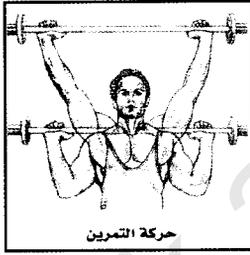
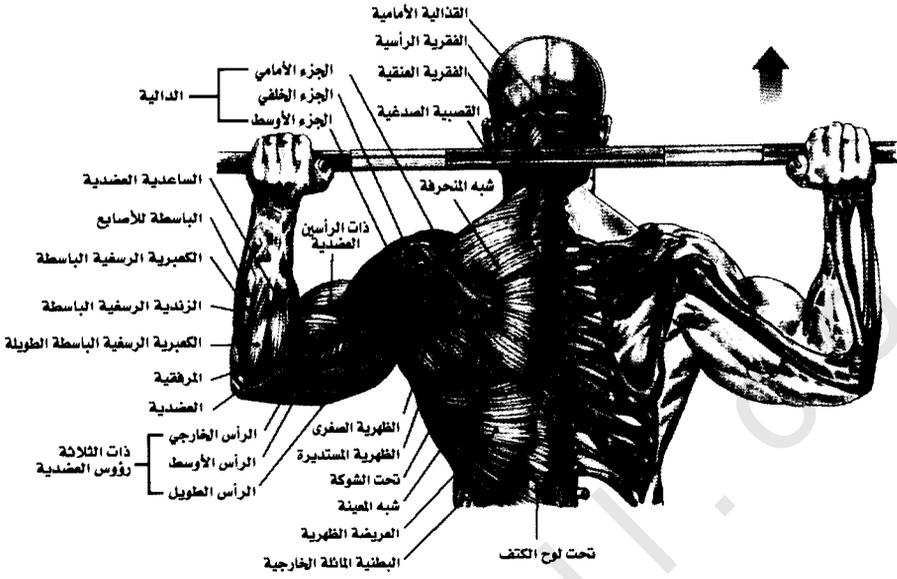


## الفصل الثالث

تمارين القوة العضلية للكتفين

obeikandi.com

## تمريبات القوة العضلية للكتفين



### التمرين

(وقوف. الذراعان عالياً حمل البار) ثني المرفقين جانباً مائلاً أسفل البار خلف الرقبة بالتبادل.

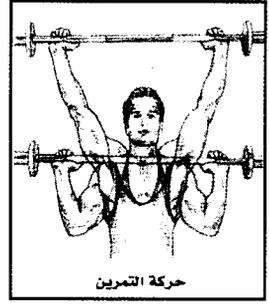
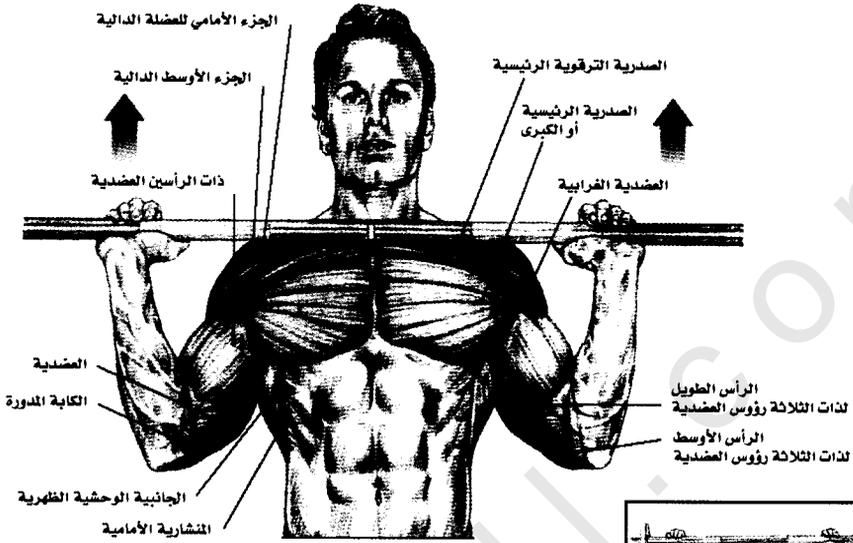
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (ذات الثلاثة رؤوس العضلية- الدالية)

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضلية- العضلة الدالية.

## تمارين القوة العضلية والعظام العاملة



### التمرين

(وقوف. الذراعان عالياً حمل البار) ثني المرفقين جانباً مائلاً أسفل البار أمام الصدر بالتبادل.

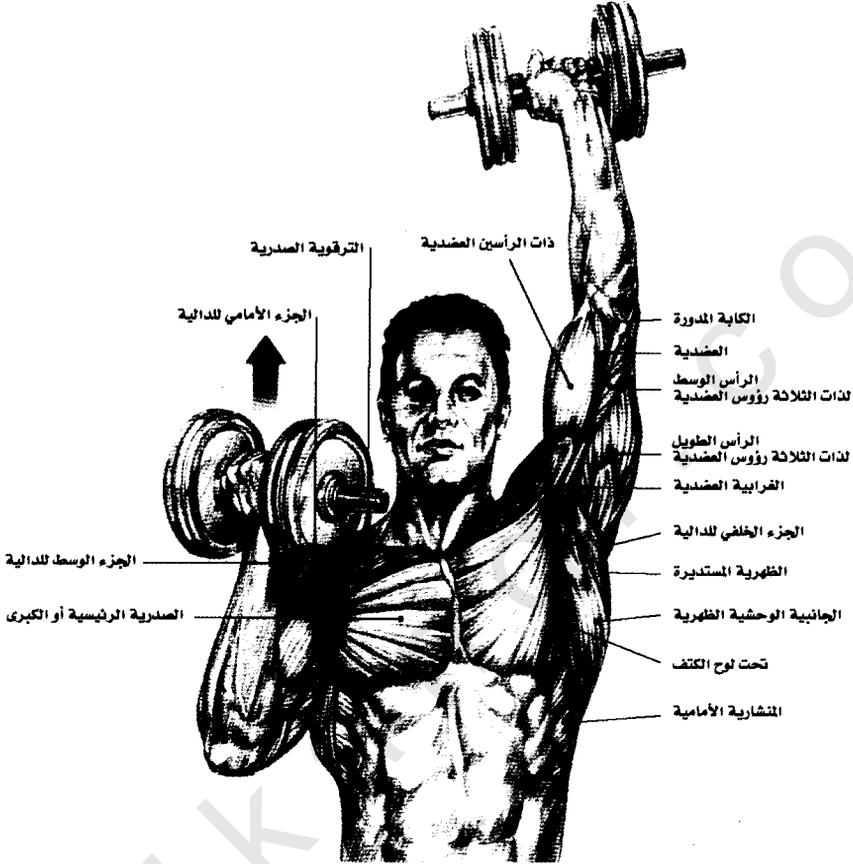
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الطويل والرأس الأوسط) -  
الدالية (الجزء الأمامي والجزء الأوسط) - الصدرية الترقوية.

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الطويل والرأس الأوسط) - العضلة  
الدالية (الجزء الأمامي والجزء الأوسط) - العضلة الصدرية الترقوية.

## تمارين القوة العضلية للكافين



### التمرين

(وقوف. الذراعان عالياً حمل الثقل) ثني المرفقين أماماً مائلاً أسفل بالتبادل.

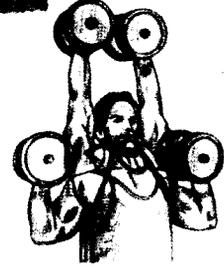
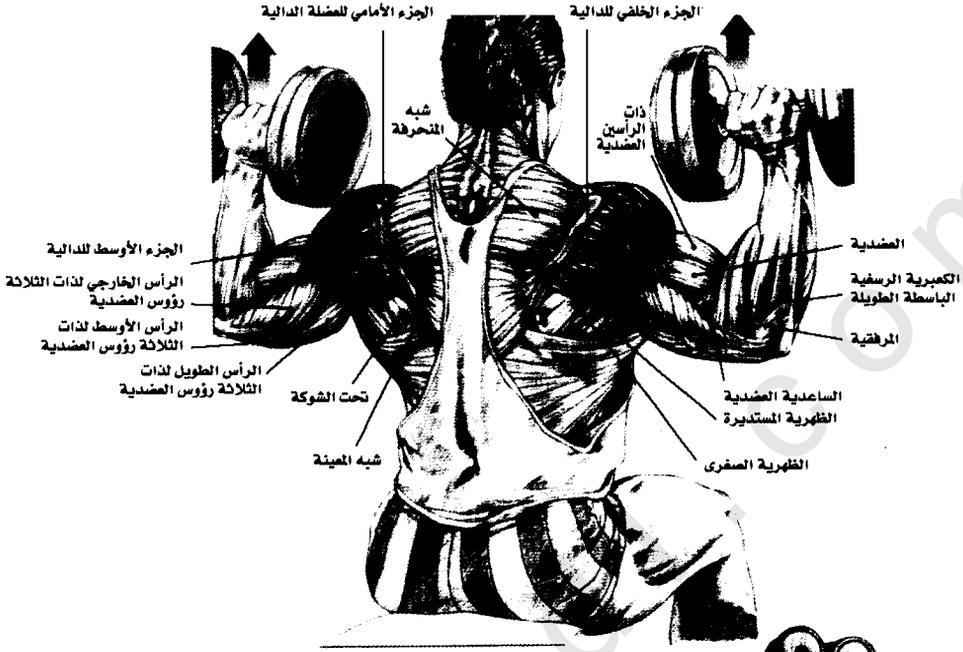
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة الدالية (الجزء الأمامي - الجزء الخلفي - الجزء الوسط).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية (الجزء الأمامي - الجزء الخلفي - الجزء الوسط).

## تمارين القوة العضلية والعظام العامة



حركة التمرين من الأمام

### التمرين

(جلوس عالي. العضدان جانبياً مائلاً لأسفل. حمل الثقل) مد الذراعين عالياً بالتبادل.

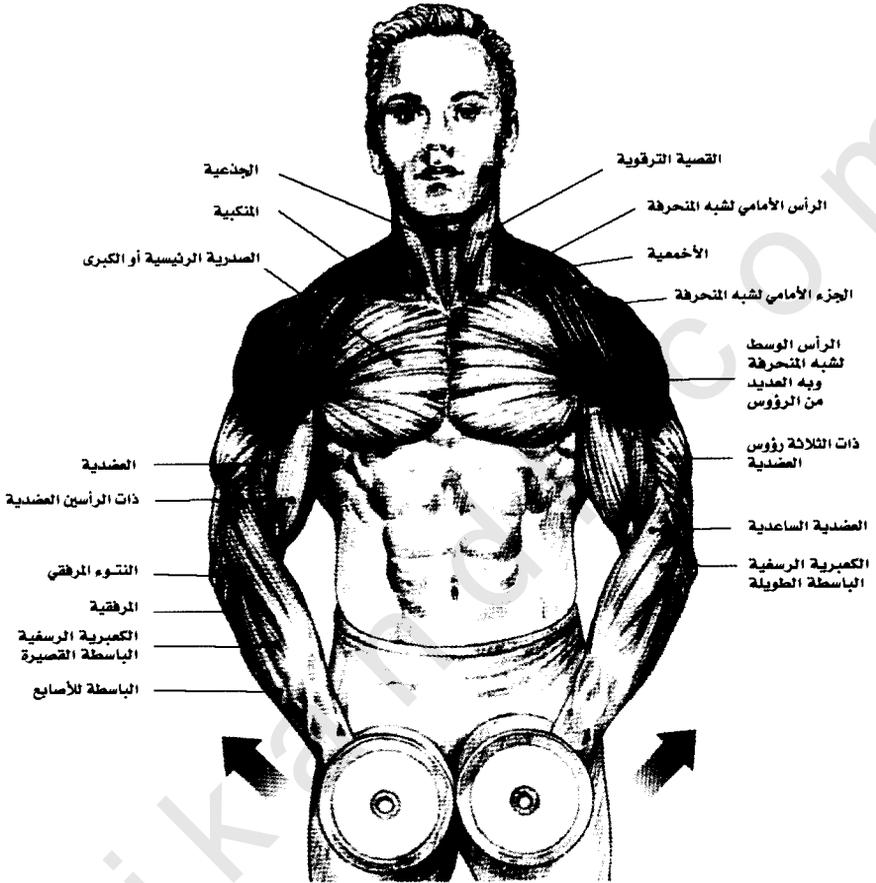
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة الدالية (الجزء الأمامي والجزء الأوسط - الجزء الخلفي).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية (الجزء الأمامي والجزء الأوسط - الجزء الخلفي).

## تمارين القوة العضلية للكتفين



### التمرين

(وقوف. الذراعان حلقة أمام الحوض. حمل الثقل) مد الذراعين جانباً بالتبادل.

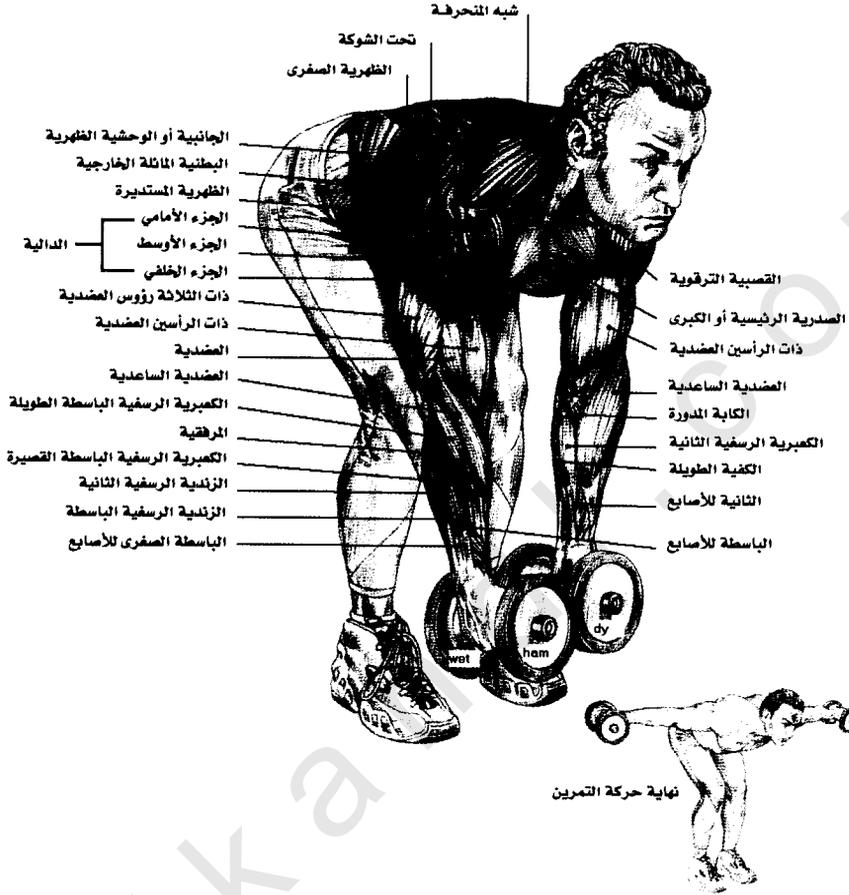
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة شبه المنحرفة (الرأس الأوسط - الجزء الأمامي - الرأس الأمامي).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة شبه المنحرفة (الرأس الأوسط - الجزء الأمامي - الرأس الأمامي).

## تمرينات القوة العضلية والعضلات العاملة



### التمرين

(وقوف نصفاً. الذراعان أماماً. ميل ٩٠° حمل الثقل) مد الذراعين جانباً بالتبادل.

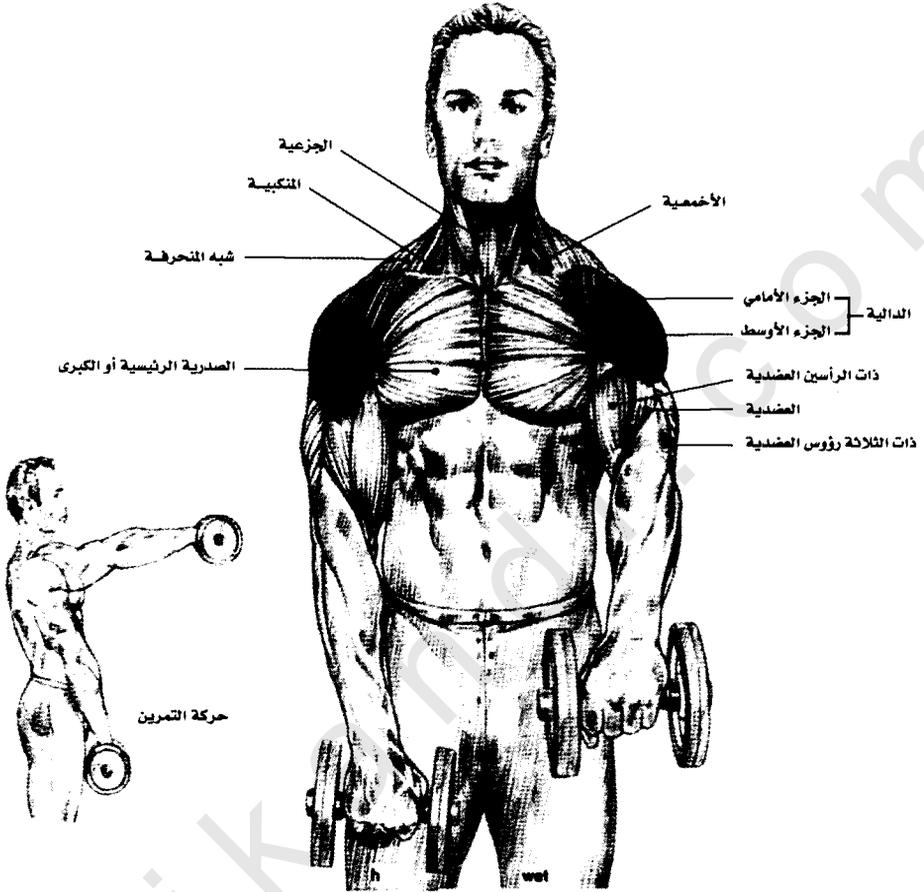
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الدالية - شبه المنحرفة - تحت الشوكة - الظهرية الصفرى).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية - العضلة شبه المنحرفة - العضلة تحت الشوكة - العضلة الظهرية الصفرى.

## تمارين القوة العضلية للكافيين



### التمرين

(وقوف. الذراعان أمام الفخذين. حمل الثقل) مد الذراعين أماماً بالتبادل.

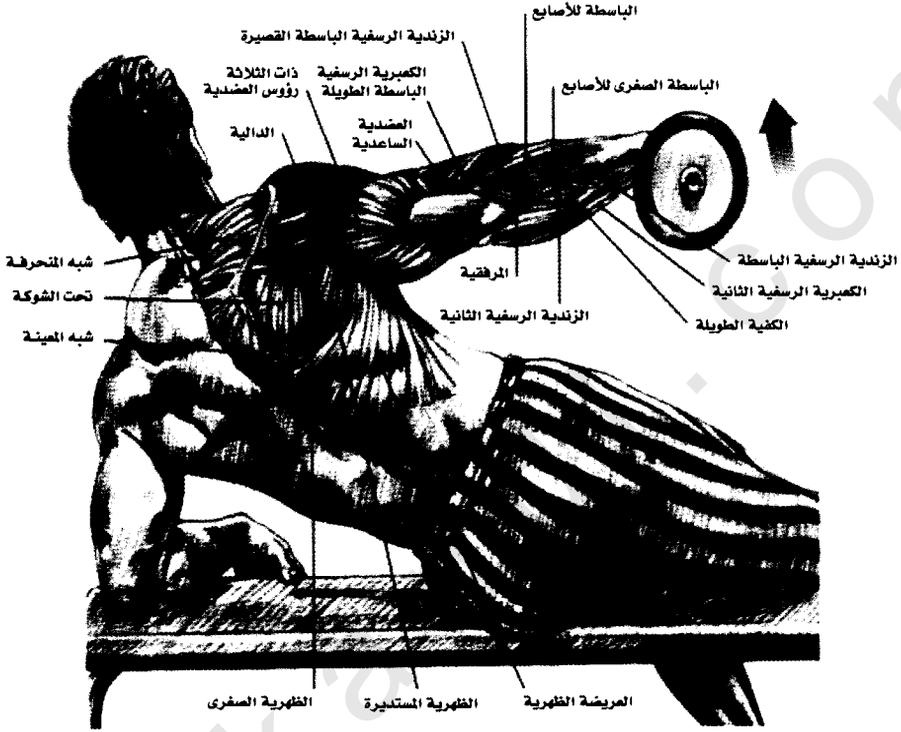
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة الدالية (الجزء الأمامي- الجزء الأوسط).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية (الجزء الأمامي- الجزء الأوسط).

## تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



### التمرين

(انبطاح مائل جانبي عالي الارتكاز على المرفق. حمل الثقل) رفع الذراع جانباً مائلاً لأسفل بالتبادل.

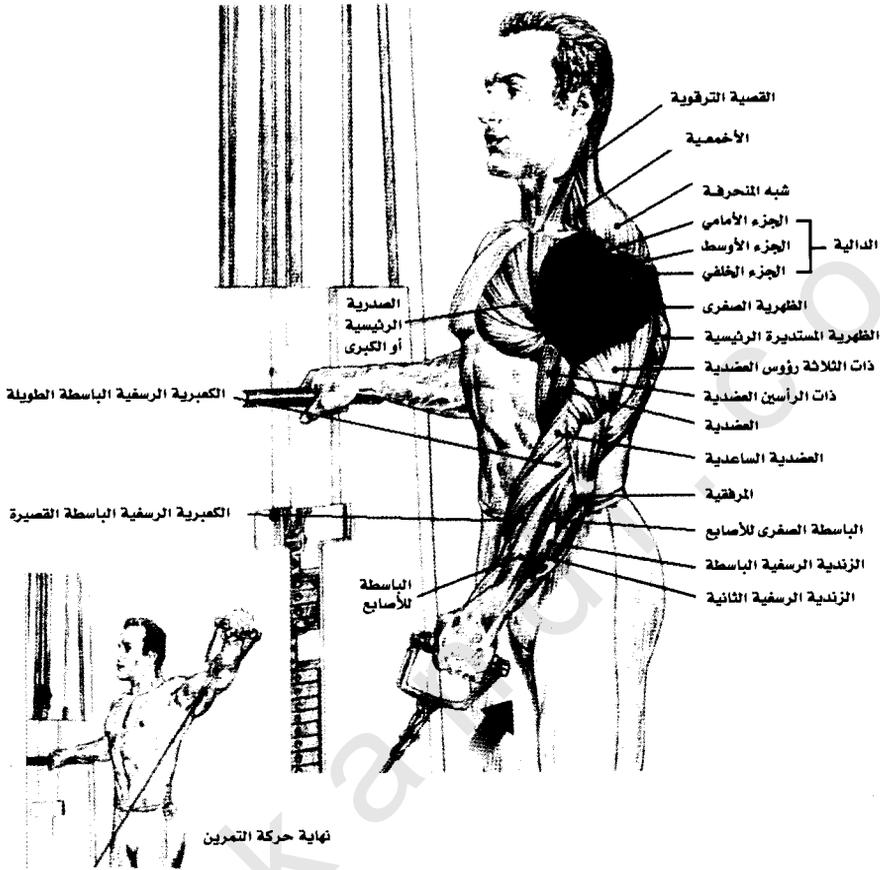
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة الدالية (الجزء الأمامي- الجزء الأوسط- الجزء الخلفي).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية (الجزء الأمامي- الجزء الأوسط- الجزء الخلفي).

## تمارين القوة العضلية للكتفين



### التمرين

(وقوف الجانب مواجه للجهاز. ذراع يمسك الجهاز والآخر يمسك حلقة الجهاز).

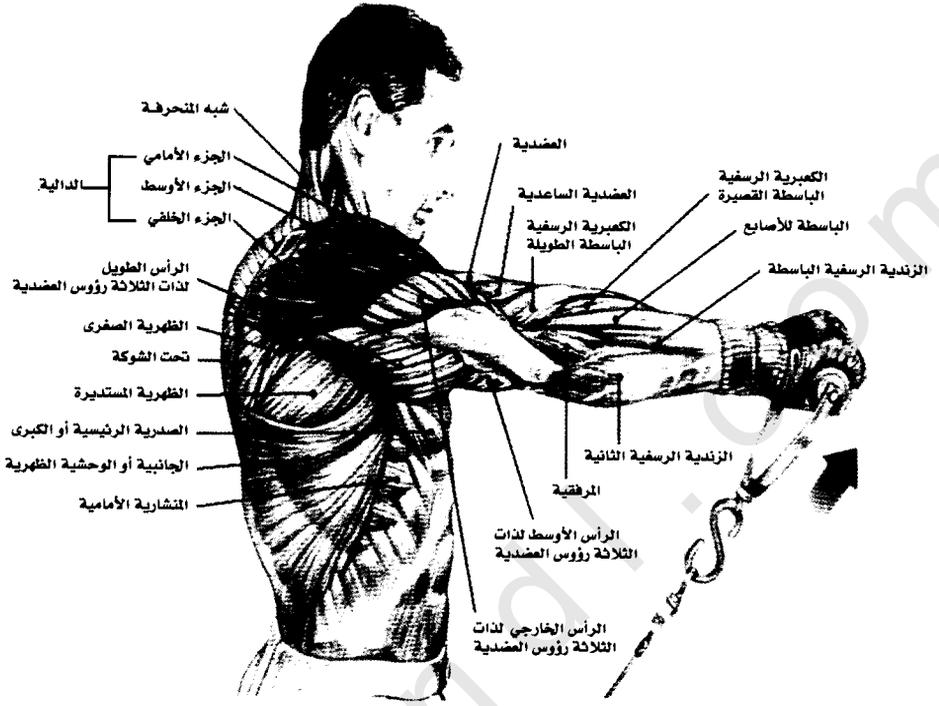
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة الدالية (الجزء الأمامي - الجزء الأوسط - الجزء الخلفي).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية (الجزء الأمامي - الجزء الأوسط - الجزء الخلفي).

## تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



### التمرين

(وقوف الظهر مواجه للجهاز. مسك حلقة الجهاز) رفع الذراع أماماً بالتبادل.

### الهدف من التمرين

تقوية العضلة الدالية (الجزء الأمامي - الجزء الأوسط - الجزء الخلفي).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية (الجزء الأمامي - الجزء الأوسط - الجزء الخلفي).

## تمارين القوة العضلية للكتفين



### التمرين

(وقوف فتحاً الصدر مواجه للجهاز. ميل ٩٠° مسك حلقة الجهاز) رفع الذراعين جانباً بالتبادل.

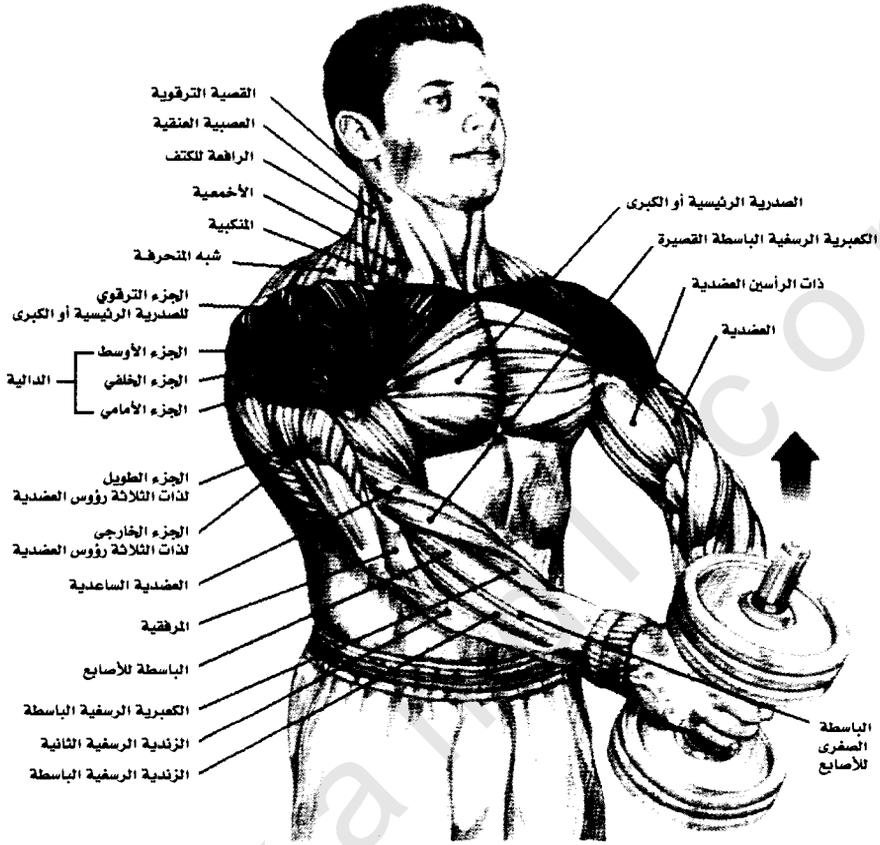
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة الدالية (الجزء الأوسط - الجزء الخلفي) - تحت الشوكة - الظهرية الصغرى -  
الظهرية المستديرة - الجزء الأمامي لذات الثلاثة رؤوس العضدية - شبه المنحرفة.

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية (الجزء الأوسط - الجزء الخلفي) العضلة تحت الشوكة - العضلة الظهرية  
الصغرى - العضلة الظهرية المستديرة - العضلة الجزء الأمامي لذات الثلاثة رؤوس العضدية  
- العضلة شبه المنحرفة.

## تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



### التمرين

(وقوف، الذراعان أماماً مائلاً لأسفل، حمل الثقل) رفع الذراعين أماماً بالتبادل.

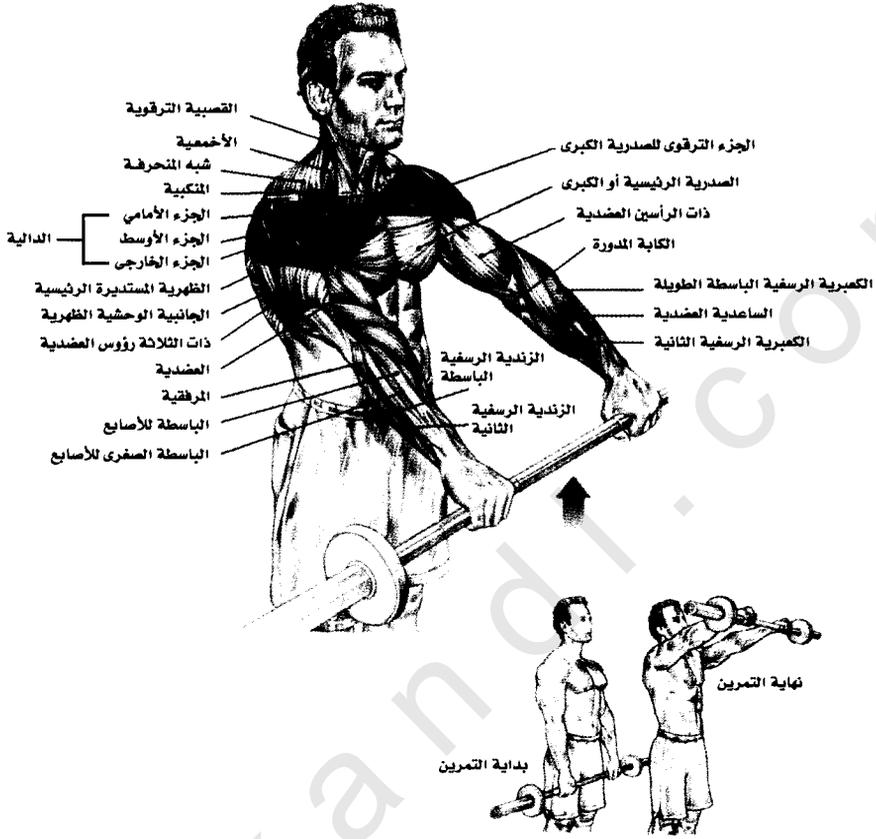
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة الدالية (الجزء الأمامي-الجزء الأوسط-الجزء الخلفي) - الجزء الترقوي للصدرية الكبرى.

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية (الجزء الأمامي-الجزء الأوسط-الجزء الخلفي)-الجزء الترقوي للصدرية الكبرى.

## تمرنات القوة العضلية للكفنين



### التمرين

(وقوف. الذراعان أماماً مائلاً لأسفل. حمل البار) رفع الذراعين أماماً بالتبادل.

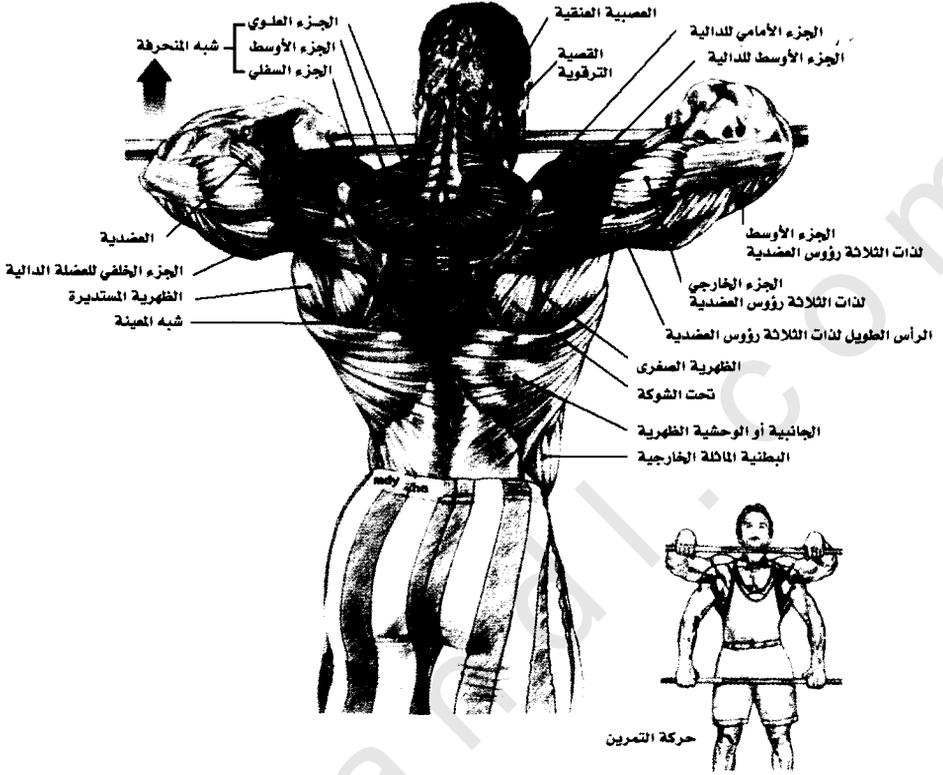
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة الدالية (الجزء الأمامي - الجزء الأوسط - الجزء الخارجي) - الجزء الترقوي للصدرية الكبرى.

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية (الجزء الأمامي - الجزء الأوسط - الجزء الخارجي) - الجزء الترقوي للصدرية الكبرى.

## تمرنات القوة العضلية والعظام العاملة



### التمرين

(وقوف. الذراعان أماماً مائلاً لأسفل. حمل البار) رفع العضدين جانبياً والساعدين أماماً بالتبادل.

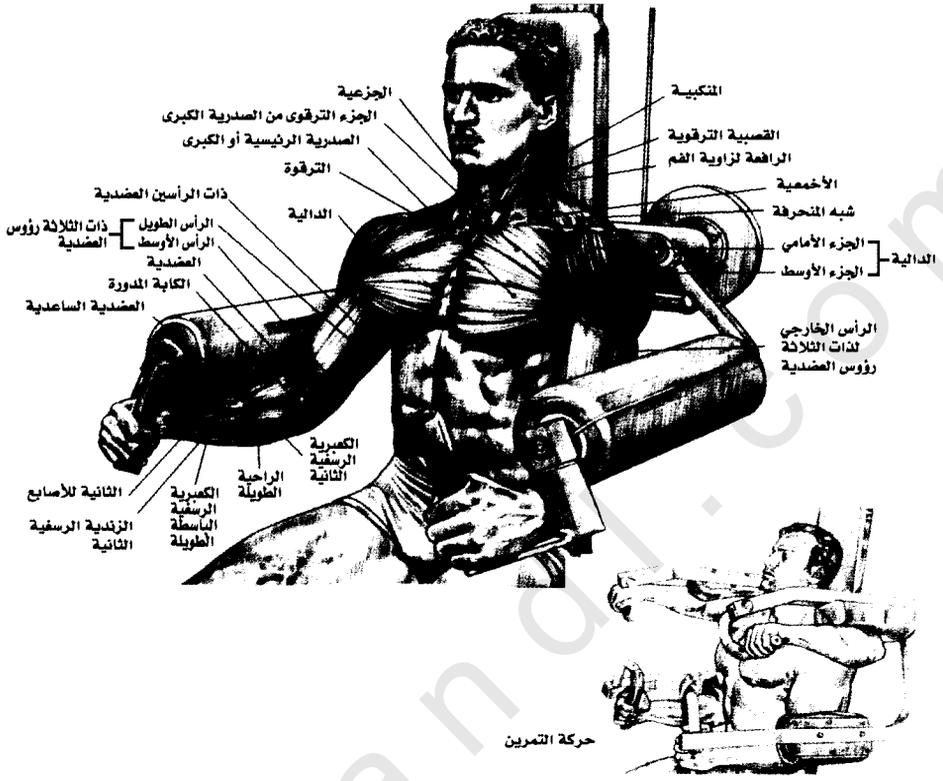
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة الدالية (الجزء الأمامي- الجزء الأوسط) شبه المنحرفة (الجزء العلوي- الجزء الأوسط- الجزء السفلي).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية (الجزء الأمامي- الجزء الأوسط) شبه المنحرفة (الجزء العلوي- الجزء الأوسط- الجزء السفلي).

## تمرنات القوة العضلية للكفئين



### التمرين

(جلوس عالي على الجهاز) رفع العضدين جانباً بالتبادل.

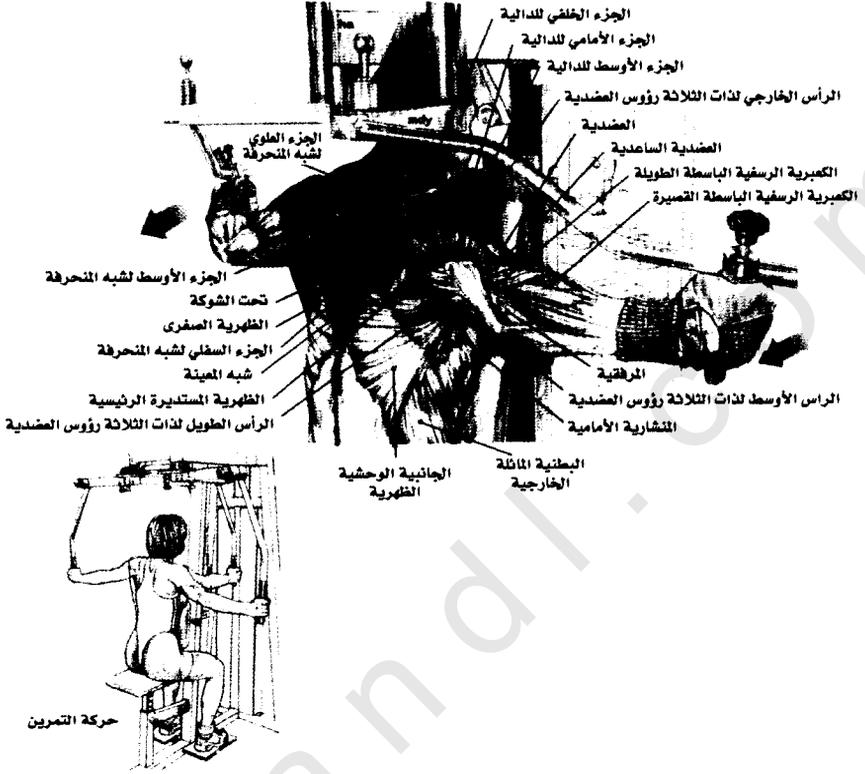
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة الدالية (الجزء الأمامي-الجزء الأوسط).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية (الجزء الأمامي-الجزء الأوسط).

## تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



### التمرين

(جلوس عالي الصدر مواجه الذراعان أماماً مسك بار الجهاز) مد الذراعين جانباً بالتبادل.

### الهدف من التمرين

تقوية العضلة الدالية (الجزء الأمامي - الجزء الأوسط - الجزء الخلفي) شبه المنحرفة (الجزء العلوي - الجزء السفلي - الجزء الأوسط) - تحت الشوكة.

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة الدالية (الجزء الأمامي - الجزء الأوسط - الجزء الخلفي) العضلة شبه المنحرفة (الجزء العلوي - الجزء السفلي - الجزء الأوسط) - تحت الشوكة.