

## الفصل الثاني

تمريبات القوة العضلية للذراعين



## تمارين القوة العضلية للذراعين



### التمرين

(جلوس عالي. حمل الثقل) ثني الذراعين عالياً بالتبادل.

### الهدف من التمرين

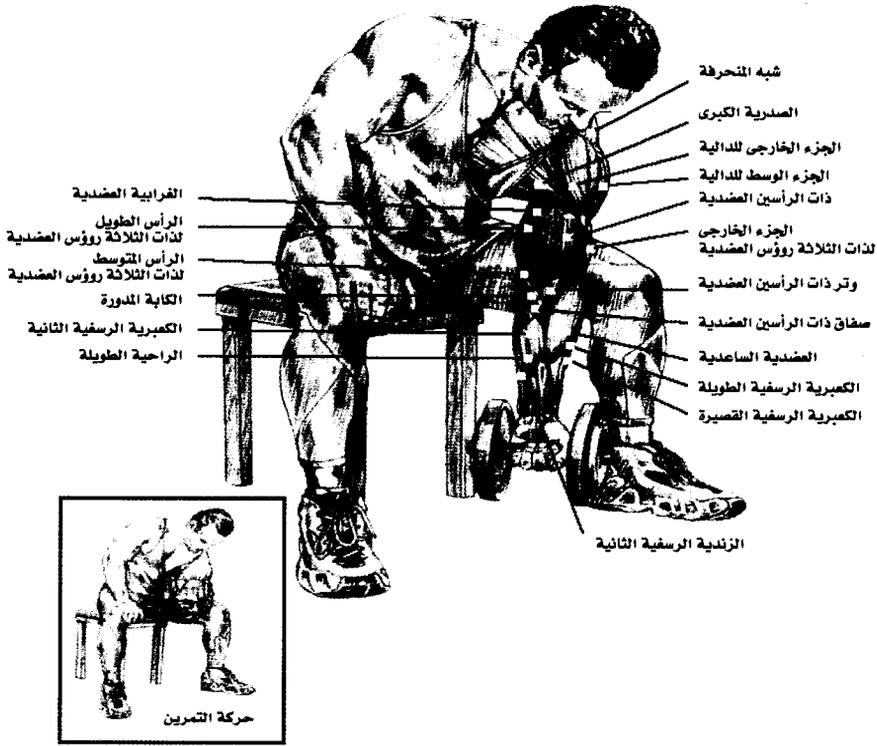
تقوية العضلة (ذات الرأسين العضدية- الجزء الداخلي للعضلة الدالية- العضدية الساعدية - العضدية).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الرأسين العضدية- الجزء الداخلي للعضلة الدالية- العضلة العضدية الساعدية. العضلة العضدية)

ملحوظة: الجزء المظلل من العضلات يُمثل العضلات العاملة الأساسية في التمرين.

## تمارين القوة العضلية والعظام العاملة



### التمرين

(جلوس على عالية فتحاً. مد الذراع أسفل بين الرجلين. حمل الثقل) ثني الذراع عالياً بالتبادل.

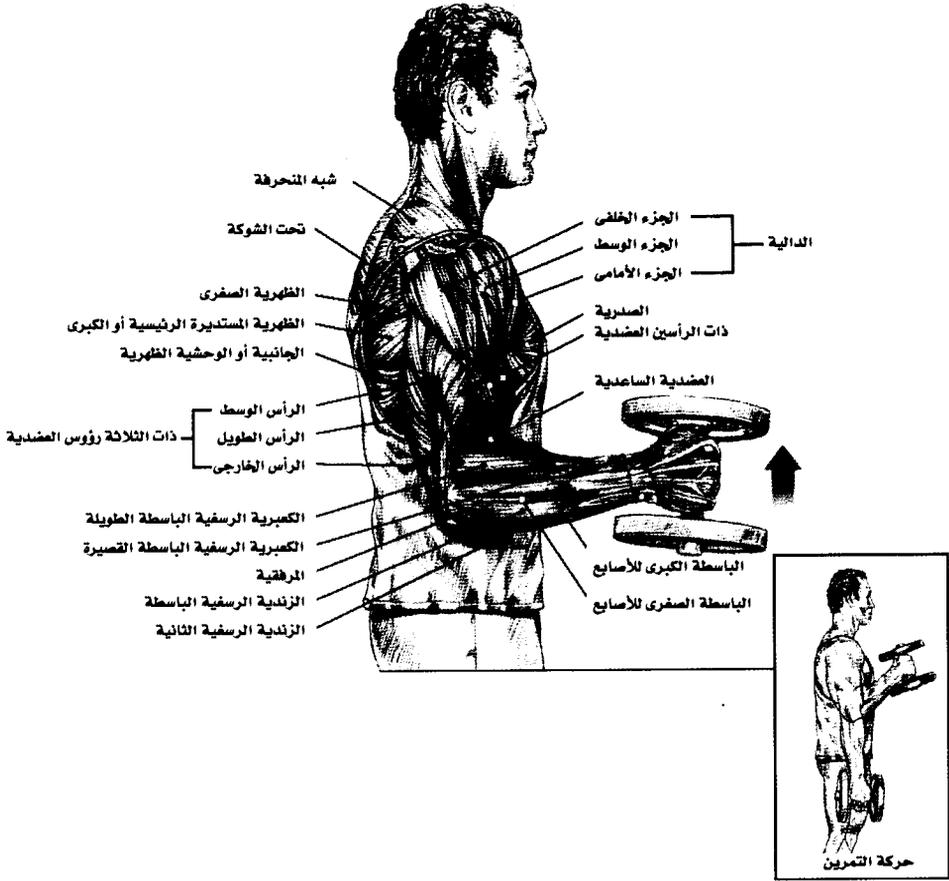
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (ذات الرأسين العضدية - الجزء الداخلي للعضلة الدالية- العضدية الساعدية - العضدية).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الرأسين العضدية- الجزء الداخلي للعضلة الدالية - العضلة العضدية الساعدية - العضلة العضدية).

## تمارين القوة العضلية للذراعين



### التمرين

(وقوف. حمل الثقل) ثني الساعد أماماً عالياً بالتبادل.

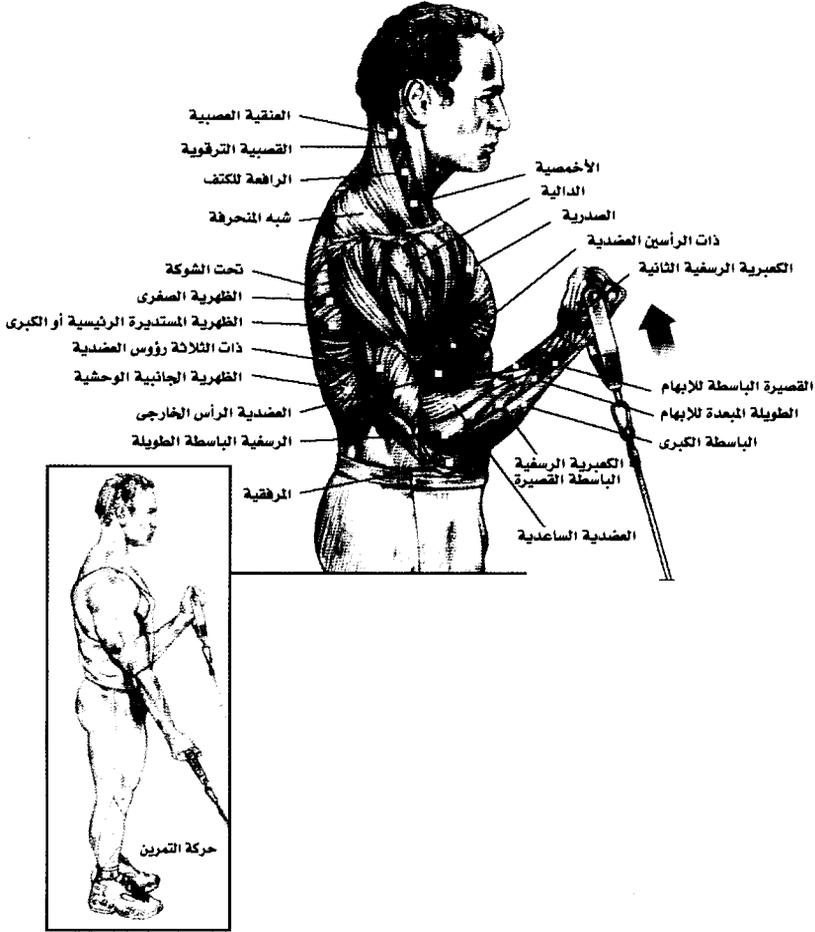
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (ذات الرأسين العضديّة - العضديّة الساعديّة - العضديّة)

### العضلات العاملة الأساسيّة

العضلة ذات الرأسين العضديّة - العضلة العضديّة الساعديّة - العضلة العضديّة

## تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



### التمرين

( وقوف. مسك حلقة الجهاز) ثني الساعد أماماً عالياً بالتبادل.

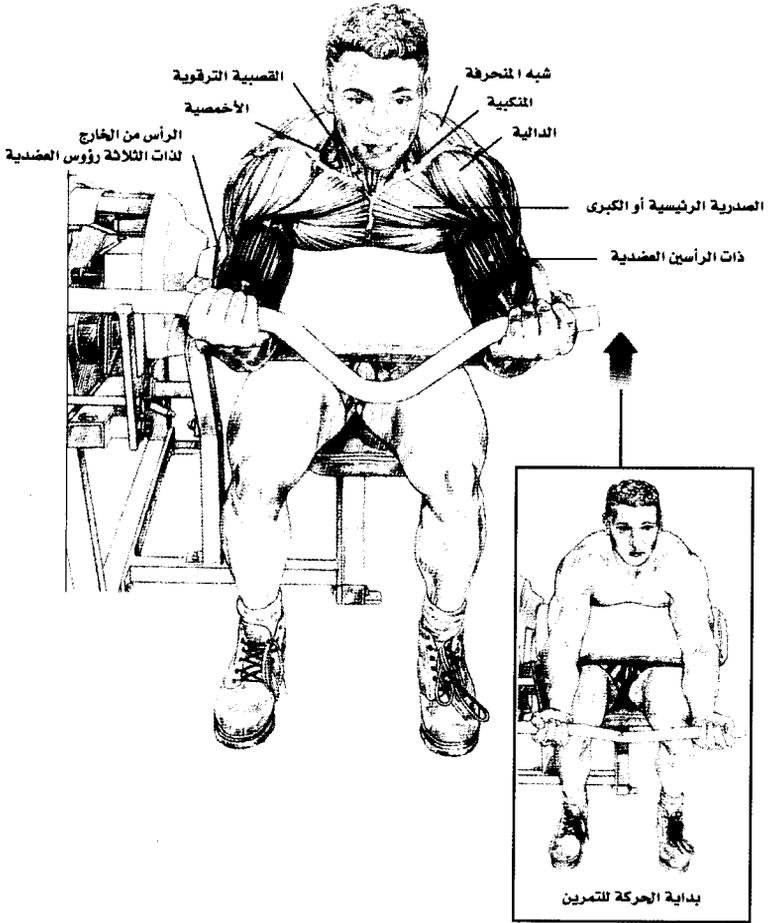
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة ( ذات الرأسين العضدية-العضدية ).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الرأسين العضدية- العضلة العضدية.

## تمرنات القوة العظمية للذراعين



### التمرين

(جلوس عالي. مسك بار الجهاز) ثني الساعدين أماماً بالتبادل.

### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (ذات الرأسين العضلية)

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الرأسين العضلية.

## تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



### التمرين

(وقوف فتحاً. الذراعان جانباً مسك حلقتي الجهاز) ثني المرفقين داخلاً بالتبادل.

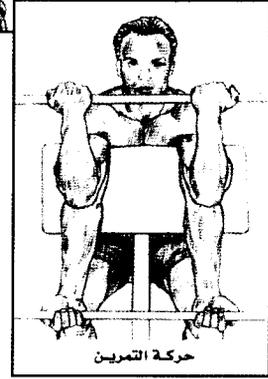
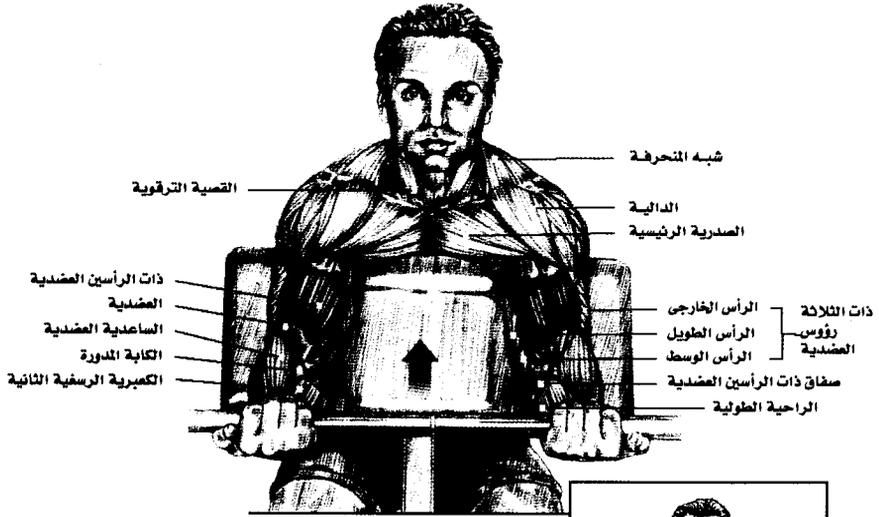
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (ذات الرأسين العضدية- العضدية).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الرأسين العضدية- العضلة العضدية.

## تمرنات القوة العضلية للذراعين



### التمرين

(جلوس فتحاً عالياً. الصدر ملاصق للجهاز. الساعدان أماماً الكفين لأعلى. حمل بار الجهاز) ثني المرفقين داخلاً بالتبادل.

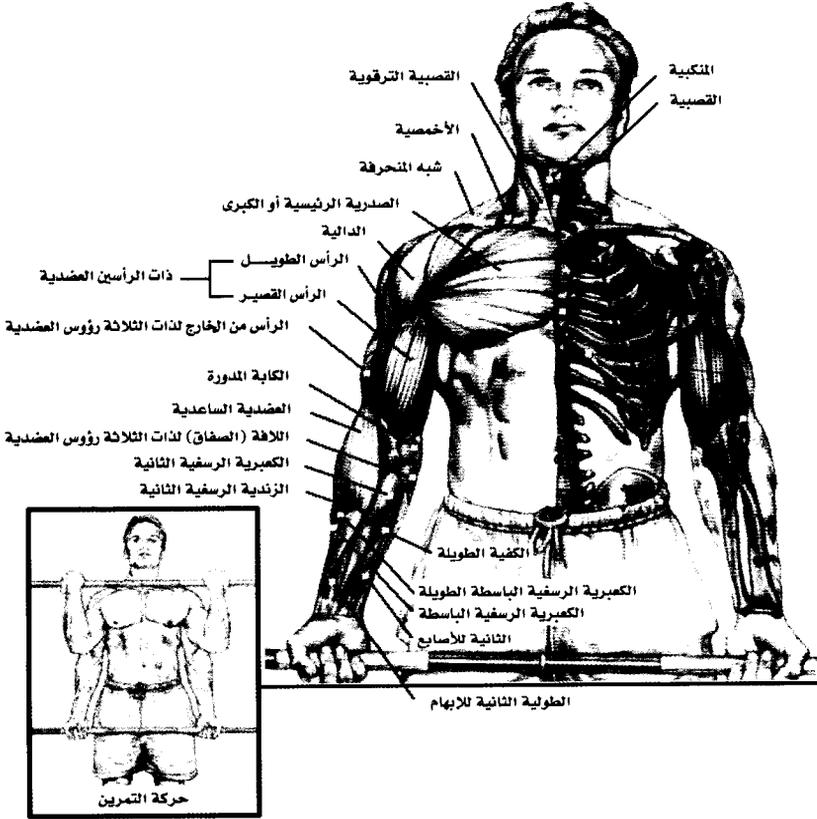
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الرأسين العضدية (الرأس الطويل - الرأس القصير)

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الرأسين العضدية.

## تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



### التمرين

وقوف. الكفين خارجاً . حمل البار) ثني الذراعين كاملاً للدخل بالتبادل.

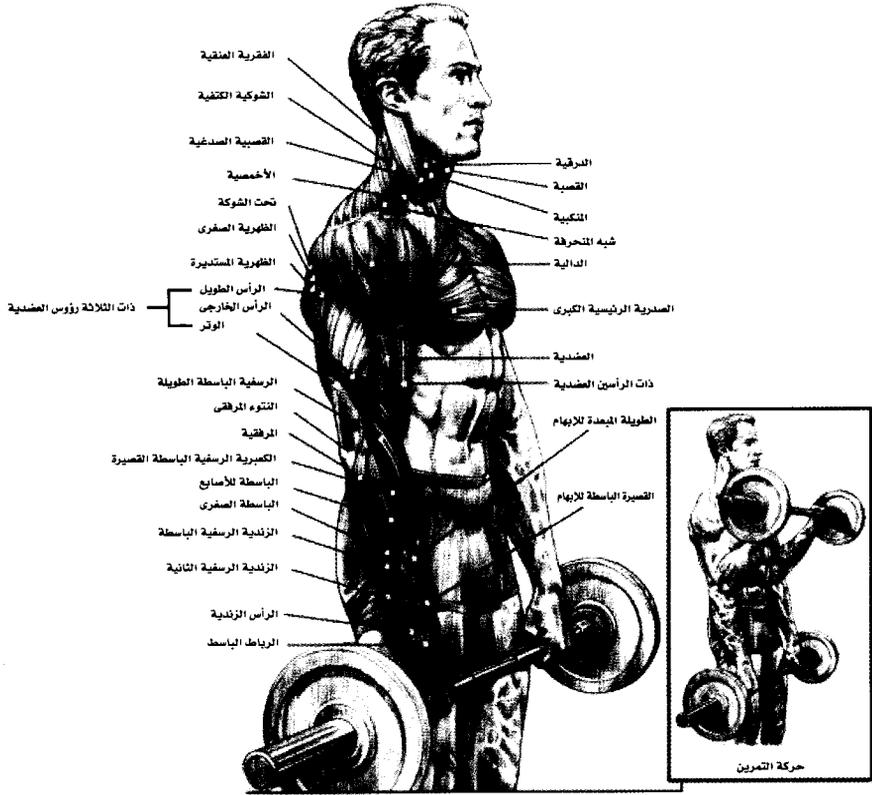
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الرأسين العضدية (الرأس الطويل - الرأس القصير) - العضدية.

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الرأسين العضدية - العضلة العضدية.

## تمارين القوة العضلية للذراعين



### التمرين

(وقوف. حمل الثقل) ثني الساعدين أماماً عالياً بالتبادل.

### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (ذات الرأسين العضدية - العضدية - الرسغية الباسطة الطويلة - الكعبية الرسغية الباسطة الطويلة - الباسطة للأصابع - الكعبية الرسغية الباسطة القصيرة)

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الرأسين العضدية - العضلة العضدية - العضلة الرسغية الباسطة الطويلة - العضلة الكعبية الرسغية الباسطة الطويلة - العضلة الباسطة للأصابع - العضلة الكعبية الرسغية الباسطة القصيرة)

## تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



### التمرين

(جلوس عالياً فتحاً الارتكاز بالساعدين لأسفل على المقعد) ثني الرسغين أماماً عالياً بالتبادل.

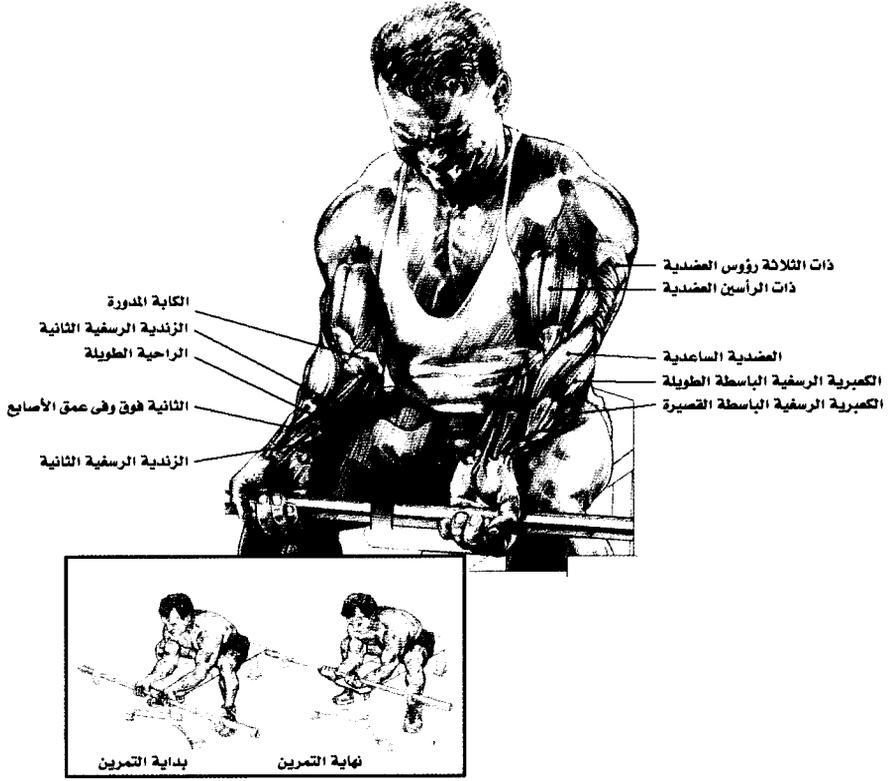
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (العضدية الساعدية- الكعبرية الرسغية الثانية- الكعبرية الرسغية الباسطة القصيرة والطويلة- الباسطة للأصابع- المبعدة للإبهام الطويلة والقصيرة- الثانية للإبهام الثانية فوق الأصابع- المادة للإبهام الطويلة- المادة للسبابة)

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة العضدية الساعدية- العضلة الكعبرية الرسغية الثانية- العضلة الكعبرية الرسغية الباسطة القصيرة والطويلة - العضلة الباسطة للأصابع- العضلة المبعدة للإبهام الطويلة والقصيرة- العضلة الثانية للإبهام الثانية فوق الأصابع- المادة للإبهام الطويلة- المادة للسبابة)

## تمارين القوة العضلية للذراعين



### التمرين

جلوس عالياً فتحاً الارتكاز بالساعدين لأعلى على الفخذين) ثني الرسغين أماماً عالياً بالتبادل.

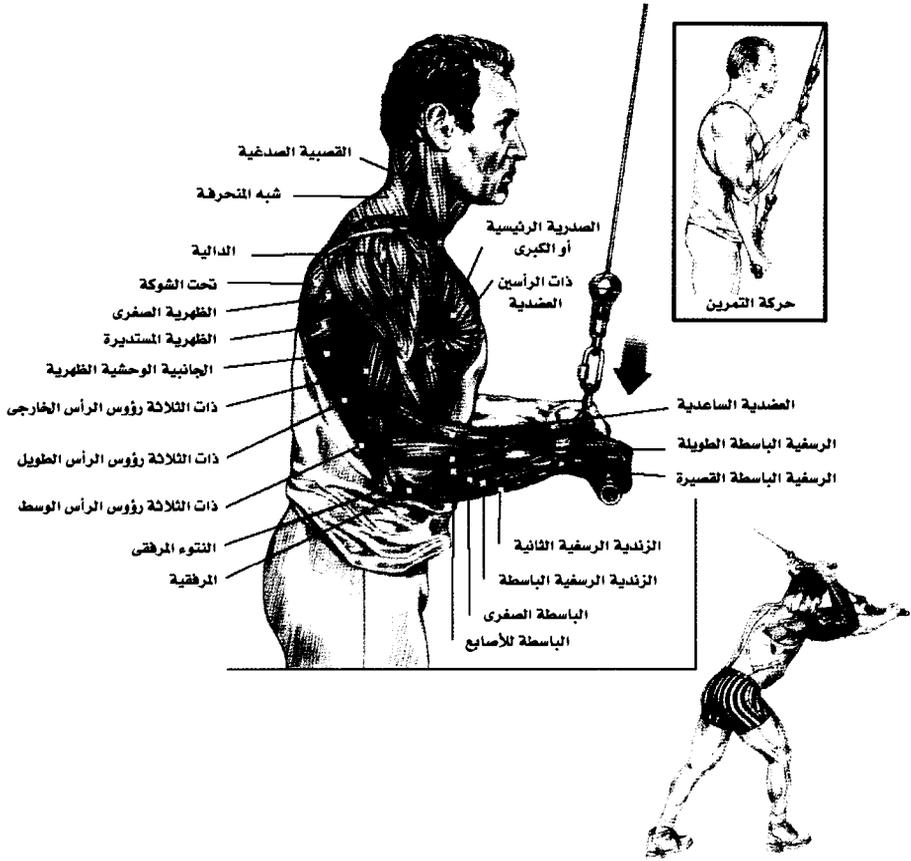
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الكعبية الرسغية الثانية - الزندية الرسغية الثانية - الكعبية الرسغية الثانية - الراحية الطويلة)

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة الكعبية الرسغية الثانية - الزندية الرسغية الثانية - العضلة الكعبية الرسغية الثانية - الراحية الطويلة.

## تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



### التمرين

(وقوف. الساعدان أماماً مسك بار الجهاز) مد الساعدين لأسفل بالتبادل.

### الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الخارجى- الرأس الداخلى- الرأس الأوسط- المرفقية)

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية- العضلة المرفقية.

## تمرنات القوة العضلية للذراعين



## التمرين

(وقوف. الساعدان أماماً الكفين عالياً مسك بار الجهاز) مد الساعدين أسفل بالتبادل.

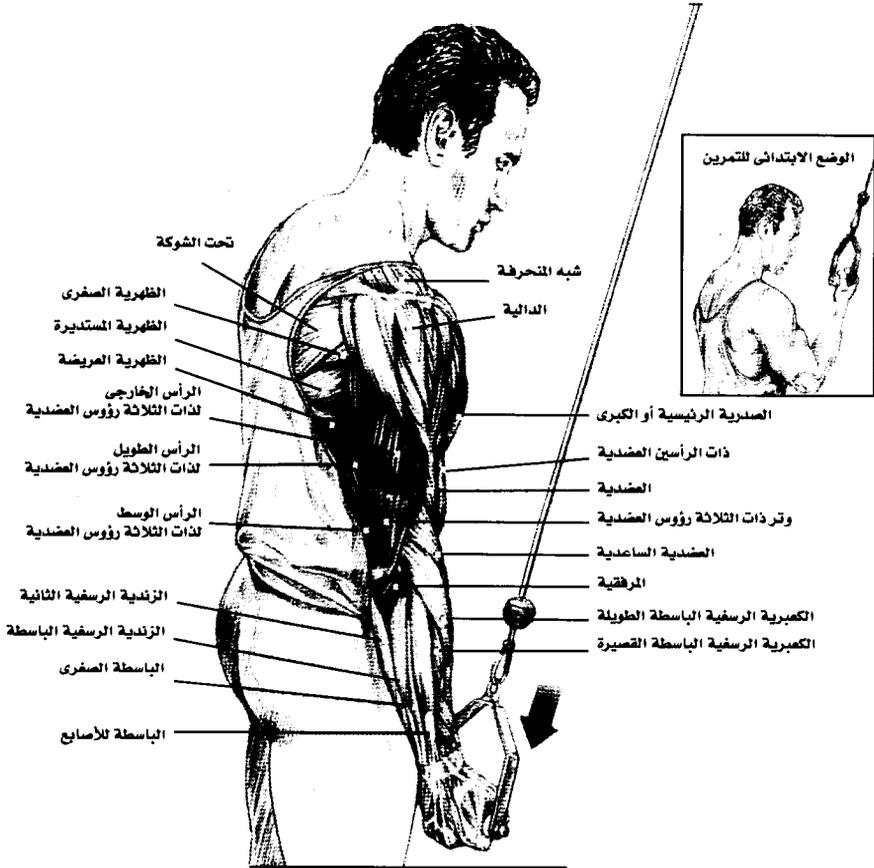
## الهدف من التمرين

تقوية العضلة (ذات الثلاثة رؤوس العضدية- المرفقية- الكعبرية الرسغية الباسطة- الباسطة للأصابع- الزندية الرسغية الثانية- الزندية الرسغية الباسطة- الكعبرية الرسغية الباسطة الطويلة)

## العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية- العضلة المرفقية- الكعبرية الرسغية الباسطة- العضلة الباسطة للأصابع- العضلة الزندية الرسغية الثانية- الزندية الرسغية الباسطة- العضلة الكعبرية الرسغية الباسطة الطويلة

## تمرينات القوة العضلية والعضلات العاملة



### التمرين

وقوف. الساعد أماماً مائلاً عالياً الكف عالياً مسك حلقة الجهاز) مد الساعد أسفل بالتبادل.

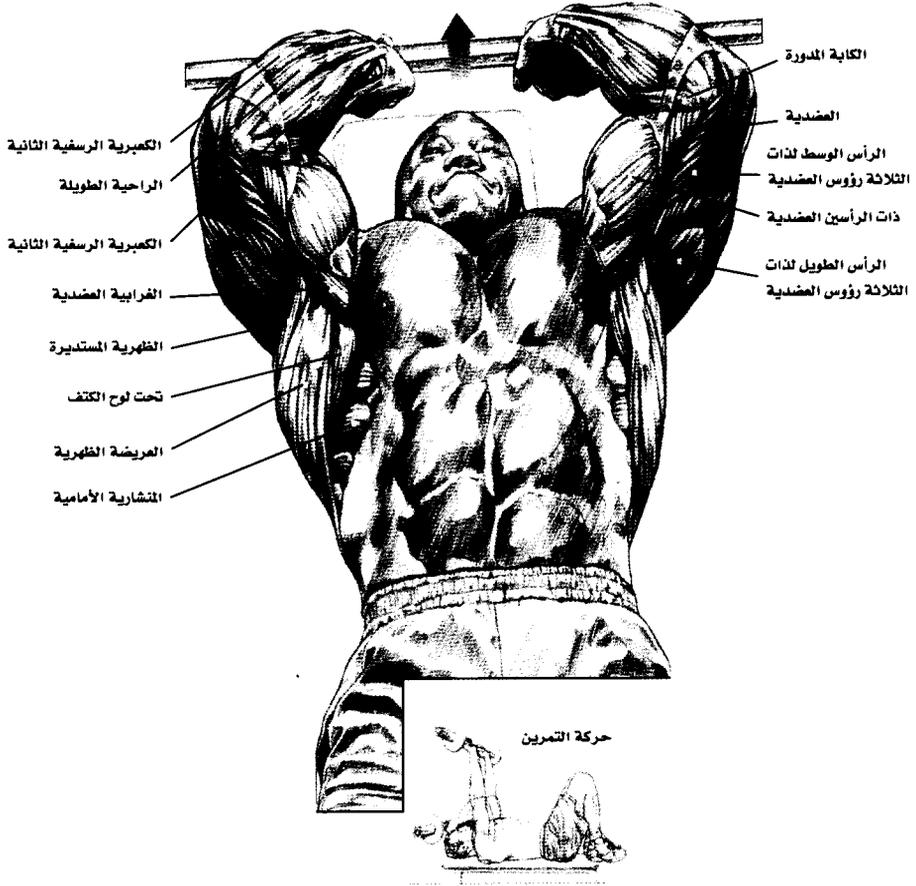
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الخارجى - الرأس الداخلى - الرأس الأوسط - المرفقية)

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية - العضلة المرفقية.

## تمرنات القوة العضلية للذراعين



### التمرين

(رقود القرفصاء عالي. العضدان أماماً. الساعدان عالياً حمل البار) مد الساعدين عالياً بالتبادل.

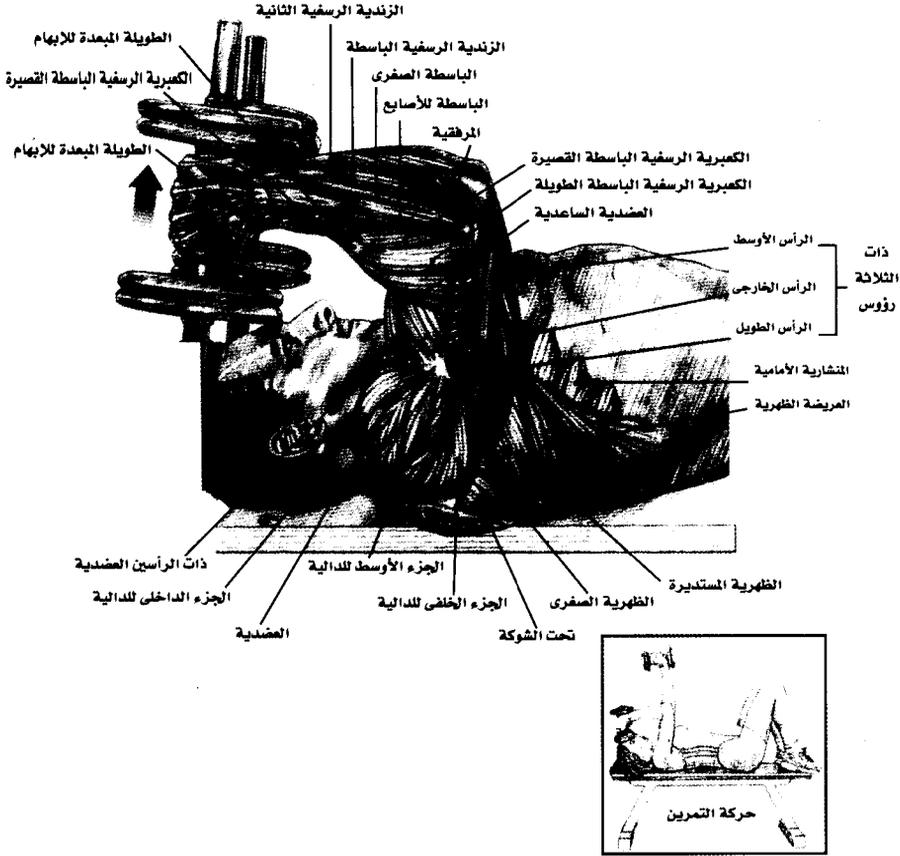
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية.

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية.

## تمرينات القوة العظمية والعضلات العاملة



### التمرين

(رقود القرفصاء عالي. العضدان أماماً. الساعدان عالياً حمل الثقل) مد الساعدين عالياً بالتبادل.

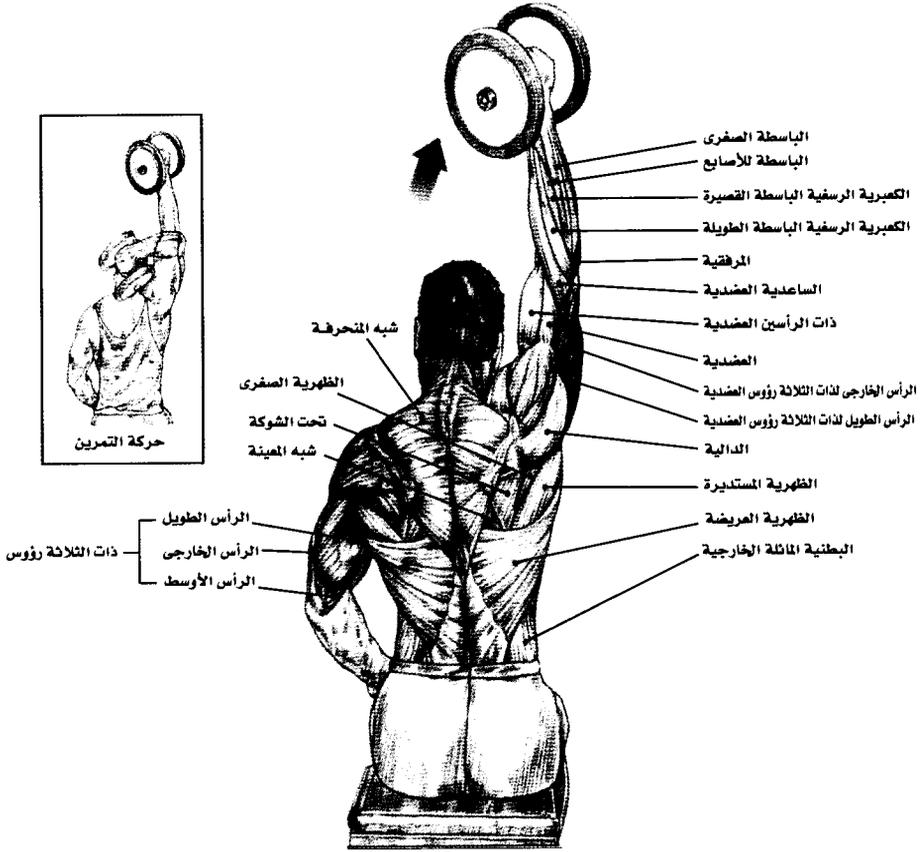
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الخارجي - الرأس الداخلي - الرأس الأوسط - المرفقية).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية - العضلة المرفقية.

## تمارين القوة العضلية للذراعين



### التمرين

(جلوس عالي. الذراع عالياً حمل الثقل) ثني الساعد أسفل خلف الرأس بالتبادل.

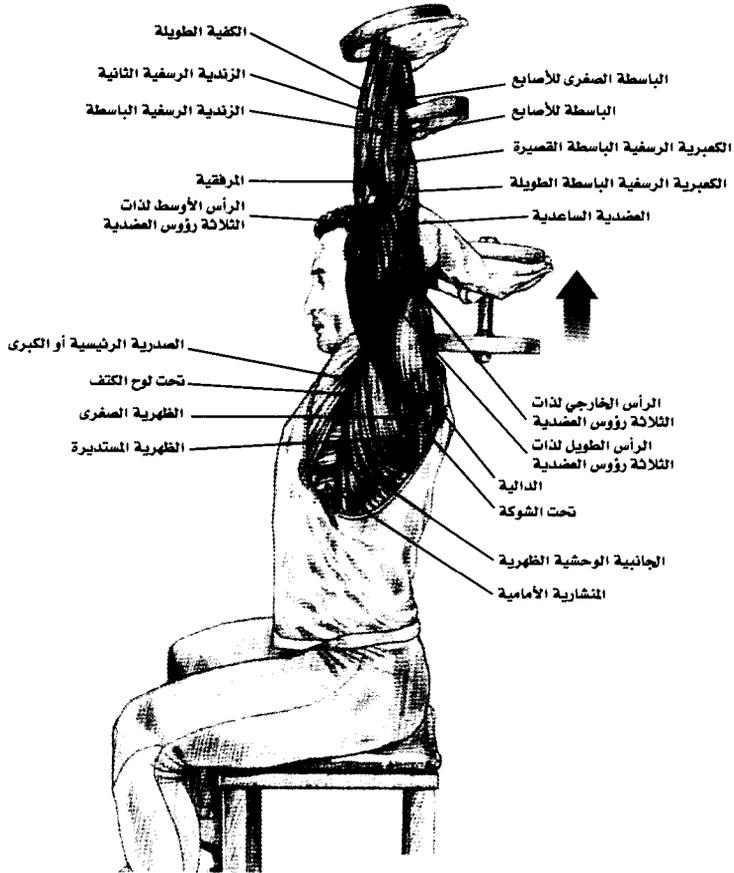
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الخارجى - الرأس الداخلى - الرأس الأوسط - المرفقية).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية - العضلة المرفقية.

## تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



### التمرين

(جلوس عالي. الذراعان عالياً حمل الثقل) ثني الساعدين أسفل خلف الرأس بالتبادل.

### الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الخارجي- الرأس الداخلي- الرأس الأوسط- المرفقية).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية- العضلة المرفقية.

## تمرنات القوة العضلية للذراعين



### التمرين

(جلوس عالي. الذراعان عالياً حمل البار) ثني الساعدين أسفل خلف الرأس بالتبادل.

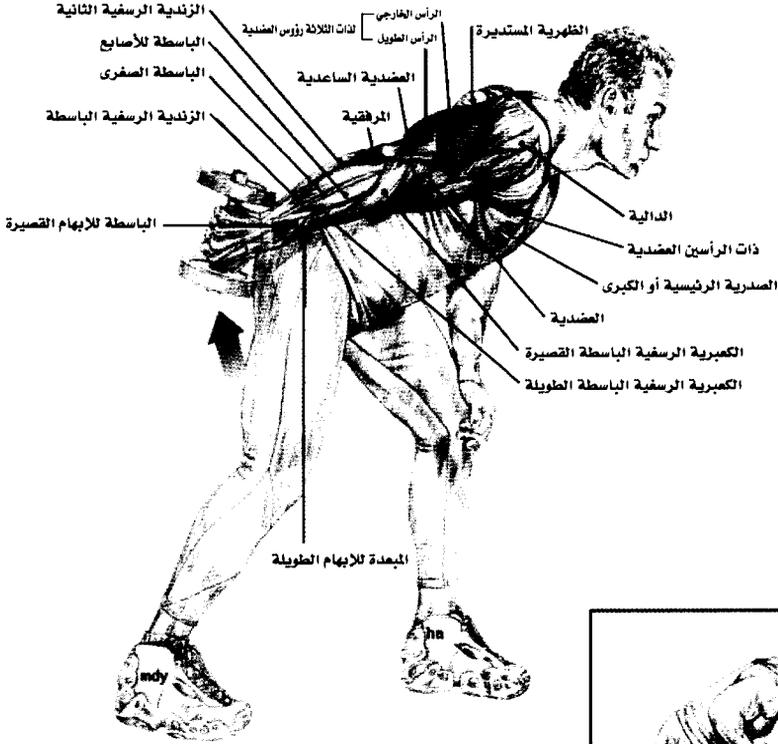
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الخارجى - الرأس الداخلى - الرأس الأوسط - المرفقية).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية - العضلة المرفقية.

## تمرنات القوة العضلية والعضلات العاملة



### التمرين

(الطعن أماماً. ذراع الارتكاز على الركبة والأخرى الساعد أماماً. حمل الثقل) مد الساعد خلفاً بالتبادل.

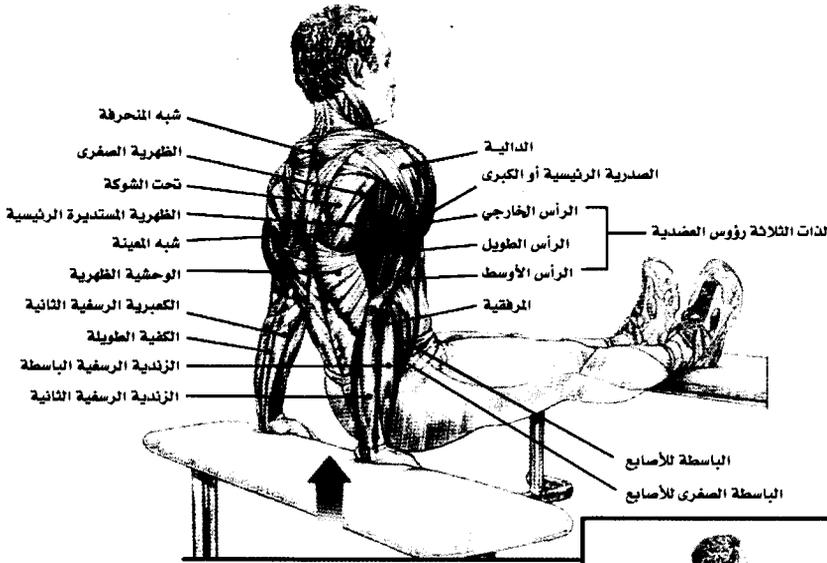
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الخارجي - الرأس الطويل - المرفقية).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية - العضلة العضدية.

## تمريبات القوة العظمية للذراعين



### التمرين

(جلوس طويلاً عالٍ . الارتكاز على الكفين) (انبطاح مائل عالٍ . ميل ٩٠) ثني المرفقين أسفل بالتبادل.

### الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الخارجي - الرأس الداخلي - الرأس الأوسط - المرفقية - الصدرية الرئيسية الكبرى).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية - العضلة المرفقية - العضلة الصدرية الرئيسية الكبرى.