

الفصل السابع

تمارين القوة العضلية لليمن

تمرنات القوة العضلية للبطن



التمرين

(رقود - تقاطع الساقين زاوية ٤٥° - ثني الركبتين نصفاً) رفع الجذع عالياً بالتبادل.

الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الباطنية المائلة الخارجية - الباطنية المستقيمة - المستقيمة الفخذية - اللفافة الشاذة الشراعية).

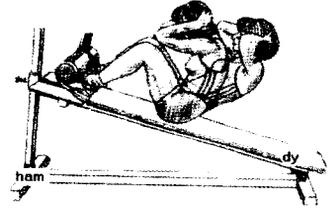
العضلات العاملة الأساسية

العضلة الباطنية المائلة الخارجية- العضلة الباطنية المستقيمة- العضلة المستقيمة الفخذية- العضلة اللفافة الشاذة الشراعية.

تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



نفس التمرين على مستوى مائل



التمرين

(رقود القرفصاء عال على مستوى مائل. الذراعين حلقة خلف الرقبة) رفع الجذع عالياً بالتبادل.

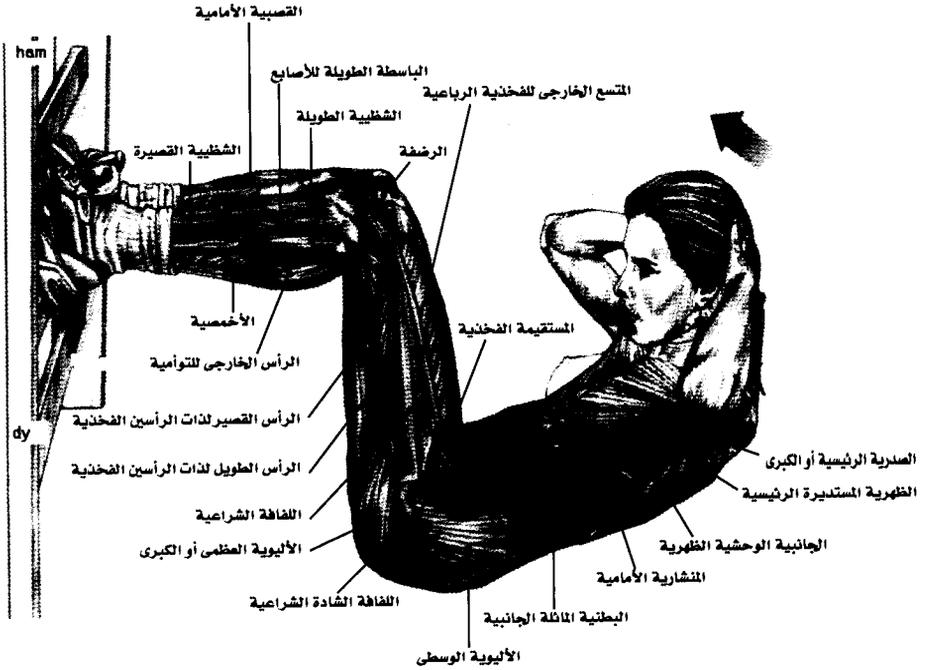
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الباطنية المائلة الخارجية- المستقيمة الفخذية- اللقافة الشادة الشراعية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الباطنية المائلة الخارجية- العضلة المستقيمة الفخذية- العضلة اللقافة الشادة الشراعية.

تمارين القوة العضلية للطن



التمرين

(رقود مواجه عقل الحائط. الفخذين مع الساقين زاوية ٩٠°. الذراعان لمس خلف الرقبة) رفع الجذع عالياً بالتبادل.

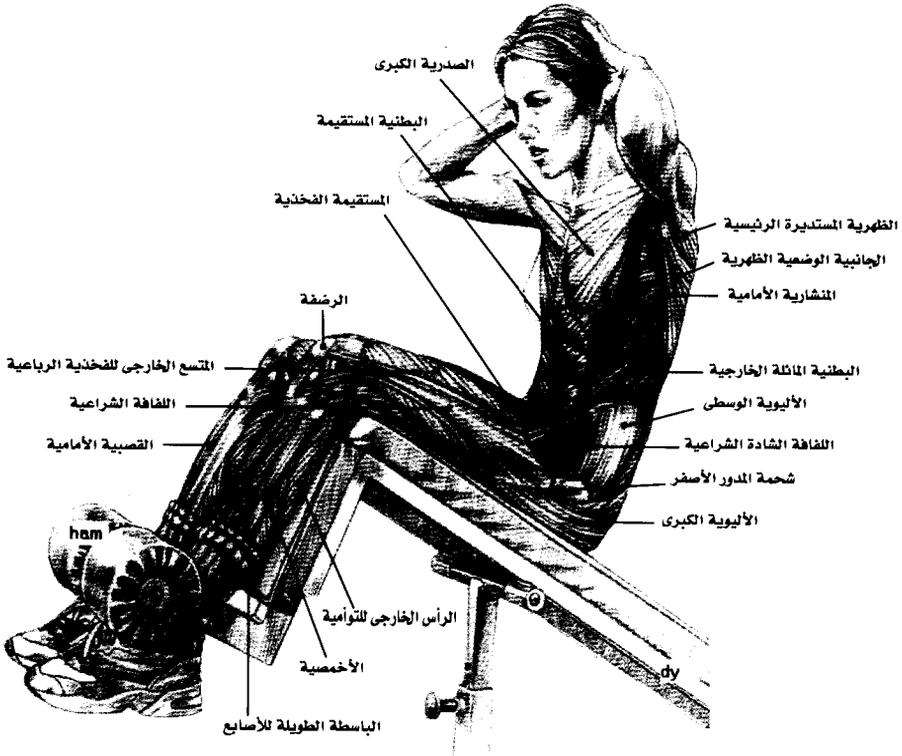
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الباطنية المائلة الجانبية - المستقيمة الفخذية - الباطنية المستقيمة - اللفافة الشادة الشراعية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الباطنية المائلة الجانبية - العضلة المستقيمة الفخذية - العضلة الباطنية المستقيمة - العضلة اللفافة الشادة الشراعية.

تمرنات القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

(رقود عال على مستوى مائل. الفخذين مع الساقين زاوية ٩٠°. الذراعان لمس خلف الرقبة) رفع الجذع عالياً بالتبادل.

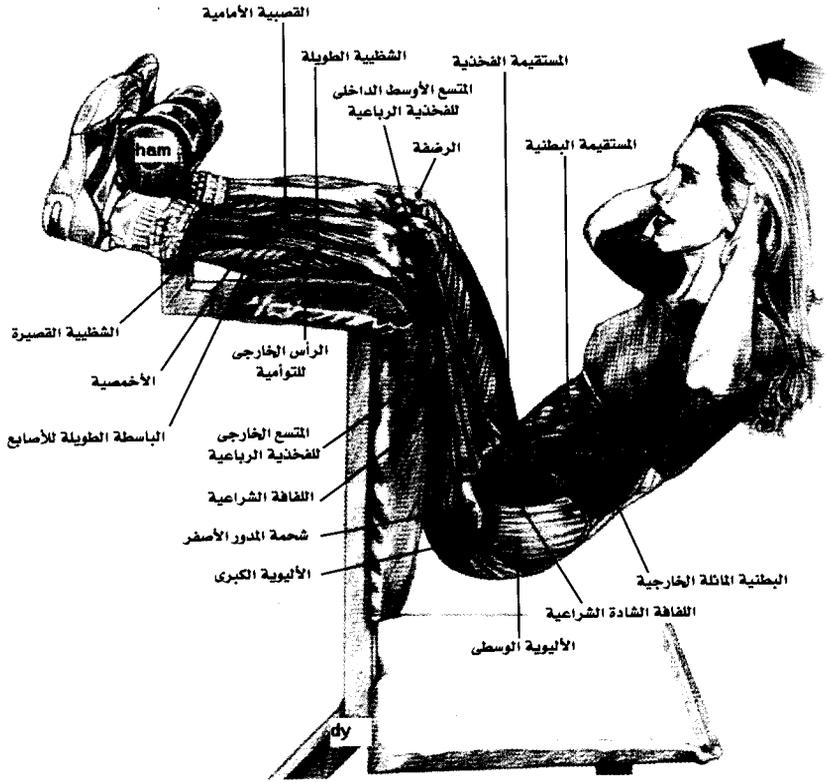
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الباطنية المائلة الخارجية - المستقيمة الفخذية - الباطنية المستقيمة - اللفافة الشادة الشراعية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الباطنية المائلة الخارجية - العضلة المستقيمة الفخذية - العضلة الباطنية المستقيمة - العضلة اللفافة الشادة الشراعية.

تمارين القوة العضلية للبطن



التمرين

(تعلق بالرجلين. الفخذين مع الساقين زاوية ٩٠°. الذراعين لمس خلف الرقبة) رفع الجذع عالياً بالتبادل.

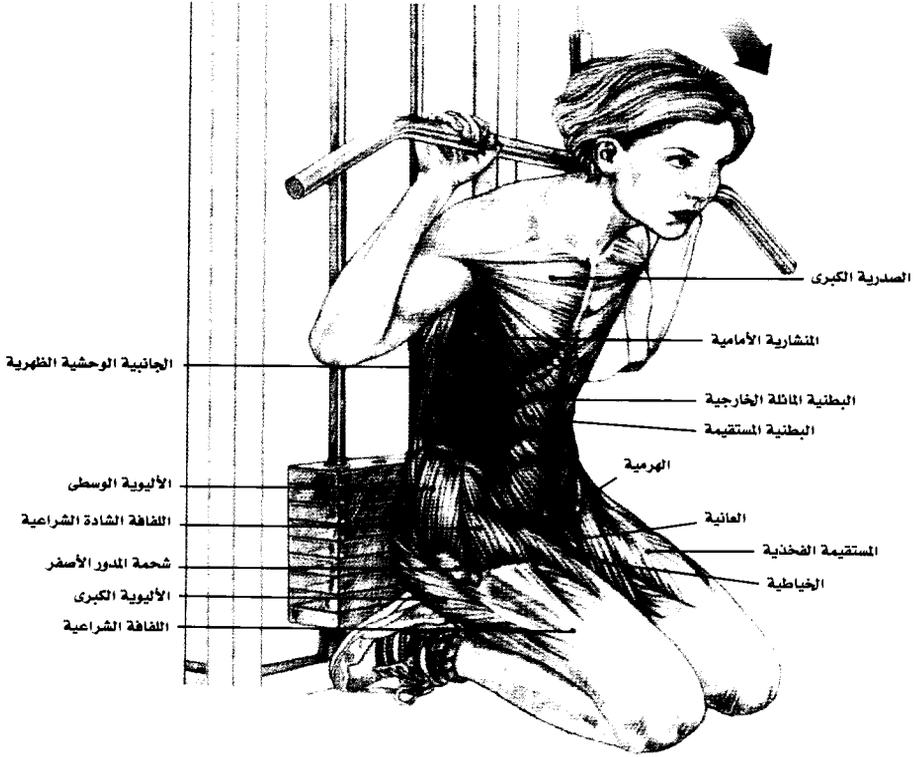
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الباطنية المائلة الخارجية - المستقيمة الفخذية - الباطنية المستقيمة - اللفافة الشادة الشراعية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الباطنية المائلة الخارجية - العضلة المستقيمة الفخذية - العضلة الباطنية المستقيمة - العضلة اللفافة الشادة الشراعية.

تمرنات القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

(جلوس الجنو. الظهر مواجه للجهاز. الذراعان عالياً. مسك بار الجهاز) ثني الذراعين أسفل بالتبادل.

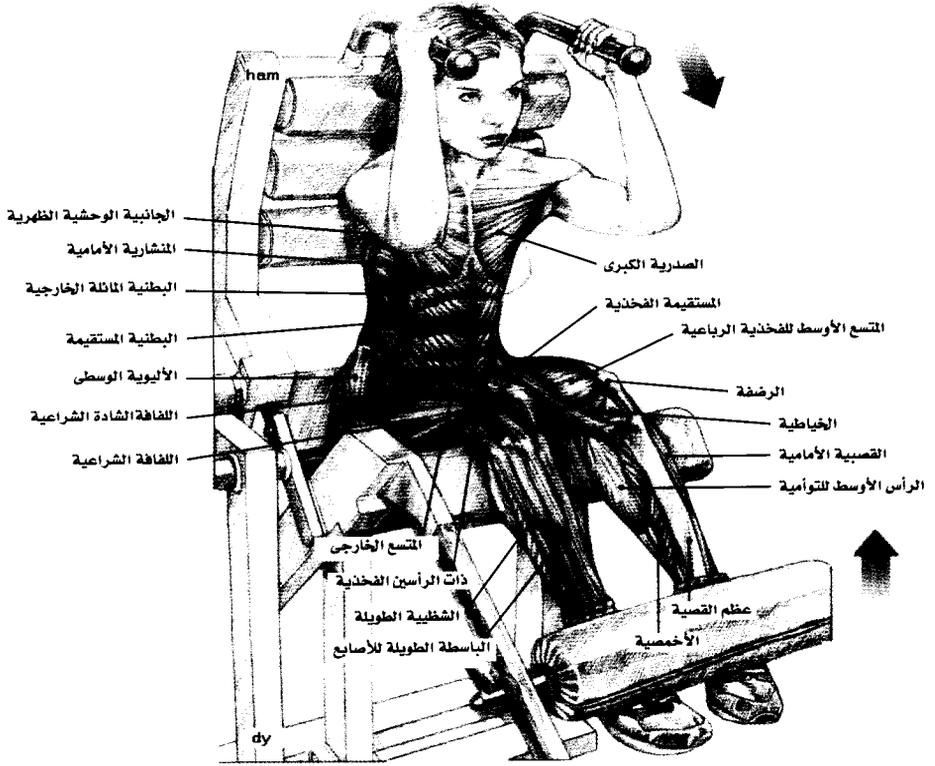
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الباطنية المائلة الخارجية-الباطنية المستقيمة-الهرمية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الباطنية المائلة الخارجية- العضلة الباطنية المستقيمة- العضلة الهرمية.

تمرنات القوة العضلية للبطن



التمرين

جلوس عال. الظهر مواجه للجهاز. الفخذين مع الساقين زاوية ٩٠°. العضدان أماماً. الساعدان عالياً. مسك قبضتي الجهاز) ميل الجذع أماماً مع رفع الساقين أماماً بالتبادل.

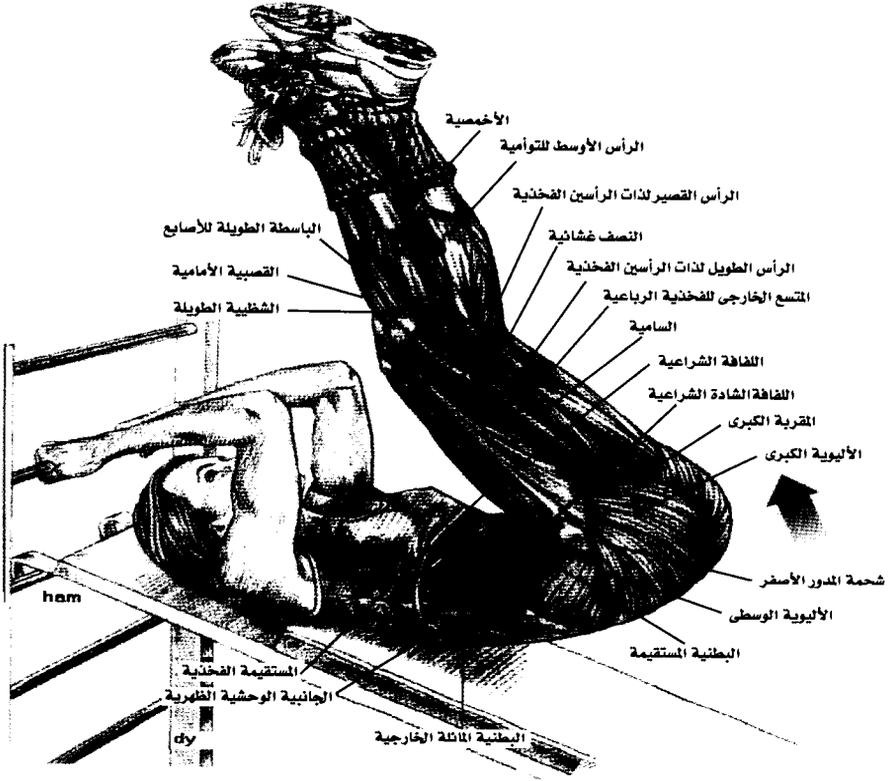
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (اللفافة الشراعية- اللفافة الشادة الشراعية- الباطنية المائلة الخارجية- الباطنية المستقيمة- المستقيمة الفخذية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة اللفافة الشراعية- العضلة اللفافة الشادة الشراعية- العضلة الباطنية المائلة الخارجية- العضلة الباطنية المستقيمة- العضلة المستقيمة الفخذية.

تمريبات القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

(رقود عال على مستوى مائل. تقاطع الساقين. العضدان أماماً. الساعدان عالياً. مسك عقل الجهاز) رفع الرجلين أماماً عالياً بالتبادل.

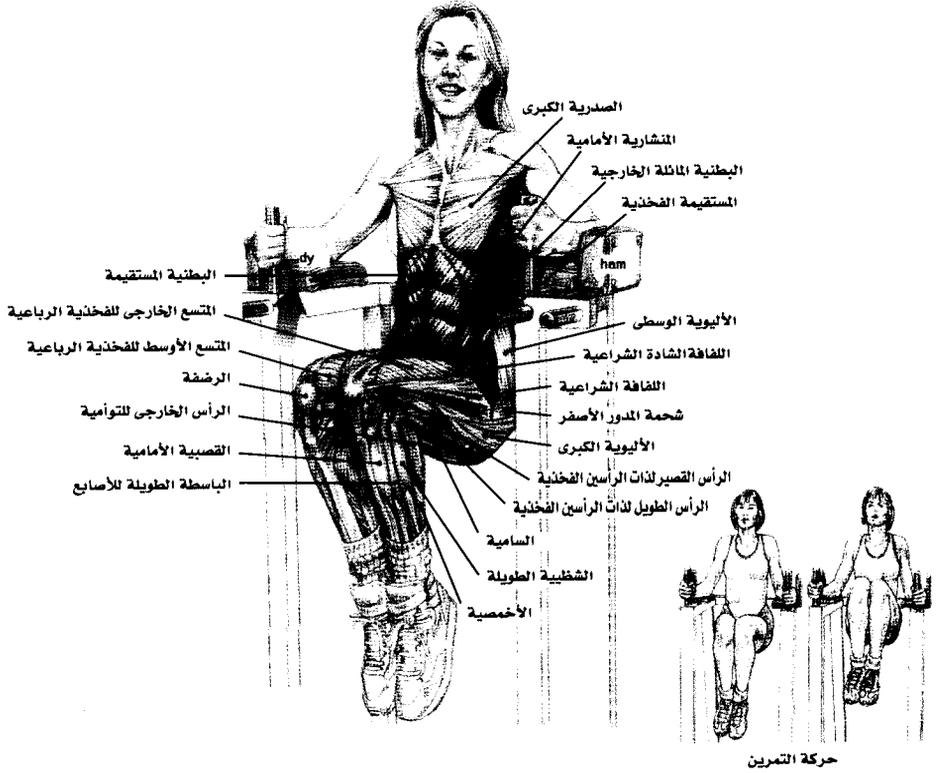
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (اللقافة الشادة الشراعية- البطنية المائلة الخارجية- البطنية المستقيمة- المستقيمة الفخذية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة اللقافة الشادة الشراعية- العضلة البطنية المائلة الخارجية- العضلة البطنية المستقيمة- العضلة المستقيمة الفخذية.

تمرنات القوة العضلية للبطن



التمرين

(الارتكاز على المرفقين. الفخذين مع الساقين زاوية ٩٠°. مسك قبضتي الجهاز) رفع الركبتين عالياً بالتبادل.

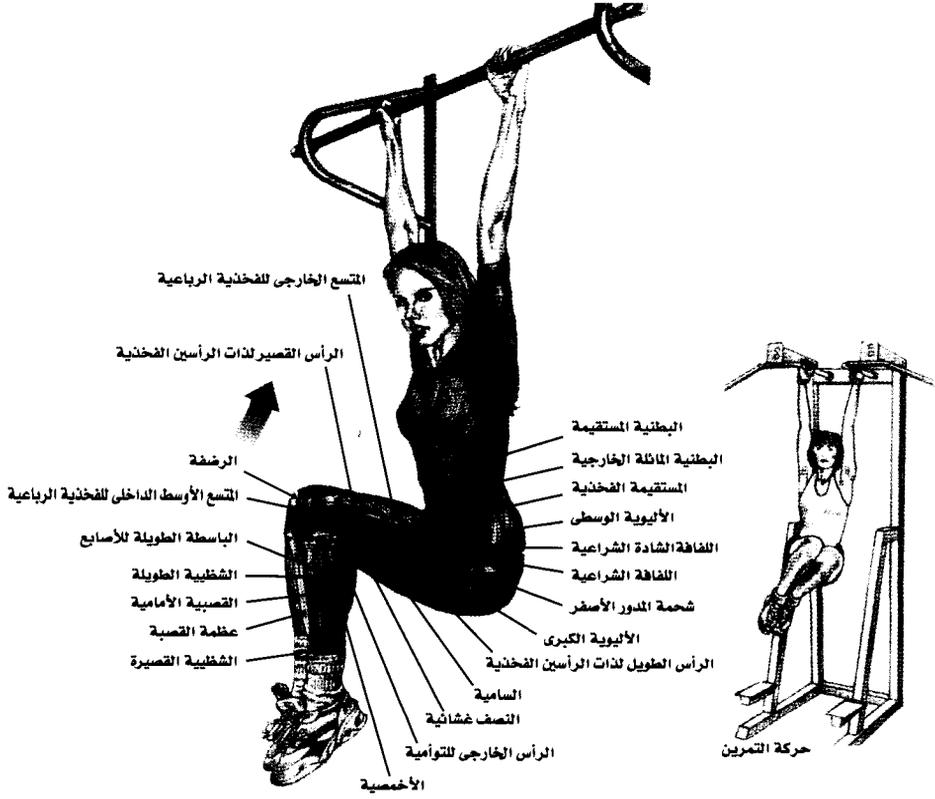
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (اللفافة الشاذة الشراعية- الباطنية المائلة الخارجية- الباطنية المستقيمة- المستقيمة الفخذية- المنشارية الأمامية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة اللفافة الشاذة الشراعية- العضلة الباطنية المائلة الخارجية- العضلة الباطنية المستقيمة- العضلة المستقيمة الفخذية- العضلة المنشارية الأمامية.

تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

(تعلق القرفصاء من أعلى) ثني الجذع جانباً بالتبادل.

الهدف من التمرين

تقوية العضلة (اللفافة الشادة الشراعية- البطنية المائلة الخارجية- البطنية المستقيمة- المستقيمة الفخذية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة اللفافة الشادة الشراعية- العضلة البطنية المائلة الخارجية- العضلة البطنية المستقيمة- العضلة المستقيمة- العضلة المستقيمة الفخذية.

تمرنات القوة العضلية للبطن



التمرين

(وقوف فتحاً. العضدان جانبياً مائلاً لأسفل. الساعدان جانبياً مائلاً عالياً. حمل البار) لف الجذع جانبياً بالتبادل.

الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الباطنية المائلة الخارجية- المستقيمة الباطنية -الباطنية المائلة الداخلية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الباطنية المائلة الخارجية- العضلة الباطنية المستقيمة- العضلة- الباطنية المائلة الداخلية.

المعنى بالعربية	المصطلح بالانجليزية	م	المعنى بالعربية	المصطلح بالانجليزية	م
الرأس الطويل	LONG HEAD		غائر أو عميق	profundus	
الباسطة	EXTRENSOR		اللقيمة أو فوق اللقيمة	Epicondyls	
الأصبع	DIGITI		وتر	TENDON	
الصغرى	MINIMI		تحت لوح الكتف	SUBSCAPULARIS	
باسطة أو ممددة	EXTENSOR		شبه الميمنة	RHOMBOIDEUS	
الأصابع	DIGITORUM		المائلة أو المنحرفة	OBLIQUUS	
القصيرة	BREVIS		خارجي	EXTERNUS	
الطويلة	LONGUS		بطني	ABDOMINIS	
العضدية الساعدية	BRACHIORADIALIS		الجزء الترقوي	CLAVICULAR PART	
الدالية	DELTOIDEUS		ثاني - ثني	FLEXOR	
خلفي	POSTERIOR		رسغي	CARPI	
الأوسط	MIDDLE		زندي	ULNARIS	
داخلي	ANTERIOR		كعبري	RADIALIS	
رئيسي	MAJOR		راحي أو كني	PALMARIS	
صدري	PECTORALIS		كاب	PRONATOR	
الترقوة	CALVICULAR		مدورة	TERES	
الغرايبة العضدية	CORACOBRAHIALIS		ثلاثية	TRICEPS	
الأخيمية	SCALENUS		العضد	BRACHII	
المنشارية الأمامية	SERRATUS ANTERIOR		الأوسط	MEDIAL	
علوي - فوق	SUPERIOR		رأس	HEAD	
شظي	PERONEAL		العضدية	BRACHIALIS	

معجم المصطلحات

رباط يثبت العضو في موضعه	RETINACULUM	اثين	BICEPS
العصص	COCCYX	شبه المنحرفة	TRAPEZIUS
عاني	PUBIC	الصدرية الكبرى	PECTORALIS MAJOR
النصف غشائية	SEMIMEMBRANOSUS	صفاق	APONEUROSIS
السامية	SEMITENDINOSUS	غرابيه عضدية	CORACOBRACHIALIS
غراب- تاج	CROW	الكابة المدورة	PRONATOR TERES
ارتفاق عاني	SYMPHYSIS	زند	ULNARIS
حرقفي	ILIAC	خلفي	POSTERIOR
الصلب- العمود الفقري	SPINE	أمامي	ANTERIOR
مستقيمة	RECTUS	تحت الشوكة	INFRASPINATUS
بطن	ABDOMINIS	الجانبية الظهرية	LATISSIMUS DORSI
الرباط الدرني	LSCHIAL TUBEROSITY	كعبري	RADIALIS
الريشية	TERTIUS	المرفقية	ANCONIUS
العقب- عظم مؤخر القدم	CALCANEUS	المنكبية	OMOHYOIDEUS
إبهام القدم	HALLUCIS	الجزعية	STEMOHYOIDEUS
فخذي- رجلي	CRURAL	القصبية الترقوية	STERNOCLEIDO MASTOIDEUS
السطبية	FIBULA	الأخمصية	SCALENUS
كعب	MALLEOLUS	الرافعة للكنتف	LEVATOR SCAPULAE
اللفافة الشراعية	FASCIA LATA	العصبية العنقية	SPLIENUS CERVICIS
ذات الرأسين الفخذية	BICEPS FEMORISE	الحزمة الحرقفية	ILIOTIBIAL TRACT
مستقيم	RECTUS	رباعية	QUADRICEPS
وسط- واسط	INTERMEDIUS	متسع	VASTUS
القصبية	TIBIALIS	الرضفة	PATELLA

معجم المصطلحات

الأخمصية	SOLEUS		التوأمية	GASTROCNEMUS	
رباط	LIGAMENT		الخياطية	SARTORIUS	
الذخيلة	GRACILIS		المقربة	ADDUCTOR	
كبير	MAGNUM		العانية	PECTINEUS	
القذالية	OCCIPITO		أمامي	FRONTALIS	
الفقرية الرأسية	SPINALIS CAPITIS		داخلي	BELLY	
الجزء الخلفي	POSTERIOR PART		الجزء الأمامي	ANTERIOR PART	
الجزء الخارجي	LATERAL PART		الجزء الأوسط	MIDDEL PART	
النتوء الأخرومي	ACROMINO		الترقوة	CAVICULA	
الجزء العلوي	SUPERIOR PART		المبعدة لإبهام اليد	ABDUCTOR POLLICIS	
الرافعة	LEVATOR		الجزء السفلي	INFERIOR PART	
الفم	ORIS		زاوية	ANGULI	
فوق اللقمة	EPICONDYLE		العضدية الغرابية	CORACOBRAHIALIS	
الصفاق - اللقافة - السفاق	APONEUROSIS		وسطي	MEDIAL	
بين الأضلاع	INTERCOSTAL		الخط الأبيض	WHITE LINE	
نصف - شبه	SEMI		تحت القذال	SUBOCCIPITALES	
الرأس	CAPITIS		فقري - شوكي	SPINAL	
مغرز	INSERTION		الطحالية - البادئة	SPLENIUS	
رافعة	LEVATOR		ناصب	ERECTOR	
عرف - حرف	CRISTA		فقرة - فقار	VERTEBRA	

قائمة المراجع

- ١- أبو العلا عبد الفتاح (١٩٩٨م) «بيولوجيا الرياضة وصحة الرياضي» دار الفكر العربي ، القاهرة.
 - ٢- صلاح محسن نجا (٢٠١٠م) «التدريب الرياضي -أسس مفاهيم- مبادئ» مطبعة دريم سوفت، المنوفية.
 - ٣- محمد حسن علاوي و أبو العلا أحمد عبد الفتاح (٢٠٠٠م) «فسيولوجيا التدريب الرياضي» دار الفكر العربي ، القاهرة.
 - ٤- محمد نصر الدين رضوان وأحمد المتولي منصور (١٩٩٩م) « ٩٩ تمريناً للقوة العضلية والمرونة الحركية لجميع الأنشطة الرياضية » مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
 - ٥- مفتي إبراهيم حماد (١٩٩٨م) « التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة» دار الفكر العربي ، القاهرة.
 - ٦- منير البعلبكي (١٩٩٦م) «المورد قاموس إنجليزي - عربي» دار العلم للملايين ، بيروت ، لبنان.
 - ٧- يوسف حتى وأحمد الخطيب (١٩٩٤م) « قاموس حتى الطبي إنجليزي عربي» مكتبة لبنان، بيروت.
- المراجع الأجنبية.

- 1- Barbra janson cohen,dena linwood (2000) « structure and function of the human body » seventh edition library of congress.
- 2- Frederic delavier (2009)» strength training anatomy «the premier publisher for sports& fitness.
- 3- Hoky, R.V. (1973)» Phisical Fitness. The Pathway to Healthful Living.2nd Ed The C.V.Mospy Co. Saint Louis.
- 4- Hagberg J.M (1990) «Exercise Fitness and Hypertentension In : Clude Bou-Chardet Al, Exercise Fitness and Health Human Kinetics Book Cham-Paign,Lllinois.

www.human-kinetics.com