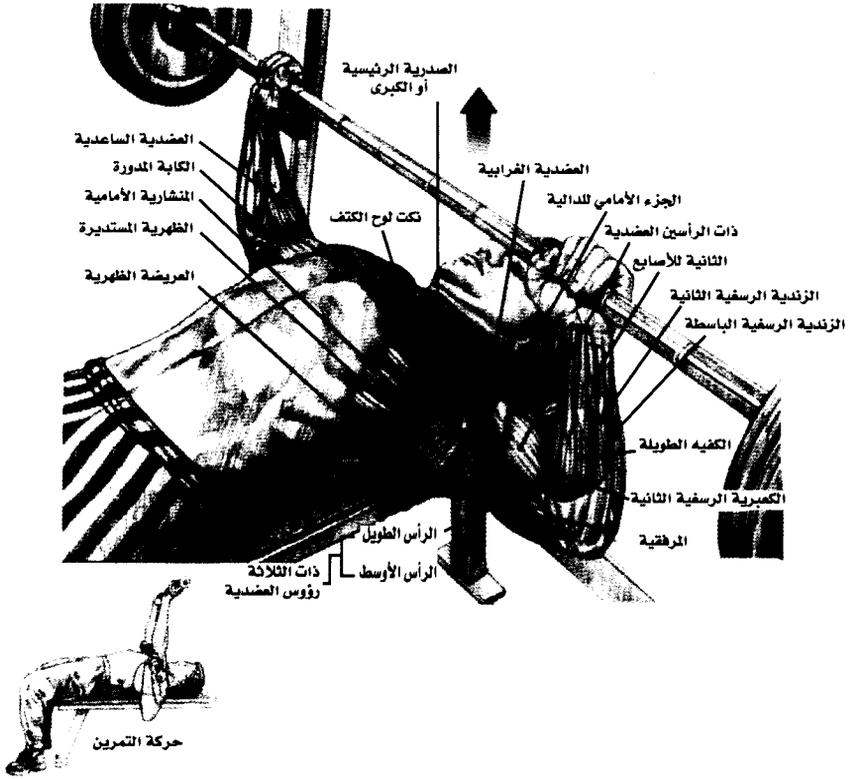


## الفصل الرابع

تمارين القوة العضلية للمصدر



## تمارين القوة العضلية للصدر



### التمرين

رقود عالي. العضدان جانبياً الساعدان عالياً. حمل البار) مد الذراعين عالياً بالتبادل.

### الهدف من التمرين

تقوية العضلة الدالية (الجزء الأمامي) (الصدرية الكبرى) ذات الثلاثة رؤوس العضديّة (الرأس الطويل - الرأس الأوسط).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية (الجزء الأمامي) العضلة (الصدرية الكبرى) العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضديّة (الرأس الطويل - الرأس الأوسط).

## تمرنات القوة العضلية والعظام العاملة



### التمرين

(جلوس عالي. العضدان جانبياً الساعدان أماماً. مسك بار الجهاز) مد الذراعين أماماً بالتبادل.

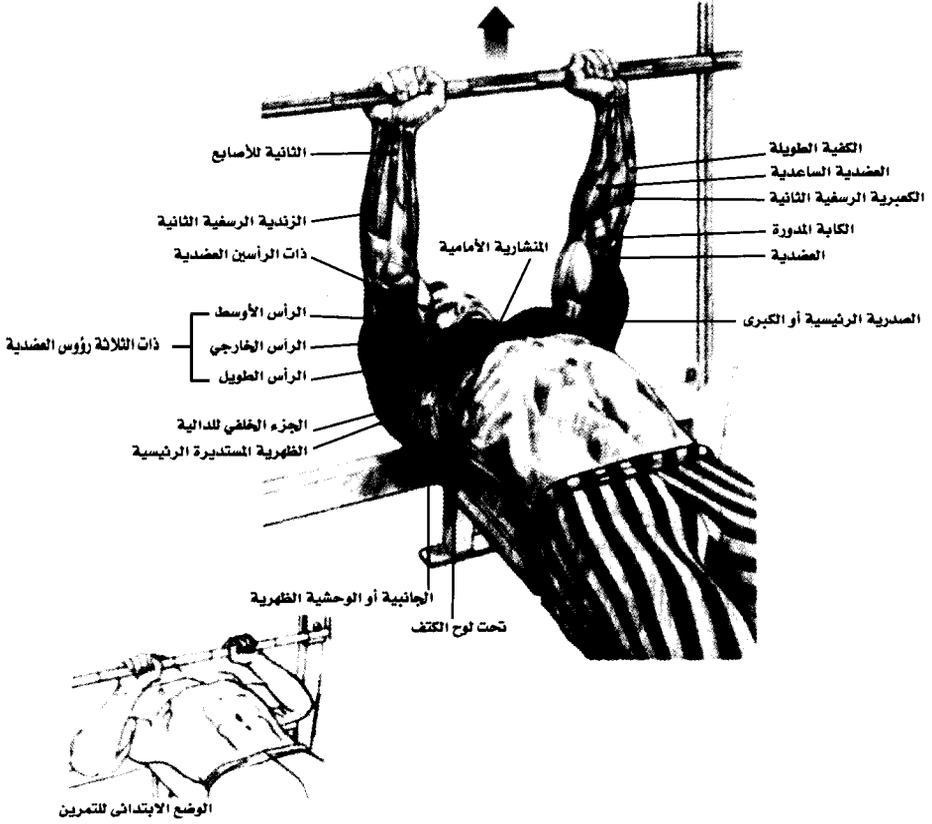
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الصدرية الكبرى- الجزء الترقوي للصدرية الكبرى).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة (الصدرية الكبرى- الجزء الترقوي للصدرية الكبرى).

## تمرنات القوة العضلية للصدر



### التمرين

رقود عالي. العضدان جانباً الساعدان عالياً. حمل البار) مد الذراعين أماماً بالتبادل.

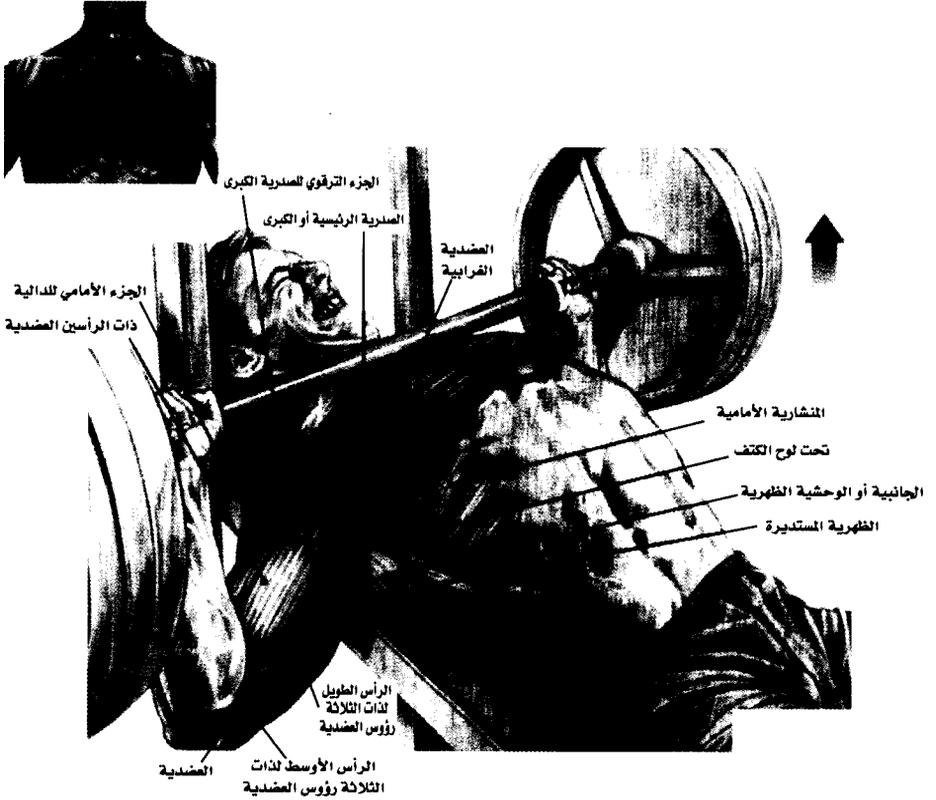
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الصدرية الكبرى) ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الخارجي - الرأس الأوسط - الرأس الطويل).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة (الصدرية الكبرى) العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الخارجي - الرأس الأوسط - الرأس الطويل).

## تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



### التمرين

(رقود عالي. العضدان جانبياً الساعدان عالياً. حمل البار) مد الذراعين أماماً بالتبادل.

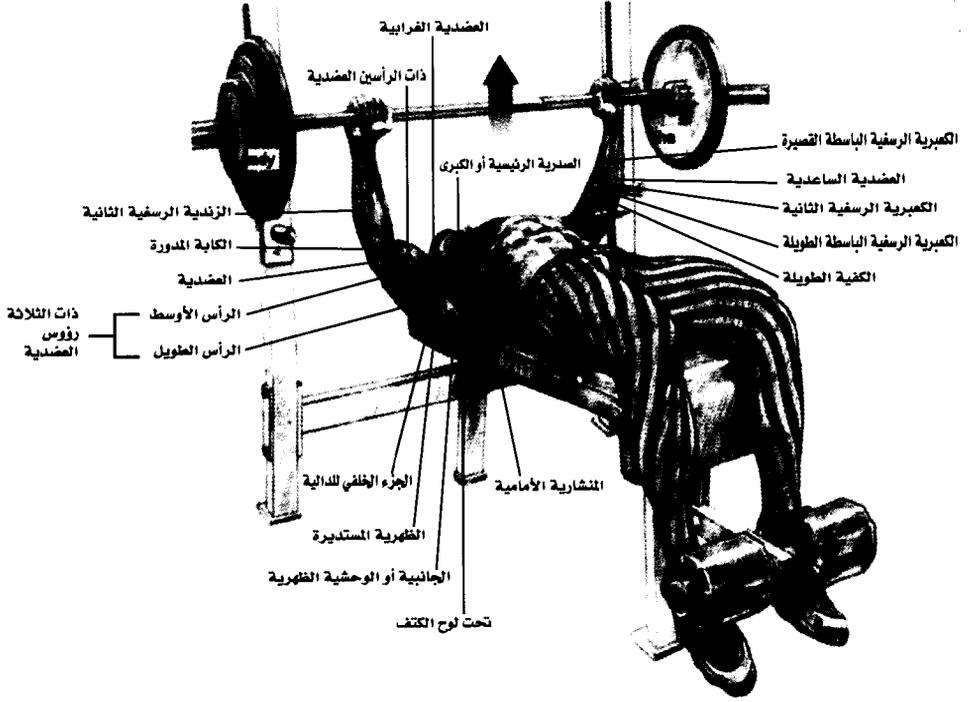
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الصدرية الكبرى) ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الأوسط - الرأس الطويل) الجزء الأمامي للدالية - الجزء الترقوي للصدرية الكبرى.

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة (الصدرية الكبرى) العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الأوسط - الرأس الطويل) الجزء الأمامي للعضلة للدالية.

## تمارين القوة العضلية للصدر



### التمرين

(رقود عالي. العضدان جانباً الساعدان عالياً. حمل البار) مد الذراعين أماماً بالتبادل.

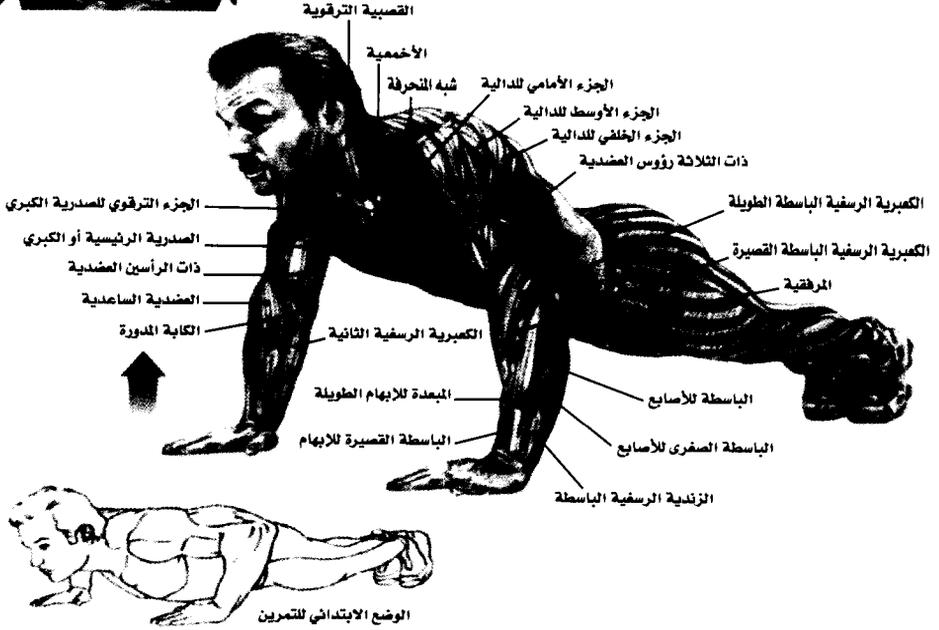
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الصدرية الكبرى) ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الأوسط) الجزء الخلفي للذراع.

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة (الصدرية الكبرى) العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الأوسط) الجزء الخلفي للعضلة للذراع.

## تمرنات القوة العضلية والعضلات العاملة



### التمرين

(انبطاح مائل. ثني الذراعين) مد الذراعين عالياً بالتبادل.

### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الصدرية الكبرى) (الجزء الترقوي للصدرية الكبرى - المرفقية - ذات الثلاثة رؤوس العضدية).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة (الصدرية الكبرى) (الجزء الترقوي للعضلة الصدرية الكبرى - العضلة المرفقية - العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية).

## تمرينات القوة العضلية للصدر



### التمرين

ارتكاز عالي. ثني الرجلين نصفاً. ثني الذراعين نصفاً. ميل ٤٥ على بار الجهاز) مد الذراعين عالياً بالتبادل.

### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الصدرية الكبرى) (المرفقية- ذات الثلاثة رؤوس العضدية- الجزء الأمامي للدالية).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة (الصدرية الكبرى) (العضلة المرفقية- العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية- الجزء الأمامي للعضلة الدالية).



## تمرنات القوة العظمية للصدر



### التمرين

رقود عالي. العضدان جانباً. الساعدان أماماً خارجاً. حمل الثقل) مد الذراعين أماماً بالتبادل.

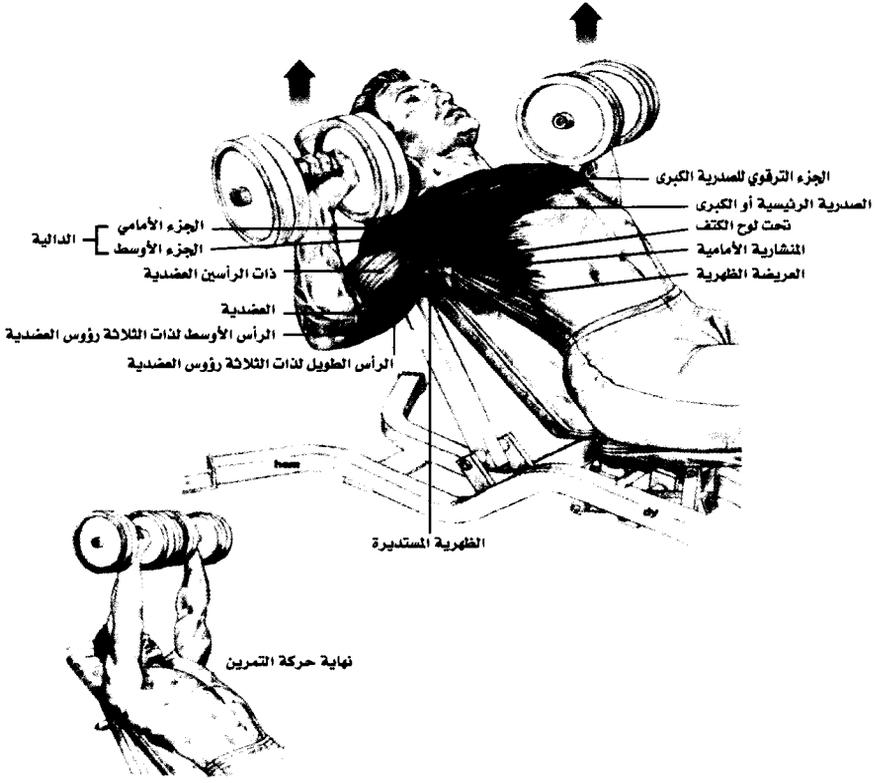
### الهدف من التمرين

تقوية (الجزء القصي الضلعي للعضلة الصدرية الكبرى- الجزء الترقوي للصدرية الكبرى).

### العضلات العاملة الأساسية

(الجزء القصي الضلعي للعضلة الصدرية الكبرى- الجزء الترقوي للصدرية الكبرى).

## تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



### التمرين

رقود عالي على مستوى مائل. العضدان جانباً. الساعدان أماماً. حمل الثقل) مد الذراعين أماماً بالتبادل.

### الهدف من التمرين

تقوية العضلة الدالية(الجزء الأمامي-الجزء الأوسط) ذات الثلاثة رؤوس العضدية(الرأس الطويل-الرأس الأوسط)(الصدرية الكبرى-المنشافية الأمامية-الجزء الترقوي للصدرية الكبرى).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية (الجزء الأمامي-الجزء الأوسط) ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الطويل-الرأس الأوسط) (الصدرية الكبرى-المنشافية الأمامية-الجزء الترقوي للصدرية الكبرى).

## تمريبات القوة العضلية للصدر



### التمرين

(جلوس عالي على مستوى مائل. العضدان جانباً. الساعدان عالياً. حمل الثقيل) مد الذراعين لأعلى بالتبادل.

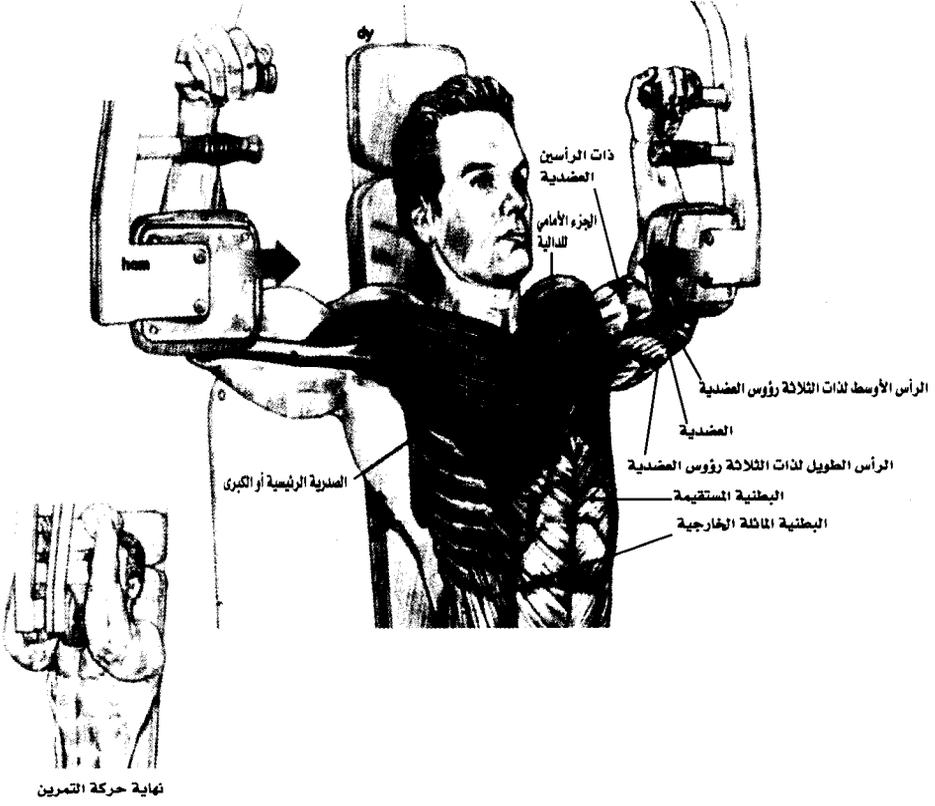
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة الصدرية الكبرى.

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة الصدرية الكبرى.

## تمرنات القوة العضلية والعضلات العاملة



### التمرين

(جلوس عالي الظهر مواجه للجهاز. العضدان جانبياً. الساعدان عالياً. مسك الجهاز) تتي العضدين أماماً بالتبادل.

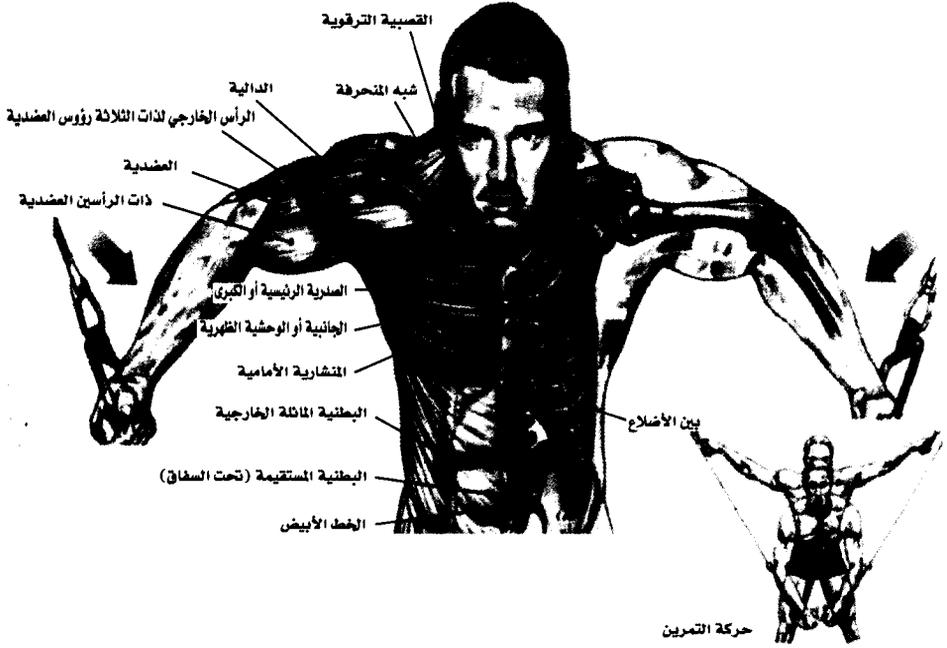
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الصدرية الكبرى).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة (الصدرية الكبرى).

## تمارين القوة العضلية للصدر



### التمرين

(وقوف. الذراعان جانباً مائلاً عالياً. مسك حلقة الجهاز) ثني الذراعين أماماً أسفل مع ميل الجزء أماماً زاوية ٤٥ بالتبادل.

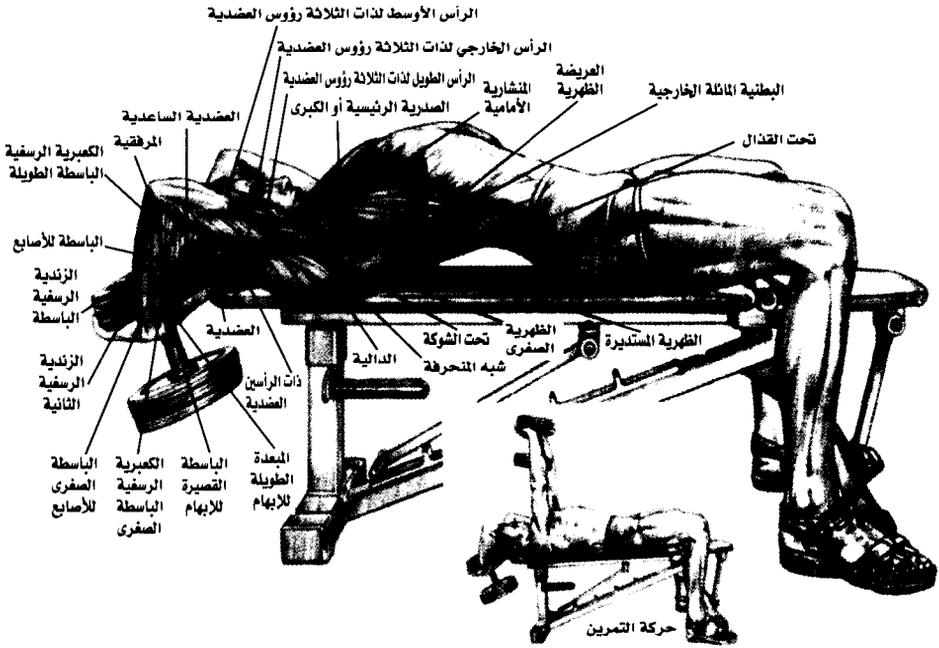
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الصدرية الكبرى).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة (الصدرية الكبرى).

## تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



### التمرين

رقود عالي. العضدان عالياً. الساعدان خلف الرقبة. حمل الثقل) رفع الذراعين أماماً بالتبادل.

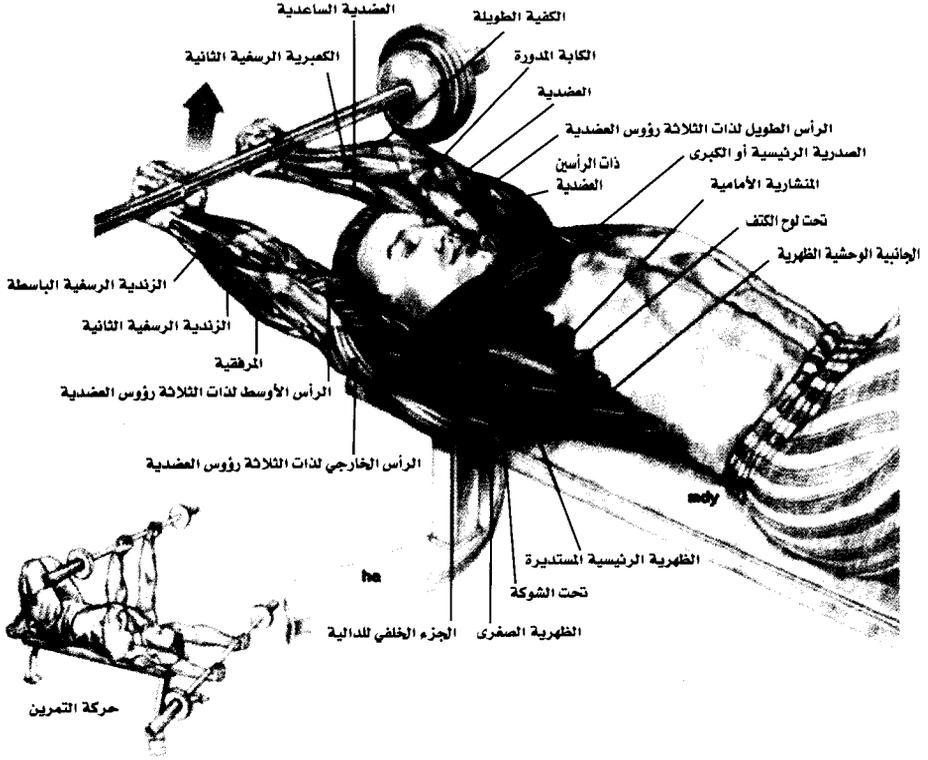
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الصدرية الكبرى- العريضة الظهرية- الظهرية المستديرة- المشارية الأمامية- الرأس الطويل لذات الثلاثة رؤوس العضدية).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة الصدرية الكبرى العضلة العريضة الظهرية- العضلة الظهرية المستديرة- العضلة المشارية الأمامية- العضلة الرأس الطويل لذات الثلاثة رؤوس العضدية.

## تمرنات القوة العضلية للصدر



### التمرين

(رقود قرفصاء عالي. الذراعان عاليًا. حمل البار) وضع الذراعين أماماً بالتبادل.

### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الجانبية الوحشية الظهرية - الظهرية الرئيسية المستديرة - الصدرية الكبرى - الرأس الطويل لذات الثلاثة رؤوس العضلية - المنشورية الأمامية).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة (الجانبية الوحشية الظهرية - العضلة الظهرية الرئيسية المستديرة - العضلة الصدرية الكبرى - الرأس الطويل للعضلة ذات الثلاثة رؤوس العضلية - العضلة المنشورية الأمامية).