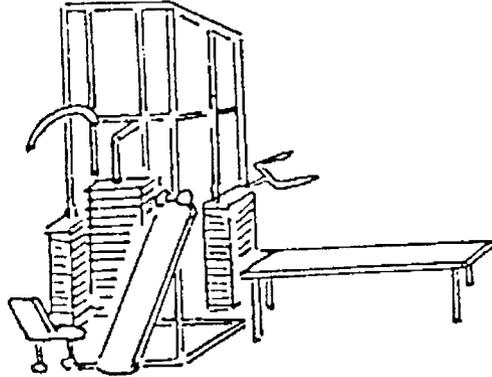


تمارين على

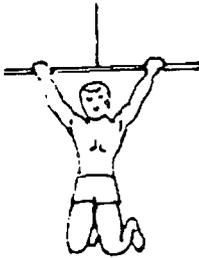
الجهاز المتعدد الجوانب

تمارين على الجهاز المتعدد الجوانب (MYLTUGAME)

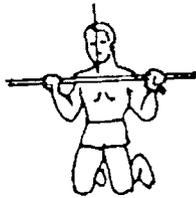
يوصي بعض المدربين باستخدام الجهاز المتعدد الجوانب عند تطوير قوة التحمل.



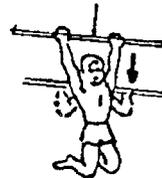
سحب الوزن (جهاز البكرة من الأعلى)



808. السحب من الأعلى إلى مستوى الحنك.



809. السحب من الأعلى إلى الكتف للأمام وللخلف.



810. سحب العضلة الراسية الثلاثية (الأسلوب الفرنسي).



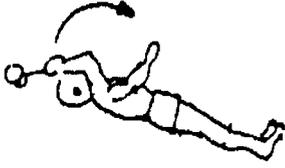
811. سحب العضلة الراسية (الأسلوب التقليدي).



812. الاستلقاء ثم سحب الوزن للأمام بكلتا اليدين (العضلة الراسية الثلاثية).



813. الاستلقاء ثم سحب الوزن للأمام بكلتا اليدين للأمام.



814. الاستلقاء ثم سحب الوزن بيد واحدة (اليد مثنية).



815. سحب الوزن بكلتا اليدين للأعلى مع ثني الذراعين اليد (المسك من الأسفل).



816. سحب الوزن بكلتا اليدين للأعلى مع ثني الذراعين (المسك من الأعلى).



817. سحب الوزن بكلتا اليدين للأعلى من وضع الوقوف.



818. سحب الوزن بكلتا اليدين مع الانحناء للأمام.



819. سحب الوزن بيد واحدة مع الانحناء للأمام.



820. الانحناء للأسفل ثم سحب الوزن بكلتا اليدين للأعلى (استخدام حبل قصير).



821. سحب الوزن بيد واحدة مع الانحناء للجانب.



822. الوقوف على ركلة واحدة مع ثني الرسغ ثم سحب الوزن بكلتا اليدين (المسك من الأعلى).



823. نفس الوضع السابق لكن المسك من الأسفل.

سحب الوزن (جهاز البكرة من الأسفل)



824. سحب الوزن بكلتا اليدين مع ثني الذراعين (الأسلوب التقليدي).



825. الاستلقاء ثم الانتقال إلى الجلوس الطويل بمساعدة الزميل.



826. الاستلقاء ثم الانتقال إلى الجلوس ثنيا بمساعدة الزميل.



827. سحب الفخذ للخلف.



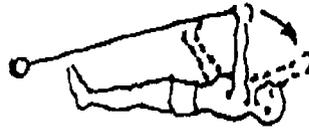
828. دفع رجل واحدة للجانب.



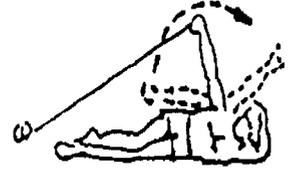
829. دفع رجل واحدة للخلف.



830. الاستلقاء ثم سحب الوزن مع ثني ومد الفخذ.



831. الاستلقاء ثم سحب الوزن بكلتا اليدين للأعلى.



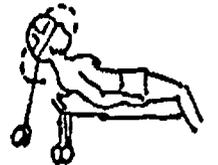
832. الرقود على الجانب ثم سحب الوزن بيد واحدة للأعلى.



833. الوقوف بوضع القرفصاء ثم سحب الوزن بالرأس مع التركيز على عضلات الرقبة والعضلات المستقيمة الظهرية.



834. الرقود الجانبي على المصطبة ثم سحب الوزن بالرأس مع التركيز على عضلات الرقبة.



835. الاستلقاء على المصطبة ثم سحب الوزن بالرأس مع التركيز على عضلات الرقبة.

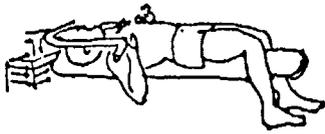


836. سحب الوزن بكلتا اليدين للأمام والأعلى.

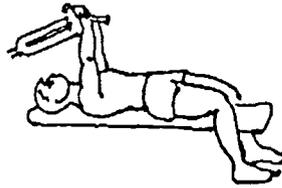


837. سحب الوزن ثم رميه بيد واحدة للأمام.

دفع الوزن من الاستلقاء



838. الأستلقاء على المصطبة ثم دفع الوزن من الصدر (الدفع من الأسفل).



839. الأستلقاء على المصطبة ثم دفع الوزن بكلتا اليدين من الصدر (الدفع من الأعلى).



840. دفع الوزن بكلتا اليدين بمسكه من الوسط.



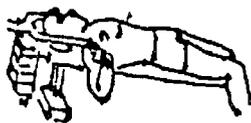
841. المسك بفتح اليدين.



842. المسك بضم اليدين.

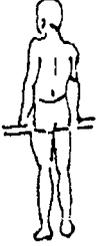


843. الدفع من مصطبة مائلة.



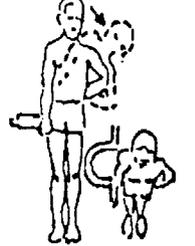
844. الاستلقاء على المصطبة التي توضع على مسافة 5 سنتيمتر من الجهاز ثم رفع الوزن بكلتا اليدين للأعلى.

رفع وخفض الأكتاف

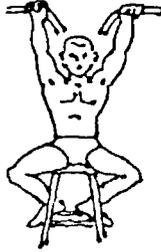


845. a. رفع وخفض الذراعين
على خط واحد. b. تدوير الأكتاف
للخلف. c. تدوير الأكتاف للأمام.

846. انحناء الجذع للجانبين
(المسك من الأعلى) مع
المحافظة على الموازنة.



الدفع من الجلوس



847. دفع الوزن من الخلف والذراعان
خلف الرأس.

848. دفع الوزن والوجه أمام
الجهاز.

849. دفع الوزن والظهر إلى
الجهاز.

تمارين لتقوية عضلات الساق الخلفية

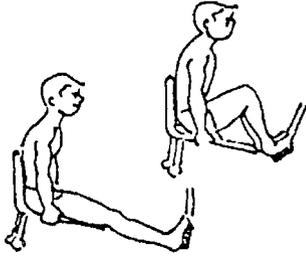


850. الوقوف على الأمشاط مع
عدم ترك الأرض.

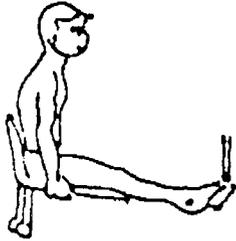
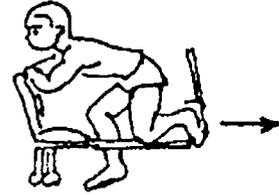
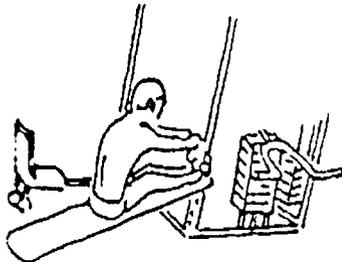
851. الوقوف على الأمشاط
باستخدام مكان مرتفع قليلا.

852. الوقوف على مشط رجل
واحدة.

تمارين للرجلين من الجلوس



853. ثني ومد الرجلين.

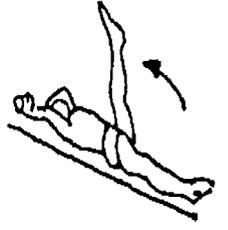
854. دفع الوزن بثني ومد الرجلين 4/1 الحجم-
2/1 للاعبين المبتدئين وحجم كامل للاعبين المحترفين.855. الجلوس مع دفع الوزن
بشكل قوي.856. دفع الوزن على شكل
حركة انطلاق.857. الجلوس على مصطبة
والرجلان للأعلى.858. الجلوس على مصطبة
مانلة والرجلان للأسفل.859. الاستلقاء ثم الجلوس
وكلتا اليدين خلف الرقبة.860. الجلوس مع تدوير الجذع
لليمين ولليسار (يلمس المرفق
الأيمن الركبة اليسرى وبالعكس).861. الجلوس ثنيا وكلتا
اليدين للخلف.862. الجلوس ثنيا مع تدوير
الجذع.



863. الاستلقاء ثم التناوب برفع الركبتين للأعلى.



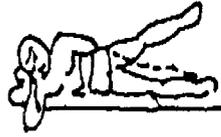
864. الاستلقاء ثم بوقت واحد يتم رفع الركبتين للأعلى.



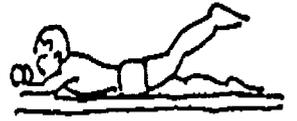
865. التناوب برفع الرجلين مستقيمة من الركبتين.



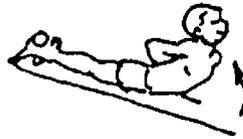
866. الاستلقاء وبوقت واحد يتم رفع الرجلين للأعلى.



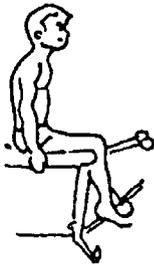
867. الرقود الجانبي مع وضع يد واحدة تحت الرأس ثم رفع رجل واحدة للأعلى.



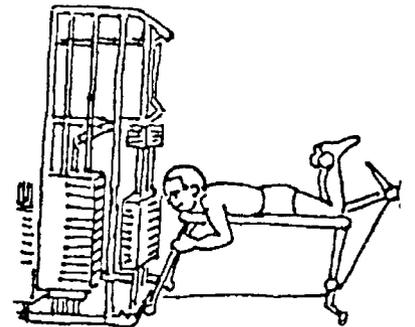
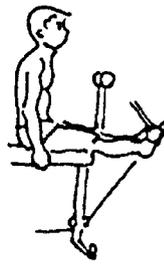
868. الانبطاح ثم التناوب برفع الرجلين للأعلى.



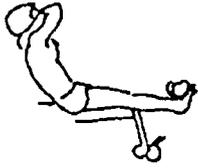
869. الانبطاح على مصطبة وكلتا اليدين مثنية للخلف من المرفقين مع عمل تقوس في الظهر.



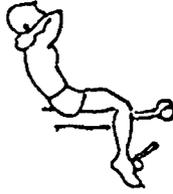
870. سحب الوزن باستقامة الرجلين من وضع الجلوس على المصطبة (العضلة الرباعية للفخذ).



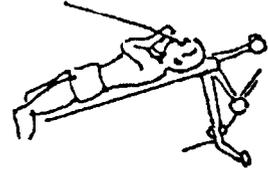
871. ثني الرجلين مع الوزن من وضع الانبطاح على المصطبة (عضلات الفخذ - الوتر الخلفي).



872. رفع الجذع للأمام من وضع الاستلقاء على المصطبة.



873. من وضع الاستلقاء على المصطبة يتم الجلوس مع ثني الرجلين.



874. ثني اليدين من وضع الاستلقاء على المصطبة.

إرشادات منتظمة:

- 1- إحماء برفع وزن متوسط - تمارين بحجم متوسط (استطالة) مع تنفس عميق.
- 2- التنفس: الاستنشاق عند رفع الوزن والزفير عند إنزاله.
- 3- زيادة الحمل: تكون زيادة الحمل ممكنة على حساب زيادة كمية التكرارات مقارنة مع تسلسل الوحدة التدريبية.
- 4- من أجل تقوية وزيادة أداء العضلة يكون من الضروري تنفيذ 5 - 8 تكرارات لكل تمرين - عند القيام بتمارين الفخذ والرجلين، يتم عمل من 20 - 40 مرة في كل مرة مع تنفيذ ليس أقل من سلسلتين من التمارين في الوحدة التدريبية.