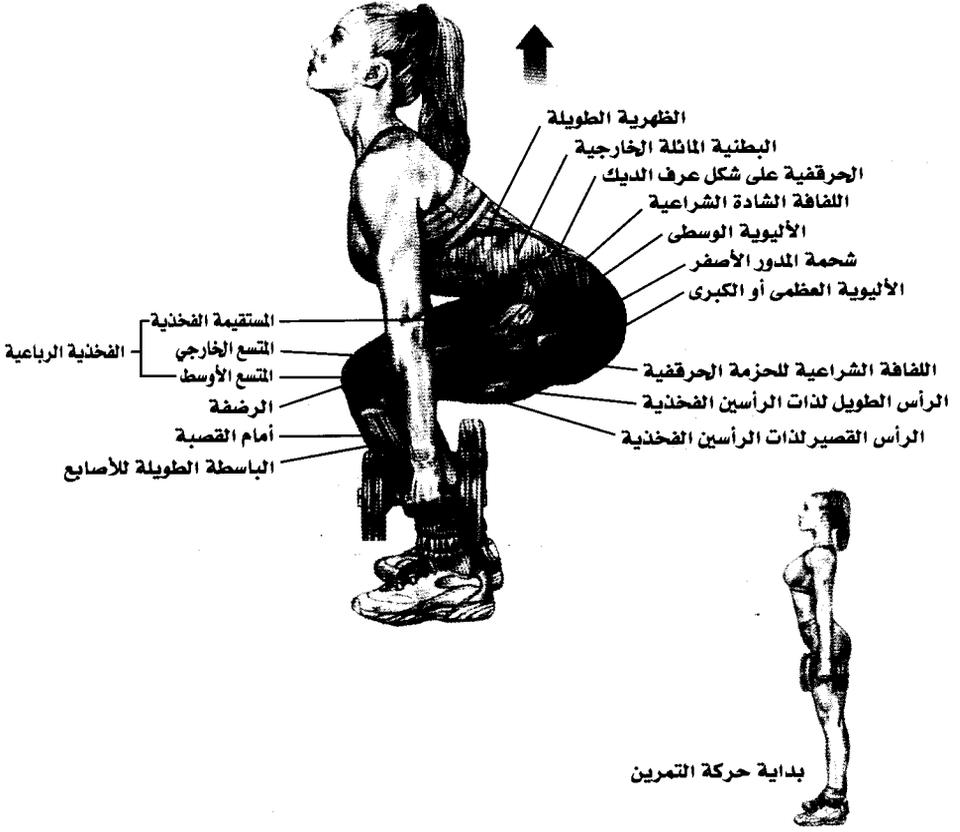


الفصل السادس

تمريبات القوة العضلية للرجلين والآليتين

تمرنات القوة العضلية للرجلين والاليتين



التمرين

(وقوف، حمل الثقل) ثني الركبتين أسفل مع ميل الجذع ٤٥ درجة بالتبادل.

الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الأليوية الكبرى- الأليوية الصغرى- اللفافة الشراعية للحزمة الحرقضية - الفخذية الرباعية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الأليوية الكبرى- العضلة الأليوية الصغرى- العضلة اللفافة الشراعية للحزمة الحرقضية - العضلة الفخذية الرباعية.

تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

(وقوف فتحاً. العضدان جانبياً. الساعدان عالياً. حمل البار على الكتفين) ثني الركبتين نصفاً لأسفل مع ميل الجذع ٤٥ درجة بالتبادل.

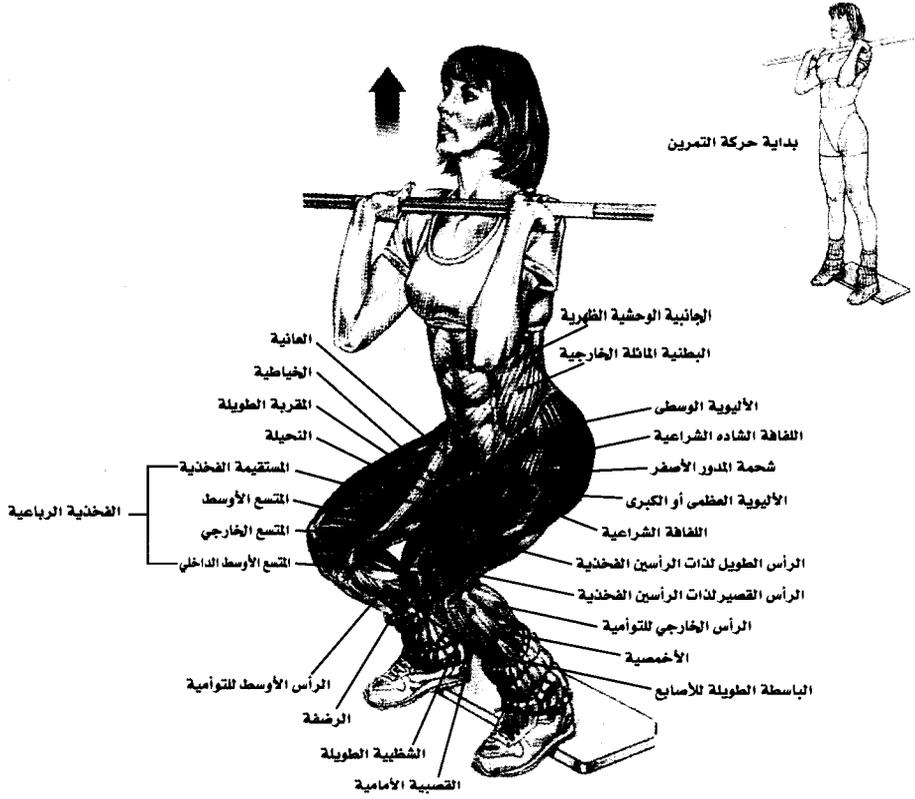
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الأليوية الكبرى- الأليوية الصغرى- الفخذية الرباعية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الأليوية الكبرى- العضلة الأليوية الصغرى- العضلة الفخذية الرباعية.

تمرنات القوة العضلية للرجلين والأيولين



التمرين

(وقوف فتحاً. الكعبين على لوح خشبي. العضدان أماماً مائلاً لأسفل. الساعدان عالياً. حمل البار على الكتفين من الأمام) ثني الركبتين نصفاً لأسفل بالتبادل.

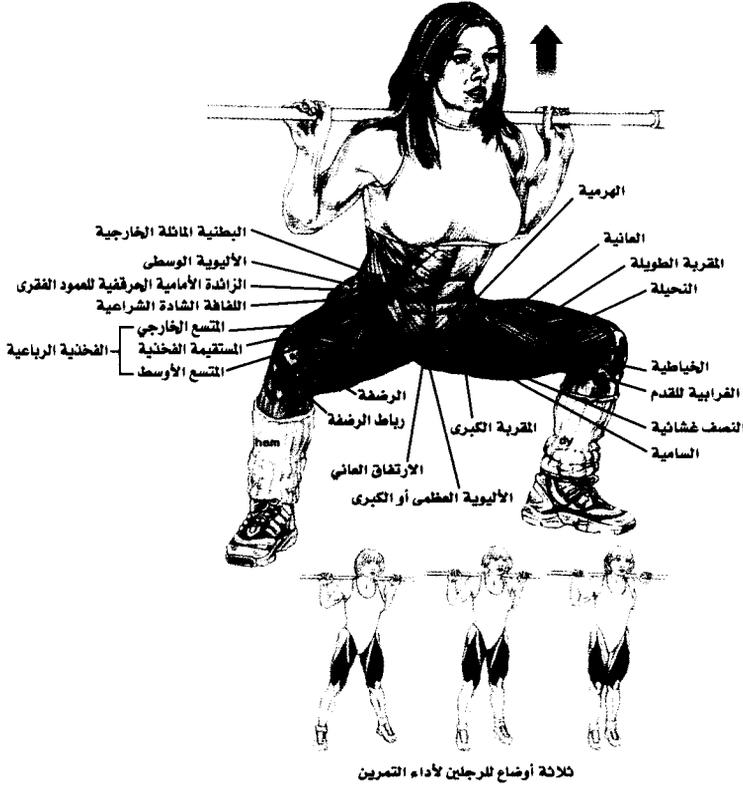
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الألوية الكبرى- الألوية الصغرى- الفخذية الرباعية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الألوية الكبرى- العضلة الألوية الصغرى- العضلة الفخذية الرباعية.

تمريبات القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

وقوف فتحاً. العضدان جانبياً مائلاً لأسفل الساعدان عالياً. حمل البار على الكتفين من الخلف) ثني الركبتين نصفاً لأسفل بالتبادل.

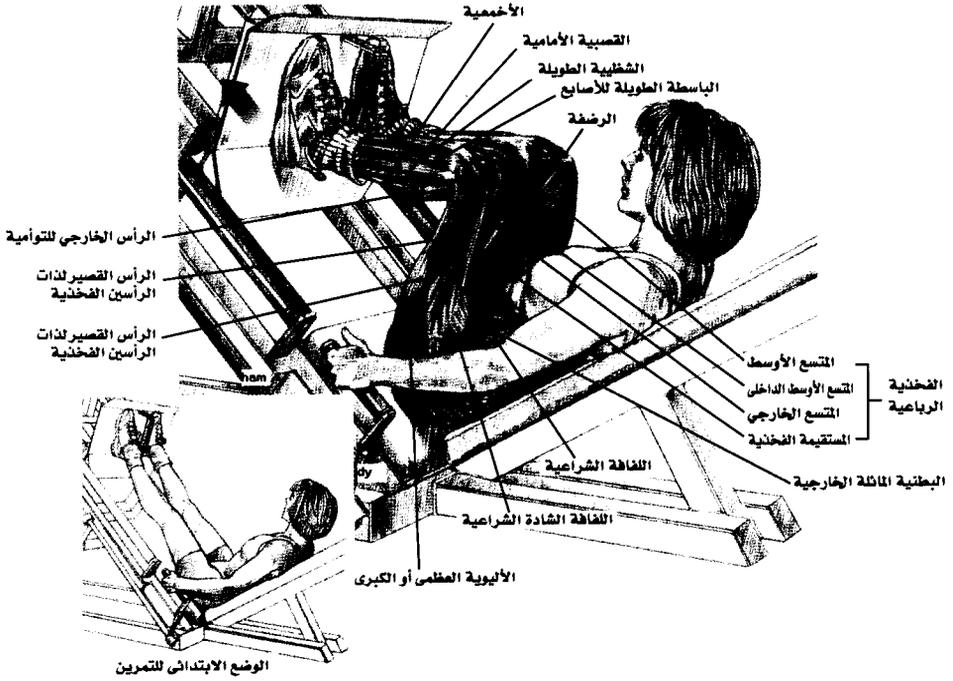
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الألوية الكبرى) - الفخذية الرباعية - المقربة الطويلة - المقربة الكبرى - العانية - النخيلة).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الألوية الكبرى - العضلة الفخذية الرباعية - العضلة المقربة الطويلة - العضلة المقربة الكبرى - العضلة العانية - العضلة النخيلة.

تمارين القوة العضلية للرجلين والأيدين



التمرين

(رقدود على الجهاز. الرجلين زاوية ٩٠ درجة. حمل ثقل الجهاز على كفي الرجلين) ثني الركبتين نصفاً لأسفل بالتبادل.

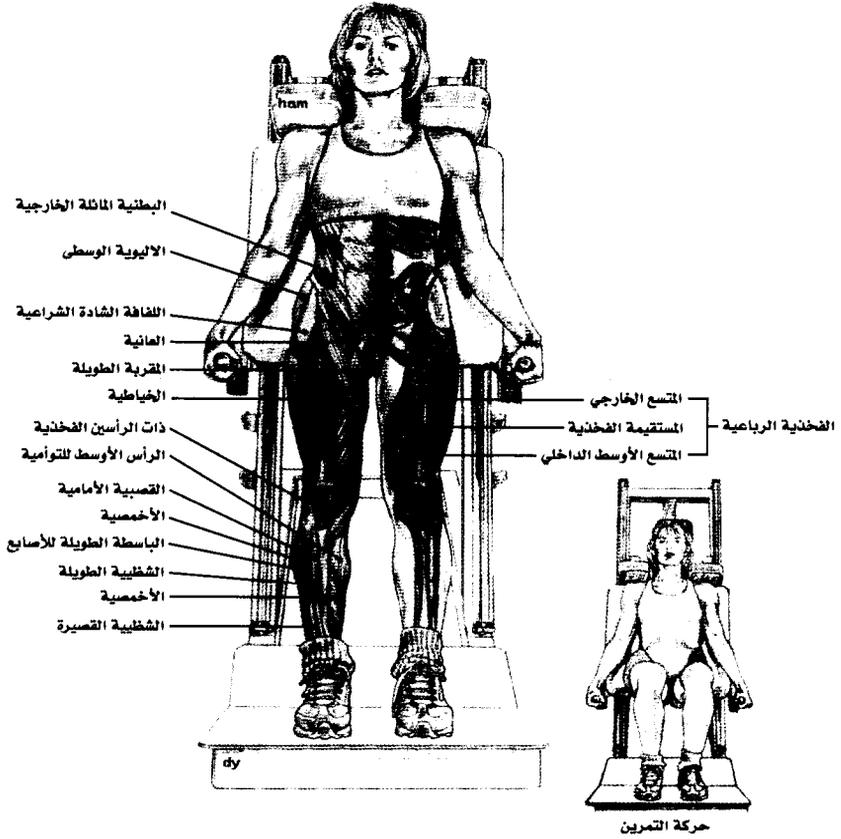
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الأليوية الكبرى- الفخذية الرباعية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الأليوية الكبرى- العضلة الفخذية الرباعية.

تمارين القوة العضلية والعجلات العاملة



التمرين

(وقوف فتحاً نصفاً. الظهر مواجه للجهاز. مسك قبضتي الجهاز) مد الركبتين عالياً بالتبادل.

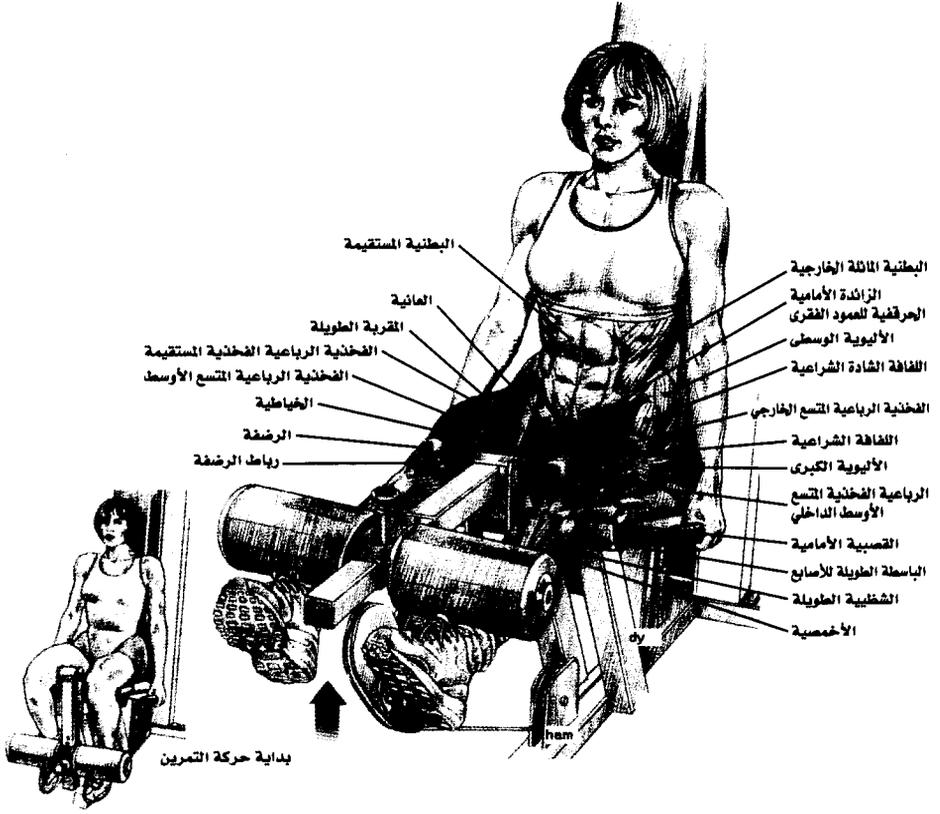
الهدف من التمرين

تقوية العضلة الفخذية الرباعية (المتسع الخارجي- المستقيمة الفخذية- المتسع الأوسط الداخلي).

العجلات العاملة الأساسية

العضلة الفخذية الرباعية (المتسع الخارجي- المستقيمة الفخذية- المتسع الأوسط الداخلي).

تمارين القوة العضلية للرجلين والابطين



التمرين

جلوس عالي. الظهر مواجه للجهاز. مسك قبضتي الجهاز) مد الركبتين أماماً بالتبادل.

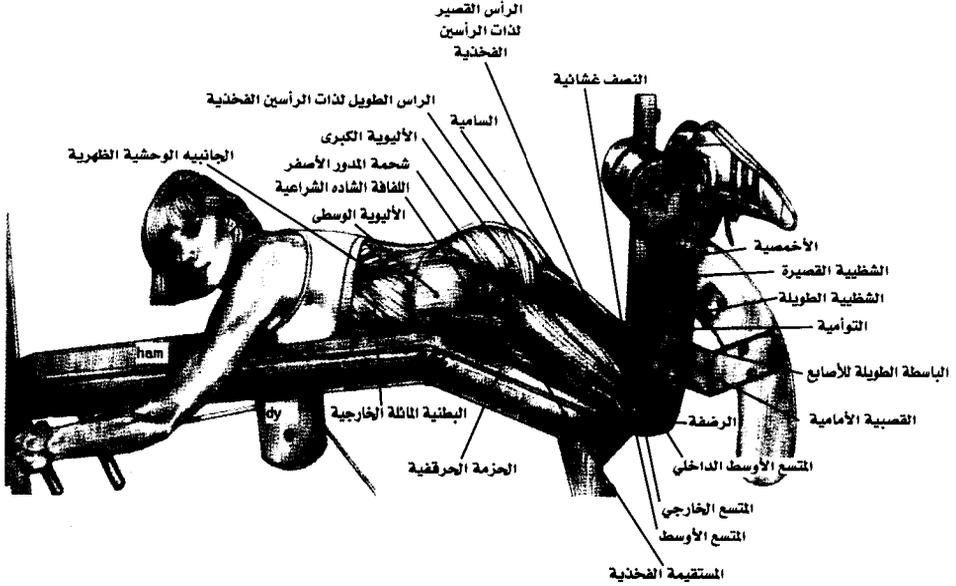
الهدف من التمرين

تقوية العضلة الفخذية الرباعية (المتسع الخارجي- المستقيمة الفخذية- المتسع الأوسط الداخلي).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الفخذية الرباعية (المتسع الخارجي- المستقيمة الفخذية- المتسع الأوسط الداخلي).

تمرينات القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

(انبطاح عال. مسك قبضتي الجهاز) رفع الساقين خلفاً بالتبادل.

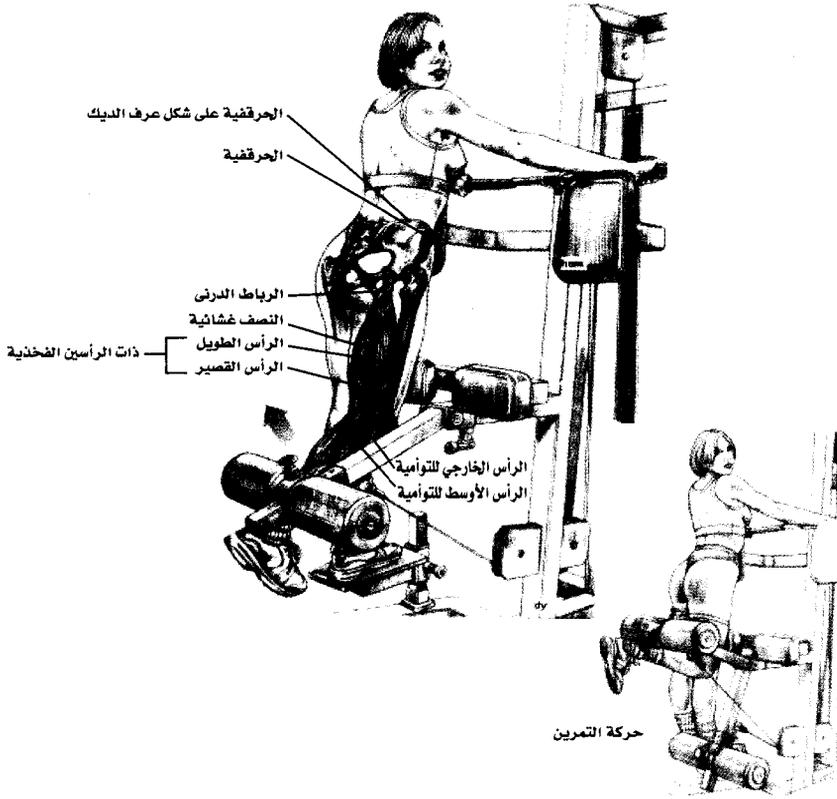
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الأخمصية- النصف غشائية) الرأس الطويل للعضلة ذات الرأسين الفخذية - السامية.

العضلات العاملة الأساسية

العضلة (الأخمصية- العضلة النصف غشائية) الرأس الطويل للعضلة ذات الرأسين الفخذية - العضلة السامية.

تمرنات القوة العضلية للرجلين والابطين



التمرين

(وقوف الصدر مواجه الجهاز. الذراعان أماماً. مسك بار الجهاز) ثني الساق خلفاً بالتبادل.

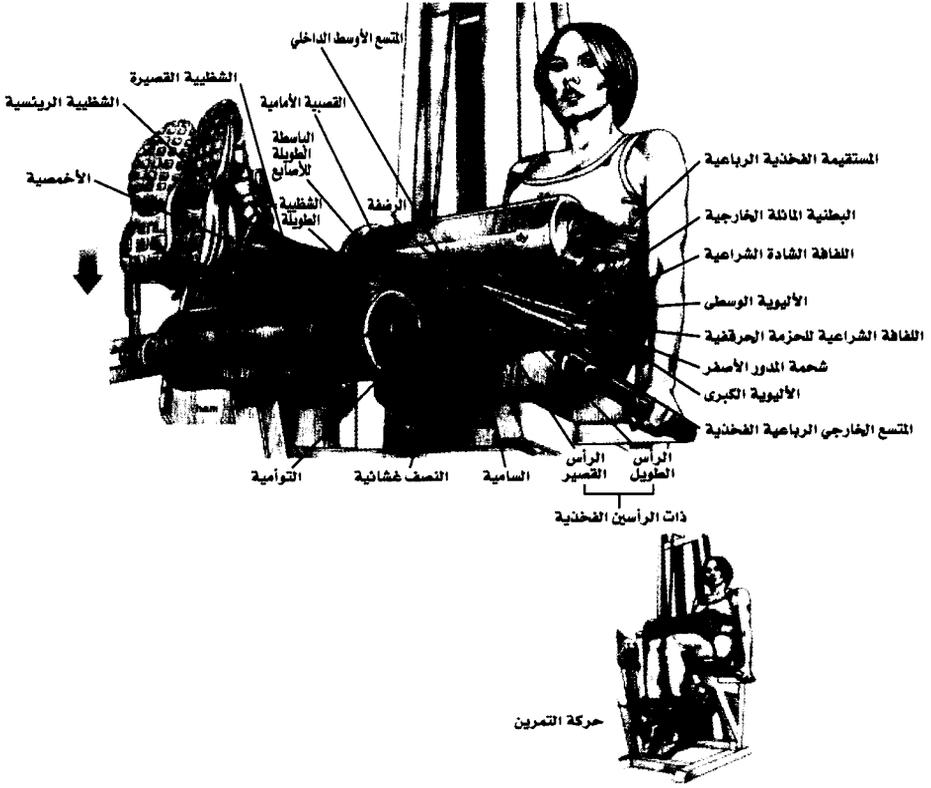
الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الرأسين الفخذية (الرأس الطويل- الرأس القصير) التوأمية (الرأس الخارجي - الرأس الأوسط)- النصف غشائية.

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الرأسين الفخذية (الرأس الطويل- الرأس القصير) العضلة التوأمية (الرأس الخارجي - الرأس الأوسط)- العضلة النصف غشائية.

تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

(جلوس طويل عال. مسك قبضة الجهاز) ثني الرجلين خلفاً بالتبادل.

الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الرأسين الفخذية (الرأس الطويل- الرأس القصير) السامية- النصف غشائية- التوأمية- المتسع الأوسط الداخلي للفخذية الرباعية.

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الرأسين الفخذية (الرأس الطويل- الرأس القصير)- العضلة السامية- العضلة النصف غشائية- العضلة التوأمية- المتسع الأوسط الداخلي للعضلة الفخذية الرباعية.

تمارين القوة العضلية للرجلين والابطين



التمرين

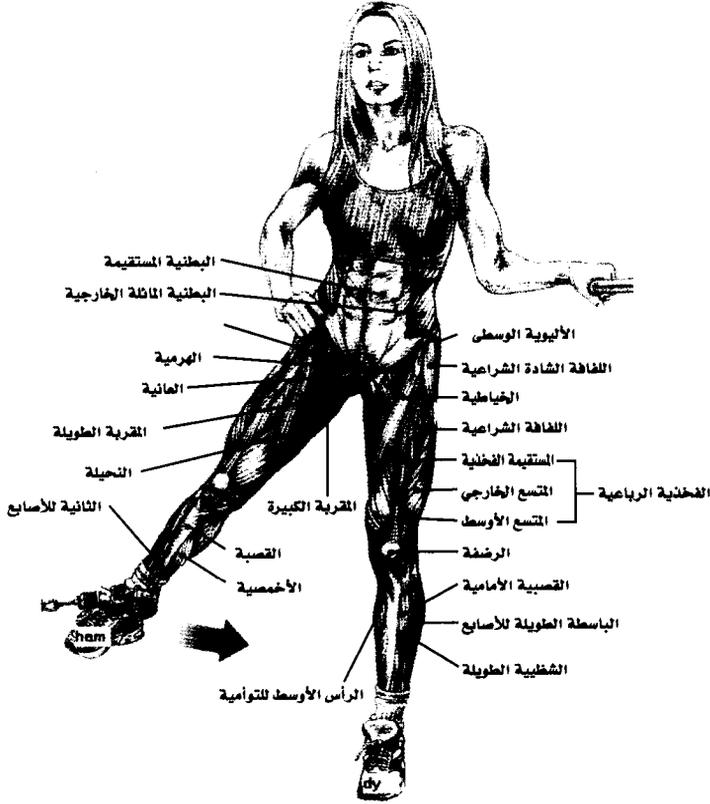
(وقوف. فتحاً العضدان جانباً مائلاً لأسفل. الساعدان عالياً. حمل البار على الكتفين) ثني الركبتين نصفاً لأسفل بالتبادل.

الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الرأسين الفخذية (الرأس الطويل - الرأس القصير) - الأليوية الكبرى - الأليوية الصغرى - السامية.

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الرأسين الفخذية (الرأس الطويل - الرأس القصير) العضلة الأليوية الكبرى - العضلة الأليوية الصغرى - العضلة السامية.



التمرين

(نصف وقوف الجانب مواجه للجهاز. الرجل جانباً. ذراع نصف ثبات الوسط والآخر مسك البار) وضع الرجل بجانب الأخرى بالتبادل.

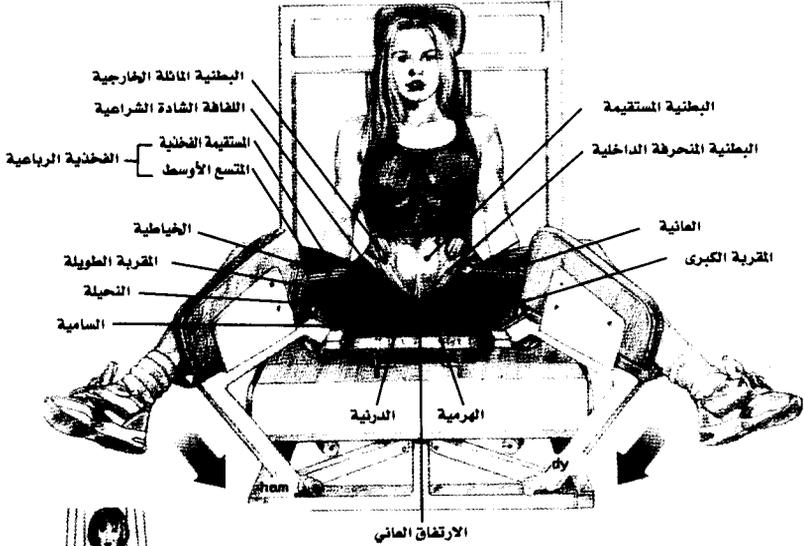
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (المقربة الكبيرة- المقربة الطويلة- العانية- النخيلة)

العضلات العاملة الأساسية

العضلة المقربة الكبيرة- العضلة المقربة الطويلة- العضلة العانية- العضلة النخيلة.

تمارين القوة العضلية للرجلين والأبطين



التمرين

(جلوس طويلاً عال الظهر مواجه للجهاز. الذراعان بجانب الجسم. مسك قبضة الجهاز) ضم الرجلين داخلاً بالتبادل.

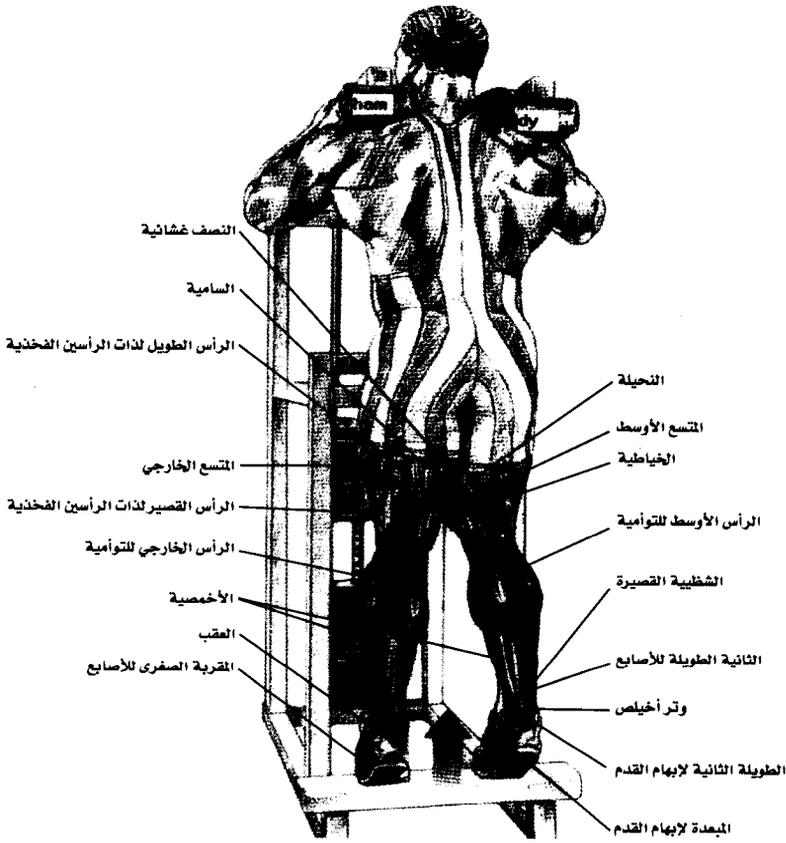
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (المقربة الكبرى- المقربة الطويلة- الدرنية - العانية- النحيلة- السامية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة المقربة الكبرى- العضلة المقربة الطويلة- الدرنية - العضلة العانية- العضلة النحيلة- العضلة السامية.

تمريبات القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

(وقوف فتحاً عال الصدر مواجه للجهاز العضدان أماماً مائلاً لأسفل. الساعدان عالياً مسك الجهاز) رفع العقبين عالياً بالتبادل.

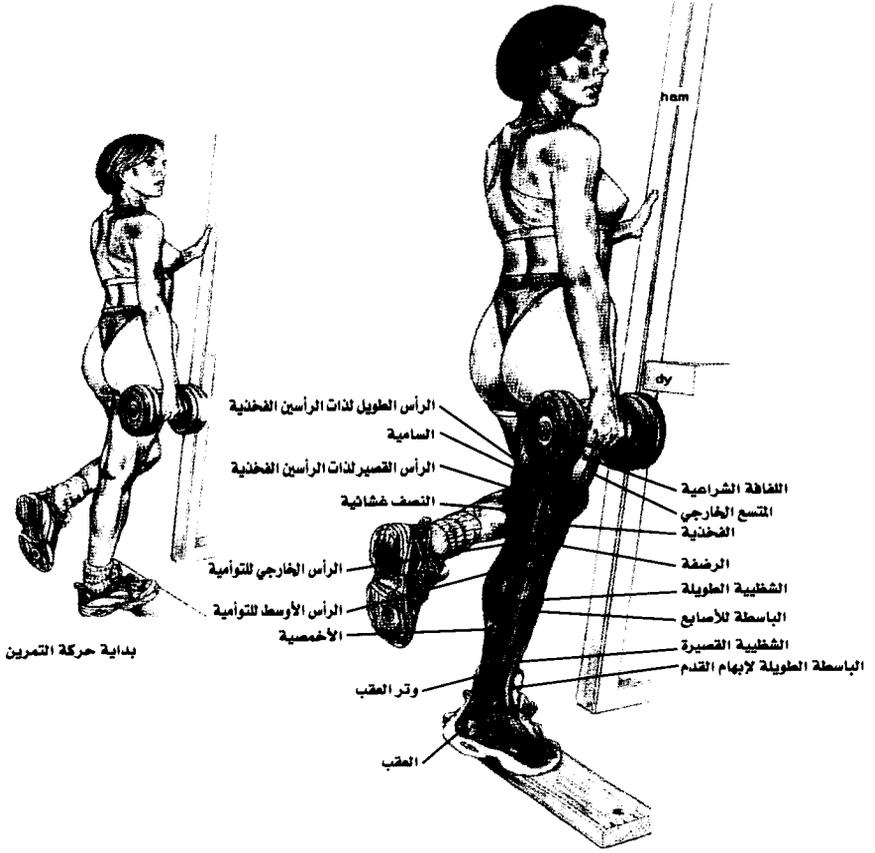
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الأخمصية-الشظيية القصيرة- الرأس الخارجي للتوأمية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الأخمصية- العضلة الشظيية القصيرة- الرأس الخارجي للعضلة التوأمية.

تمارين القوة العظمية للرجلين والأيدين



التمرين

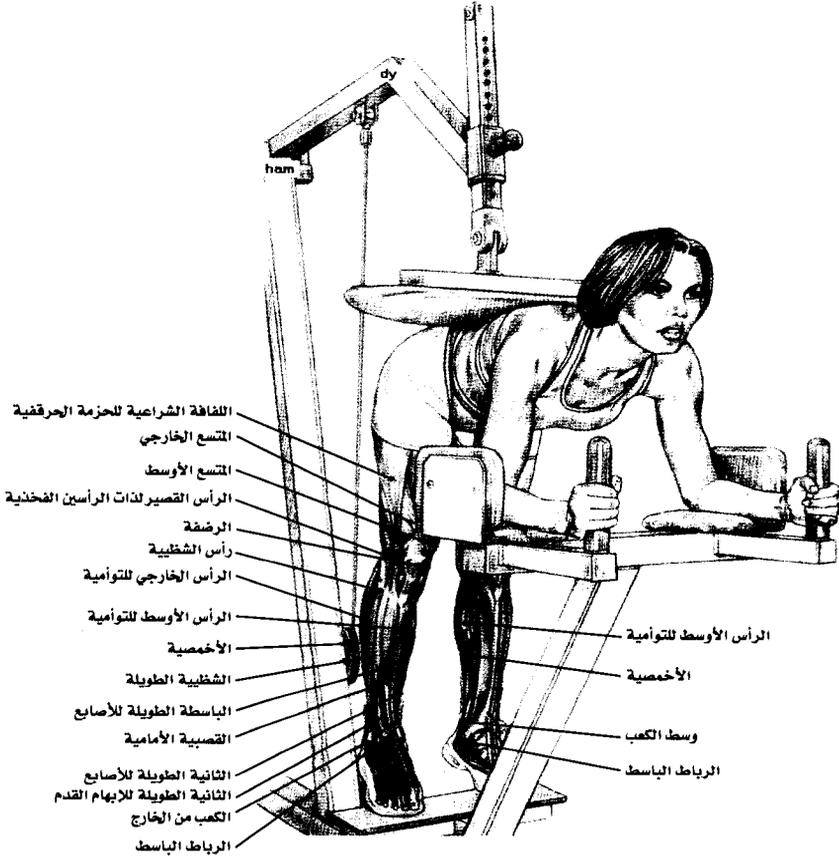
(نصف وقوف الساق خلفاً. مشط القدم على عارضة. الصدر مواجه حائط. ذراع مسك العقلة والأخرى حمل الثقل) رفع العقب عالياً بالتبادل.

الهدف من التمرين

تقوية العضلة التوأمية (الرأس الخارجي- الرأس الأوسط)- الأخمصية.

العضلات العاملة الأساسية

تقوية العضلة التوأمية (الرأس الخارجي- الرأس الأوسط)- العضلة الأخمصية.



التمرين

(وقوف فتحاً عال الصدر مواجه للجهاز العضدان أماماً. الساعدان عالياً مسك قبضتي الجهاز) رفع العقبين عالياً بالتبادل.

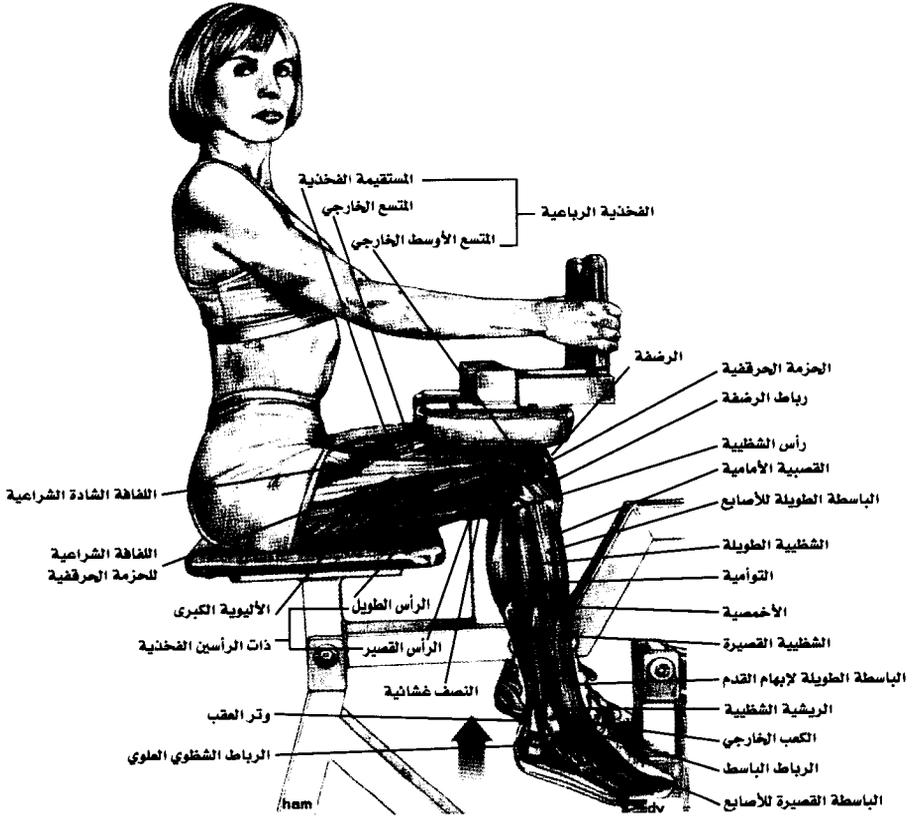
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الأخمصية - الرأس الخارجي للتوأمية- الرأس الأوسط للتوأمية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الأخمصية- الرأس الخارجي للعضلة التوأمية- الرأس الأوسط للعضلة التوأمية.

تمريبات القوة العضلية للرجلين والايدين



التمرين

(جلوس فتحاً عال الصدر مواجه للجهاز الذراعان أماماً مائلاً لأسفل مسك قبضتي الجهاز) رفع العقبين عالياً بالتبادل.

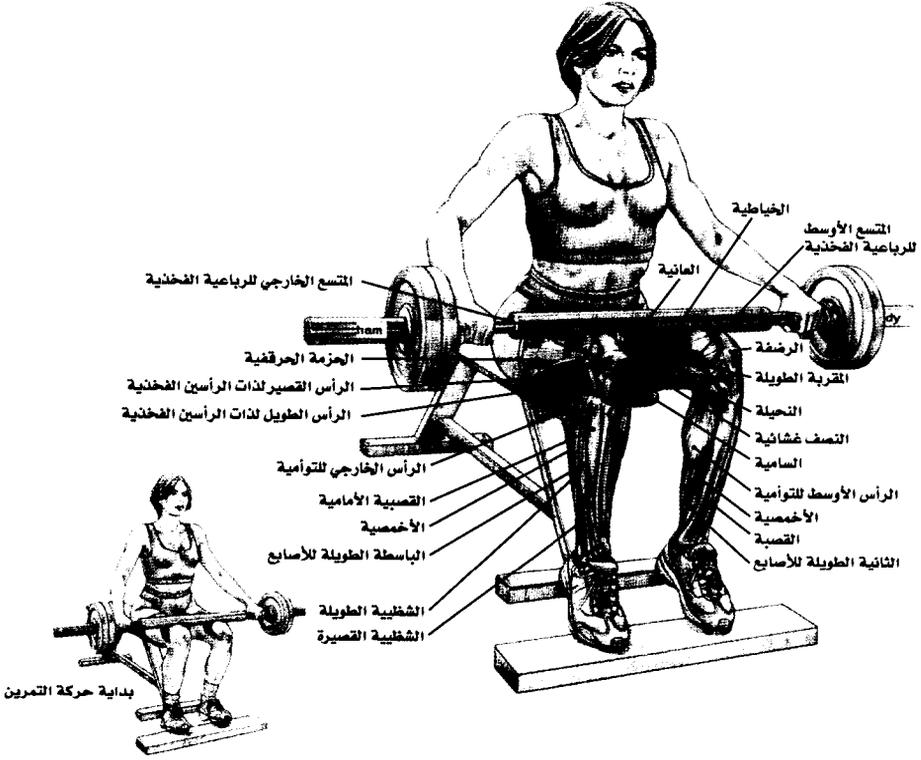
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الأخمصية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الأخمصية.

تمارين القوة العظمية والعظام العاملة



التمرين

(جلوس فتحاً عالي. الذراعان أماماً حمل البار على الركبتين) رفع العقبين عالياً

بالتبادل.

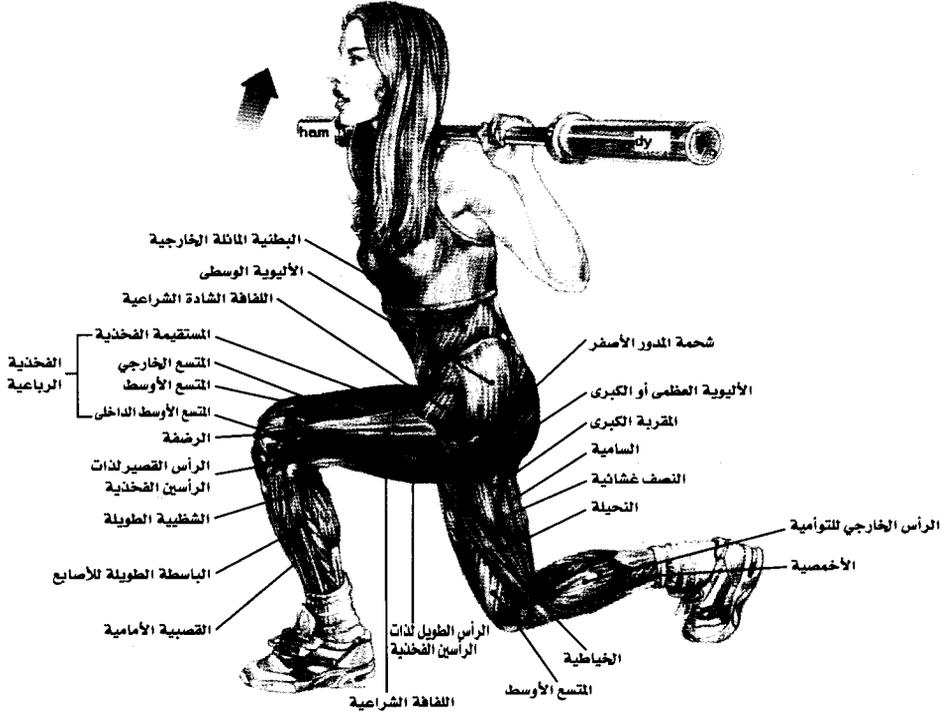
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الأخمصية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الأخمصية.

تمريبات القوة العضلية للرجلين والأليتين



التمرين

(نصف جثو. الركبة أماماً. العضدان جانباً مائلاً لأسفل. الساعدان عالياً. حمل البار) مد الرجل الخلفية عالياً بالتبادل.

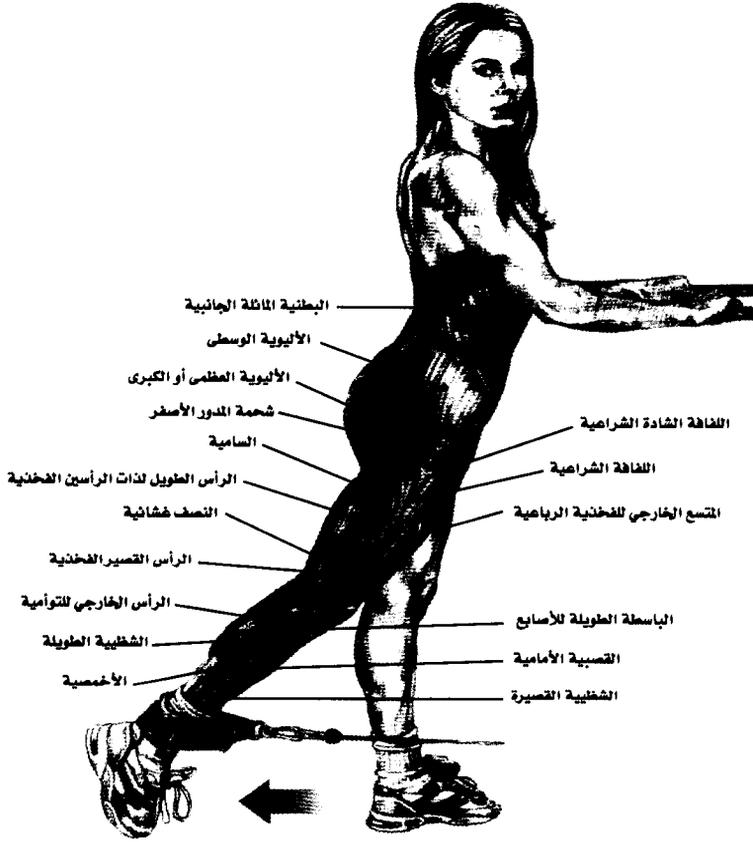
الهدف من التمرين

تقوية العضلة الأليوية الكبرى- الفخذية الرباعية (المستقيمة الفخذية- المتسع الخارجي- المتسع الأوسط- المتسع الأوسط الداخلي)

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الأليوية الكبرى- العضلة الفخذية الرباعية (المستقيمة الفخذية- المتسع الخارجي- المتسع الأوسط- المتسع الأوسط الداخلي).

تمارين القوة العضلية والعظام العاملة



التمرين

(وقوف، الصدر مواجه للجهاز، الذراعان أماماً، مسك بار الجهاز) مد الرجل خلفاً مائلاً لأسفل بالتبادل.

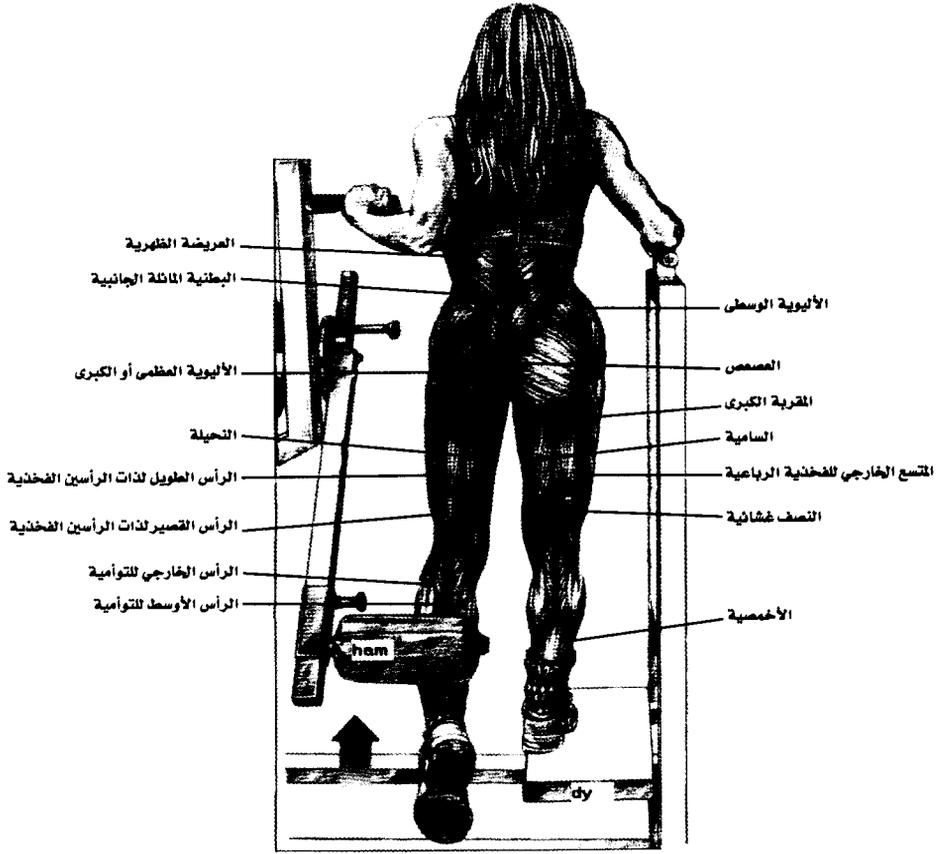
الهدف من التمرين

تقوية العضلة الأليوية الكبرى.

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الأليوية الكبرى.

تمارين القوة العضلية للرجلين والأيدين



التمرين

(وقوف فتحاً على الجهاز. العضدان جانباً مائلاً لأسفل. الساعدان أماماً مسك قبضتي الجهاز) مد الرجل خلفاً مائلاً لأسفل بالتبادل.

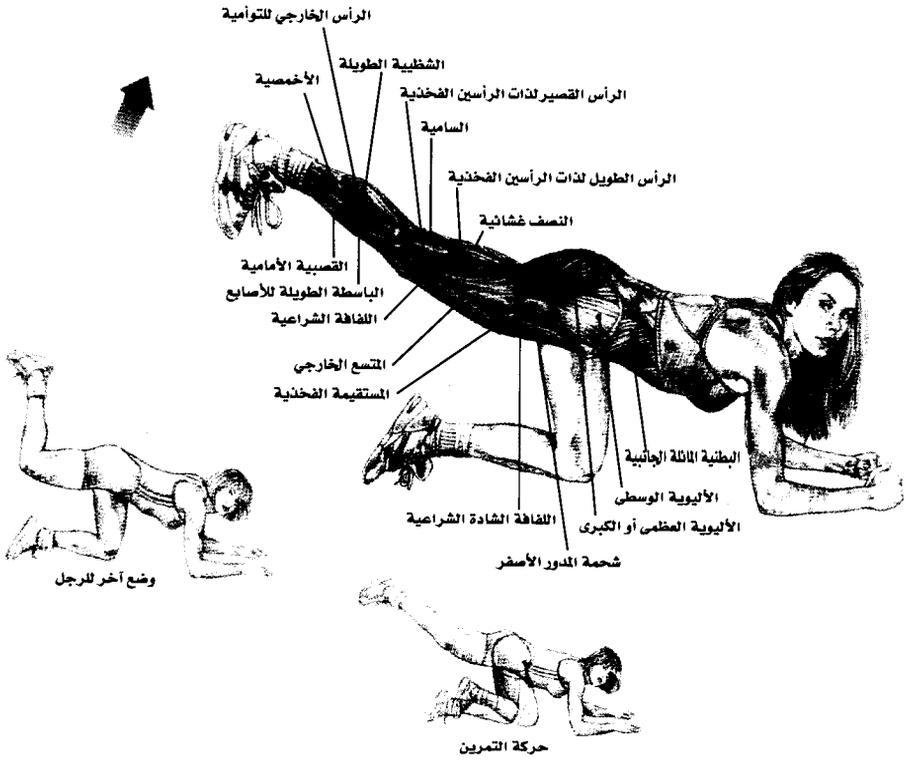
الهدف من التمرين

تقوية العضلة الأليوية الكبرى.

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الأليوية الكبرى.

تمرنات القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

(جثو أفقي. العضدان أماماً الساعدان عالياً) مد الرجل خلفاً مائلاً عالياً بالتبادل.

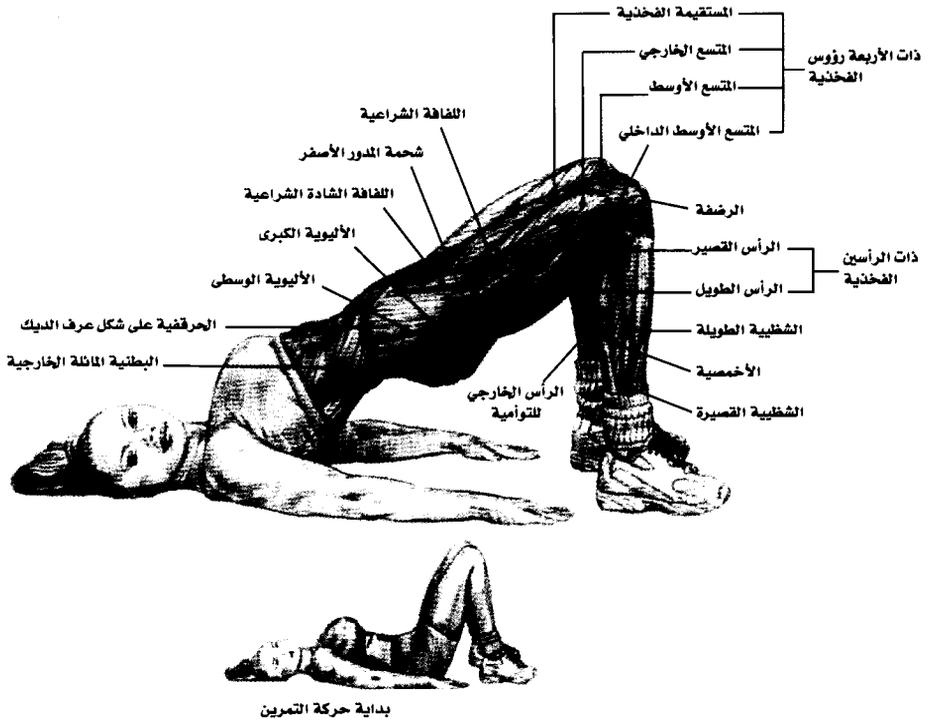
الهدف من التمرين

تقوية العضلة الأليوية الكبرى.

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الأليوية الكبرى.

تمارين القوة العضلية للرجلين والأيدين



التمرين

(رقود قرفصاء) رفع المقعدة عالياً بالتبادل.

الهدف من التمرين

تقوية العضلة الأليوية الكبرى- ذات الرأسين الفخذية (الرأس القصير- الرأس الطويل)-
اللفافة الشراعية.

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الأليوية الكبرى- العضلة ذات الرأسين الفخذية (الرأس القصير- الرأس
الطويل)- العضلة الشراعية.

تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

(وقوف الجانب مواجه للجهاز. ذراع نصف ثبات الوسط والآخ العضد جانباً مائلاً لأسفل الساعد جانباً. مسك بار الجهاز) رفع الرجل جانباً بالتبادل.

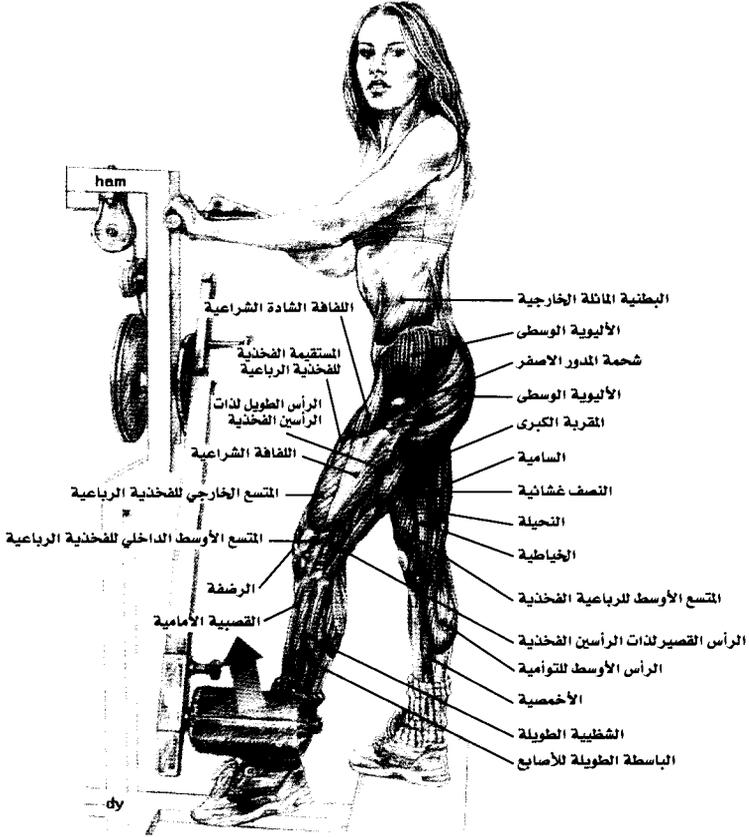
الهدف من التمرين

تقوية العضلة الأليوية الوسطى.

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الأليوية الوسطى.

تمرنات القوة العضلية للرجلين والايدين



التمرين

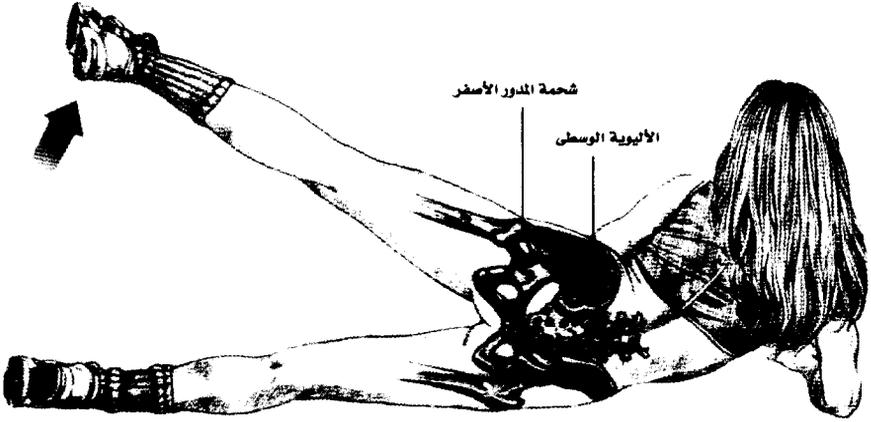
(وقوف الصدر مواجه للجهاز. الذراعان أماماً. مسك بار الجهاز) رفع الرجل أماماً مائلاً خارجاً بالتبادل.

الهدف من التمرين

تقوية العضلة الأليوية الوسطى.

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الأليوية الوسطى.



التمرين

(انبطاح مائل جانبي. الارتكاز على المرفق) رفع الرجل جانبياً بالتبادل.

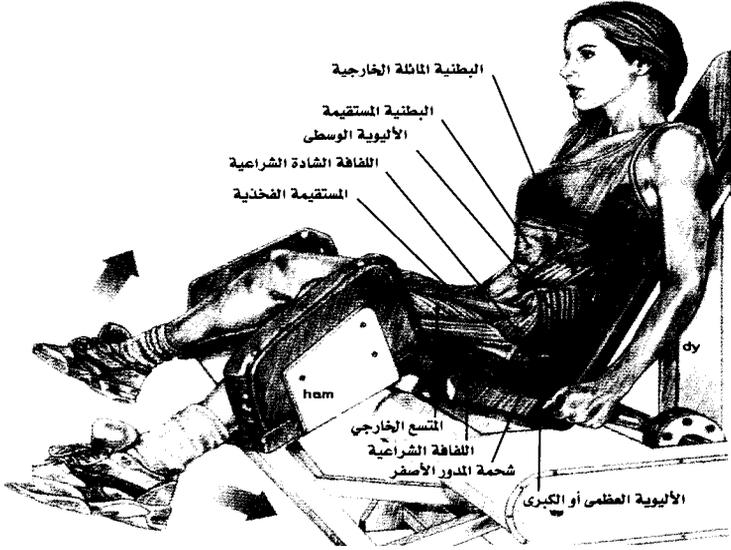
الهدف من التمرين

تقوية العضلة الأليوية الوسطى.

الععضلات العاملة الأساسية

العضلة الأليوية الوسطى.

تمرنات القوة العظمية للرجلين والابطين



التمرين

(جلوس طويل عال. الظهر مواجه للجهاز. الذراعان بجانب الجسم. مسك قبضتي الجهاز) فتح الرجلين جانباً بالتبادل.

الهدف من التمرين

تقوية العضلة الأليوية الوسطى- الأليوية العظمى أو الكبرى - اللفافة الشراعية.

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الأليوية الوسطى- العضلة الأليوية العظمى- العضلة اللفافة الشراعية.