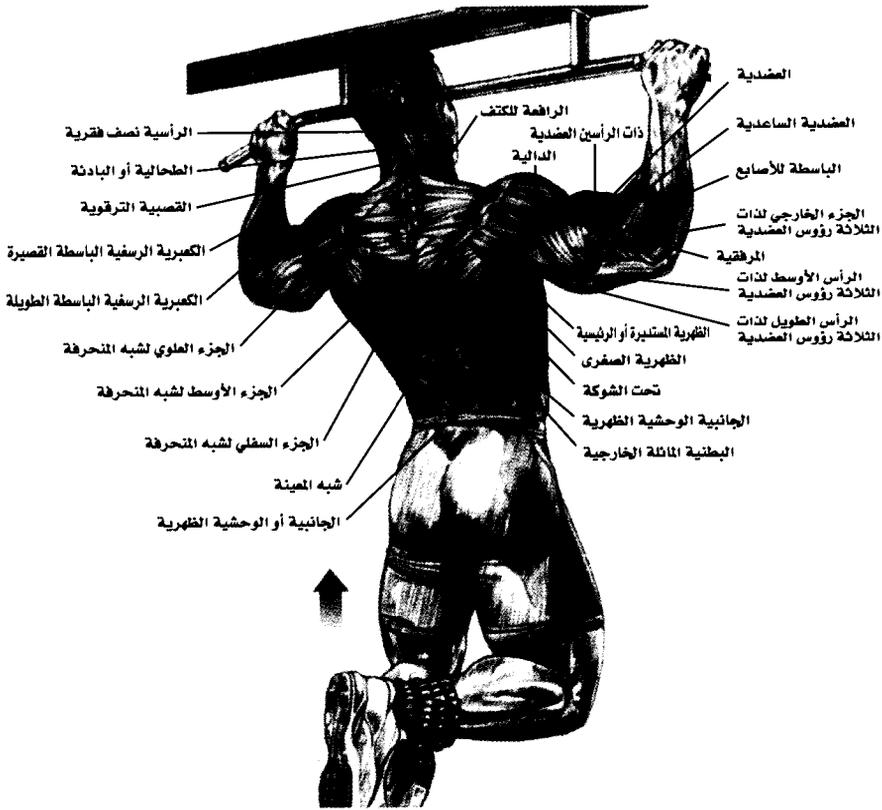


الفصل الخامس

تمريبات القوة العضلية للظهر

تمرنات القوة العضلية للظهر



التمرين

(تعلق من أعلى. الساقين خلفاً تشبيك) ثني الذراعين عالياً بالتبادل.

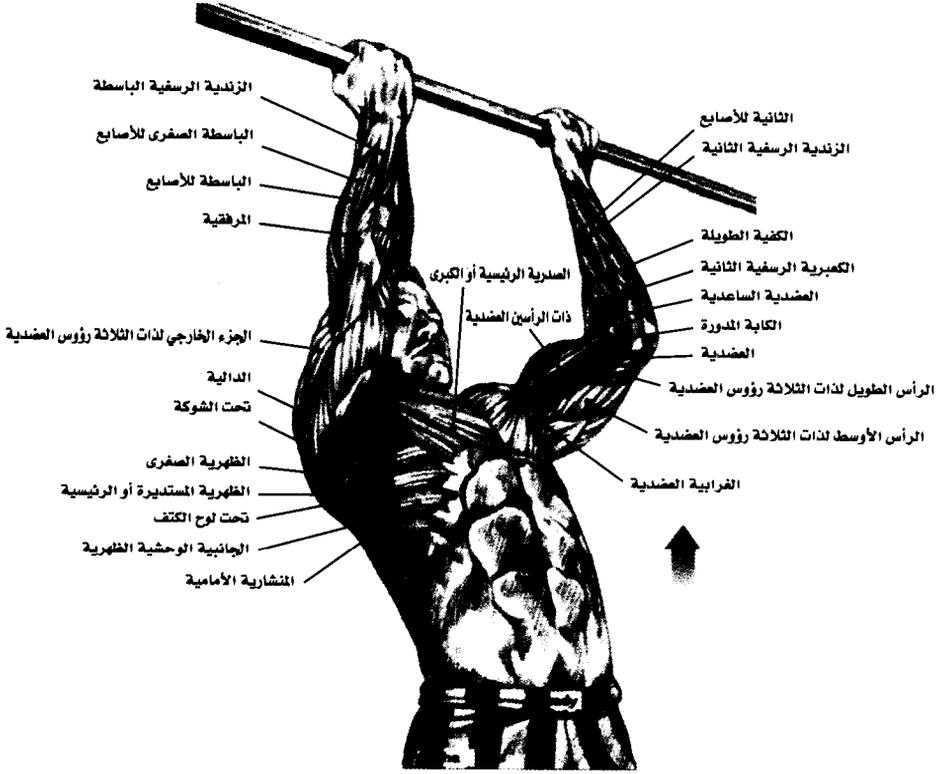
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الجانبية الوحشية الظهرية- الظهرية الرئيسية المستديرة- شبه المعينة- الجزء السفلي لشبه المنحرفة- العضدية الساعدية- ذات الرأسين العضدية- العضدية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الجانبية الوحشية الظهرية- العضلة الظهرية الرئيسية المستديرة- العضلة شبه المعينة- الجزء السفلي للعضلة شبه المنحرفة- العضلة العضدية الساعدية- العضلة ذات الرأسين العضدية- العضلة العضدية).

تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

(تعلق من أسفل) ثني الذراعين عالياً بالتبادل.

الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الجانبية الوحشية الظهرية- الظهرية الرئيسية المستديرة- ذات الرأسين العضدية- العضدية).

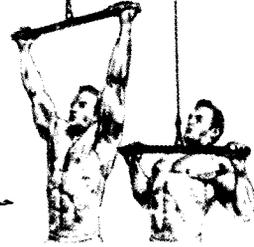
العضلات العاملة الأساسية

العضلة الجانبية الوحشية الظهرية- العضلة الظهرية الرئيسية المستديرة- العضلة ذات الرأسين العضدية- العضلة العضدية.

تمرينات القوة العضلية للظهر



حركة التمرين



التمرين

(جلوس عالي. الذراعان عالياً. مسك بار الجهاز من أعلى) ثني الذراعان أسفل مع تقوس الجذع بالتبادل.

الهدف من التمرين

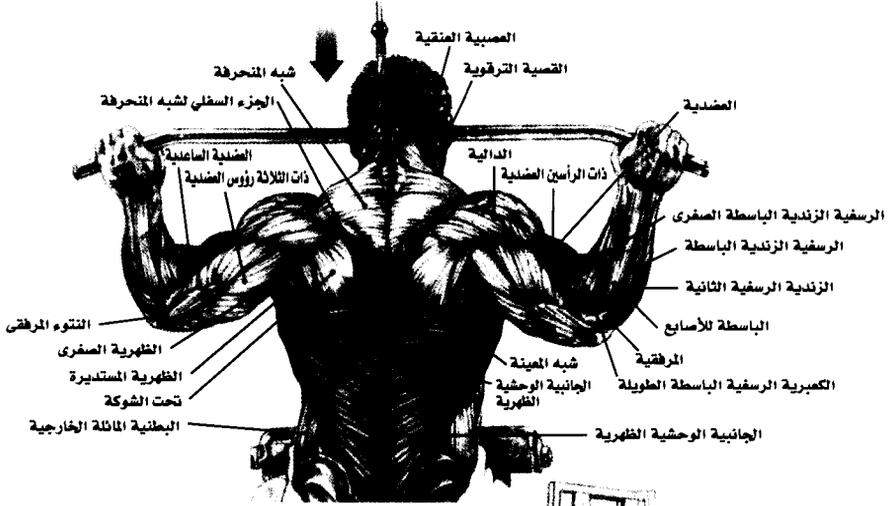
تقوية العضلة (الجانبية الوحشية الظهرية- ذات الرأسين العضدية- العضدية- الظهرية المستديرة).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الجانبية الوحشية الظهرية- العضلة ذات الرأسين العضدية- العضلة العضدية

-العضلة الظهرية المستديرة.

تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

(جلوس عالي. العضدان جانباً. الساعدان عالياً. مسك قبضة الجهاز من أعلى) مد الذراعين عالياً بالتبادل.

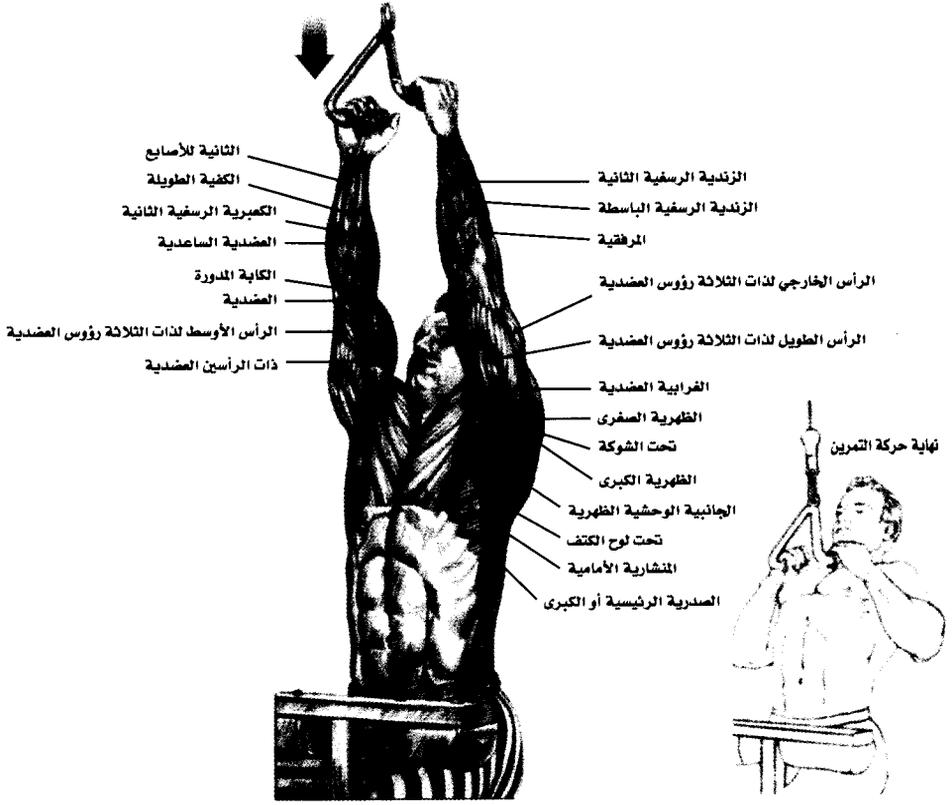
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الجانبية الوحشية الظهرية- شبه المعينة- ذات الرأسين العضدية- العضدية- العضدية الساعدية - الظهرية المستديرة).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الجانبية الوحشية الظهرية- العضلة ذات الرأسين العضدية - العضلة العضدية - العضلة شبه المعينة - العضلة العضدية الساعدية - العضلة الظهرية المستديرة.

تمارين القوة العضلية للظهر



التمرين

(جلوس عالي. الذراعان عالياً. مسك قبضة الجهاز من أعلى) ثني الذراعين أسفل مع تقوس الجذع بالتبادل.

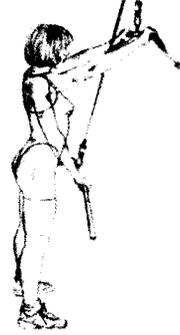
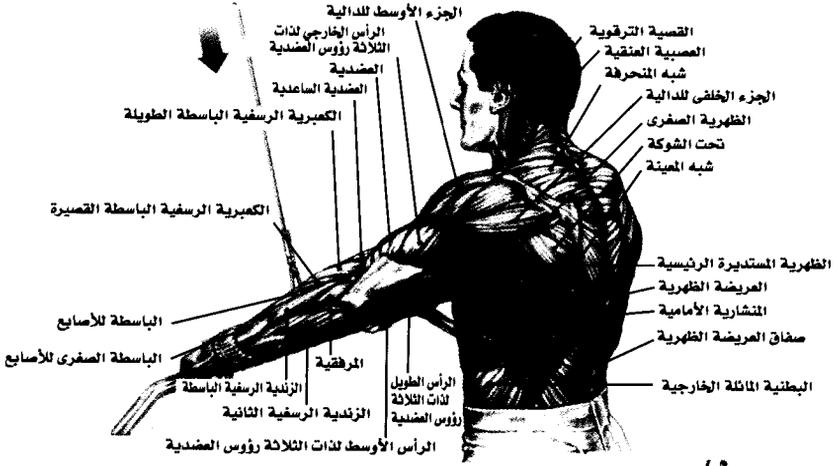
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الجانبية الوحشية الظهرية- الظهرية الكبرى- ذات الرأسين العضدية- العضدية الساعدية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الجانبية الوحشية الظهرية- العضلة ذات الرأسين العضدية- الظهرية الكبرى- العضلة العضدية الساعدية.

تمارين القوة العضلية والعظام العاملة



حركة التمرين

التمرين

(وقوف مواجه الجهاز. الذراعان أماماً مائلاً عالياً مسك بار الجهاز) خفض الذراعين أماماً مائلاً أسفل بالتبادل.

الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الظهرية المستديرة الرئيسية - العريضة الظهرية - الرأس الطويل لذات الثلاثة رؤوس العضدية).

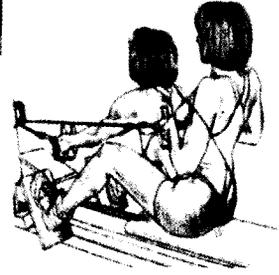
العضلات العاملة الأساسية

العضلة الظهرية المستديرة الرئيسية - العضلة العريضة الظهرية - الرأس الطويل للعضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية).

تمرنات القوة العضلية للظهر



حركة التمرين



التمرين

(جلوس طويل على ثني الركبتين نصفاً. الذراعان أماماً. مسك قبضة الجهاز) ثني الذراعين أماماً بالتبادل.

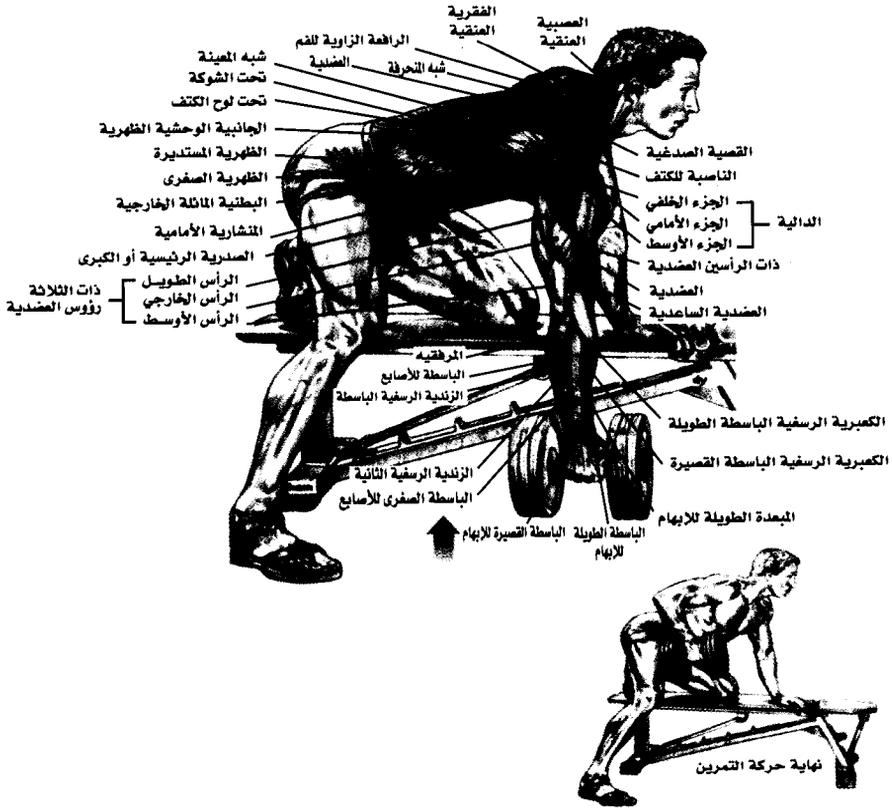
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الظهرية المستديرة الرئيسية- الجانبية الوحشية الظهرية- شبه المعينة- شبه المنحرفة- الجزء الخلفي للدالية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الظهرية المستديرة الرئيسية- العضلة الجانبية الوحشية الظهرية- العضلة شبه المعينة- العضلة شبه المنحرفة- الجزء الخلفي للعضلة للدالية.

تمرنات القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

نصف جلوس الجثو عالي. رجل على الأرض. ذراع الارتكاز على المقعد والأخرى أماماً. حمل الثقل) ثني الذراع خلفاً بالتبادل.

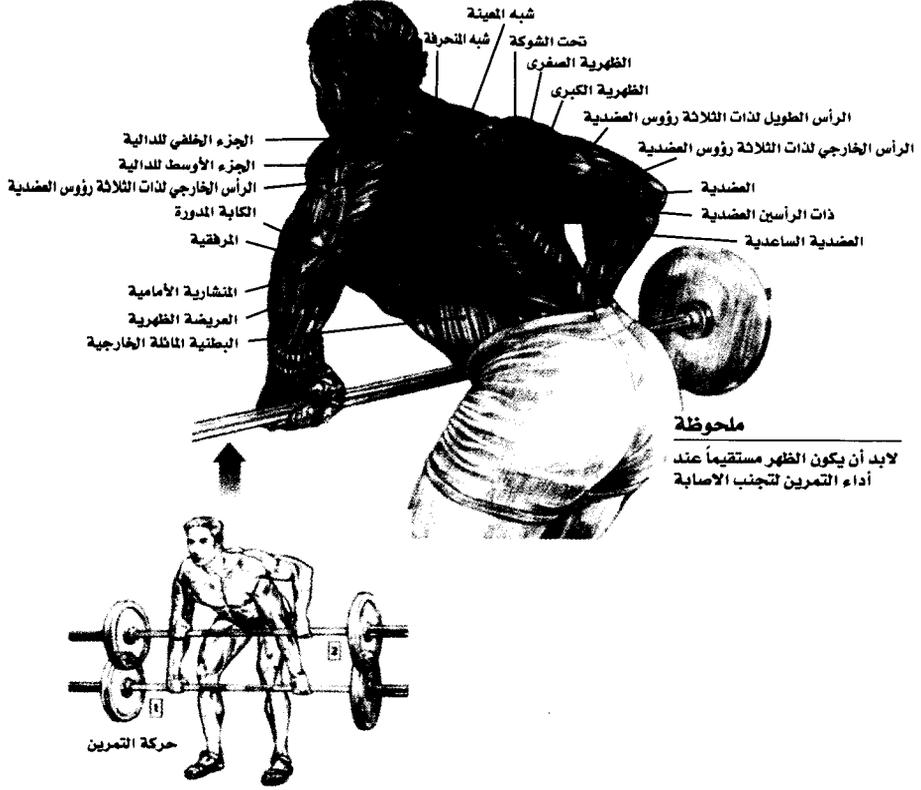
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (ذات الرأسين العضلية - العضلية - العضلية الساعدية - الجزء الخلفي الدالية - الظهرية المستديرة - شبه المنحرفة - شبه المعينة - الناصبة للكتف).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الرأسين العضلية - العضلة العضلية - العضلة العضلية الساعدية - العضلة الدالية - العضلة الظهرية المستديرة - العضلة شبه المعينة - العضلة شبه المنحرفة - العضلة الناصبة للكتف.

تمارين القوة العضلية للظهر



ملحوظة

لا بد أن يكون الظهر مستقيماً عند أداء التمرين لتجنب الإصابة

التمرين

(وقوف نصفاً فتحاً، الذراعان أماماً مائلاً لأسفل، ميل ٤٥. حمل البار) ثني العضدين خلفاً مائلاً أسفل بالتبادل.

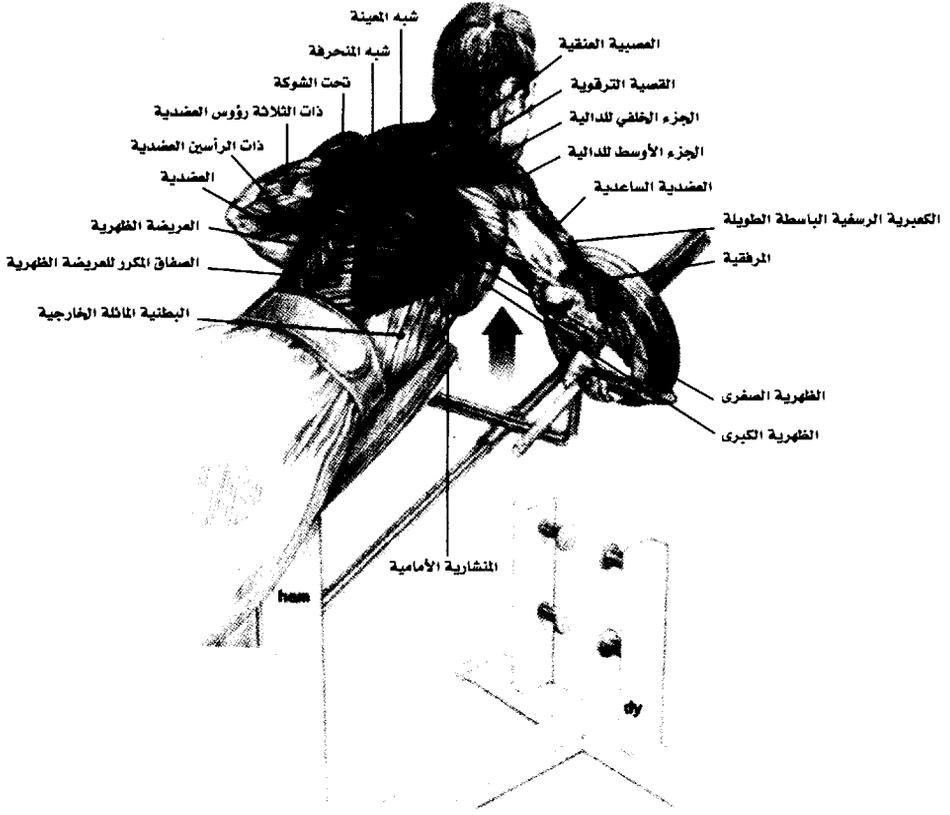
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (شبه الميعة- شبه المنحرفة- تحت الشوكة- الظهرية الصغرى- الظهرية الكبرى- العريضة الظهرية- الجزء الخلفي للدالية- ذات الرأسين العضدية) - العضدية.

العضلات العاملة الأساسية

العضلة شبه الميعة - العضلة شبه المنحرفة - العضلة تحت الشوكة - العضلة الظهرية الصغرى - العضلة الظهرية الكبرى - العضلة الظهرية الكبرى - العضلة العريضة الظهرية - الجزء الخلفي للعضلة للدالية - العضلة ذات الرأسين العضدية - العضلة العضدية.

تمرينات القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

انبطاح عال. الذراعان أماماً. حمل بار الجهاز) ثنى الذراعين أماماً بالتبادل.

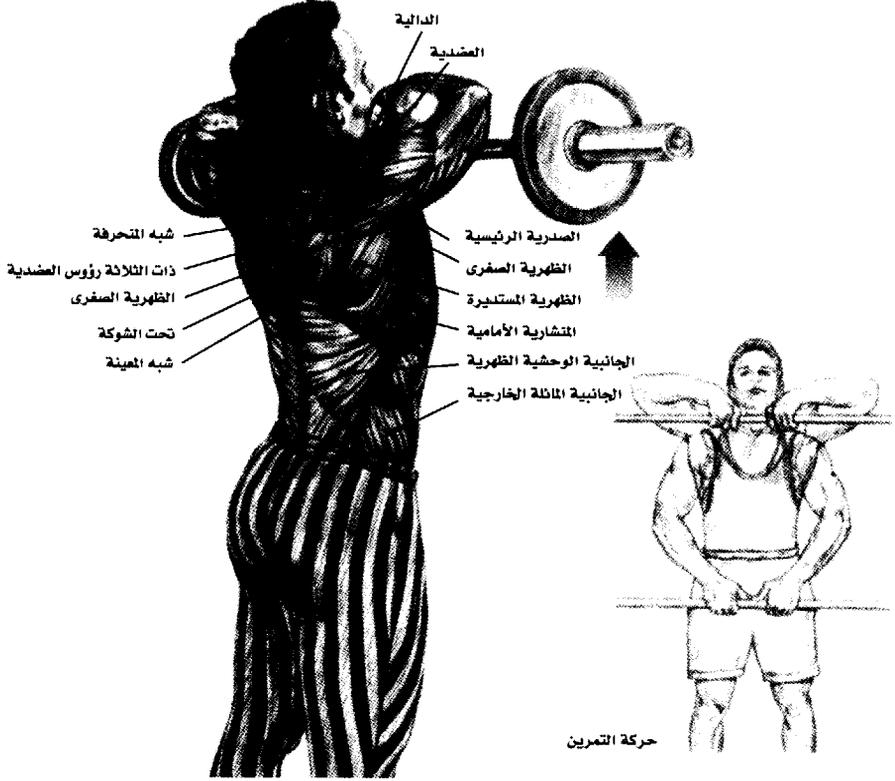
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (ذات الرأسين العضدية - العضدية - العضدية الساعدية - الدالية - العريضة الظهرية - تحت الشوكة - شبه المنحرفة - شبه المعينة - الجزء الخلفي للدالية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الرأسين العضدية - العضلة العضدية - العضلة العضدية الساعدية - الجزء الخلفي للعضلة الدالية - العضلة الظهرية المستديرة - العضلة تحت الشوكة - العضلة شبه المنحرفة - العضلة شبه المعينة.

تمارين القوة العضلية للظهر



التمرين

(وقوف فتحاً. الذراعان حلقة أمام الفخذين. حمل البار) رفع العضدين جانباً بالتبادل.

الهدف من التمرين

تقوية العضلة (العضدية - الدالية - شبه المنحرفة).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة العضدية - العضلة الدالية - العضلة شبه المنحرفة.

تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

(وقوف. حمل البار أمام الفخذين) رفع الكتفين عالياً بالتبادل.

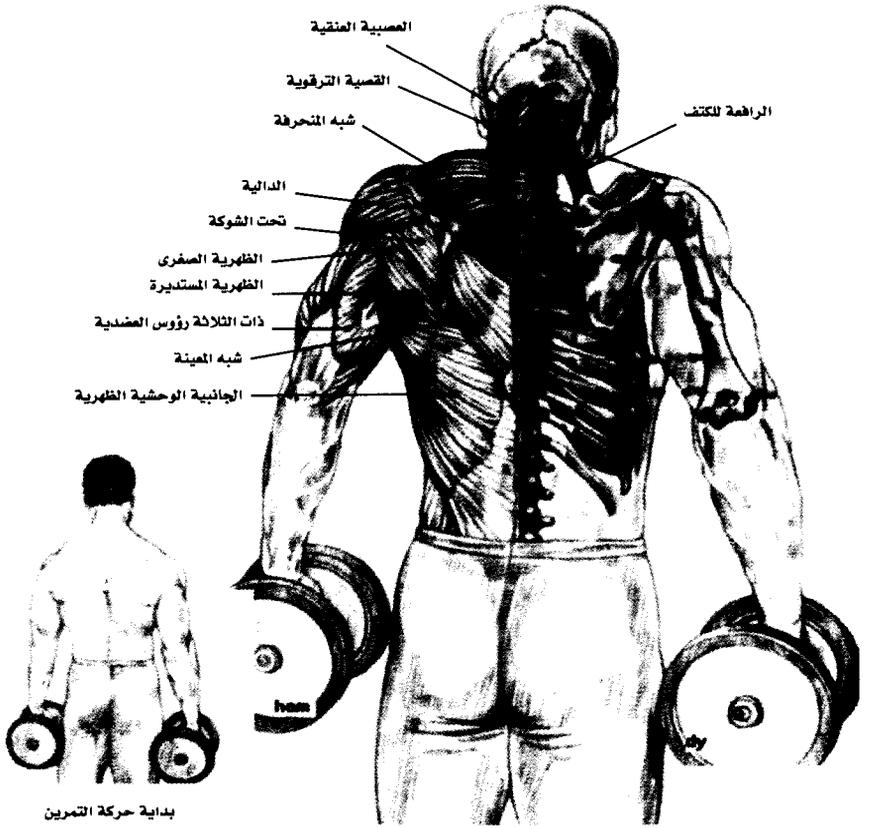
الهدف من التمرين

تقوية (الجزء العلوي للعضلة شبه المنحرفة).

العضلات العاملة الأساسية

الجزء العلوي للعضلة شبه المنحرفة.

تمارين القوة العضلية للظهر



التمرين

(وقوف، حمل الثقل) رفع الكتفين عالياً بالتبادل.

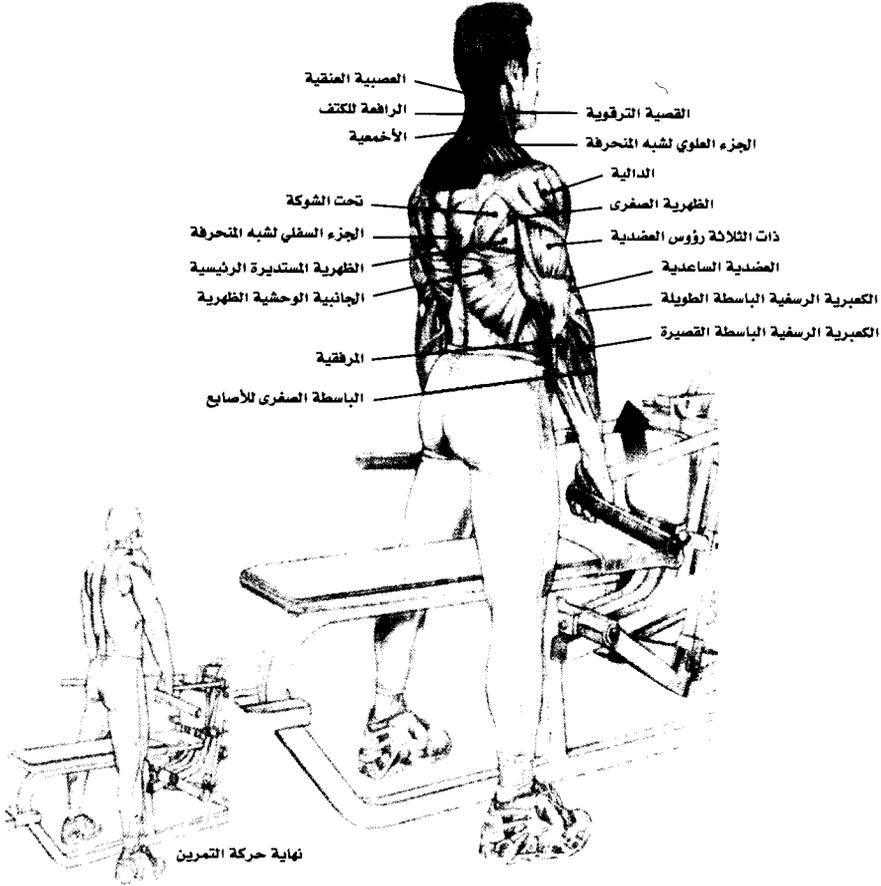
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (شبه المنحرفة).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة شبه المنحرفة.

تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

(وقوف فتحاً الصدر مواجه للجهاز. مسك بار الجهاز) رفع الكتفين عالياً بالتبادل.

الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الرافعة للكتف - الجزء العلوي لشبه المنحرفة) - العنقية العنقية.

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الرافعة للكتف - الجزء العلوي للعضلة شبه المنحرفة - العضلة العنقية العنقية.