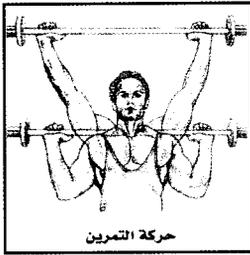
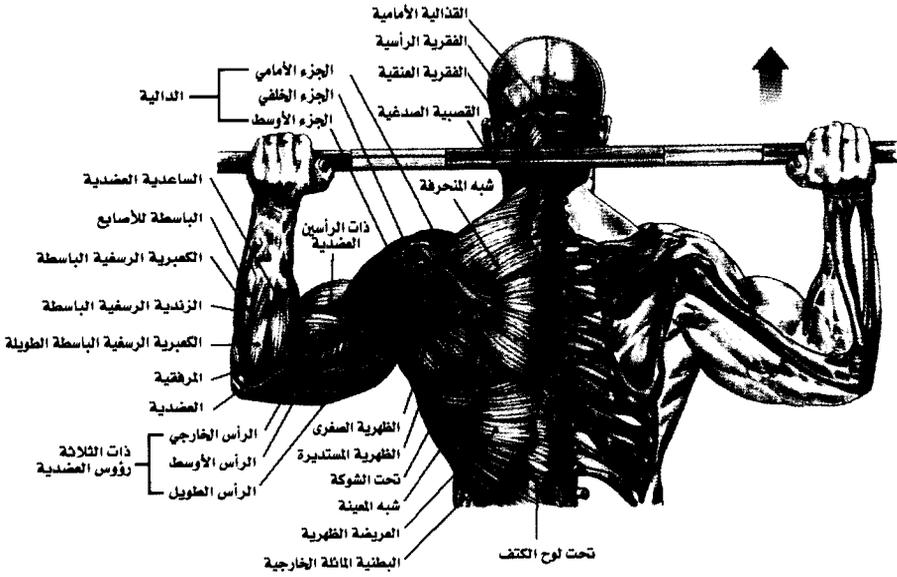


الفصل الثالث

تمارين القوة العضلية للكتفين

تمرنات القوة العضلية للكتفين



التمرين

(وقوف. الذراعان عالياً حمل البار) ثني المرفقين جانباً مائلاً أسفل البار خلف الرقبة بالتبادل.

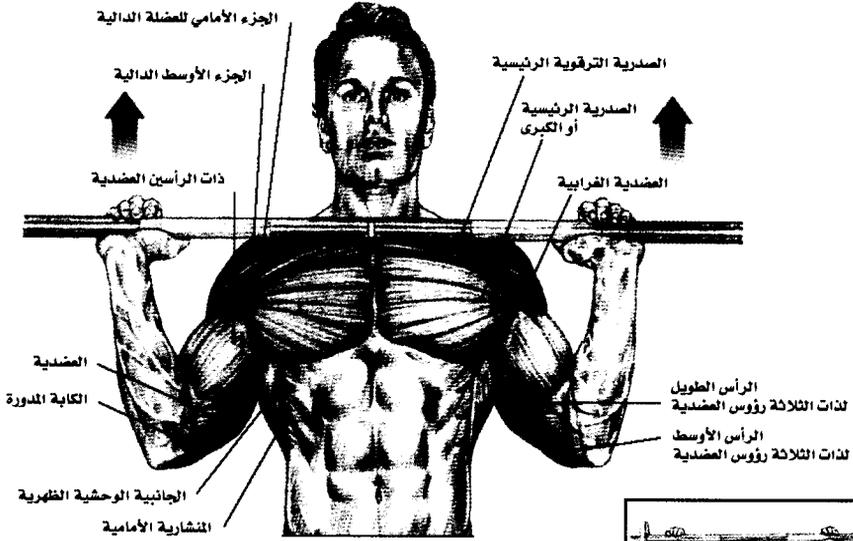
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (ذات الثلاثة رؤوس العضدية- الدالية)

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية- العضلة الدالية.

تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

(وقوف). الذراعان عالياً حمل البار) ثني المرفقين جانباً مائلاً أسفل البار أمام الصدر بالتبادل.

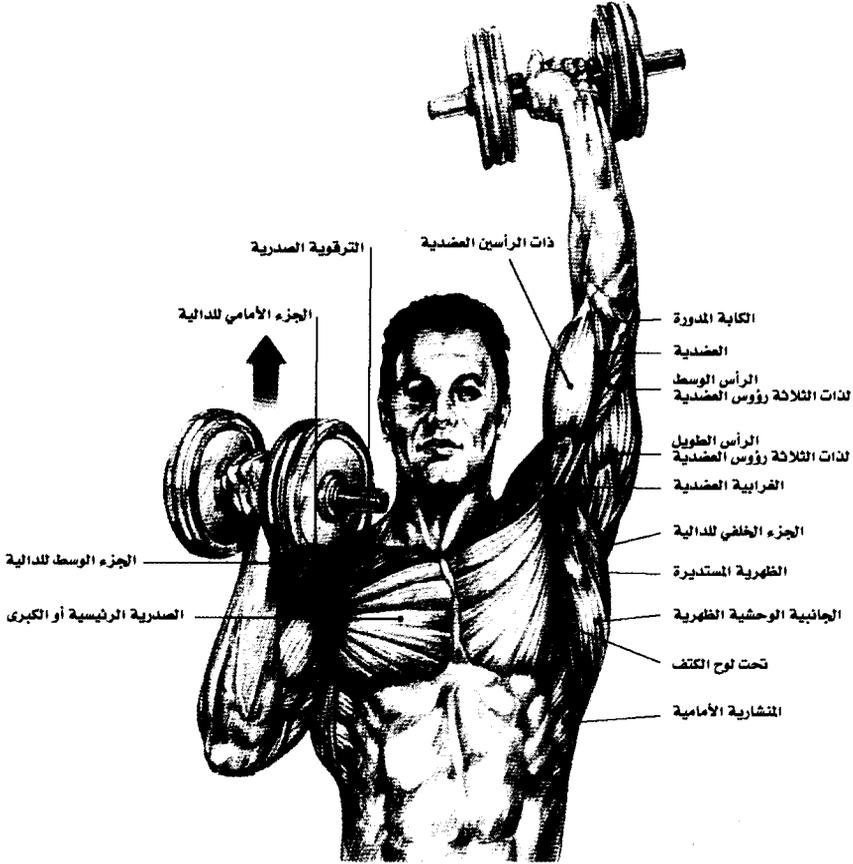
الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الطويل والرأس الأوسط) -
الدالية (الجزء الأمامي والجزء الأوسط) - الصدرية الترقوية.

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الطويل والرأس الأوسط) - العضلة
الدالية (الجزء الأمامي والجزء الأوسط) - العضلة الصدرية الترقوية.

تمارين القوة العضلية للكافين



التمرين

(وقوف. الذراعان عالياً حمل الثقل) ثني المرفقين أماماً مائلاً أسفل بالتبادل.

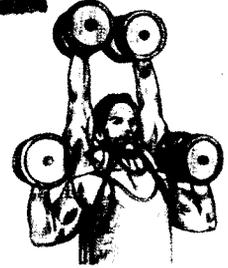
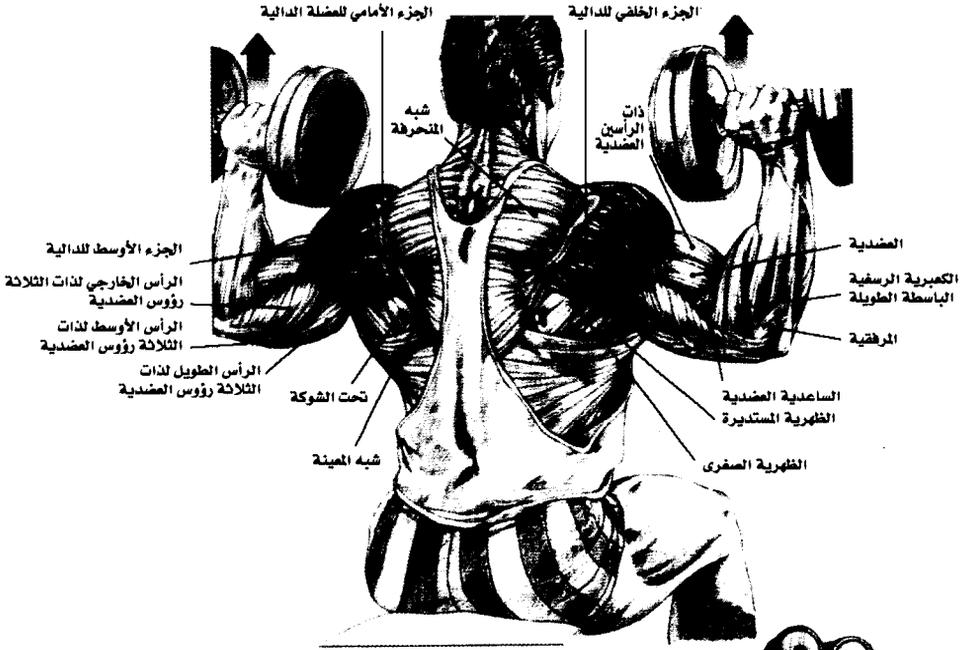
الهدف من التمرين

تقوية العضلة الدالية (الجزء الأمامي - الجزء الخلفي - الجزء الوسط).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية (الجزء الأمامي - الجزء الخلفي - الجزء الوسط).

تمارين القوة العضلية والعظلات العاملة



حركة التمرين من الأمام

التمرين

(جلوس عالي. العضدان جانباً مائلاً لأسفل. حمل الثقل) مد الذراعين عالياً بالتبادل.

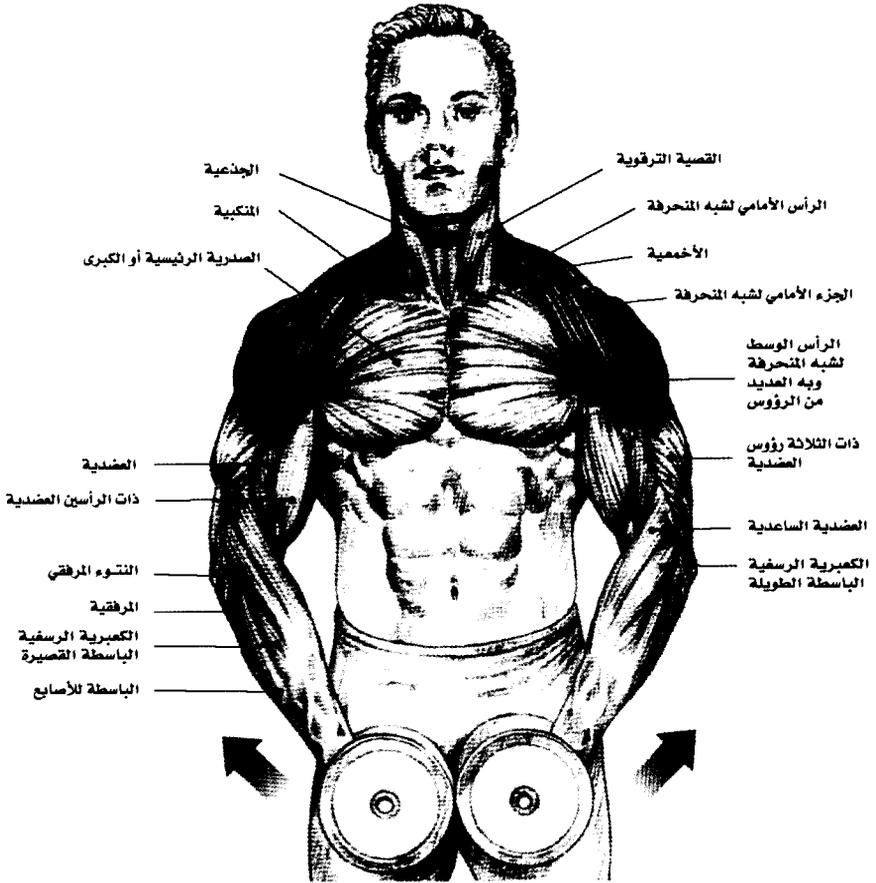
الهدف من التمرين

تقوية العضلة الدالية (الجزء الأمامي والجزء الأوسط - الجزء الخلفي).

العظلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية (الجزء الأمامي والجزء الأوسط - الجزء الخلفي).

تمارين القوة العضلية للكتفين



التمرين

(وقوف. الذراعان حلقة أمام الحوض. حمل الثقل) مد الذراعين جانباً بالتبادل.

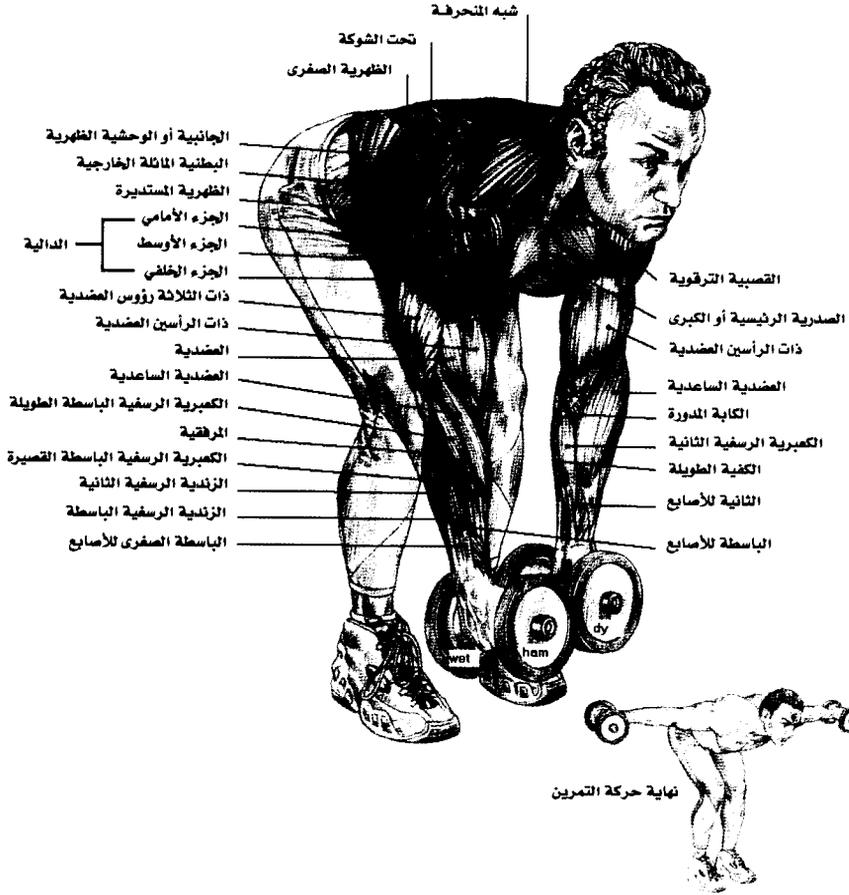
الهدف من التمرين

تقوية العضلة شبه المنحرفة (الرأس الأوسط - الجزء الأمامي - الرأس الأمامي).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة شبه المنحرفة (الرأس الأوسط - الجزء الأمامي - الرأس الأمامي).

تمرينات القوة العضلية والعظام العاملة



التمرين

(وقوف نصفاً. الذراعان أماماً. ميل ٩٠° حمل الثقل) مد الذراعين جانباً بالتبادل.

الهدف من التمرين

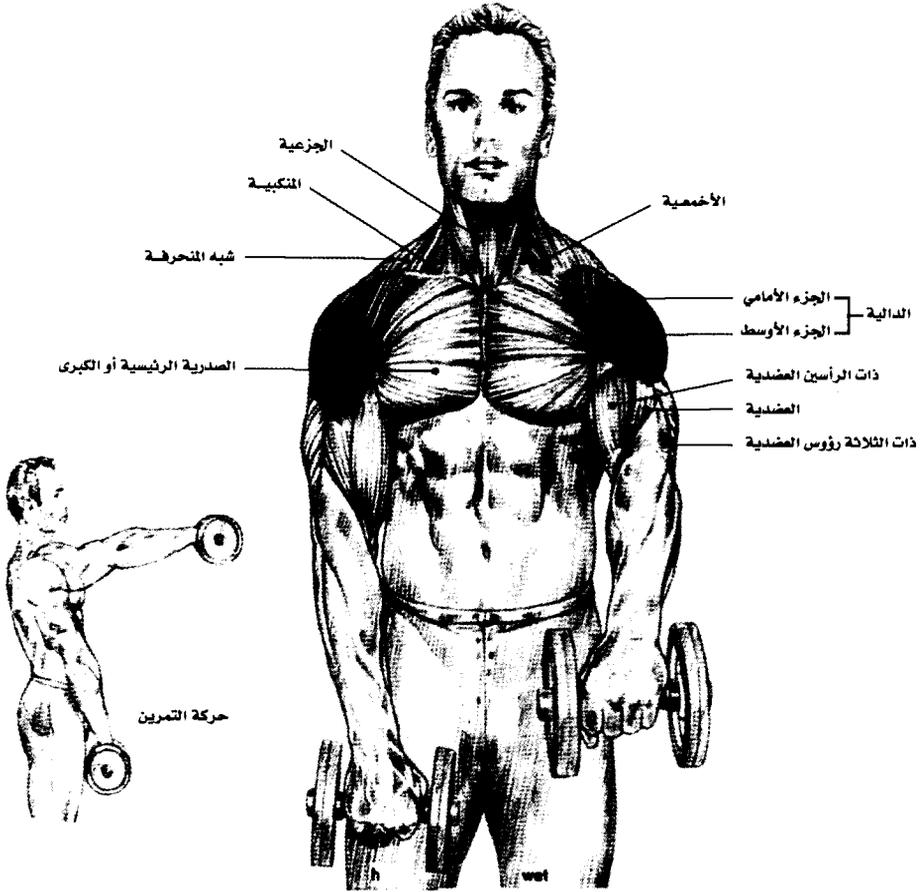
تقوية العضلة (الدالية - شبه المنحرفة - تحت الشوكة - الظهرية الصفرى).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية - العضلة شبه المنحرفة - العضلة تحت الشوكة - العضلة الظهرية

الصفرى.

تمارين القوة العضلية للكافيين



التمرين

(وقوف. الذراعان أمام الفخذين. حمل الثقل) مد الذراعين أماماً بالتبادل.

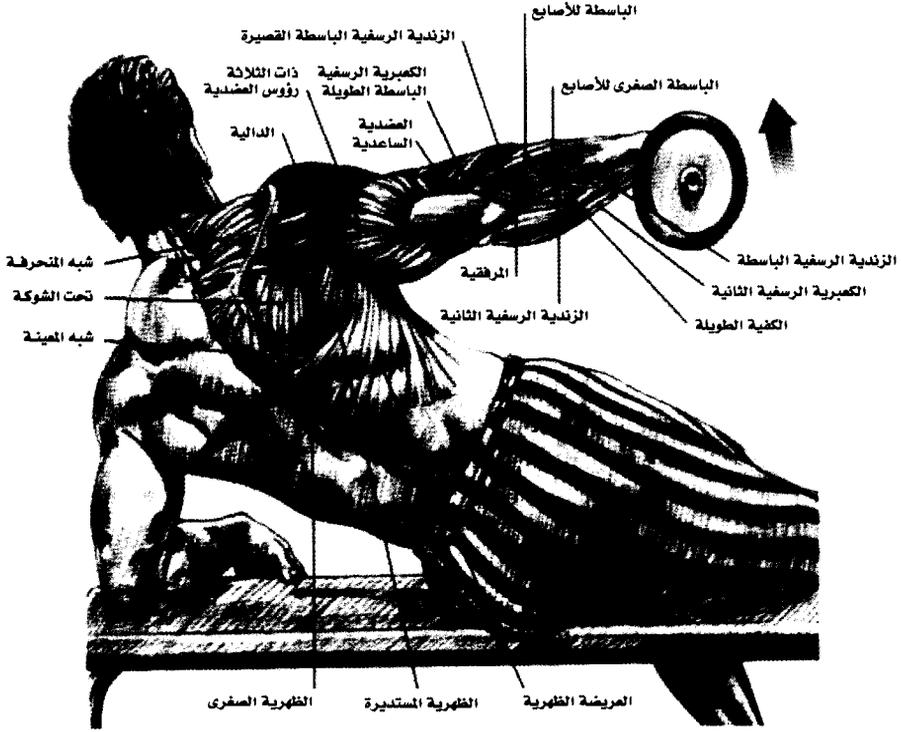
الهدف من التمرين

تقوية العضلة الدالية (الجزء الأمامي - الجزء الأوسط).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية (الجزء الأمامي - الجزء الأوسط).

تمارين القوة العضلية والعظام العاملة



التمرین

(انبطاح مائل جانبي عالي الارتكاز على المرفق. حمل الثقل) رفع الذراع جانباً مائلاً لأسفل بالتبادل.

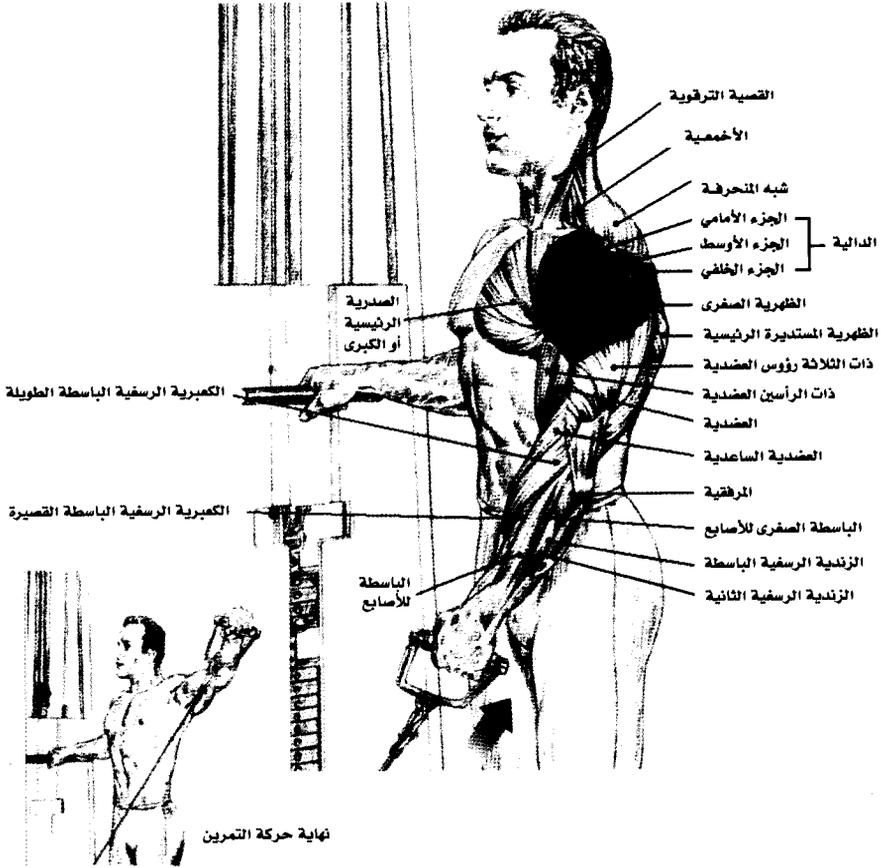
الهدف من التمرین

تقوية العضلة الدالية (الجزء الأمامي- الجزء الأوسط- الجزء الخلفي).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية (الجزء الأمامي- الجزء الأوسط- الجزء الخلفي).

تمرنات القوة العضلية للكافئين



التمرين

(وقوف الجانب مواجه للجهاز. ذراع يمسك الجهاز والآخر يمسك حلقة الجهاز).

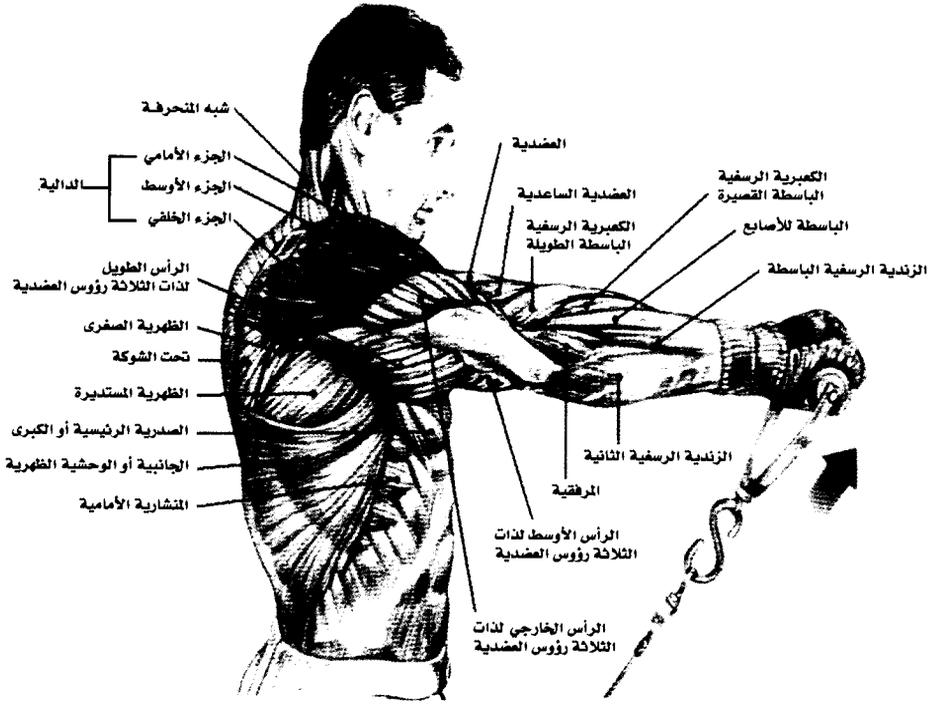
الهدف من التمرين

تقوية العضلة الدالية (الجزء الأمامي - الجزء الأوسط - الجزء الخلفي).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية (الجزء الأمامي - الجزء الأوسط - الجزء الخلفي).

تمارين القوة العضلية والعظام العاملة



التمرين

(وقوف الظهر مواجه للجهاز. مسك حلقة الجهاز) رفع الذراع أماماً بالتبادل.

الهدف من التمرين

تقوية العضلة الدالية (الجزء الأمامي - الجزء الأوسط - الجزء الخلفي).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية (الجزء الأمامي - الجزء الأوسط - الجزء الخلفي).

تمارين القوة العضلية للكتفين



التمرين

(وقوف فتحاً الصدر مواجه للجهاز. ميل ٩٠° مسك حلقة الجهاز) رفع الذراعين جانباً بالتبادل.

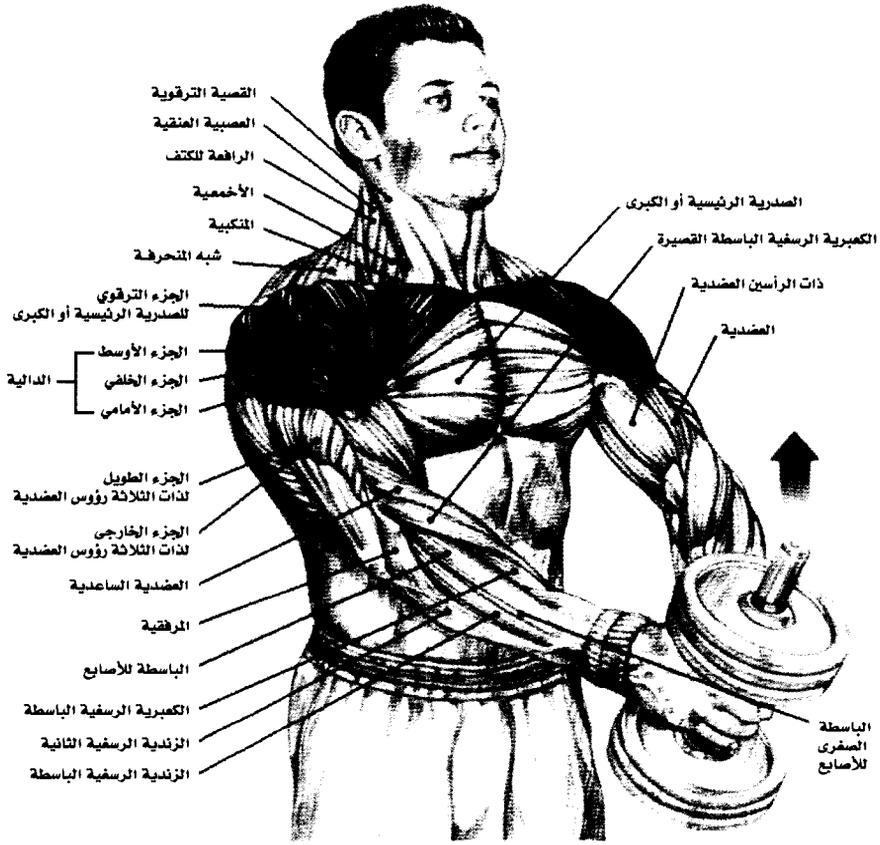
الهدف من التمرين

تقوية العضلة الدالية (الجزء الأوسط - الجزء الخلفي) - تحت الشوكة - الظهرية الصغرى -
الظهرية المستديرة - الجزء الأمامي لذات الثلاثة رؤوس العضلية - شبه المنحرفة.

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية (الجزء الأوسط - الجزء الخلفي) العضلة تحت الشوكة - العضلة الظهرية
الصغرى - العضلة الظهرية المستديرة - العضلة الجزء الأمامي لذات الثلاثة رؤوس العضلية
- العضلة شبه المنحرفة.

تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

(وقوف. الذراعان أماماً مائلاً لأسفل. حمل الثقل) رفع الذراعين أماماً بالتبادل.

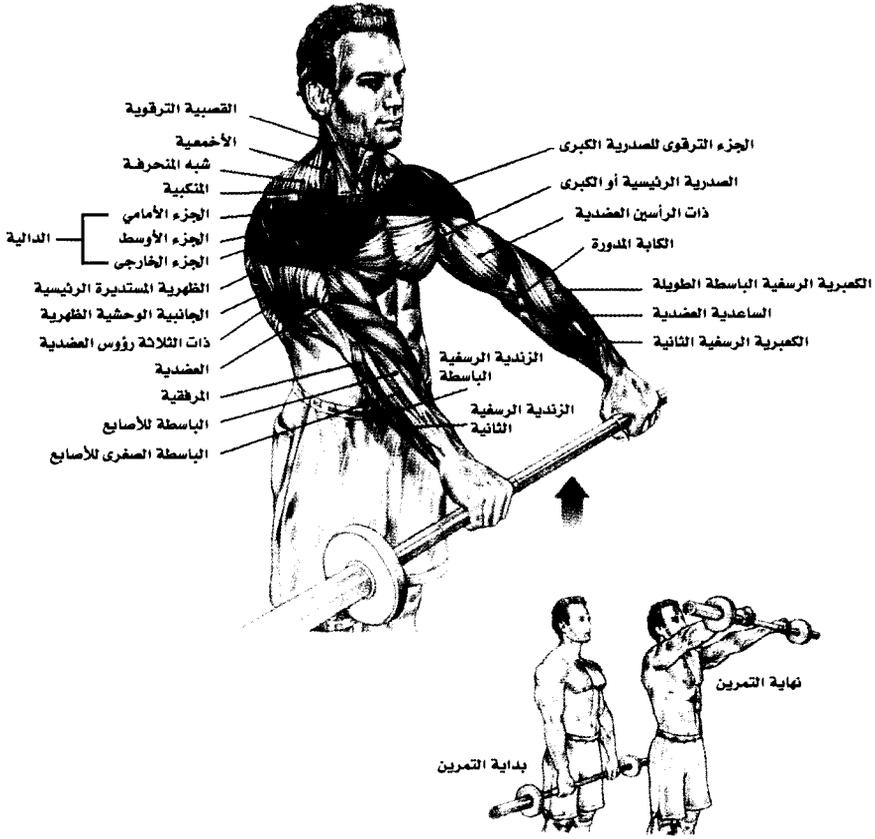
الهدف من التمرين

تقوية العضلة الدالية (الجزء الأمامي-الجزء الأوسط-الجزء الخلفي) - الجزء الترقوي للصدرية الكبرى.

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية (الجزء الأمامي-الجزء الأوسط-الجزء الخلفي)-الجزء الترقوي للصدرية الكبرى.

تمرنات القوة العضلية للكفنين



التمرين

(وقوف. الذراعان أماماً مائلاً لأسفل. حمل البار) رفع الذراعين أماماً بالتبادل.

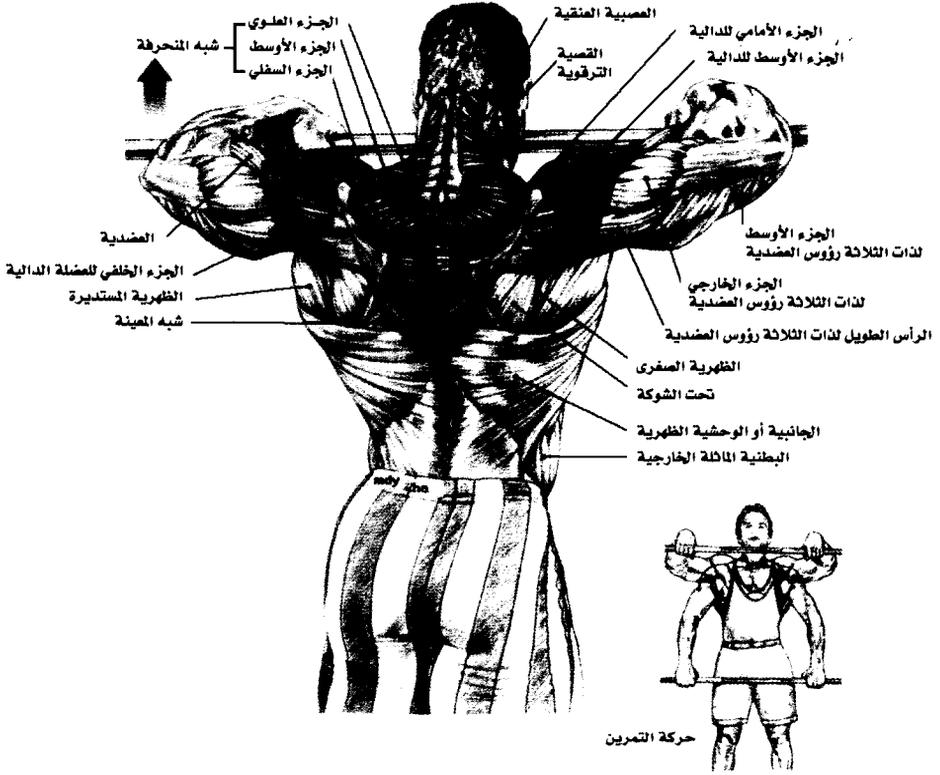
الهدف من التمرين

تقوية العضلة الدالية (الجزء الأمامي - الجزء الأوسط - الجزء الخارجي) - الجزء الترقوي للصدرية الكبرى.

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية (الجزء الأمامي - الجزء الأوسط - الجزء الخارجي) - الجزء الترقوي للصدرية الكبرى.

تمرنات القوة العضلية والعظام العامة



التمرين

(وقوف. الذراعان أماماً مائلاً لأسفل. حمل البار) رفع العضدين جانبياً والساعدين أماماً بالتبادل.

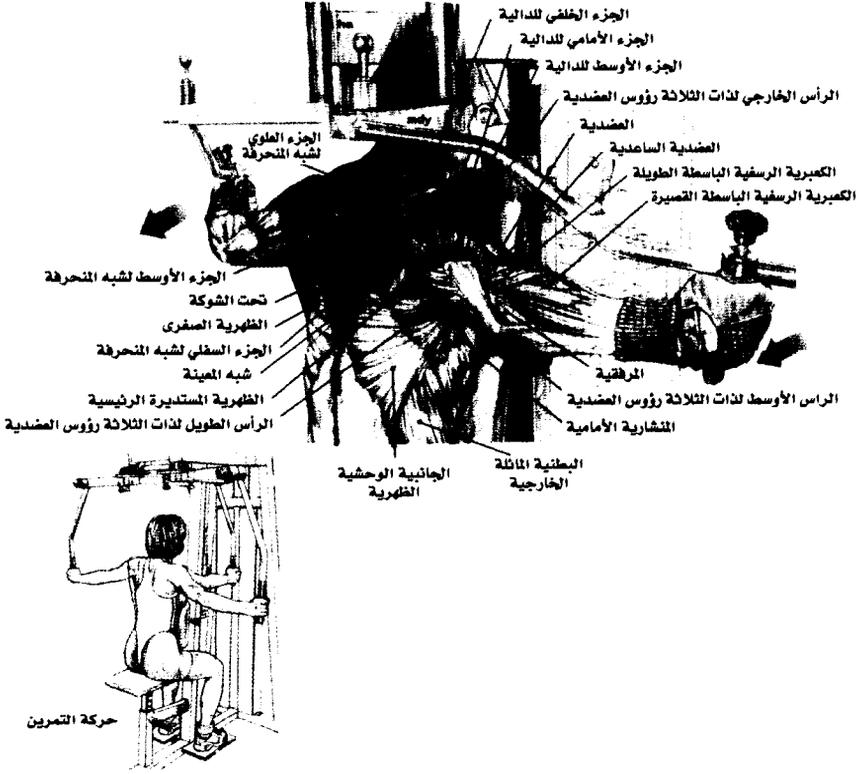
الهدف من التمرين

تقوية العضلة الدالية (الجزء الأمامي- الجزء الأوسط) شبه المنحرفة (الجزء العلوي- الجزء الأوسط- الجزء السفلي).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية (الجزء الأمامي- الجزء الأوسط) شبه المنحرفة (الجزء العلوي- الجزء الأوسط- الجزء السفلي).

تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

(جلوس عالي الصدر مواجه الذراعان أماماً مسك بار الجهاز) مد الذراعين جانباً بالتبادل.

الهدف من التمرين

تقوية العضلة الدالية (الجزء الأمامي - الجزء الأوسط - الجزء الخلفي) شبه المنحرفة (الجزء العلوي - الجزء السفلي - الجزء الأوسط) - تحت الشوكة.

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية (الجزء الأمامي - الجزء الأوسط - الجزء الخلفي) العضلة شبه المنحرفة (الجزء العلوي - الجزء السفلي - الجزء الأوسط) - تحت الشوكة.