

الفصل الثاني

تمريبات القوة العضلية للذراعين

obeikan

obeikandi.com

تمارين القوة العضلية للذراعين



التمرين

(جلوس عالي. حمل الثقل) ثني الذراعين عالياً بالتبادل.

الهدف من التمرين

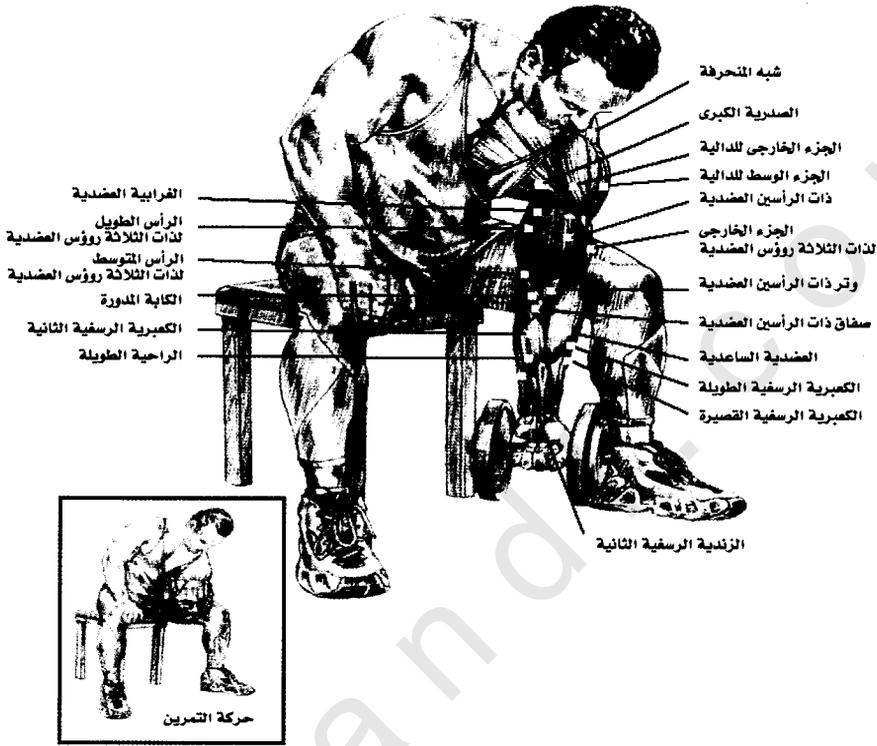
تقوية العضلة (ذات الرأسين العضدية- الجزء الداخلي للعضلة الدالية- العضدية الساعدية - العضدية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الرأسين العضدية- الجزء الداخلي للعضلة الدالية- العضلة العضدية الساعدية. العضلة العضدية)

ملحوظة: الجزء المظلل من العضلات يمثل العضلات العاملة الأساسية في التمرين.

تمارين القوة العضلية والعظام العاملة



التمرين

(جلوس على عالية فتحاً. مد الذراع أسفل بين الرجلين. حمل الثقل) ثني الذراع عالياً بالتبادل.

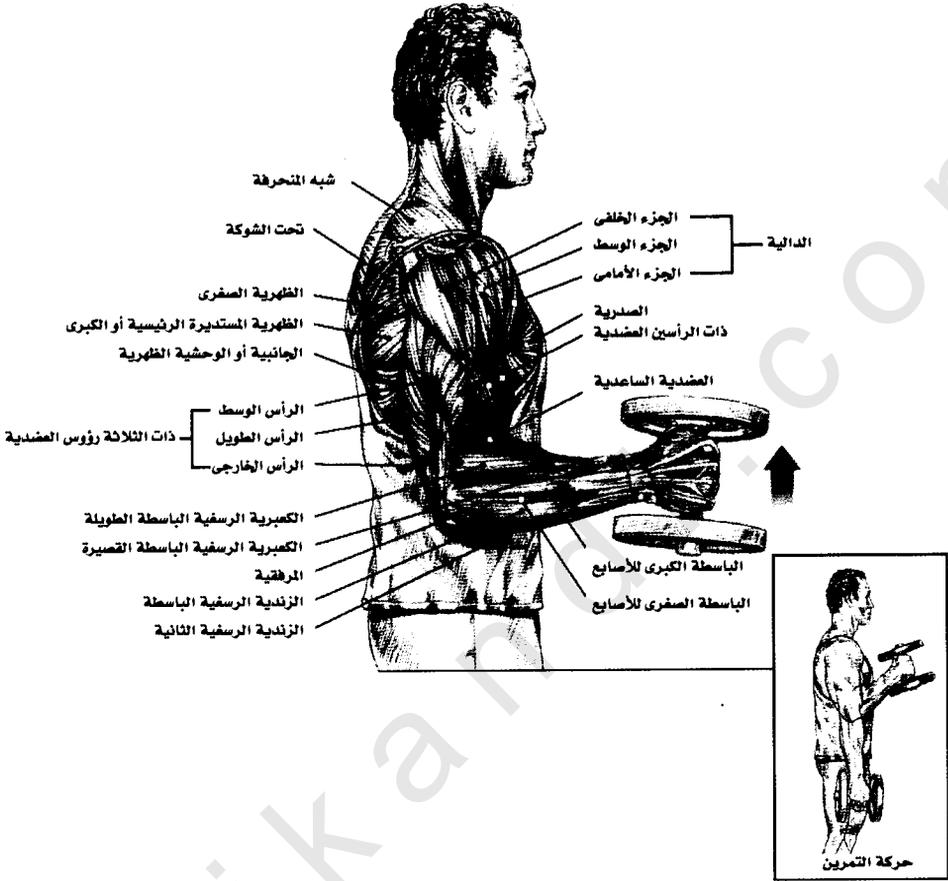
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (ذات الرأسين العضدية - الجزء الداخلي للعضلة الدالية- العضدية الساعدية - العضدية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الرأسين العضدية- الجزء الداخلي للعضلة الدالية - العضلة العضدية الساعدية - العضلة العضدية).

تمارين القوة العضلية للذراعين



التمرين

(وقوف. حمل الثقل) ثني الساعد أماماً عالياً بالتبادل.

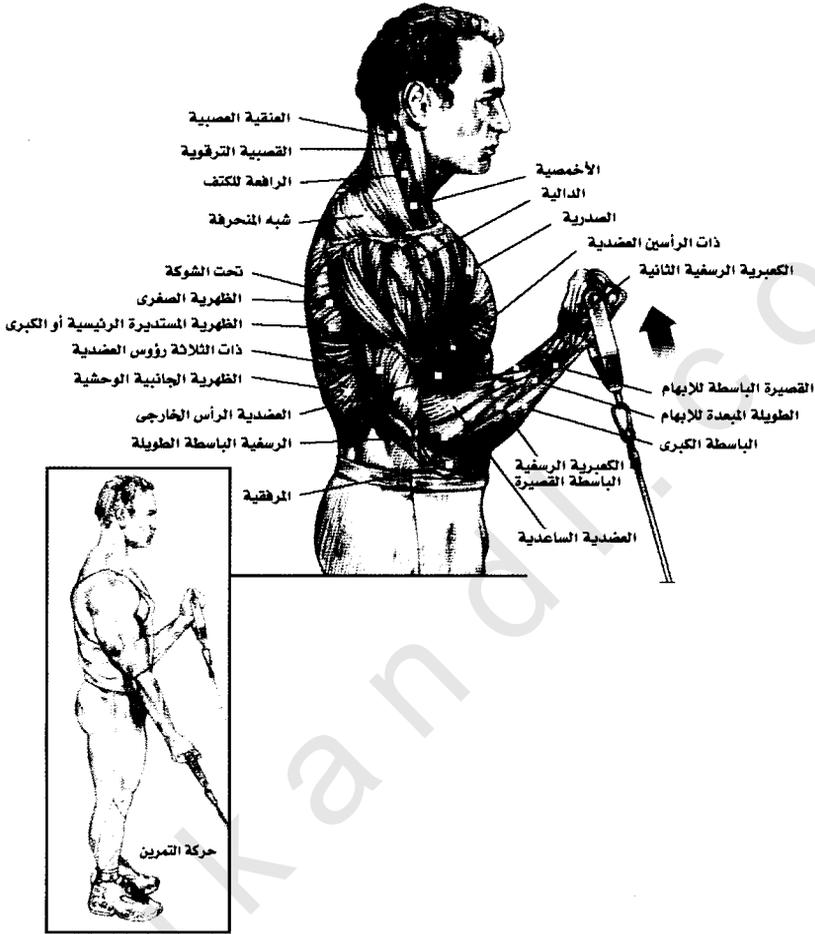
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (ذات الرأسين العضدية - العضدية الساعدية - العضدية)

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الرأسين العضدية - العضلة العضدية الساعدية - العضلة العضدية

تمريبات القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

(وقوف. مسك حلقة الجهاز) ثني الساعد أماماً عالياً بالتبادل.

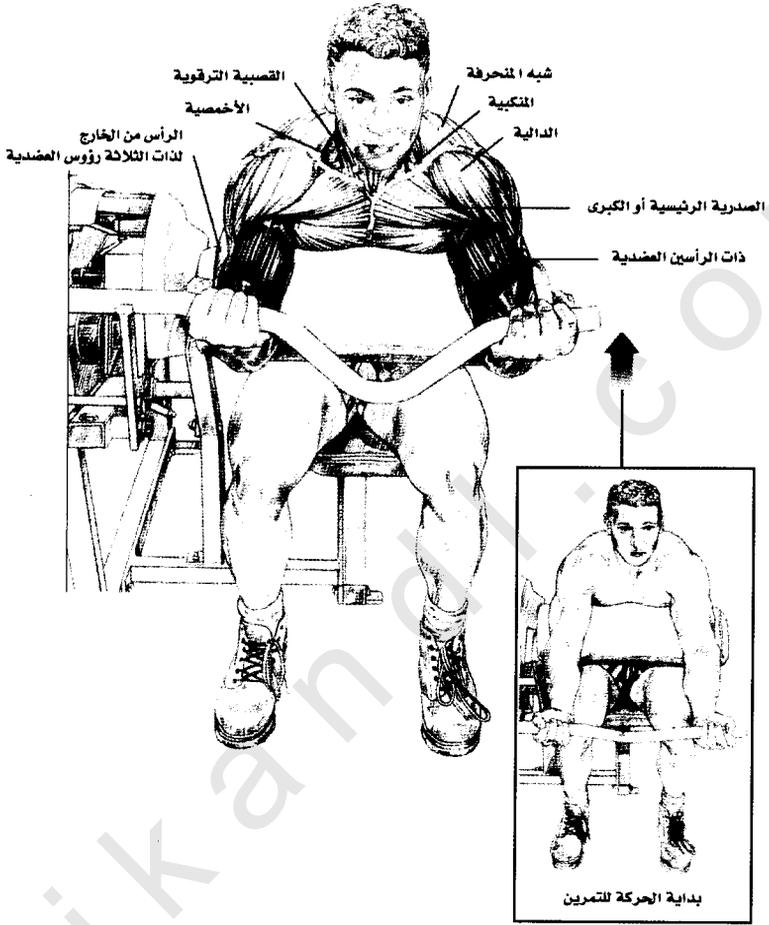
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (ذات الرأسين العضدية-العضدية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الرأسين العضدية- العضلة العضدية.

تمرنات القوة العظمية للذراعين



التمرين

(جلوس عالي. مسك بار الجهاز) ثني الساعدين أماماً بالتبادل.

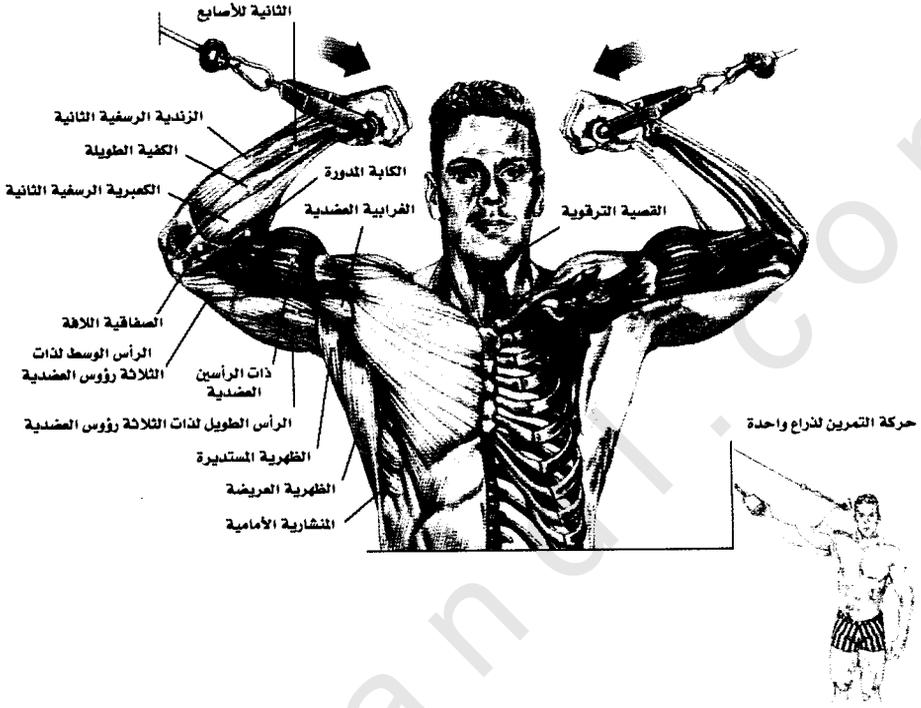
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (ذات الرأسين العضدية)

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الرأسين العضدية.

تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

(وقوف فتحاً. الذراعان جانباً مسك حلقتي الجهاز) ثني المرفقين داخلاً بالتبادل.

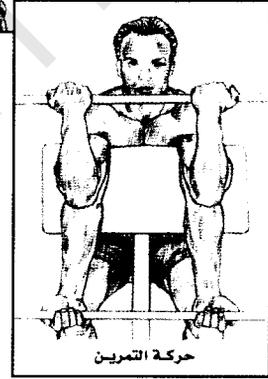
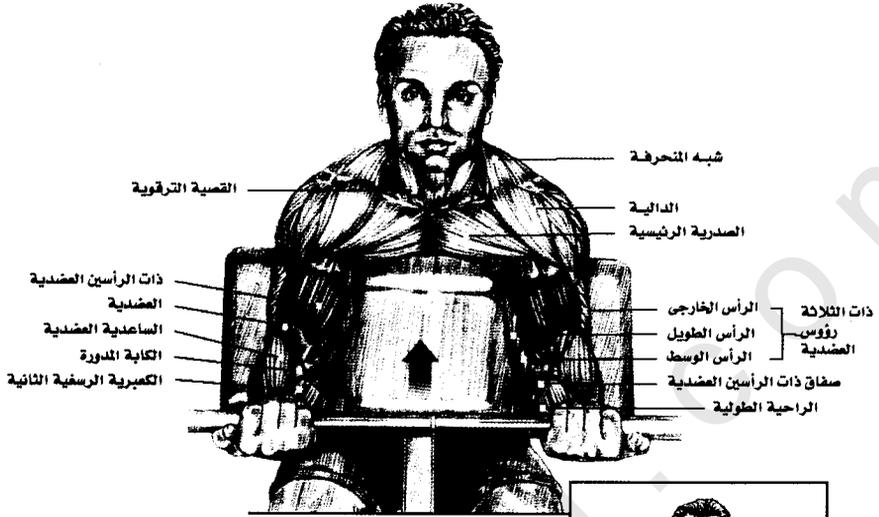
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (ذات الرأسين العضدية- العضدية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الرأسين العضدية- العضلة العضدية.

تمرنات القوة العضلية للذراعين



التمرين

(جلوس فتحاً عالياً. الصدر ملاصق للجهاز. الساعدان أماماً الكفين لأعلى. حمل بار الجهاز) ثني المرفقين داخلاً بالتبادل.

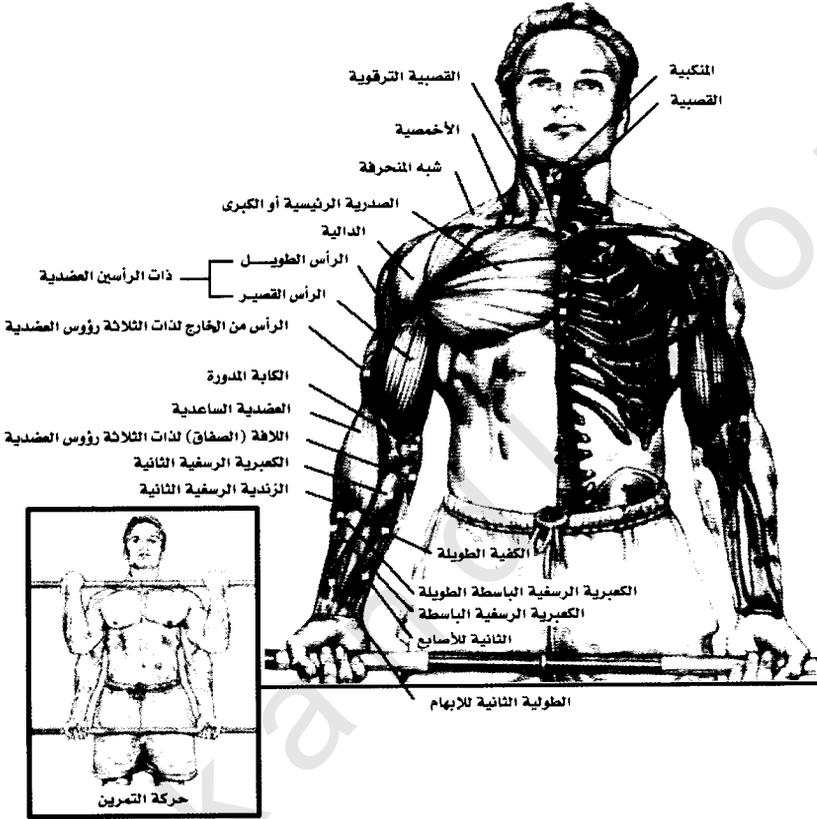
الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الرأسين العضدية (الرأس الطويل - الرأس القصير)

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الرأسين العضدية.

تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

وقوف. الكفين خارجاً . حمل البار) ثني الذراعين كاملاً للدخل بالتبادل.

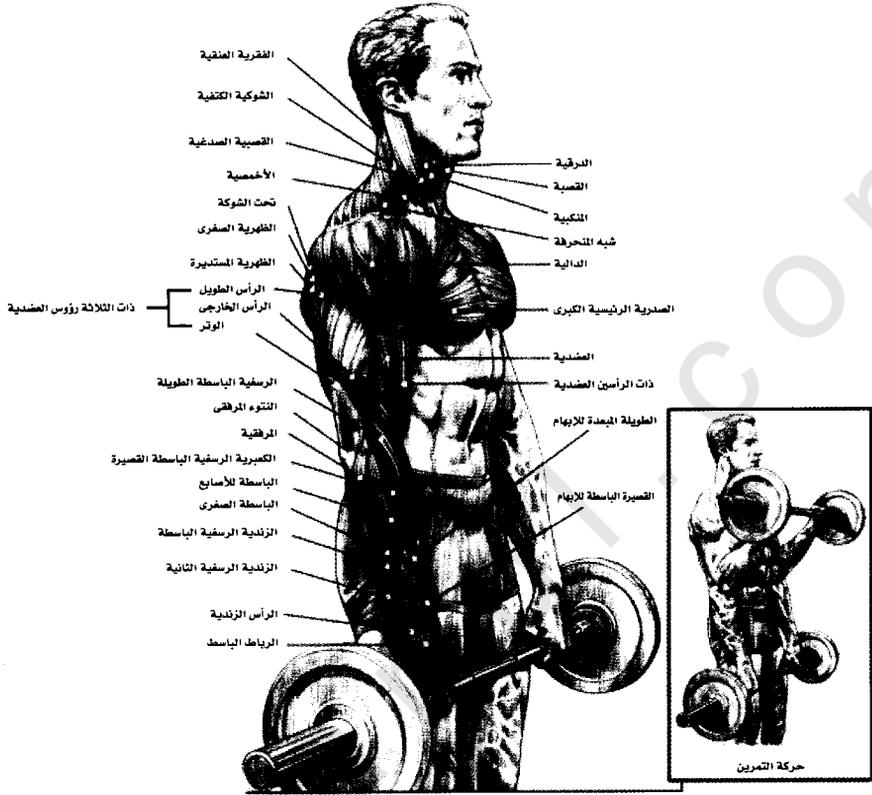
الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الرأسين العضدية (الرأس الطويل - الرأس القصير) - العضدية.

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الرأسين العضدية - العضلة العضدية.

تمريبات القوة العضلية للذراعين



التمرين

(وقوف. حمل الثقل) ثني الساعدين أماماً عالياً بالتبادل.

الهدف من التمرين

تقوية العضلة (ذات الرأسين العضلية - العضلية - الرسغية الباسطة الطويلة - الكعبية الرسغية الباسطة الطويلة - الباسطة للأصابع - الكعبية الرسغية الباسطة القصيرة)

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الرأسين العضلية - العضلة العضلية - العضلة الرسغية الباسطة الطويلة - العضلة الكعبية الرسغية الباسطة الطويلة - العضلة الباسطة للأصابع - العضلة الكعبية الرسغية الباسطة القصيرة

تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

(جلوس عالياً فتحاً الارتكاز بالساعدين لأسفل على المقعد) تني الرسغين أماماً عالياً بالتبادل.

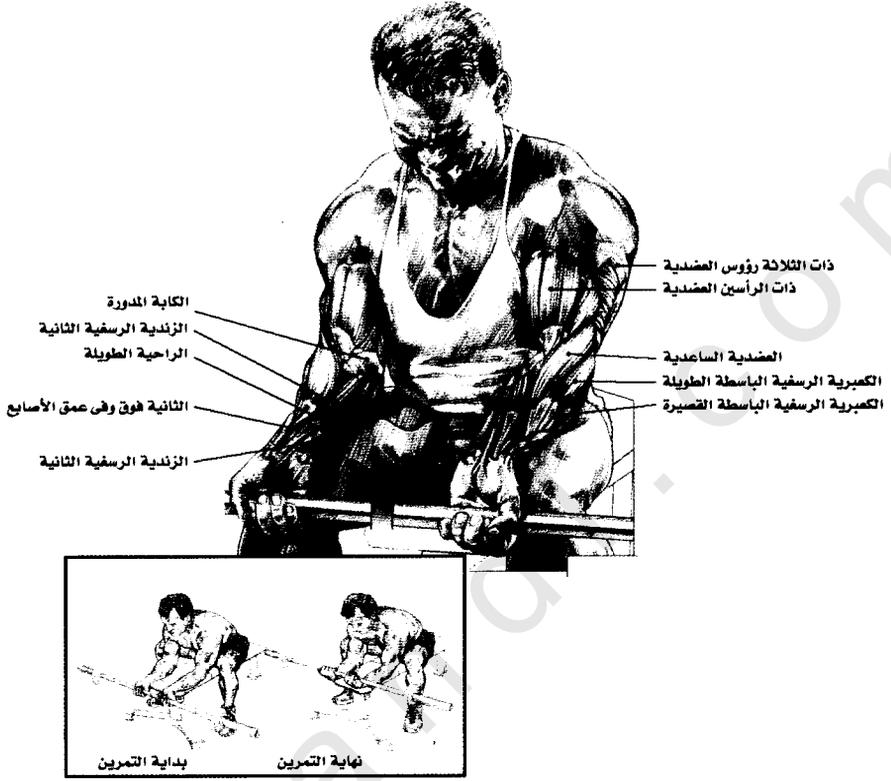
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (العضدية الساعدية- الكعبية الرسغية الثانية- الكعبية الرسغية الباسطة القصيرة والطويلة- الباسطة للأصابع- المبعدة للإبهام الطويلة والقصيرة- الثانية للإبهام الثانية فوق الأصابع- المادة للإبهام الطويلة- المادة للسبابة)

العضلات العاملة الأساسية

العضلة العضدية الساعدية- العضلة الكعبية الرسغية الثانية- العضلة الكعبية الرسغية الباسطة القصيرة والطويلة - العضلة الباسطة للأصابع- العضلة المبعدة للإبهام الطويلة والقصيرة- العضلة الثانية للإبهام الثانية فوق الأصابع- المادة للإبهام الطويلة- المادة للسبابة)

تمرنات القوة العضلية للذراعين



التمرين

(جلوس عالياً فتحاً الارتكاز بالساعدين لأعلى على الفخذين) ثني الرسغين أماماً عالياً بالتبادل.

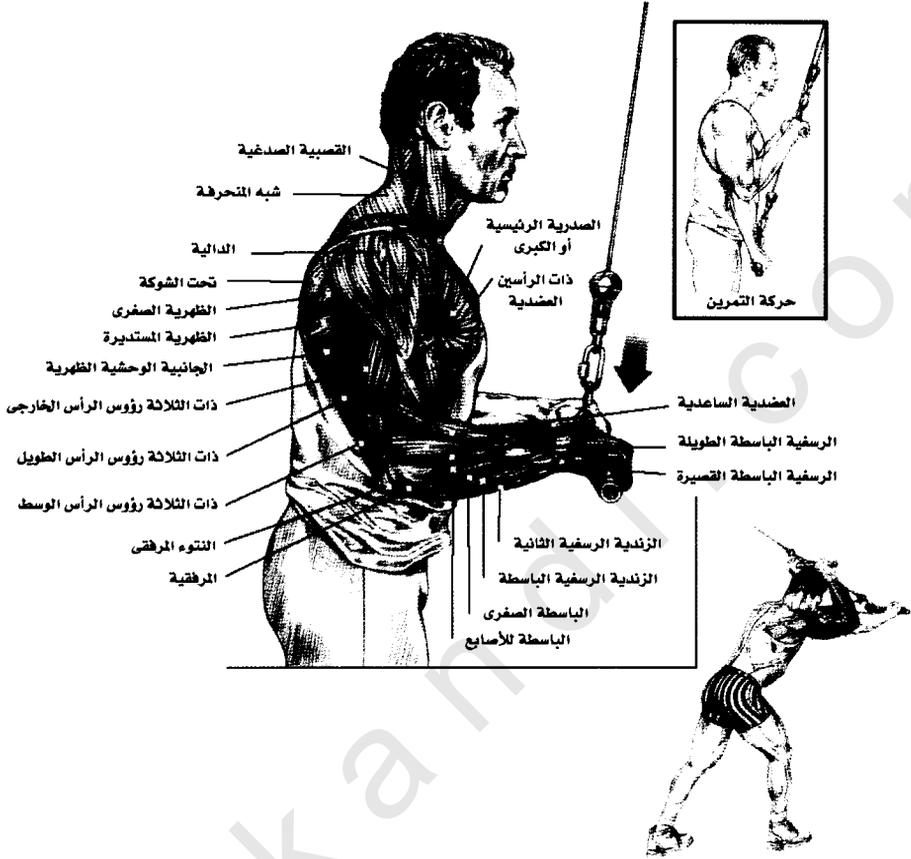
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الكعبية الرسغية الثانية - الزندية الرسغية الثانية - الكعبية الرسغية الثانية - الراحية الطويلة)

العضلات العاملة الأساسية

العضلة الكعبية الرسغية الثانية - الزندية الرسغية الثانية - العضلة الكعبية الرسغية الثانية - الراحية الطويلة.

تمريبات القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

(وقوف. الساعدان أماماً مسك بار الجهاز) مد الساعدين لأسفل بالتبادل.

الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الخارجى- الرأس الداخلى- الرأس الأوسط- المرفقية)

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية- العضلة المرفقية.

تمرنات القوة العضلية للذراعين



التمرين

(وقوف، الساعدان أماماً الكفين عالياً مسك بار الجهاز) مد الساعدين أسفل بالتبادل.

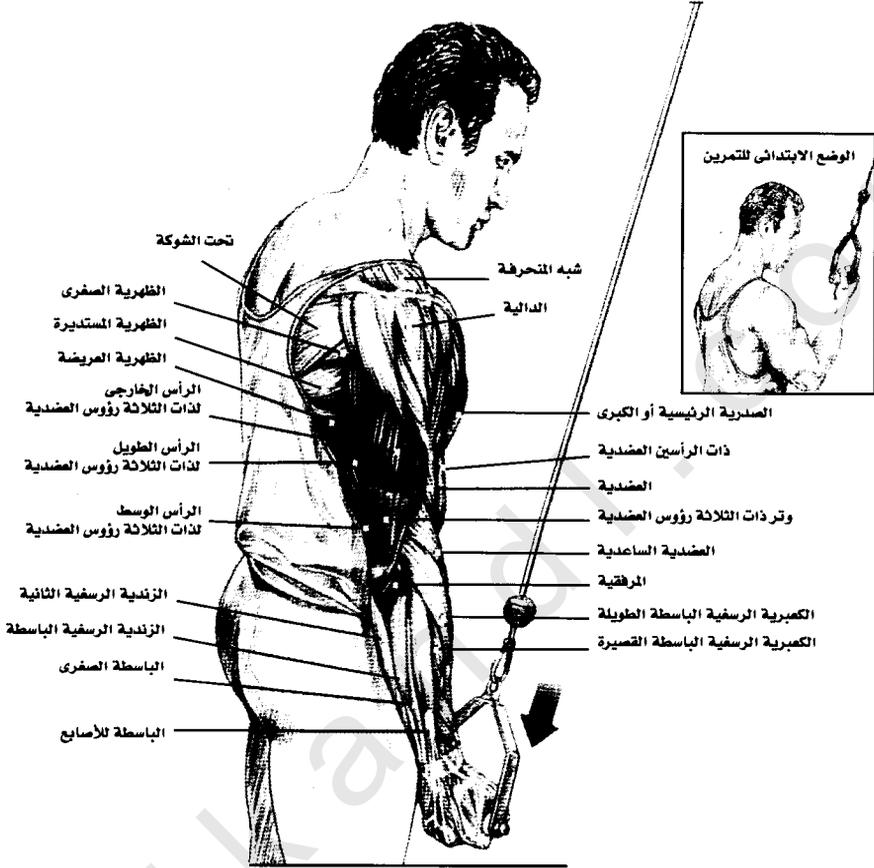
الهدف من التمرين

تقوية العضلة (ذات الثلاثة رؤوس العضدية- المرفقية- الكعبرية الرسغية الباسطة- الباسطة للأصابع- الزندية الرسغية الثانية- الزندية الرسغية الباسطة- الكعبرية الرسغية الباسطة الطويلة)

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية- العضلة المرفقية- الكعبرية الرسغية الباسطة- العضلة الباسطة للأصابع- العضلة الزندية الرسغية الثانية- الزندية الرسغية الباسطة- العضلة الكعبرية الرسغية الباسطة الطويلة

تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

وقوف. الساعد أماماً مائلاً عالياً الكف عالياً مسك حلقة الجهاز) مد الساعد أسفل بالتبادل.

الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الخارجى - الرأس الداخلى - الرأس الأوسط - المرفقية)

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية - العضلة المرفقية.

تمرنات القوة العضلية للذراعين



التمرين

(رقدود القرفصاء عالي. العضدان أماماً. الساعدان عالياً حمل البار) مد الساعدين عالياً بالتبادل.

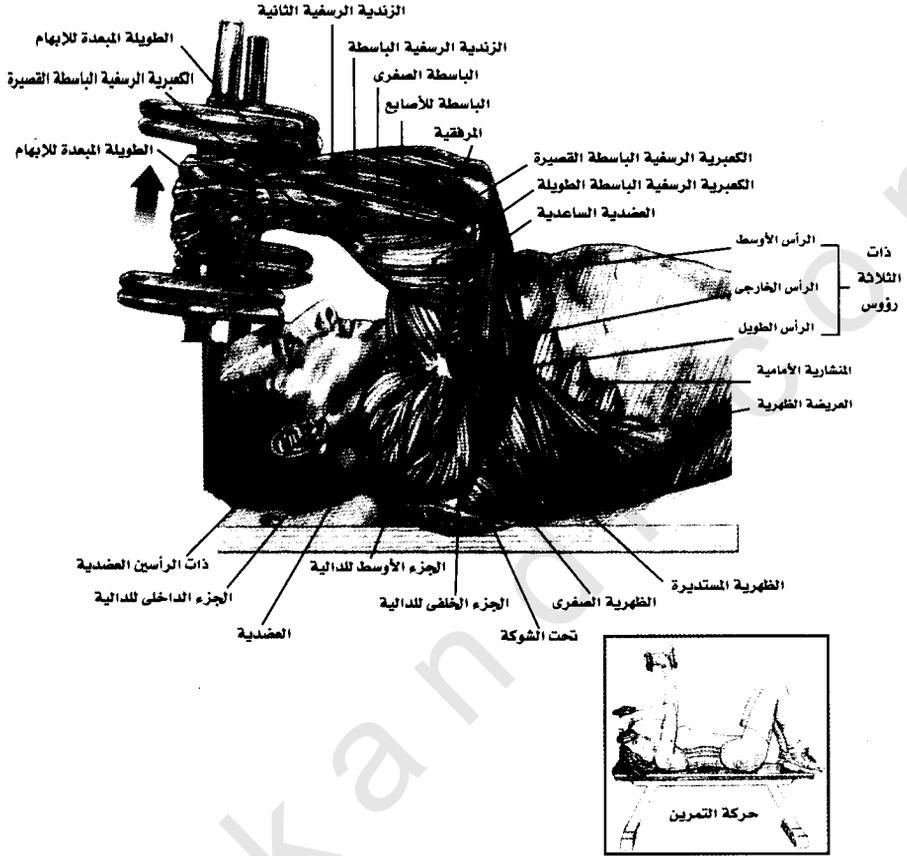
الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية.

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية.

تمرينات القوة العظمية والعضلات العاملة



التمرين

(رقود القرفصاء عالي. العضدان أماماً. الساعدان عالياً حمل الثقل) مد الساعدين عالياً بالتبادل.

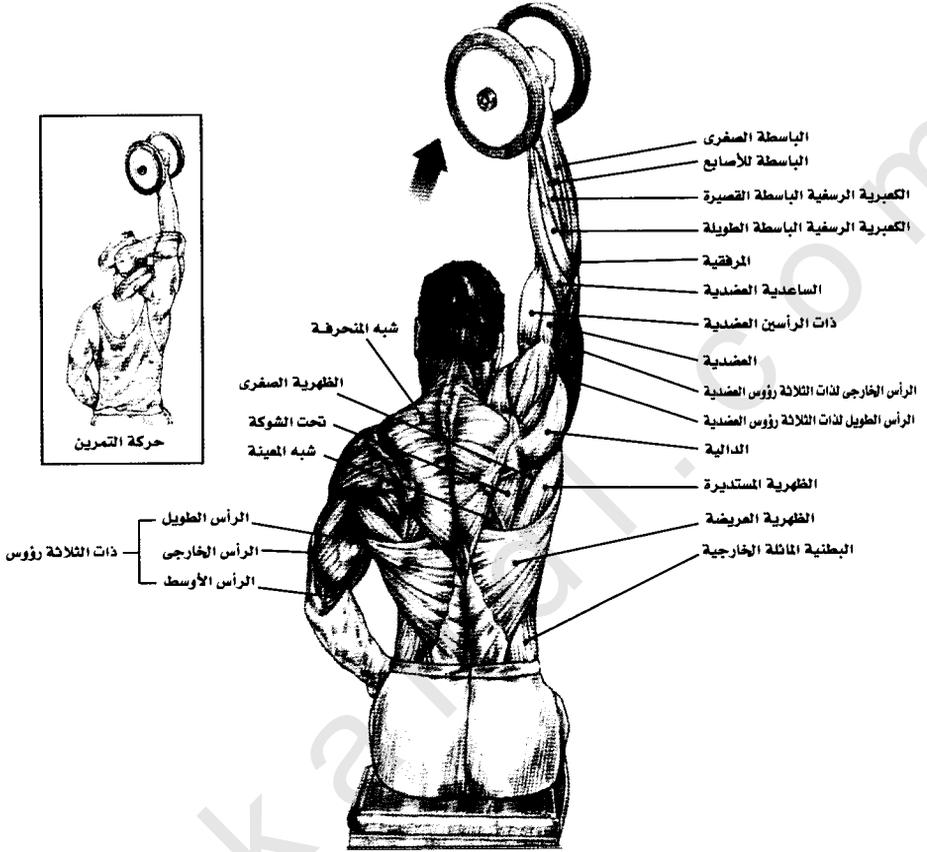
الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الخارجي - الرأس الداخلي - الرأس الأوسط - المرفقية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية - العضلة المرفقية.

تمارين القوة العضلية للذراعين



التمرين

(جلوس عالي. الذراع عالياً حمل الثقل) ثني الساعد أسفل خلف الرأس بالتبادل.

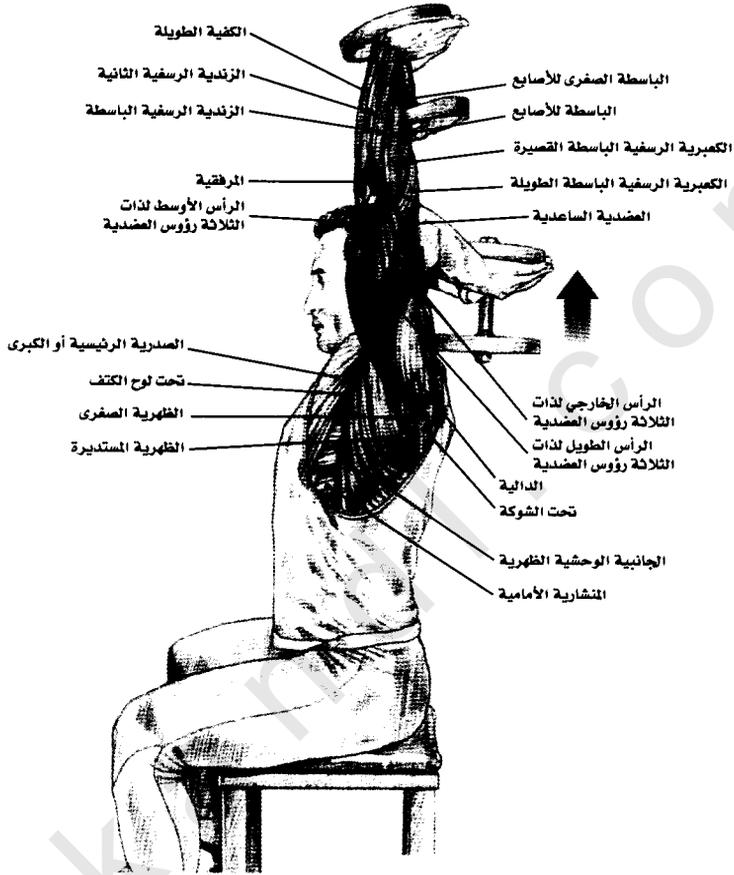
الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الخارجى - الرأس الداخلى - الرأس الأوسط - المرفقية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية - العضلة المرفقية.

تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

(جلوس عالي. الذراعان عالياً حمل الثقل) ثني الساعدين أسفل خلف الرأس بالتبادل.

الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الخارجى - الرأس الداخلى - الرأس الأوسط - المرفقية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية - العضلة المرفقية.

تمرنات القوة العظمية للذراعين



التمرين

(جلوس عالي. الذراعان عالياً حمل البار) ثني الساعدين أسفل خلف الرأس بالتبادل.

الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العظمية (الرأس الخارجى - الرأس الداخلى - الرأس الأوسط - المرفقية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العظمية - العضلة المرفقية.

تمرنات القوة العضلية والعضلات العاملة



التمرين

(الطعن أماماً. ذراع الارتكاز على الركبة والأخرى الساعد أماماً. حمل الثقل) مد الساعد خلفاً بالتبادل.

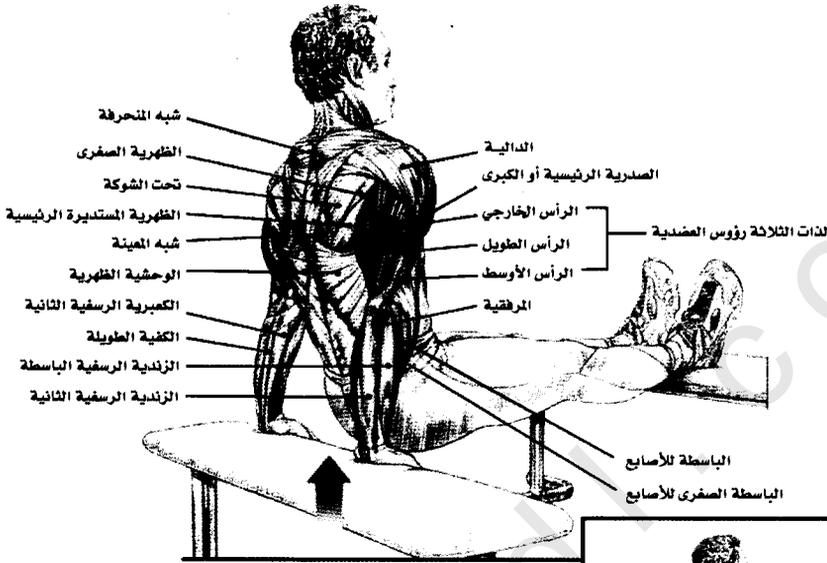
الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الخارجي - الرأس الطويل - المرفقية).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية - العضلة العضدية.

تمريبات القوة العظلية للذراعين



التمرين

(جلوس طولاً عالٍ . الارتكاز على الكفين) (انبطاح مائل عالٍ . ميل ٩٠) ثني المرفقين أسفل بالتبادل.

الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الخارجي - الرأس الداخلي - الرأس الأوسط - المرفقية - الصدرية الرئيسية الكبرى).

العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية - العضلة المرفقية - العضلة الصدرية الرئيسية الكبرى.