرکت پرچم می تواند از داخل از بیرون و یا به صورت ضربدری انجام شود در تصاویر زیر میتوانید حالت های مختلف حرکت پرچم را مشاهده کنید. در نظر داشته باشید زمانی که میخواهید روی دست و پای موافق - (دست راست/پای راست یا دست چپ/پای چپ) - فشار وارد کنید تنها اجرای یک پرچم خوب است که از لولا شدن و چرخش بدتان جلوگیری میکند در غیر اینصورت خواهید چرخید و از دیواره جدا خواهید شد.



۳- چرخش روی پنجه یا پیوُت (pivoting):

زمانی که نوک پا یا همان پنجه ی خود را روی گیره قرار دهید به شما امکان چرخش و آزادی عمل بالایی خواهد داد. در نظر داشته باشید تنها زمانی می توانید به راحتی بدنتان را بچرخانید که نوک پایتان به دقت بر روی گیره مستقر شده باشد. و این منطقی ترین دلیل برای این است که همیشه به شما گفته شده پاشنه ی پا یا قسمت میانی پای خود را روی گیره قرار ندهید چون در این صورت توان چرخیدن را از دست می دهید و قدرت مانور خود را کاهش می دهید. انجام خیلی از تکنیکها در سنگنوردی به همین پاگذاری درست نیازمند است به طور مثال برای خم زانو، پرچم، توئیسست لاک و... شما ابتدا باید پاگذاری درست و دقیقی داشته باشید تا بتوانید در ادامه ی حرکت، تکنیک خود را کامل کنید. پس فراموش نکنید همیشه روی نوک پا باشید!



چگونه می توان تکنیک هایی که اشاره شد را آموخت و بهبود بخشید؟!

در مقاله ی قبلی تعدادی تمرین برای بهبود شرایط بدنی و تکنیکی ذکر کردیم که همچنان می تواند برای بهبود شرایط شما در این قسمت هم مفید باشد و می توانید با ادامه ی آنها و ترکیب آنها با تکنیکهایی که امروز گفته شد همچنان به بهبود وضع تکنیکی خودتان کمک کنید. تمامی که تکنیکهایی که گفته شده تا زمانی که روی کاغذ است کمک چندانی به شما نخواهد کرد! بنابراین سعی کنید در حین صعودهای تمرینی، تراورسها و بولدرینگهایتان آنها را کم کم به حرکات طبیعی و معمولی بدتان اضافه کنید. سعی کنید روی پنجه صعود کنید، هر جا فرصت داشتید پرچم و خم زانو و چرخش ها و را اجرا کنید تا کم کم این حرکات در بدن شما جا بی افتد و جز حرکات طبیعی بدن شما در حین صعود شود. در تمام مسیرهایی که رویشان قرار میگیرد فرق نمی کند تراورس باشد، بولدر باشد، صعود باشد و ... سعی کنید به دنبال نقاط و فرصتهایی باشید که تکنیک های مدنظر را اجرا کنید بعد از مدتی نیاز نیست به دنبال جایی برای اجرای تکنیک باشید بدنتان خودش اینکار را برایتان انجام خواهد داد.

• تمرینات بدن سازی و آمادگی جسمانی:

حالا به قسمتی میرسیم که خیلی از دنبال کنندگان این سری مطالب منتظر آن بودند، یعنی تمرینات بدن سازی و آمادگی جسمانی؛ احتمالا با خودتان فکر می کردید این سلسله مقالات قرار نیست شامل این مطالب باشد اما پیش داوری اشتباهی کرده اید! چون قرار است خیلی کاملتر از آن چیزی باشد که تصورش را میکردید! اما مساله این است که رژیم غذایی حرفه ای و تجملاتی و یا تمرینات سنگین کمپوس و فینگربرد نه تنها در این مرحله ای که شما قرار دارید برایتان مفید نیست بلکه از خیلی جهات می تواند آسیب زننده و مایوس کننده هم باشد! تکنیک ، اصول اولیه و آمادگی جسمانی نسبی مهمترین چیزهایی است که شما در این مرحله به آن نیاز دارید. در شرایط فعلی ما باید برنامه های تمرینی بدنسازی شما را طوری طراحی کنیم که بتوانید توان و استقامت کافی برای دستیابی به اصول فنی را داشته باشید و در حقیقت مهارتهای جسمانی شما را به حد خوب و قابل قبول برسانیم و در ادامه می توانیم به شکل تخصصی تر بر روی سه مولفه ی "استقامت (Endurance): برد عملیاتی یا به عبارت عامه مقدار پایداری و جان سختی " ، "قدرت (Strength): توان فیزیکی یا به اصطلاح عامه زور" و "توان (Power): حداکثر تلاشی در کمترین زمان یا همان بازدهی" معطوف خواهیم کرد.

برای **دستیابی به استقامت کافی** و افزایش برد عملیاتی خود باید موارد زیر را در دستور کار قرار دهید:

۱- صعود مسیرهای ساده و طولانی

۲- **صعود رفت و برگشتی** مسیرهای کوتاه تر و فنی تر به تعداد خوب (مثلا سه بار یا پنج بار مسیر را تاپ کنید و برگردید و در حد فاصل استراحت سعی کنید بدنتان همچنان درگیر باشد مثلا از همپناب خود حمایت کنید و هیچگاه بدن خود را به بهانه ی استراحت رها نکنید!)

۳- **تراورس** (تراورسها را میتوانید با تمرین تکنیکهای پا یا پوزیشن های بدن ترکیب کنید که به بهبود وضع تکنیکی هم کمک کند)

۴- **بولدرهای استقامتی** (تعداد زیادی بولدر در روی مسیرهای مختلف با سختی پایین و با فواصل استراحت بسیار کم انجام دهید)

شما می توانید به راحتی استقامت خود را با صعود مسیرهای طولانی و بلند و یا صعود چندباره - (پشت سر هم) - یا رفت و برگشتی مسیرهای کوتاه تر افزایش دهید و خود را در سطح آمادگی جسمانی مناسب سنگنوردی برسانید. من در این زمینه صعود رفت و برگشت را به شما توصیه میکنم چون نه تنها در افزایش استقامت شما تاثیر به سزایی خواهد داشت بلکه در حین برگشت شما دقت بیشتری به پاگذاری و تکنیک های مربوط به پوزیشن بدنتان خواهید داشت و این دقت بیشتر منتهی می شود به جا افتاده شدن و متین تر شدن رفتار سنگنوردی شما در حین صعود. در حین حال اگر برای صعودهای بلند مشکل کمبود وقت دارید و یا حمایتچی به آن اندازه در اختیار ندارید فراموش نکنید که بولدرینگ استقامتی و تراورس های طولانی مدت هم می توانید به خوبی صعودهای بلند



استقامت شما را افزایش دهد. اگر در چنین وضعیتی قرار دارید حداقل تعداد بولدرها یا صعودهای کوتاه شما نباید شامل کمتر از سی - (۳۰) - حرکت باشد. اگر میخواهید با بولدر به افزایش استقامت برسید مجبور نیستید از پروژهای سخت و چالشی باشگاه استفاده کنید سعی کنید از مسیرهایی استفاده کنید که میتوانید آنها را تاپ کنید چون در حین تمرین استقامت شما نباید

تمرکز خود را روی مسله ای مثل تاپ کردن و یا رد کردن کراکس معطوف کنید؛ هدف این است که به تعداد دفعات بالا عضلات خود را درگیر کنید. همچنین شما می توانید زمان تعداد صعودهای بولدرینگ خود را ثبت کنید و کاهش دهید مثلا اگر ۱۰ مسیر بولدر برای خودتان در نظر گرفته اید که در مجموع ۵۰ دقیقه همه را پشت سر هم صعود کردید سعی کنید در دفعات بعدی زمان صعود این ۱۰ مسیر را کاهش دهید.

قدرت+توان:

قدرت و توان دو پارامتری هستند که شما هم برای صعود سر طناب به آنها نیازمندید هم برای بولدرینگ. **قدرت در حقیقت به مقدار توانایی شما در مقدار نگه داشتن خودتان بر روی گیره آنهم به صورت استاتیک اطلاق می شود** - (بدون حرکت و در حالت سکون چقدر توانایی باقی ماندن بر روی گیره را دارید!) - . در حالی که توان به حرکت داشتن و حالت دینامیک بدن

مربوط می شود. و توان با قدرت رابطه ی مستقیم دارد: **توان=قدرت x سرعت** .

از جمله تمرینات ساده ای که برای دستیابی و افزایش "**قدرت**" و "**توان**" توصیه می شود میتوان به موارد زیر اشاره کرد:

۱- بولدرینگ

۲- **مسیرهایی که به عنوان پروژه های دشوار طراحی می شوند** (سختی مسیر بالا نسبت به توانایی فرد تمرین

کننده، یعنی نمی توان هر پروژه ی طراحی مسیر را برای همه ی کارآموزان به عنوان پروژه ی سخت تمرینی ارائه داد باید با توجه به توانایی و مهارت هر فرد پروژه به درستی و دقت طراحی شود)

۳- قفل سه ثانیه ای

انجام بولدرینگ های خوب و اصولی به تنهایی می تواند عامل مناسب و کافی باشد برای دستیابی به قدرت و توان؛ به جرات میتوانم به شما بگویم که خیلی از سنگنوردان حرفه ای برای افزایش توان و قدرتشان تمرینی به جز صعود انجام نمی دهند و از هیچ گونه از ابزار تجملاتی تمرینی نظیر فینگر بورد، تخته کمپوس و... استفاده نمی کنند تنها صعود میکنند و بولدرینگ. اگر به طور خاص تنها به دنبال افزایش قدرت هستید روی پروژه های سخت و استاتیک تمرکز کنید و اگر روی افزایش توان می خواهید تمرکز کنید روی مسیرهایی کار کنید که حرکات دینامیک بیشتری داشته باشد. اگر میخواهید در لید دنبال افزایش توان و استقامت باشید باید واقعا دنبال مسیرهای سخت باشید، پروژه های سختی که واقعا برای حد و اندازه ی فنی و فیزیکی شما سخت باشد. مسیرهایی که بدن، ذهن و تکنیک های شما را به چالش می کشد و شما را خسته می کند و در این روال بدن شما سعی میکند خودش را با میزان سختی وفق دهد و همین یعنی افزایش توان و قدرت شما. یکی از تمرینات مور علاقه و مورد تایید من برای افزایش توان و قدرت "**قفل سه ثانیه**" است. این تمرین هم بر روی مسیرهای لید و هم بولدر قابل اجراست اما بهتر است که آنرا در مسیرهای بولدر اجرا کنید. سعی کنید در حین صعود هر حرکتی که انجام دادید حداقل سه ثانیه در همان وضعیت بمانید و بعد ادامه دهید. سعی کنید حداقل گیره ای که گرفته اید را به مدت سه ثانیه به همان شکل بدون تغییر وضعیت بدن نگه دارید. با این تمرین نه تنها قدرت شما در وضعیت استاتیک افزایش پیدا میکند بلکه حتی میتوانید بار فنی صعود های خود را بالا ببرید شما بین هر دو حرکت خود سه ثانیه وقفه ایجاد میکنید و در طول همین ثانیه فرصت دارید فکر کنید آیا بدن من در پوزیشن مناسبی قرار دارد؟! و همچنین می توانید حرکات بعدی خود را در این وقفه طراحی کنید. توصیه میکنم این تمرین را روی مسیرهای بولدرینگ انجام دهید که نتوانسته ای تاپ کنید یا به سختی تاپ میکنید، بعد از مدتی نتیجه اش را خواهید دید!

و در پایان به یاد داشته باشید که گرم کردن قبل از تمرین و سرد کردن بعد از تمرین الزامی است!

❖ دومین برنامه ی تمرینی برای ماه دوم:

جلسه هفته	جلسه اول هفته (لید و استقامت)	جلسه دوم هفته (بولدر و استقامت)	جلسه سوم هفته (لید و استقامت)
هفته ی اول هدف: استقامت	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی و کششی دینامیک) ۲- سه بار صعود لید در مسیرهای دشوار با استایل مختلف ۳- صعود رفت و برگشتی روی دیواره ی عمودی ۴- صعود رفت و برگشتی روی مسیر منفی و سقفی ۵- دو صعود از تمرینات توپ تنیس / تک دست / بدون دست (مسیر انتخابی) ۶- سرد کردن همراه با حرکات استاتیک استقامتی	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی دینامیک) ۲- سه بولدر متفاوت پروژه ی طراحی شده ی سخت (هر مسیر سه بار) ۳- بولدر استقامتی روی مسیرهای متفاوت با استراحت کم (۱۵) مسیر همراه با رکوردگیری باشد) ۴- دو ست تراورس طولانی هریک بیش از سی حرکت ۵- سرد کردن همراه با حرکات استقامتی استاتیک	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی دینامیک) ۲- سه بار صعود لید در مسیرهای دشوار با استایل مختلف ۳- صعود رفت و برگشتی روی دیواره ی عمودی ۴- صعود رفت و برگشتی روی مسیر منفی و سقفی ۵- دو صعود لید با تمرین قفل سه ثانیه ۶- سرد کردن همراه با حرکات استقامتی استاتیک
هفته ی دوم هدف: استقامت	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی و کششی دینامیک) ۲- سه بار صعود لید در مسیرهای دشوار با استایل مختلف ۳- صعود رفت و برگشتی روی دیواره ی عمودی ۴- صعود رفت و برگشتی روی مسیر سقفی ۵- دو صعود از تمرینات توپ تنیس / تک دست / بدون دست (مسیر انتخابی) ۶- سرد کردن همراه با حرکات کششی استاتیک	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی دینامیک) ۲- سه بولدر متفاوت پروژه ی طراحی شده ی سخت (هر مسیر سه بار) ۳- بولدر استقامتی روی مسیرهای متفاوت با استراحت کم (۱۵) مسیر همراه با رکوردگیری باشد) ۴- دو ست تراورس طولانی هریک بیش از سی حرکت ۵- سرد کردن همراه با حرکات استقامتی استاتیک	۱- گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی دینامیک) ۲- سه بار صعود لید در مسیرهای دشوار با استایل مختلف ۳- صعود رفت و برگشتی روی دیواره ی عمودی ۴- صعود رفت و برگشتی روی مسیر منفی و سقفی ۵- دو صعود لید با تمرین قفل سه ثانیه ۶- سرد کردن همراه با حرکات استقامتی استاتیک

جلسه هفته	جلسه اول هفته (لید و استقامت)	جلسه دوم هفته (بولدر و استقامت)	جلسه سوم هفته (لید و استقامت)
هفته ی سوم هدف: قدرت و توان	۱-گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی و کششی دینامیک) ۲-سه صعود لید آنسایت روی مسیرهای مختلف ۳-سه صعود لید روی پروژه های سخت طراحی شده مسیرهای مختلف ۴-تمرین قفل سه ثانیه روی دو مسیر متفاوت ۵- سرد کردن همراه با حرکات استاتیک استقامتی	۱-گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی و کششی دینامیک) ۲- سه بولدر متفاوت پروژه ی طراحی شده ی سخت که تا به حال روی آنها تلاش نکرده اید با فلاش کردن قسمتهای سخت (هر مسیر سه بار) ۳-سه بولدر روی مسیرهای فنی که به شکل "حل مساله" طراحی شده اند (هر مسیر سه بار) ۴- تمرین قفل سه ثانیه بر روی پنج مسیر بولدر فنی که به شکل "حل مساله" طراحی شده اند (هر مسیر سه بار) ۵- سرد کردن همراه با حرکات استاتیک استقامتی	۱-گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی و کششی دینامیک) ۲-سه صعود لید آنسایت روی مسیرهای مختلف ۳-سه صعود لید روی پروژه های سخت طراحی شده مسیرهای مختلف ۴-دو صعود از تمرینات توپ تنیس/تک دست/بدون دست ۵- سرد کردن همراه با حرکات استاتیک استقامتی
هفته ی چهارم هدف: قدرت و توان	۱-گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی و کششی دینامیک) ۲-سه صعود لید آنسایت روی مسیرهای مختلف ۳-سه صعود لید روی پروژه های سخت طراحی شده مسیرهای مختلف ۴-تمرین قفل سه ثانیه روی دو مسیر متفاوت ۵- سرد کردن همراه با حرکات استاتیک استقامتی	۱-گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی و کششی دینامیک) ۲- سه بولدر متفاوت پروژه ی طراحی شده ی سخت که تا به حال روی آنها تلاش نکرده اید با فلاش کردن قسمتهای سخت (هر مسیر سه بار) ۳-سه بولدر روی مسیرهای فنی که به شکل "حل مساله" طراحی شده اند (هر مسیر سه بار) ۴- تمرین قفل سه ثانیه بر روی پنج مسیر بولدر فنی که به شکل "حل مساله" طراحی شده اند (هر مسیر سه بار) ۵- سرد کردن همراه با حرکات استاتیک استقامتی	۱-گرم کردن (شامل نرمشهای عادی و استقامتی و کششی دینامیک) ۲-سه صعود لید آنسایت روی مسیرهای مختلف ۳-سه صعود لید روی پروژه های سخت طراحی شده مسیرهای مختلف ۴-دو صعود از تمرینات توپ تنیس/تک دست/بدون دست ۵- سرد کردن همراه با حرکات استاتیک استقامتی

متن انگلیسی همین مطلب را در [این لینک](#) ببینید.

لینکهای مرتبط:

- تمرین برای اینکه سنگنورد بهتری شویم: ([بخش اول](#))
- تکنیکهای بنیادین سنگنوردی ([بخش اول](#)) ([بخش دوم](#)) ([بخش سوم](#)) ([بخش چهارم](#) - ۱)
- ([بخش چهارم](#) - ۲) ([بخش پنجم](#)) ([بخش ششم](#)) ([بخش هفتم](#)) ([بخش هشتم](#))
- [نکاتی برای صعود شکاف](#)
- [پاهای فوق العاده \(هفت تمرین ساده برای افزایش مهارت پاها\)](#)
- [ده تمرین مفید برای سنگنوردان](#) (تمرینات مفید بی هوازی - بدنسازی)
- [ستاره ای در حال طلوع](#) (گفتگو با انجی اسکارث)

با ما در تماس باشید:

دریافت نظرات، پیشنهادات، انتقادات و یا راهنمایی در رابطه
با خطاهای احتمالی در ترجمه ما را خوشحال و مسیرمان را
هموار خواهد کرد.

<http://souodiranian.ir/>

www.carabin.persianblog.ir

www.mehregan-club.ir

E-Mail: nikoe.hamoon@gmail.com

©/استفاده و کپی برداری با ذکر منابع بلامانع است .

پایگاه خبری صداهای ورزشی ایرانیان - هامون نیکیوی