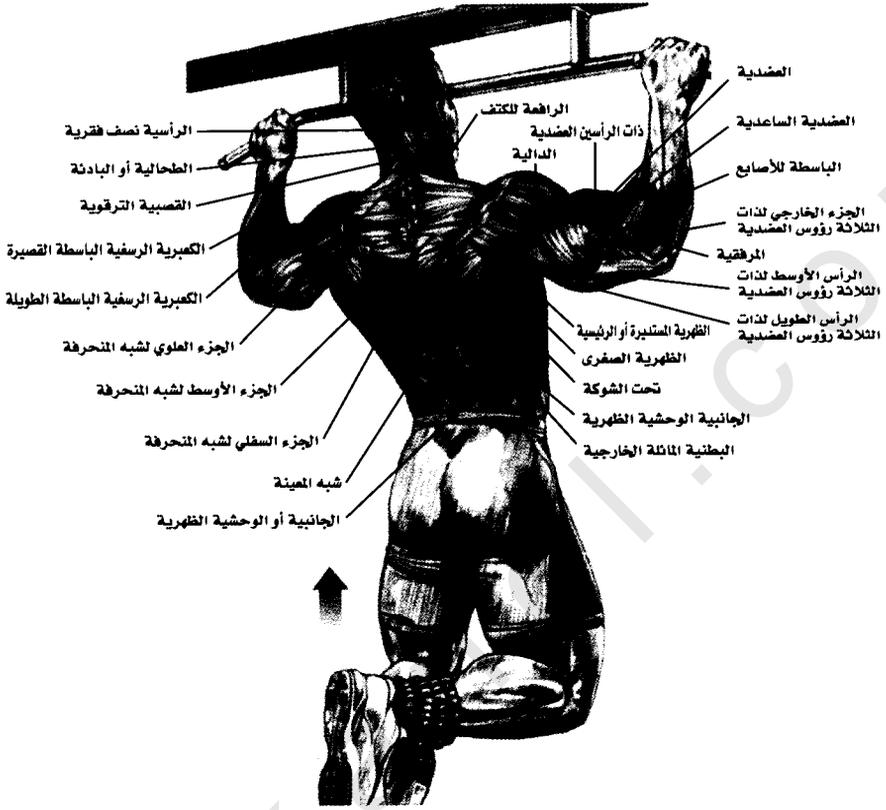


## الفصل الخامس

تمريبات القوة العضلية للظهر

obeikandi.com

## تمرنات القوة العضلية للظهر



### التمرين

(تعلق من أعلى. الساقين خلفاً تشبيك) ثني الذراعين عالياً بالتبادل.

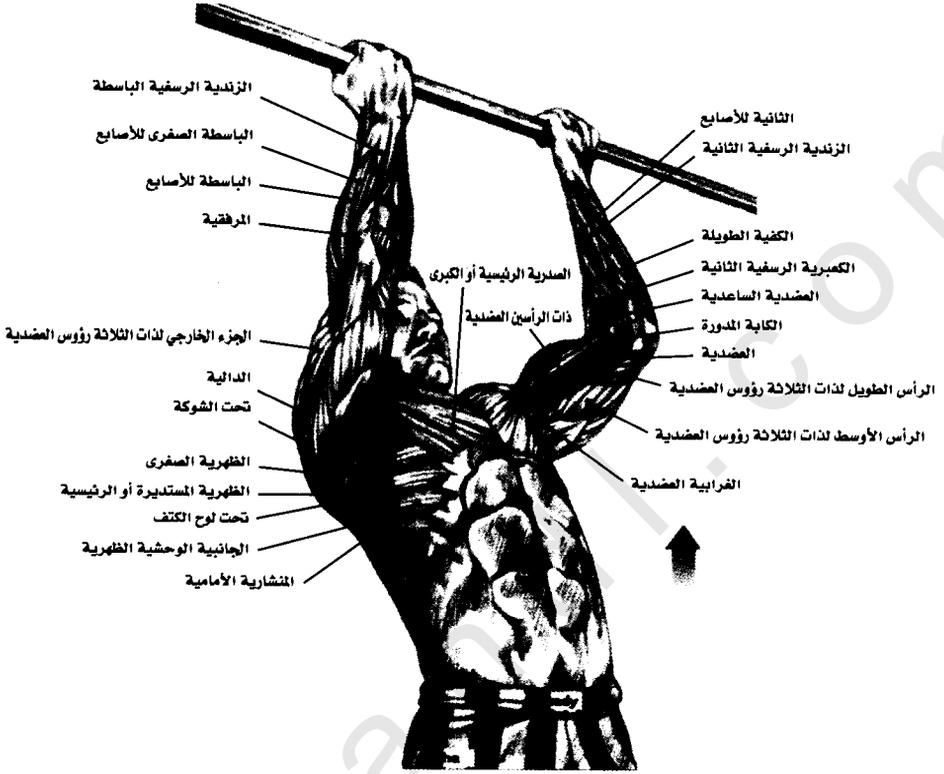
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الجانبية الوحشية الظهرية- الظهرية الرئيسية المستديرة- شبه المعينة- الجزء السفلي لشبه المنحرفة- العضلية الساعدية- ذات الرأسين العضلية- العضلية).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة الجانبية الوحشية الظهرية- العضلة الظهرية الرئيسية المستديرة- العضلة شبه المعينة- الجزء السفلي للعضلة شبه المنحرفة- العضلة العضلية الساعدية- العضلة ذات الرأسين العضلية- العضلة العضلية).

## تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



### التمرين

تعلق من أسفل) ثني الذراعين عالياً بالتبادل.

### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الجانبية الوحشية الظهرية- الظهرية الرئيسية المستديرة- ذات الرأسين العضدية- العضدية).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة الجانبية الوحشية الظهرية- العضلة الظهرية الرئيسية المستديرة- العضلة ذات الرأسين العضدية- العضلة العضدية.

## تمرينات القوة العضلية للظهر



حركة التمرين



### التمرين

(جلوس عالي، الذراعان عالياً. مسك بار الجهاز من أعلى) ثني الذراعان أسفل مع تقوس الجذع بالتبادل.

### الهدف من التمرين

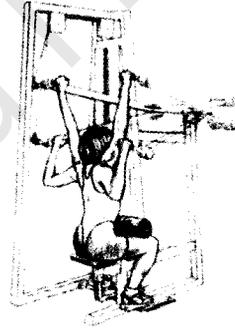
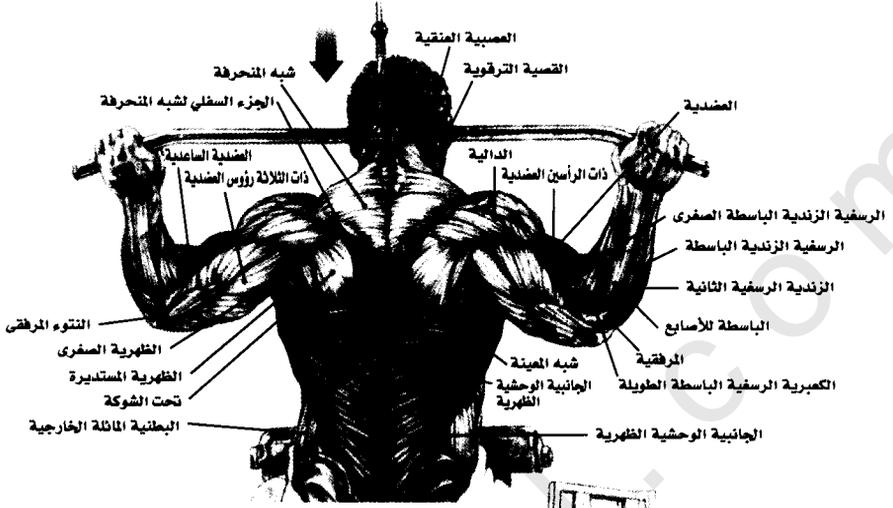
تقوية العضلة (الجانبية الوحشية الظهرية- ذات الرأسين العضدية- العضدية- الظهرية المستديرة).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة الجانبية الوحشية الظهرية- العضلة ذات الرأسين العضدية- العضلة العضدية

-العضلة الظهرية المستديرة.

## تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



### التمرين

(جلوس عالي، العضدان جانباً، الساعدان عالياً، مسك قبضة الجهاز من أعلى) مد الذراعين عالياً بالتبادل.

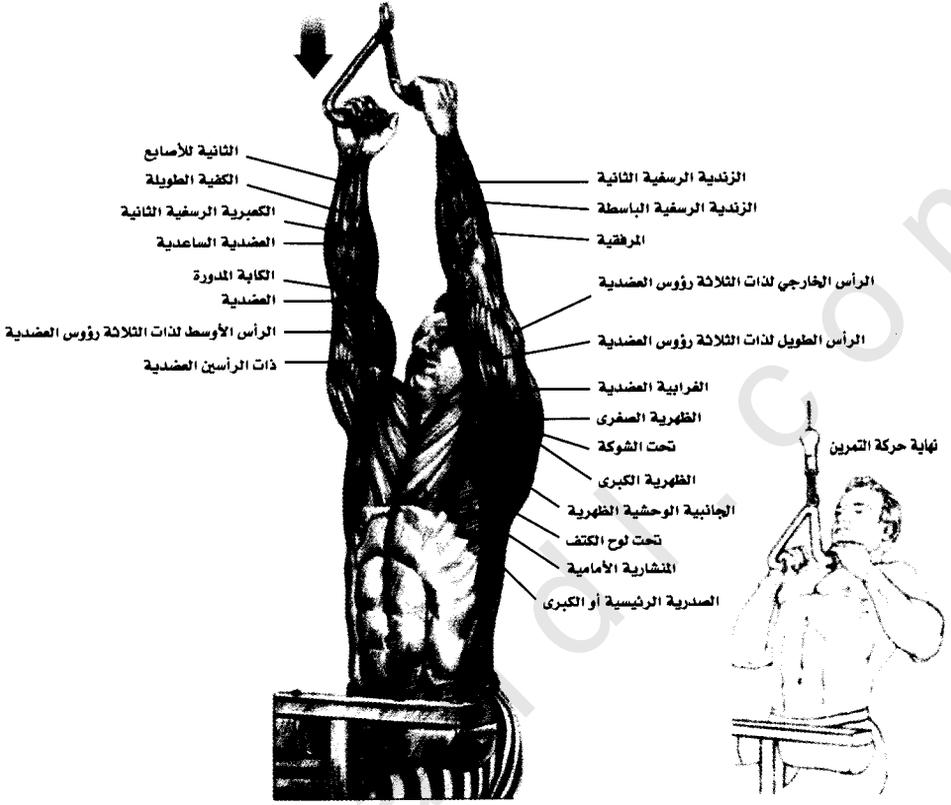
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الجانبية الوحشية الظهرية - شبه المعينة - ذات الرأسين العضدية - العضدية - العضدية الساعدية - الظهرية المستديرة).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة الجانبية الوحشية الظهرية - العضلة ذات الرأسين العضدية - العضلة العضدية - العضلة شبه المعينة - العضلة العضدية الساعدية - العضلة الظهرية المستديرة.

## تمارين القوة العضلية للظهر



### التمرين

(جلوس عالي. الذراعان عالياً. مسك قبضة الجهاز من أعلى) ثني الذراعين أسفل مع تقوس الجذع بالتبادل.

### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الجانبية الوحشية الظهرية- الظهرية الكبرى- ذات الرأسين العضدية- العضدية الساعدية).

### العضلات العاملة الأساسية

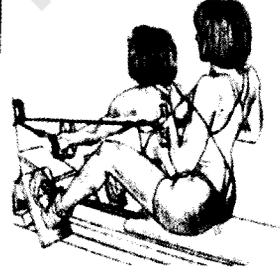
العضلة الجانبية الوحشية الظهرية- العضلة ذات الرأسين العضدية- الظهرية الكبرى- العضلة العضدية الساعدية.



## تمرنات القوة العضلية للظهر



حركة التمرين



### التمرين

(جلوس طويل على ثني الركبتين نصفاً. الذراعان أماماً. مسك قبضة الجهاز) ثني الذراعين أماماً بالتبادل.

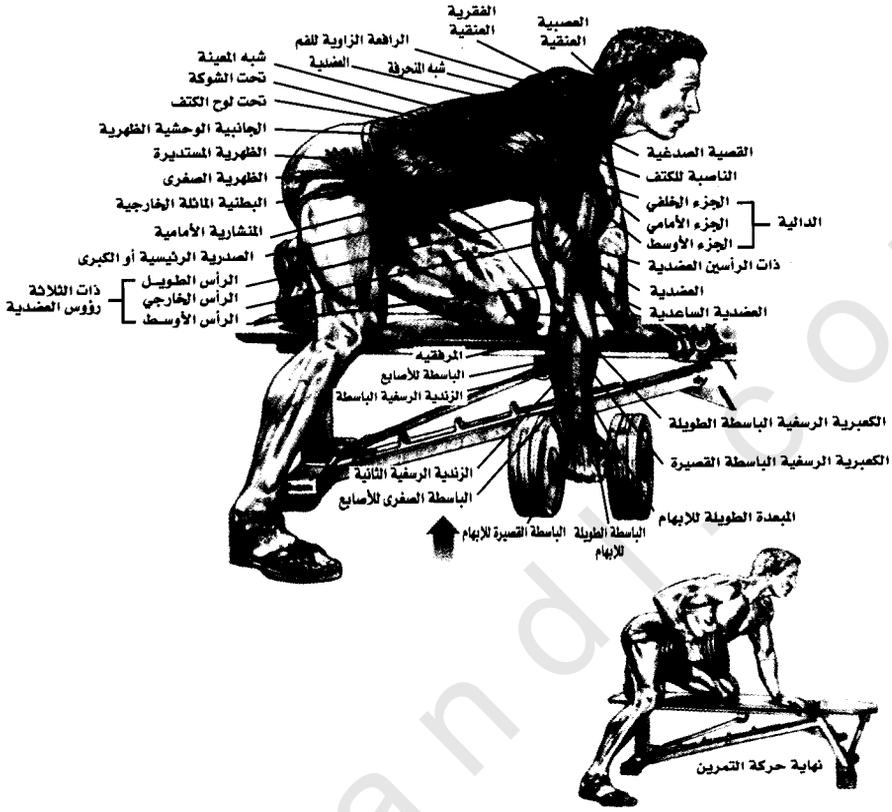
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الظهرية المستديرة الرئيسية- الجانبية الوحشية الظهرية- شبه المعينة- شبه المنحرفة- الجزء الخلفي للدالية).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة الظهرية المستديرة الرئيسية- العضلة الجانبية الوحشية الظهرية- العضلة شبه المعينة- العضلة شبه المنحرفة- الجزء الخلفي للعضلة للدالية.

## تمرنات القوة العضلية والعضلات العاملة



### التمرين

نصف جلوس الجثو عالي. رجل على الأرض. ذراع الارتكاز على المقعد والأخرى أماماً. حمل الثقل) ثني الذراع خلفاً بالتبادل.

### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (ذات الرأسين العضوية - العضوية - العضوية الساعدية - الجزء الخلفي الدالية - الظهرية المستديرة - شبه المنحرفة - شبه المعينة - الناصبة للكتف).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الرأسين العضوية - العضلة العضوية - العضلة العضوية الساعدية - العضلة الدالية - العضلة الظهرية المستديرة - العضلة شبه المعينة - العضلة شبه المنحرفة - العضلة الناصبة للكتف.

## تمارين القوة العضلية للظهر



### التمرين

(وقوف نصفاً فتحاً. الذراعان أماماً مائلاً لأسفل. ميل ٤٥. حمل البار) ثني العضدين خلفاً مائلاً أسفل بالتبادل.

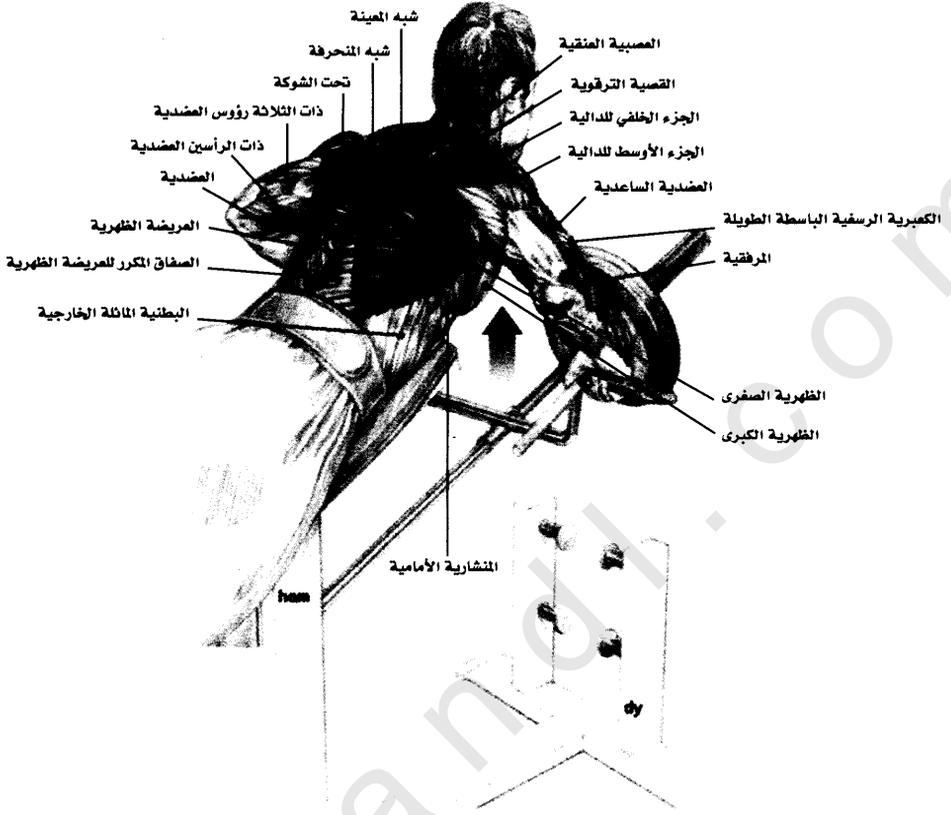
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (شبه الميئة- شبه المنحرفة- تحت الشوكة- الظهرية الصغرى- الظهرية الكبرى- العريضة الظهرية- الجزء الخلفي للدالية- ذات الرأسين العضدية) - العضدية.

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة شبه الميئة - العضلة شبه المنحرفة - العضلة تحت الشوكة - العضلة الظهرية الصغرى - العضلة الظهرية الكبرى - العضلة الظهرية الكبرى - العضلة العريضة الظهرية - الجزء الخلفي للعضلة للدالية - العضلة ذات الرأسين العضدية - العضلة العضدية.

## تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



### التمرين

انبطاح عال. الذراعان أماماً. حمل بار الجهاز) ثنى الذراعين أماماً بالتبادل.

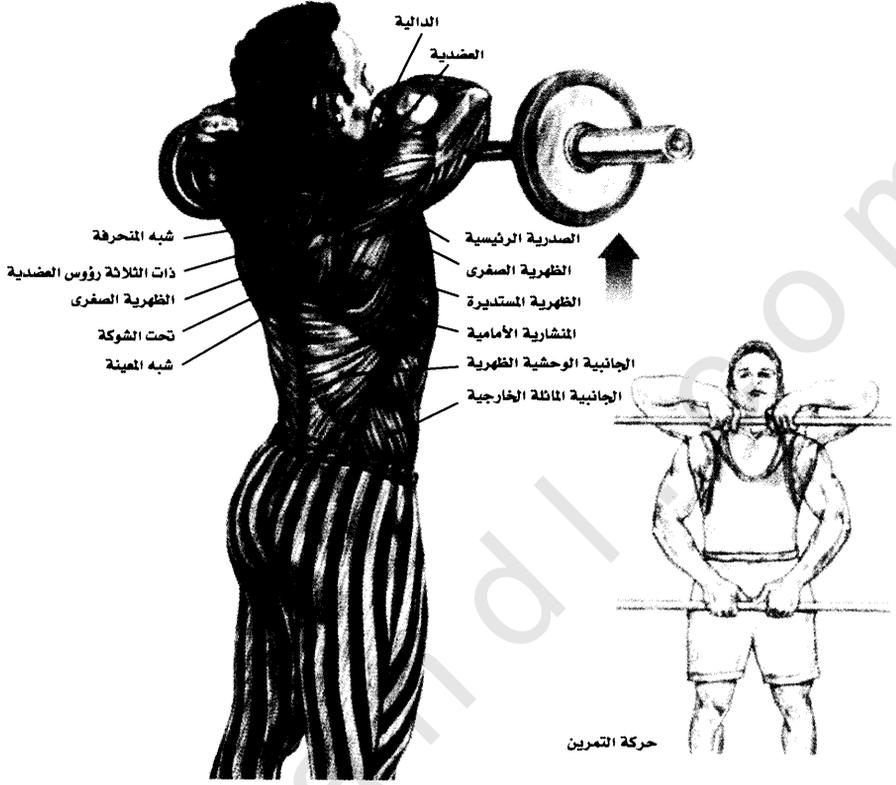
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (ذات الرأسين العضدية - العضدية - العضدية الساعدية - الدالية - العريضة الظهرية - تحت الشوكة - شبه المنحرفة - شبه المعينة - الجزء الخلفي للدالية).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة ذات الرأسين العضدية - العضلة العضدية - العضلة العضدية الساعدية - الجزء الخلفي للعضلة الدالية - العضلة الظهرية المستديرة - العضلة تحت الشوكة - العضلة شبه المنحرفة - العضلة شبه المعينة.

## تمرنات القوة العضلية للظهر



### التمرين

(وقوف فتحاً. الذراعان حلقة أمام الفخذين. حمل البار) رفع العضدين جانباً بالتبادل.

### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (العضدية - الدالية - شبه المنحرفة).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة العضدية - العضلة الدالية - العضلة شبه المنحرفة.

## تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



### التمرين

(وقوف. حمل البار أمام الفخذين) رفع الكتفين عالياً بالتبادل.

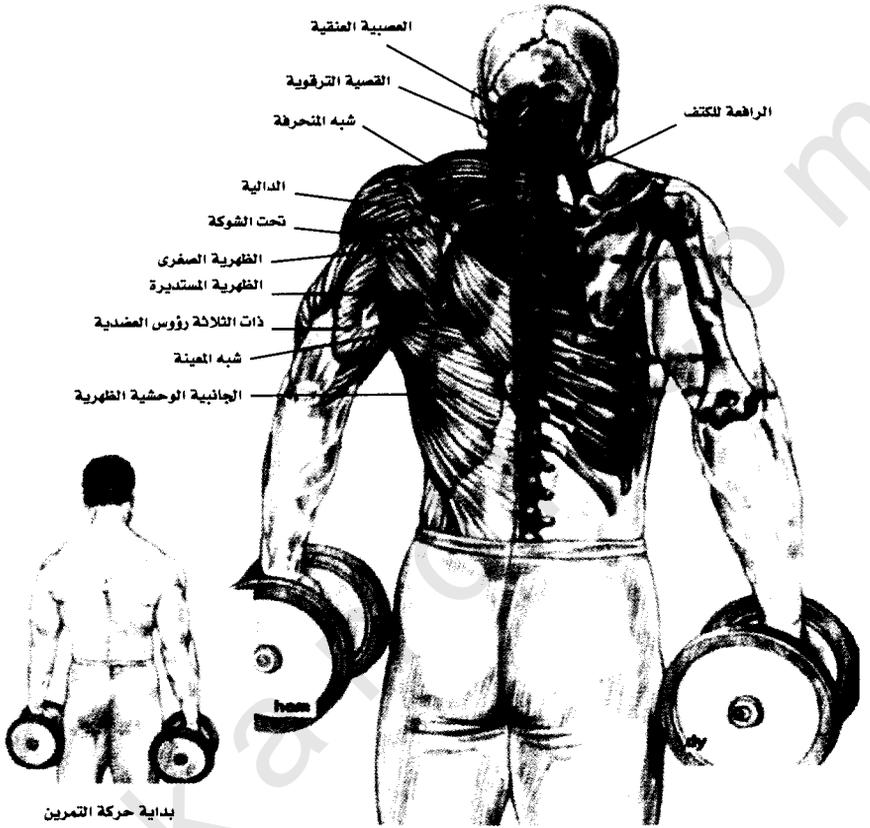
### الهدف من التمرين

تقوية (الجزء العلوي للعضلة شبه المنحرفة).

### العضلات العاملة الأساسية

الجزء العلوي للعضلة شبه المنحرفة.

## تمرنات القوة العضلية للظهر



### التمرين

(وقوف، حمل الثقل) رفع الكتفين عالياً بالتبادل.

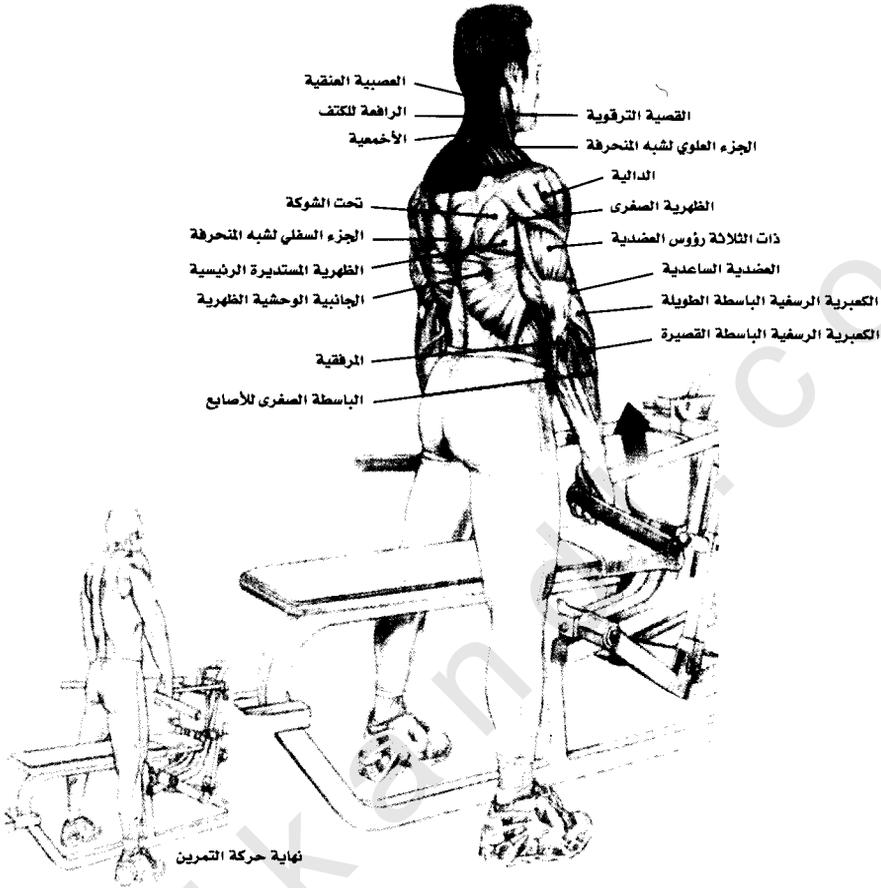
### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (شبه المنحرفة).

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة شبه المنحرفة.

## تمارين القوة العضلية والعضلات العاملة



### التمرين

(وقوف فتحاً الصدر مواجه للجهاز. مسك بار الجهاز) رفع الكتفين عالياً بالتبادل.

### الهدف من التمرين

تقوية العضلة (الرافعة للكتف - الجزء العلوي لشبه المنحرفة) - العنقية العنقية.

### العضلات العاملة الأساسية

العضلة الرافعة للكتف - الجزء العلوي للعضلة شبه المنحرفة - العضلة العنقية العنقية.