

الفصل السابع

نماذج تمارينات المقاومات لتنمية القوة العضلية

- أولاً : تمارينات باستخدام مجموعات عضلية محدودة من الجسم
- ثانياً : تمارينات باستخدام مقاومات ثقل القبضة "الدمبلز"
- ثالثاً : تمارينات باستخدام مقاومة ذاتية من المؤدى أو الزميلة /الزميل
- رابعاً : تمارينات باستخدام العارضة الحديدية
- خامساً : تمارينات باستخدام الأحبال المطاطة
- سادساً : تمارينات أجهزة المقاومات
- سابعاً : تمارينات مقاومة أوزن أجزاء كبيرة من الجسم أو الجسم كله

obeikandi.com

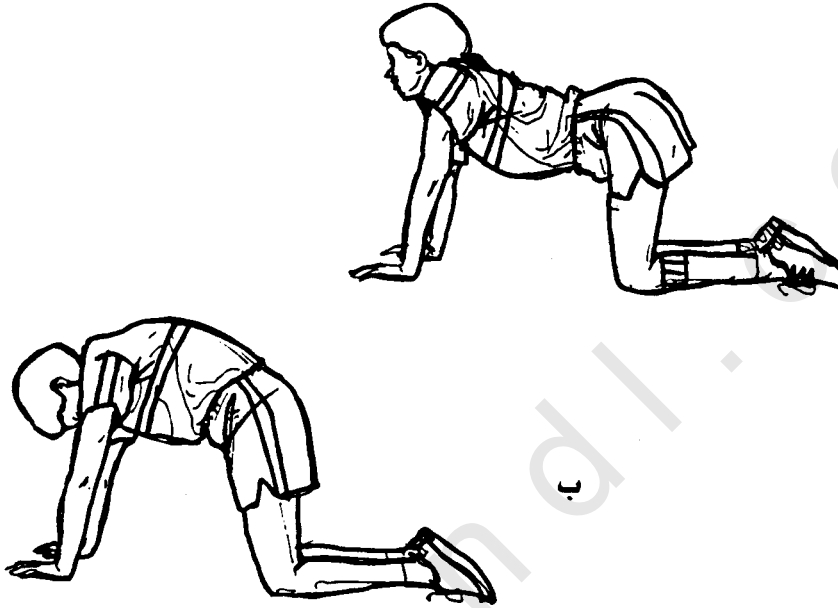
نماذج تمارينات المقاومة لتنمية القوة العضلية

فى كافة التمارينات بالمقاومات الموضحة فى هذا الفصل يجب مراعاة ما يلى :

- ١ - مراعاة تناسب المقاومة مع قدرات سن المؤدى فى مرحلة ما قبل البلوغ .
- ٢ - مراعاة أسس برامج وقياس وإرشادات التدريب بالمقاومات فى مرحلة ما قبل البلوغ ، والمذكورة فى الفصل السادس .
- ٣ - التعرف على العضلات المشار إليها فى التمارينات ويرجى مراجعة الأشكال التوضيحية للعضلات فى الملاحق (٣ ، ٤ ، ٥ ، ٦) فى آخر الكتاب .

أولاً ، تمارينات باستخدام مجموعات عضلية محدودة من الجسم

تمرين رقم (١) ، شكل رقم (١٤)



تمرين رقم (١) ، شكل رقم (١٤)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

الجلو على الركبتين ، والاستناد بالكفين على الأرض ، الشكل (أ) .

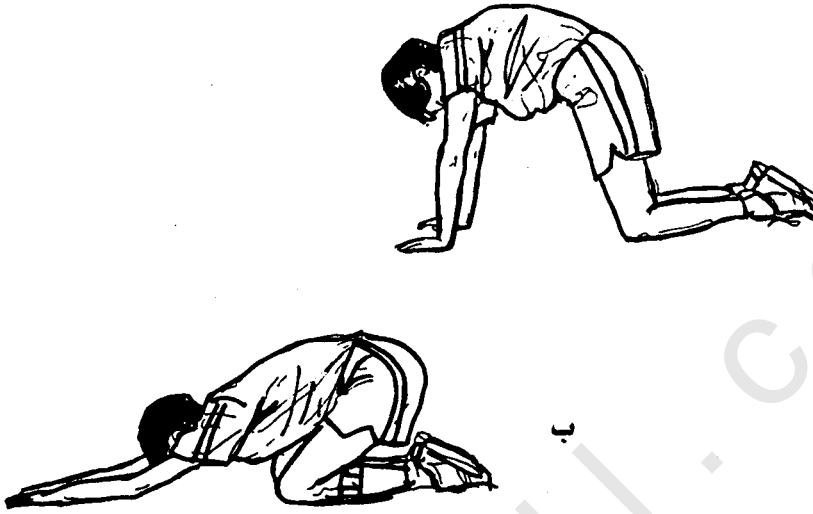
- طريقة الأداء

قبض عضلات البطن ، وعمل قوس لأعلى مدى ممكن الشكل (ب) ، ثم الاسترخاء .

- المجموعات العضلية المقواة

مجموعة عضلات البطن ، وعضلات الجزء السفلي من الظهر .

تمرين رقم (٢)، شكل رقم (١٥)



تمرين رقم (٢)، شكل رقم (١٥)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

الجلو على الركبتين، والاستناد بالكفين على الأرض، مع عمل تقوس في الظهر، الشكل (أ).

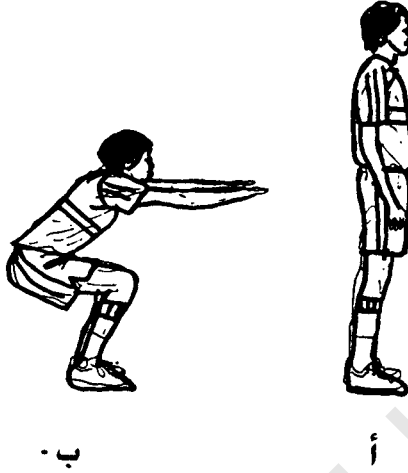
- طريقة الأداء

التحرك للخلف بتوجيه المقعدة تجاه الكعنين، مع الاحتفاظ بتقوس الظهر، الشكل (ب) ثم العودة للوضع الأصلي.

- المجموعات العضلية المقواة

مجموعة عضلات البطن، وعضلات الجزء السفلي من الظهر.

تمرين رقم (٣)، شكل رقم (١٦)



تمرين رقم (٣)، شكل رقم (١٦)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

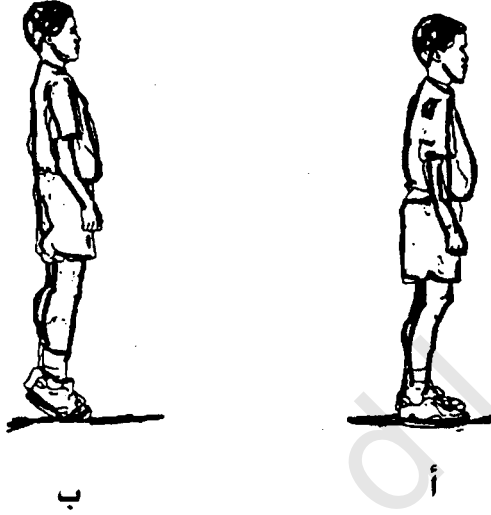
الوقوف، القدمان باتساع الحوض، اليدين بجانب الجسم، الرأس لأعلى الشكل (أ).

- طريقة الأداء

ثنى الركبتين، مع بقاء القدمين على الأرض، مع رفع الذراعين أماماً للاتزان الشكل (ب).

- المجموعات العضلية المقواة

العضلة الأليية الكبرى، ومجموعة عضلات الفخذ الأمامية، ومجموعة عضلات الفخذ الخلفية، عضلات السمانة (التوأمية)، والعضلة الأخمصية.



تمرين رقم (٤)، شكل رقم (١٧)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

الوقوف، القدمان باتساع الحوض، الشكل (أ).

- طريقة الأداء

الوقوف على مشطى القدمين، الشكل (ب).

المجموعات العضلية المقواة

العضلة التوأمية، والعضلة الأخمصية.

تمرين رقم (٥)، شكل رقم (١٨)



تمرين رقم (٥)، شكل رقم (١٨)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

الوقوف على الظهر مع ثني الركبتين والذراعين بجانب الجسم، الشكل (أ).

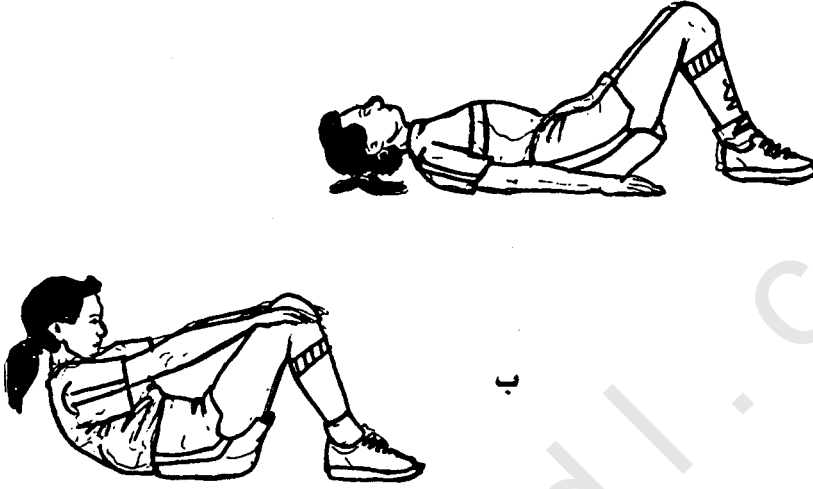
- طريقة الأداء

شد عضلات البطن، ودفع الأرض بمنطقة القطن، والبقاء في هذا الوضع
لزمن من ٤ : ٦ ثوان قبل التكرار، الشكل (ب).

- المجموعات العضلية المقواة

عضلات الظهر.

تمرين رقم (٦)، شكل رقم (١٩)



تمرين رقم (٦)، شكل رقم (١٩)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

الوقوف على الظهر مع ثني الركبتين والذراعين بجانب الجسم، الشكل (أ).

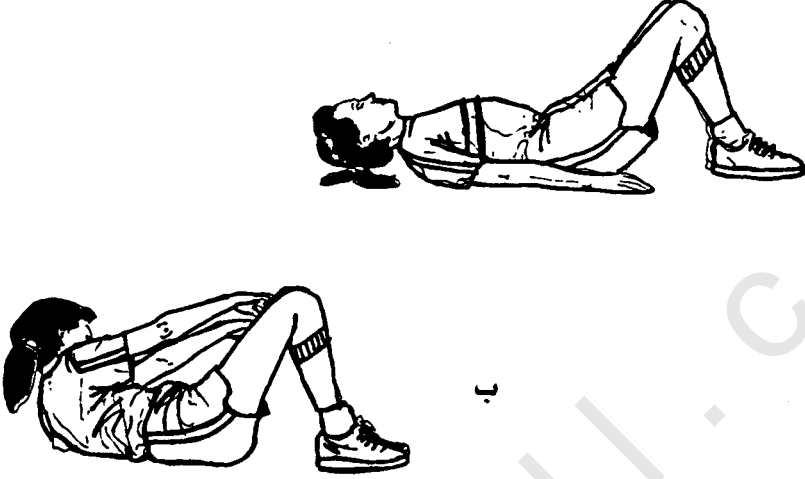
- طريقة الأداء

دفع الرأس والكتفين للأمام حتى يرتفع الجزء العلوي من الظهر عن الأرض، وتلامس اليدين الركبتين، الشكل (ب).

- المجموعات العضلية المستفيدة

عضلات البطن.

تمرين رقم (٧)، شكل رقم (٢٠)



تمرين رقم (٧)، شكل رقم (٢٠)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

الوقوف على الظهر مع ثني الركبتين والذراعين بجانب الجسم، الشكل (أ).

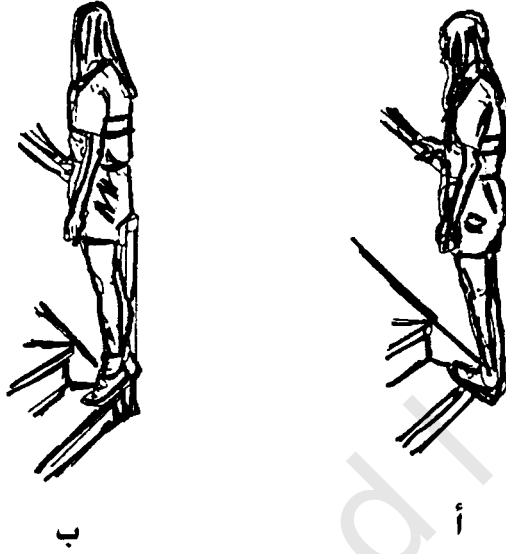
- طريقة الأداء

مع بقاء المقعدة على الأرض تدوير الجزء العلوي من الجسم ورفع عن الأرض كي يلامس الكتف الأرض، مع ملامسة اليدين للركبة التي في جهة الكتف المنخفض شكل (أ).

- المجموعات العضلية المستفيدة

عضلات البطن.

تمرين رقم (٨)، شكل رقم (٢١)



تمرين رقم (٨)، شكل رقم (٢١)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

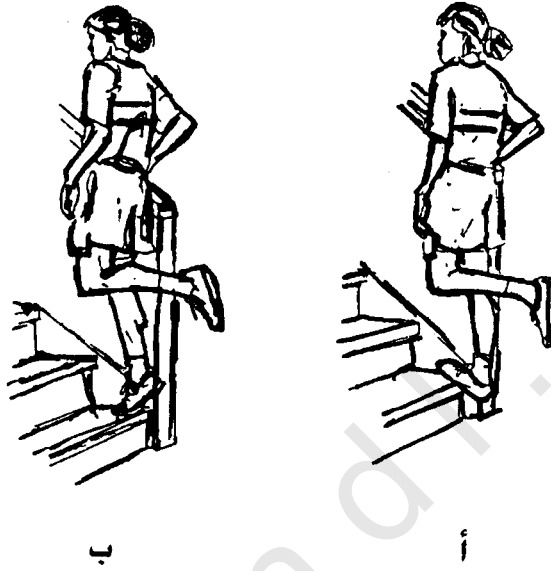
الوقوف على الدرج بحافة مشطى القدمين، مع الاستناد على سور السلم
شكل (أ).

- طريقة الأداء

رفع العقبين، للوقوف على مشطى القدمين، شكل (ب)، ثم العودة للوضع
الابتدائي.

- المجموعات العضلية المقواة

العضلة التوأمية، والعضلة الأخمصية.



تمرين رقم (٩)، شكل رقم (٢٢)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

كالتمرين السابق، ولكن الوقوف على مشط قدم واحد شكل (أ).

- طريقة الأداء

رفع العقب، للوقوف على مشط القدم، شكل (ب).

- المجموعات العضلية المقواة

العضلة التوأمية، والعضلة الأخمصية.

ثانياً، تمارينات باستخدام مقاومات ثقل القبضة (الدمبلز)

تمرين رقم (١٠)، شكل رقم (٢٣)



تمرين رقم (١٠)، شكل رقم (٢٣)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

الوقوف مع إمساك ثقل القبضة في اليدين مع مراعاة مناسبة الوزن للسن .

- طريقة أداء التمرين

قبض عضلات الكتفين لدفعهما كما بالشكل والبقاء لفترة مناسبة، ثم العودة للوضع الابتدائي .

- المجموعات العضلية المقواة

مجموعة عضلات الكتفين، وعلى الأخص العضلة شبة المنحرفة وعضلات الرقبة .

نماذج تمارينات المقاومة لتنمية القوة العضلية

تمرين رقم (١١)، شكل رقم (٢٤)



تمرين رقم (١١)، شكل رقم (٢٤)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

الوقوف والإمساك بكرة مطاطة في كل يد.

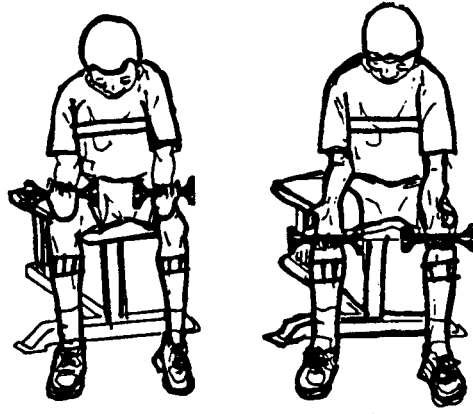
- طريقة أداء التمرين

قبض عضلات أصابع اليد على الكرة ثم بسطها.

- المجموعات العضلية المقواة

عضلات راحة اليد والأصابع.

تمرين رقم (١٢)، شكل رقم (٢٥)



أ
ب
تمرين رقم (١٢)، شكل رقم (٢٥)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

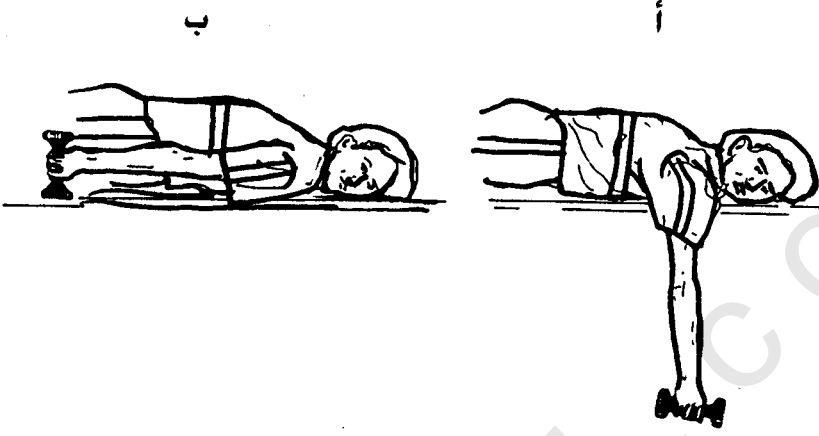
الجلوس على حافة منضدة، مع الإمساك بثقلى القبضة (الدمبلز) على أن تكون راحة اليد لأعلى والساعدان موازيين للأرض فوق الفخذين كما فى الشكل (أ).

- طريقة أداء التمرين

قبض أصابع اليد لرفع ثقلى القبضة لأعلى درجة ممكنة ثم العودة للوضع الابتدائي ببطء شكل (ب).

- المجموعات العضلية المقواة

العضلات القابضة لأصابع اليد.



تمرين رقم (١٣) ، شكل رقم (٢٦)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

الانبطاح على منضدة الأداء ، والإمساك بثقلى القبضة فى كلتا اليدين ، شكل (أ) ، مع مراعاة أن يكون وزنهما مناسباً .

- طريقة أداء التمرين

رفع الذراع ببطء للخلف مع مراعاة الاحتفاظ بالمرفق مفروداً ، شكل (ب) .
يجب التأكد من أن منضدة الأداء سليمة ، وتحمل ثقل المؤدى .

- المجموعات العضلية المستفيدة

العضلة الدالية ، العضلة المسننة الخلفية السفلى ، العضلة الظهرية العريضة ،
الجزء السفلى من العضلة ذات الثلاث رؤوس .

تمرين رقم (١٤)، شكل رقم (٢٧)



تمرين رقم (١٤)، شكل رقم (٢٧)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

الانبطاح على منضدة الأداء، والإمساك بثقلى القبضة فى كلتا اليدين، شكل (أ) مع مراعاة أن يكون وزنهما مناسباً.

- طريقة أداء التمرين

- تحريك ثقل القبضة للجانب حتى يوازى الذراع الأرض، شكل (ب)، والعودة ببطء إلى الوضع الابتدائي.

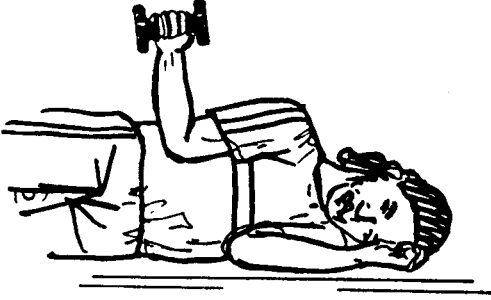
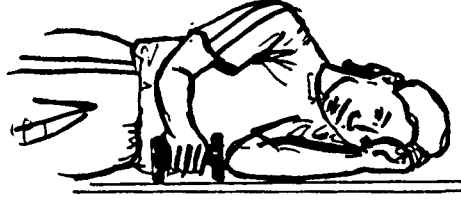
- يراعى أن تكون منضدة الأداء سليمة، وتحمل ثقل المؤدى.

- المجموعات العضلية المقاومة

* العضلة المعينية الكبرى والصغرى، والعضلة الدالية.

* العضلة المبعدة للذراع بشكل عام.

تمرين رقم (١٥)، شكل رقم (٢٨)



تمرين رقم (١٥)، شكل رقم (٢٨)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

الوقوف على الأرض على جانب الجسم، والقبض على ثقل قبضة في يد واحدة، مع مراعاة أن يكون مفصل المرفق في زاوية ٩٠° شكل (أ).

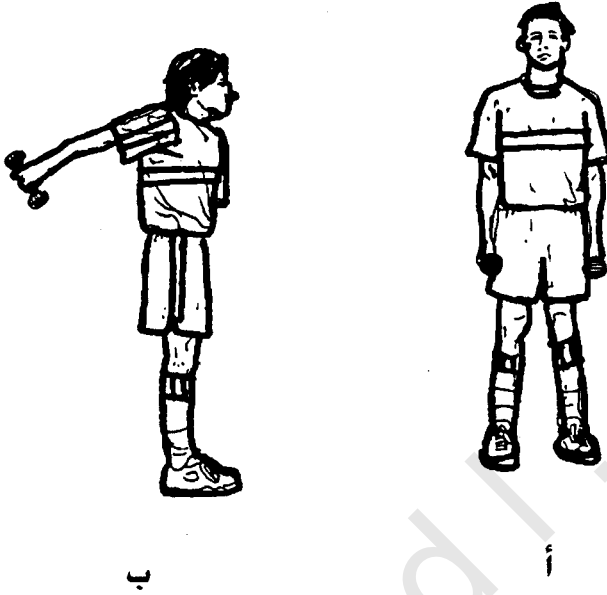
- طريقة أداء التمرين

رفع الذراع ببطء بتدويره من الكتف مع ملاحظة ملاصقة العضد للجسم شكل (ب)، ثم العودة ببطء مرة أخرى للوضع الابتدائي.

- المجموعات العضلية المقواة

العضلات التي تعمل على تدوير الكتف.

تمرين رقم (١٦)، شكل رقم (٢٩)



تمرين رقم (١٦)، شكل رقم (٢٩)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

يقف المؤدى ممسكاً في كلتا اليدين بثقلى القبضة، مع مراعاة أن تكون القدمان متباعدتين باتساع الحوض، وثنى المرفقين قليلاً، شكل (أ).

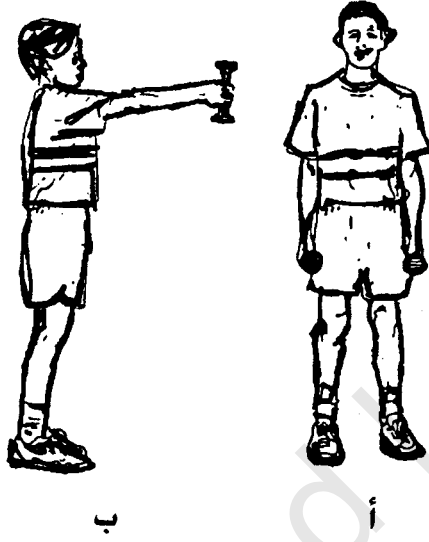
- طريقة أداء التمرين

يرفع المؤدى ثقل القبضة للخلف لأبعد مدى ممكن ببطء على أن يثبت للحظات في هذا الوضع شكل (ب) ثم العودة للوضع الابتدائي ببطء أيضاً.

- المجموعات العضلية المقواة

العضلات العاملة على مفصل الكتف التي ترفع الذراع للخلف على الأخص الدالية.

تمرين رقم (١٧)، شكل رقم (٣٠)



تمرين رقم (١٧)، شكل رقم (٣٠)

الوضع الابتدائي لأداء التمرين

كما في التمرين السابق.

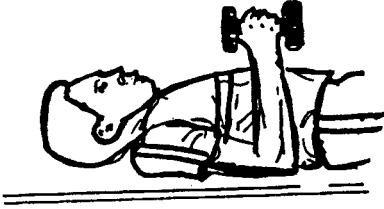
- طريقة أداء التمرين

يرفع المؤدى ثقل القبضة للأمام حتى وصول الذراعين إلى وضع موازاة الأرض ببطء، ثم البقاء للحظات في هذا الوضع، ثم العودة للوضع الابتدائي ببطء أيضاً.

- المجموعات العضلية المقواة

العضلات العاملة على مفصل الكتف الرافعة للذراع للأمام.

تمرين رقم (١٨)، شكل رقم (٣١)



ب



أ

تمرين رقم (١٨)، شكل رقم (٣١)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

الوقوف على الأرض والإمساك بثقل قبضة (دمبلز)، على أن يكون مفصل المرفق زاوية ٩٠° شكل (أ).

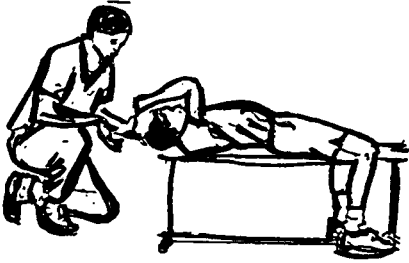
- طريقة أداء التمرين

رفع ثقل القبضة لأعلى مع الحفاظ على الزاوية ٩٠° لمفصل المرفق ببطء شكل (ب)، ثم العودة إلى الوضع الابتدائي.

- المجموعات العضلية المقواة

العضلة ذات الرأسين، والعضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية.

تمرين رقم (١٩)، شكل رقم (٣٢)



تمرين رقم (١٩)، شكل رقم (٣٢)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

الوقوف على الظهر فوق منضدة الأداء، والإمساك بثقل قبضة (دمبلز) والذراع مفرداً.

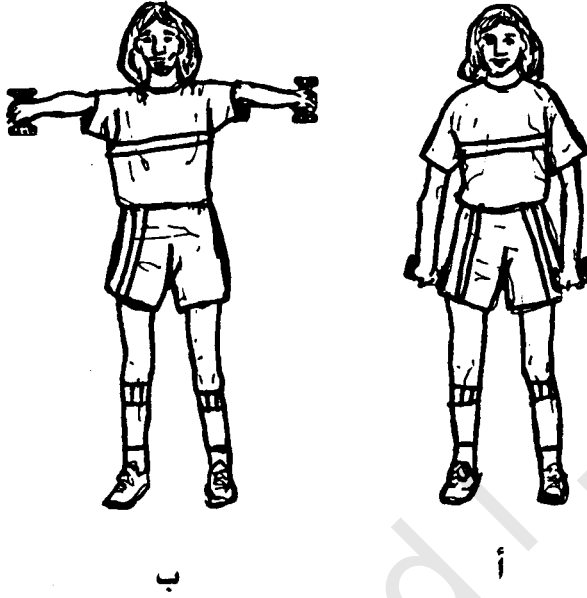
- طريقة أداء التمرين

ثنى مفصل المرفق حتى يمر ثقل القبضة فوق الرأس مع مراعاة التأكد من أن المؤدى يقبض على الدمبلز جيداً.

- المجموعات العضلية المقواة

العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية.

تمرين رقم (٢٠)، شكل رقم (٣٣)



تمرين رقم (٢٠) شكل رقم (٣٣)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

الوقوف والقدمين متباعدتين قليلاً، لإمساك بثقل قبضة (دمبلز) بكل يد، مع ثني مفصل المرفق قليلاً شكل (أ).

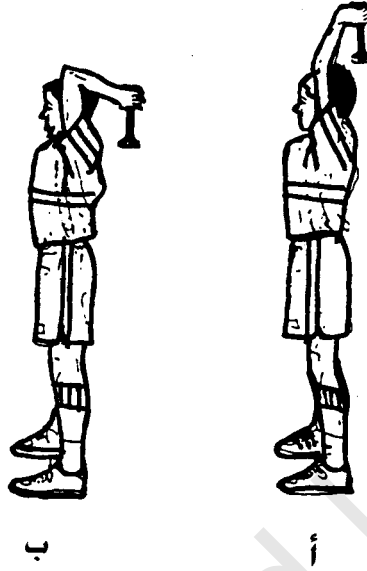
- طريقة أداء التمرين

ترفع أو يرفع المؤدى الدمبلز جانباً وللأمام حتى يصبح الذراعان موازيين للأرض، شكل (ب) ثم العودة مرة أخرى للوضع الابتدائي مع مراعاة أن تكون راحتا اليدين تواجه الخلف بشكل دائم.

- المجموعات العضلية المقواة

المجموعات العضلية لأعلى الكتف.

تمرين رقم (٢١)، شكل رقم (٣٤)



تمرين رقم (٢١)، شكل رقم (٣٤)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

ترفع أو يرفع المؤدى ثقل القبضة (دمبلز) فوق الرأس بكلتا الذراعين على أن يفردا تماماً، مع تباعد القدمين باتساع الحوض شكل (أ).

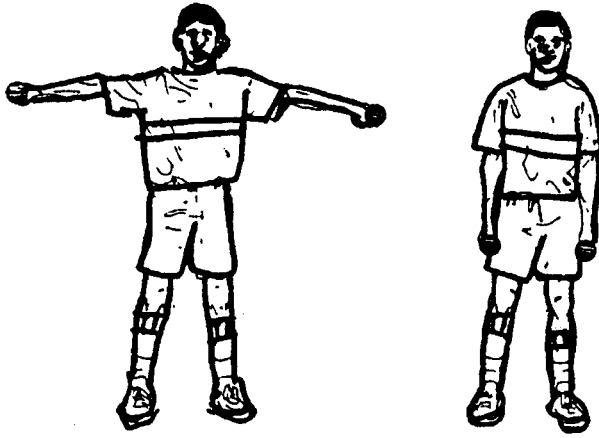
- طريقة أداء التمرين

مع الاحتفاظ بالعضد مواز للأرض تشنى أو يشنى المؤدى المرفق بحيث ينخفض الدمبلز خلف الرأس شكل (ب) ثم العودة مرة أخرى للوضع الابتدائي.

- المجموعات العضلية المقواة

المجموعات العضلية العلوية للظهر خاصة العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية.

تمرين رقم (٢٢)، شكل رقم (٣٥)



ب

أ

تمرين رقم (٢٢)، شكل رقم (٣٥)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

تقف أو يقف المؤدى ممسكاً بثقل قبضة (دمبلز) فى كل يد، مع مراعاة أن تكون المسافة بين القدمين باتساع الكتف، مع انثناء قليل من مفصل المرفق.

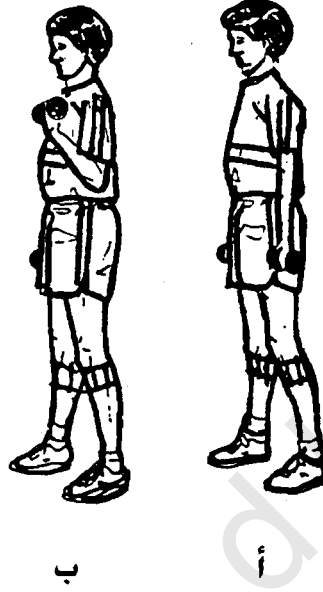
- طريقة أداء التمرين

ترفع أو يرفع المؤدى الذراعين بالدمبلز حتى يتوازى الذراعين مع الأرض. يبقى المؤدى فى هذا الوضع لثانية أو اثنين، ثم يعاد الذراعين للوضع الابتدائي ببطء، مع مراعاة أن يأخذ المؤدى راحة لثانية أو اثنين قبل تكرار الأداء.

- المجموعات العضلية المقواة

المفاصل العاملة على مفصل الكتف والتي ترفع الذراعين للجانب، خاصة العضلة الدالية.

تمرين رقم (٢٣) ، شكل رقم (٣٦)



تمرين رقم (٢٣) ، شكل رقم (٣٦)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

تقف أو يقف المؤدى ممسكاً بثقل قبضة (دمبلز) في كل يد، مع مراعاة أن تكون المسافة بين القدمين باتساع الكتفين ، مع انثناء قليل في مفصل المرفق .

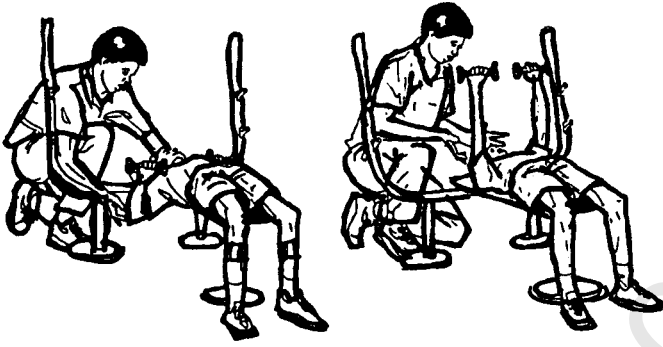
- طريقة أداء التمرين

تبادل ثنى مفصل المرفق ليصل الدمبلز إلى قرب الصدر ببطء .

- المجموعات العضلية المقواة

الجزء العلوى الأمامى لعضلات الذراعين خاصة العضلة ذات الرأسين العضدية .

تمرين رقم (٢٤)، شكل رقم (٣٧)



أ
ب
تمرين رقم (٢٤)، شكل رقم (٣٧)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

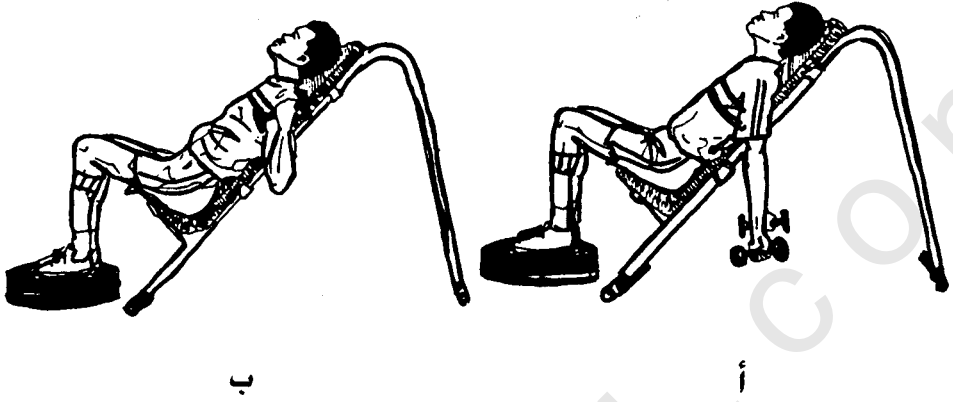
ترقد أو يرقد المؤدى على ظهره فوق منضدة الأداء مع مراعاة ملاصقة أسفل القدم للأرض ثم يقدم المدرب الدمبلز للمؤدى وهو فى ذلك الوضع ليرفعها عالياً بحيث تكون الذراعان متوازيين شكل (أ).

- طريقة أداء التمرين

يخفض المؤدى الدمبلز بثنى المرفقين ببطء حتى يلامس الجزء الخارجى من الصدر شكل (ب).

- المجموعات العضلية المقواة

عضلات الجزء الخلفى العلوى للذراعين، العضلة ذات الثلاث رؤوس، والجزء الأمامى من الصدر (العضلة الدالية الصدرية).



تمرين رقم (٢٥)، شكل رقم (٣٨)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

ترقد أو يرقد المؤدى على الظهر بميل على مقعد الأداء ممسكاً بثقل القبضة (دمبلز) فى يديه مع مراعاة فرد مفصل المرفق وتدلى الذراعين بالجانب، وأيضاً ملاصقة الظهر والكتفين والرأس للمقعد شكل (أ).

- طريقة أداء التمرين

قبض مفصل المرفق حتى وصول الدمبلز إلى مستوى الكتفين، ثم خفض الدمبلز مرة أخرى إلى الوضع الابتدائي ببطء، مع مراعاة ملاصقة كل من الرأس والكتفين والظهر للمقعد طول الوقت شكل (ب).

- المجموعات العضلية المقواة

المجموعة العضلية الأمامية العلوية التى تعمل على قبض مفصل المرفق.

تمرين رقم (٢٦)، شكل رقم (٣٩)



ب

أ

تمرين رقم (٢٦)، شكل رقم (٣٩)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

تقف أو يقف المؤدى ممسكاً بثقل قبضة (دمبلز) بحيث يرفعهما فوق وإلى جانب الكتف والمرفقين مثنيين، مع مراعاة أن يكون الظهر مفروداً والرأس والنظر للأمام، ومراعاة أن تكون القدمان متباعدتين باتساع الحوض شكل (أ).

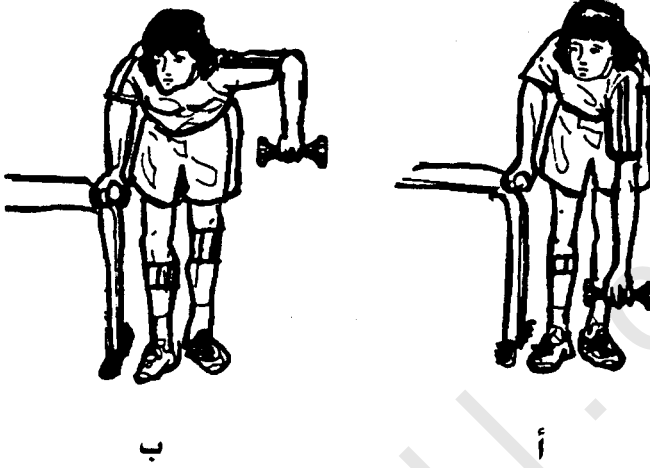
- طريقة أداء التمرين

يتبادل رفع الدمبلز عالياً مع الاحتفاظ بالظهر والساقين مفرودين، مع مراعاة أن لا يدفع المؤدى الدمبلز للخلف أو إلى الجانب.

- المجموعات العضلية المقواة

المجموعات العضلية العلوية للذراعين (ذات الثلاث رؤوس العضدية) ومجموعات عضلات الأكتاف، والمجموعات العضلية العلوية للظهر.

تمرين رقم (٢٧) ، شكل رقم (٤٠)



تمرين رقم (٢٧) ، شكل رقم (٤٠)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

ينحني أو تنحني المؤدية للأمام للإمساك بثقل القبضة مع مراعاة انثناء الركبتين قليلاً استقامة الظهر، على أن تستند راحة اليد الأخرى على المنضدة شكل (أ).

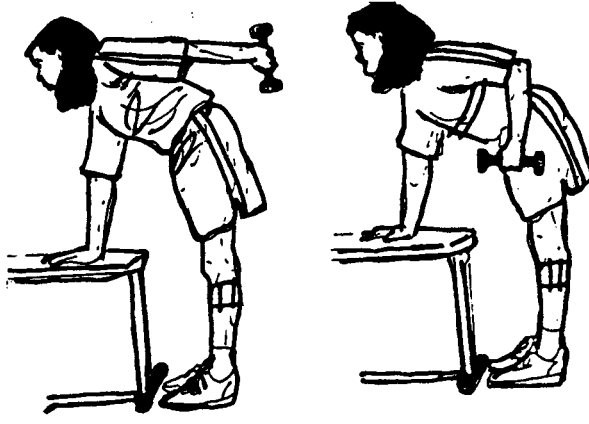
- طريقة أداء التمرين

المؤدية تسحب الدمبلز لأعلى حتى يصل مفصل المرفق لمستوى فوق الكتف شكل (ب)، ثم يعاد خفض الدمبلز مرة أخرى حتى يصل إلى وضعه الابتدائي.

- المجموعات العضلية المقواة

عضلات الجزء العلوى من الظهر، والعضلات العلوية الخلفية للكتف، العضلة الآلية.

تمرين رقم (٢٨)، شكل رقم (٤١)



ب

أ

تمرين رقم (٢٨)، شكل رقم (٤١)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

يقف أو تقف المؤدية بحيث تكون القدمان متباعدتين باتساع الحوض وتميل للأمام لتقبض على ثقل القبضة مع الاستناد براحة اليد الأخرى على المنضدة، ويثنى المرفق ليكون الساعد مع العضد زاوية قدرها ٩٠ درجة شكل (أ).

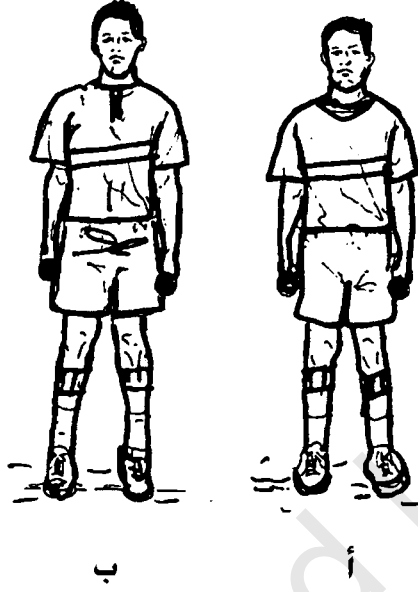
- طريقة أداء التمرين

تقوم المؤدية بفرد مفصل المرفق ببطء حتى يصل إلى أقصى مدى له، ثم يثنى الفصّل مرة أخرى ليصل إلى الوضع الابتدائي شكل (ب).

- المجموعات العضلية المقواة

مجموعة العضلات العلوية الخلفية للعضد (الثلاث رؤوس العضدية) العضلة الأليّة.

تمرين رقم (٢٩)، شكل رقم (٤٢)



تمرين رقم (٢٩)، شكل رقم (٤٢)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

تقف أو يقف المؤدى ممسكاً بثقل القبضة والدمبلز، باليدين بجانب الجسم، وتكون القدمان متوازيتين واتساع الحوض، والنظر يوجه للأمام شكل (أ).

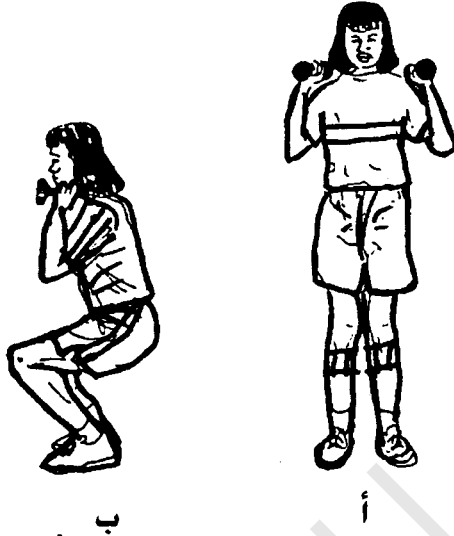
- طريقة أداء التمرين

يقوم المؤدى برفع العقبين من على الأرض ببطء، ثم يثبت في هذا الوضع لثانية أو ثانيتين شكل (ب) ثم يعود مرة أخرى للوضع الابتدائي.

- المجموعات العضلية المقواة

العضلة التوأمية.

تمرين رقم (٣٠)، شكل رقم (٤٣)



تمرين رقم (٣٠)، شكل رقم (٤٣)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

يقف أو تقف المؤدية ممسكة بثقل قبضة الدمبلز باليدين، يرفع الدمبلز بجانب الكتفين وذلك بشئ مفصلي المرفقين، على أن تكون القدمان متباعدتين باتساع الحوض، والظهر مفروداً، والنظر يوجه للأمام شكل (أ).

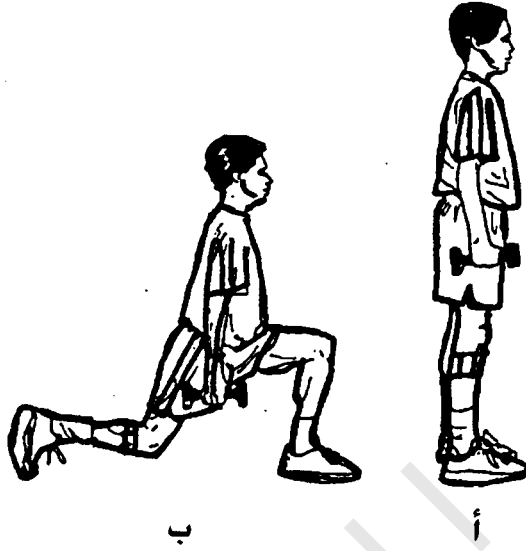
- طريقة أداء التمرين

تشئ المؤدية مفصلي الركبتين والفخذين بحيث توازي الفخذين الأرض، مع مراعاة أن يكون الظهر مفروداً قدر الإمكان، مع بقاء القدمين ملاصقتين للأرض.

- المجموعات العضلية المقواة

مجموعة عضلات الفخذ الأمامية والخلفية، والعضلة الآلية، عضلات الكتفين، وعضلات الظهر العلوية.

تمرين رقم (٣١)، شكل رقم (٤٤)



تمرين رقم (٣١)، شكل رقم (٤٤)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

تقف أو يقف المؤدى ممسكاً بثقل القبضة (الدمبلز) باليدين بجانب الجسم، وتكون القدمان متوازيتين وباتساع الحوض، والنظر يوجه للأمام شكل (أ)

- طريقة أداء التمرين

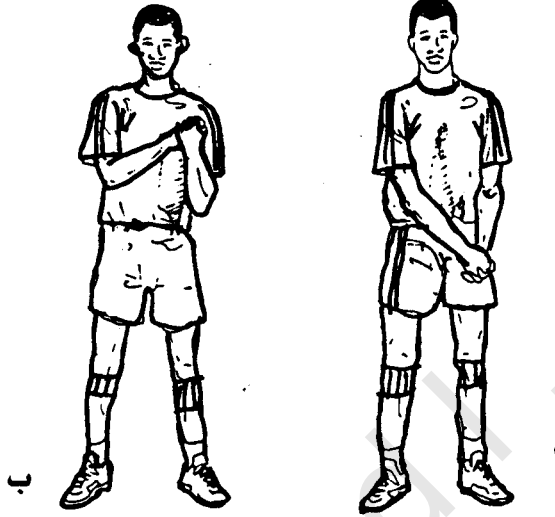
يأخذ المؤدى خطوة كبيرة للأمام بقدم واحدة، وذلك بشئ مفصل ركبته، ويعمل على خفض الجسم حتى تلمس ركة الساق الأخرى الأرض شكل (ب)، للعودة للوضع الابتدائي فإن على المؤدى أن يدفع الأرض بالقدم الأمامية المتقدمة وبأخذ خطوتين، أو ثلاث للخلف تعود القدم الأمامية بجانب الخلفية.

- المجموعات العضلية المقواة

العضلة الإلية، وعضلات الفخذ الأمامية والخلفية.

ثالثاً : تمارينات باستخدام مقاومة ذاتية من المؤدى أو الزميل / الزميلة

تمرينه رقم (٣٢) ، شكل رقم (٤٥)



تمرين رقم (٣٢) ، شكل رقم (٤٥)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

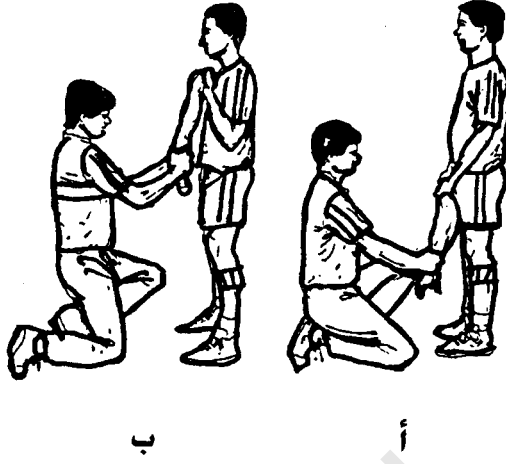
تقف أو يقف المؤدى والقدمين باتساع الحوض ، تفرد الذراع المتدربة أمام الجسم على أن توجه راحة اليد للأمام ، تقبض اليد الحرة على اليد المتدربة شكل (أ) .

- طريقة أداء التمرين

يقوم المؤدى بثني مفصل المرفق ، ومقاومة ذلك باليد الأخرى ، مع السماح لليد المتدربة بالانقباض التام كما بالشكل ثم يعقب ذلك العودة للوضع الابتدائي وذلك من خلال مقاومة اليد العكسية والمقاومة باليد المتدربة .

- المجموعات العضلية المقواة

الجزء الأمامي العلوى للذراع (العضلة ذات الرأسين) والعضلة العضدية ، وعضلات راحة اليدين .



تمرين رقم (٣٣)، شكل رقم (٤٦)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

تقف أو يقف المؤدى مستقيماً والمسافة بين القدمين باتساع الحوض مع انثناء قليل فى مفصل الركبة، وفرد الذراعين وتمسك اليدين بالمنشفة من منتصفها، مع ملاحظة فرد الظهر، والنظر يكون للأمام. يجلس الزميل أمام المؤدى على ركبة ممسكاً بطرفى المنشفة شكل (أ).

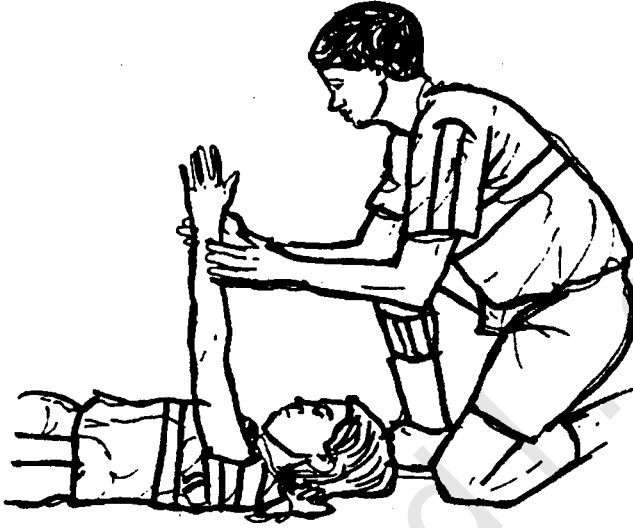
- طريقة أداء التمرين

يقبض المؤدى مفصلي المرفقين، مع الاحتفاظ بالكوعين ملاصقين للجسم، حتى تلامس اليدين الصدر، ويلاحظ أن الزميل يعمل على إخراج مقاومة مناسبة تسمح للمؤدى بالقبض الكامل للمرفقين شكل (ب).

- المجموعات العضلية المقواة

المجموعة العضلية الأمامية العليا للذراعين (ذات الرأسين) والعضلات القابضة لراحة اليد.

تمرينه رقم (٣٤) ، شكل رقم (٤٧)



تمرين رقم (٣٤) ، شكل رقم (٤٧)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

المؤدى أو المؤدية تستلقى على الظهر مع مد أحد الذراعين أماماً.

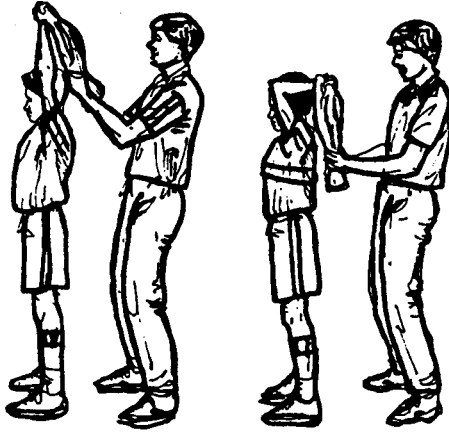
- طريقة أداء التمرين

تقوم الزميلة بتنفيذ ضغط على ذراع المؤدية بشكل عشوائي فى الأربعة اتجاهات ، مع مراعاة أن يكون هذا الضغط فى المنطقة أسفل مفصل الرسغ ، وعلى المؤدية معادلة الضغط من الزميلة .

- المجموعات العضلية المقواة

المجموعات العضلية التى تعمل على تدوير مفصل الكتف .

تمرين رقم (٣٥)، شكل رقم (٤٨)



أ
ب
تمرين رقم (٣٥)، شكل رقم (٤٨)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

يقف أو تقف المؤدية بحيث تكون القدمان باتساع الحوض، مع مراعاة أن يكون الظهر مفرداً، والنظر موجه للأمام، مع الإمساك بمنشفة من المنتصف، ترفع الذراعان عالياً ثم تثني من المرفقين بحيث يكون الساعدان موازيين للأرض شكل (أ).

يمسك الزميل المنشفة من طرفيها.

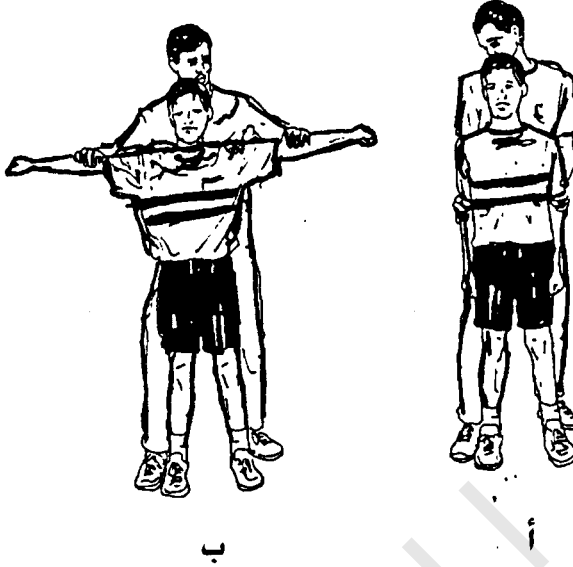
- طريقة أداء التمرين

تقوم المؤدية بمد المرفقين ببطء مع مقاومة الزميل الذي يسحب المنشفة لأسفل.

- المجموعات العضلية المقواة

المجموعة العضلية المادة لمفصلي المرفقين (ذات الثلاث رؤوس العضدية).

تمرين رقم (٣٦)، شكل رقم (٤٩)



تمرين رقم (٣٦)، شكل رقم (٤٩)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

يقف أو تقف المؤدية والذراعين فى الجانبين، يقف الزميل خلف أو أمام المؤدى، ويضع يديه فوق مرفقيه شكل (أ).

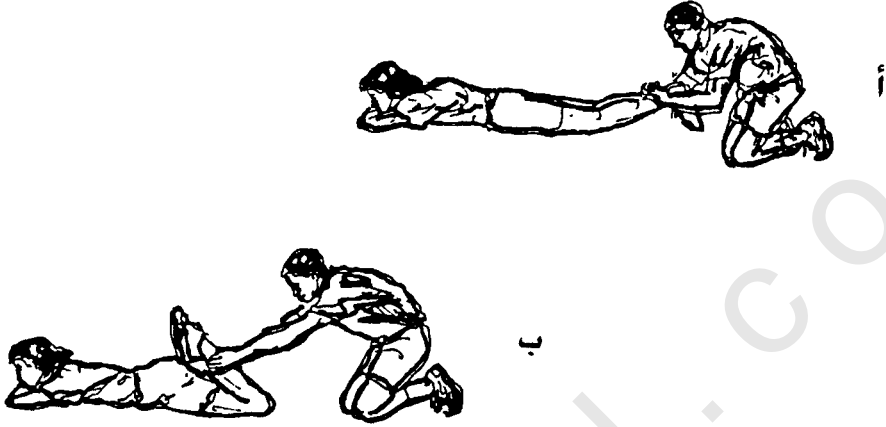
- طريقة أداء التمرين

يقوم المؤدى برفع الذراعين للجانب مع مراعاة عدم ثنيهما من مفصلى المرفقين، حتى الوصول إلى وضع توازى الذراعين مع الأرض، وذلك خلال المقاومة التى يحدثها الزميل شكل (ب).

- المجموعات العضلية المقواة

العضلة الدالية والعضلة الصدرية العظمى.

تمرين رقم (٣٧)، شكل رقم (٥٠)



تمرين رقم (٣٧)، شكل رقم (٥٠)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

ينبطح أو تنبطح المؤدية على الأرض مع قبض مفصلي الركبة بزاوية حوالى ٤٥ درجة، تجثو الزميلة على الركبتين ممسكة الجزء السفلى من الساقين شكل (أ).

- طريقة أداء التمرين

تقوم المؤدية بقبض مفصلي الركبتين حتى وصولهما إلى المقعدة ببطء خلال المقاومة المناسبة من الزميلة.

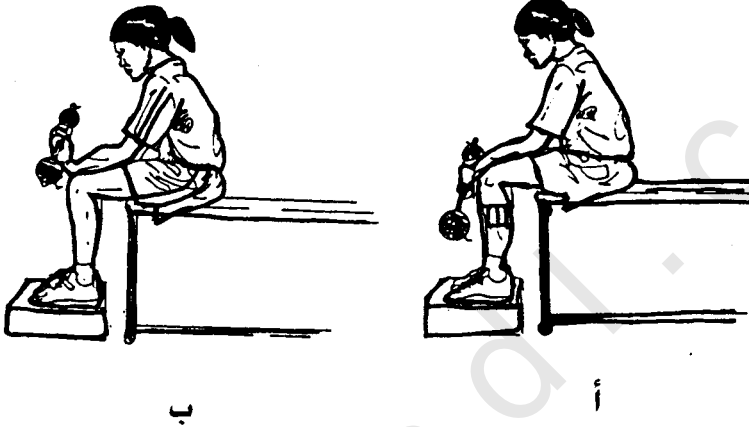
- المجموعات العضلية المقواة

عضلات الفخذ الخلفية العلوية.

رابعاً ، تمارينات باستخدام العارضة الحديدية

يلاحظ ملائمة وزن العارضة لقدرات المؤدية أو المؤدى .

تمرين رقم (٣٨) ، شكل رقم (٥١)



تمرين رقم (٣٨) ، شكل رقم (٥١)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

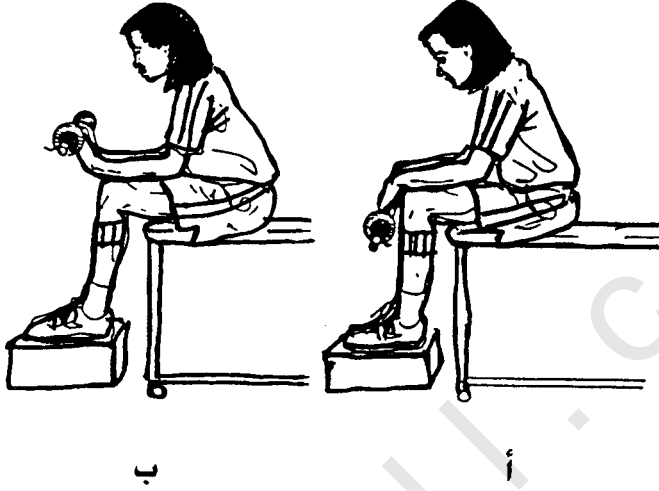
يجلس أو تجلس المؤدية على حافة منضدة الأداء على أن تتوازي الذراعان مع الساق ، مع مساندة بعضهما لبعض ، تمسك المؤدية العارضة الحديدية بحيث تكون راحة اليد لأعلى مع بسط مفصل الرسغ والأصابع قدر الإمكان شكل (أ) .

- طريقة أداء التمرين

تقبض المؤدية الأصابع والرسغ قدر الإمكان ، مع رفع العارضة الحديدية لأعلى لأقصى درجة ممكنة شكل (ب) ، ثم العودة إلى الوضع الابتدائي مرة أخرى ببطء .

- المجموعات العضلية المقواة

مجموعات العضلات القابضة للرسغ وأصابع اليد .



تمرين رقم (٣٩) ، شكل رقم (٥٢)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

يجلس أو تجلس المؤدية على حافة منضدة الأداء على أن تتوازي الذراعان مع الساقين ، مع مساندة بعضهما لبعض . تمسك المؤدية العارضة الحديدية بحيث تكون راحة اليد لأسفل مع بسط مفصل الرسغ والإصابع قدر الإمكان شكل (أ) .

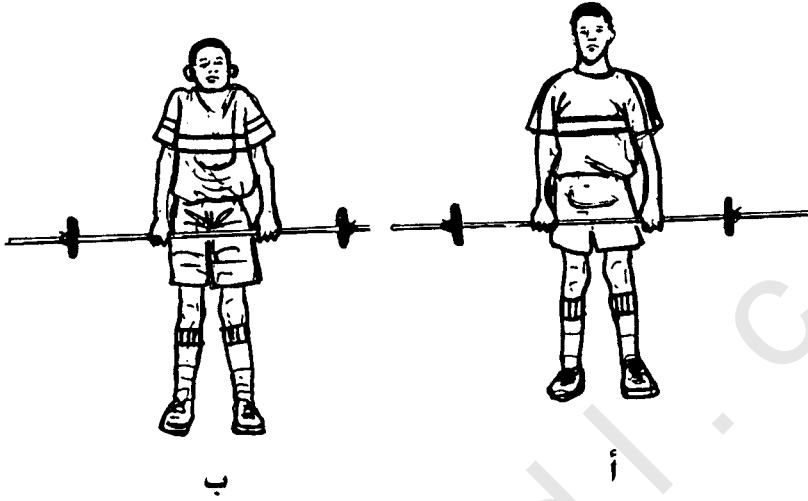
- طريقة أداء التمرين

ترفع المؤدية العارضة الحديدية من خلال فرد مفصل الرسغ والأصابع قدر الإمكان ببطء شكل (ب) .

- المجموعات العضلية المقواة

العضلات الباسطة لمفصل الرسغ .

تمرين رقم (٤٠)، شكل رقم (٥٣)



تمرين رقم (٤٠)، شكل رقم (٥٣)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

تقف أو يقف المؤدى والقدمان متباعدتان باتساع الحوض ممسكاً بالعارضة الحديدية بيديه، بحيث تكون الذراعان مفرودتين، وتكون الأكتاف في وضعها الطبيعي شكل (أ).

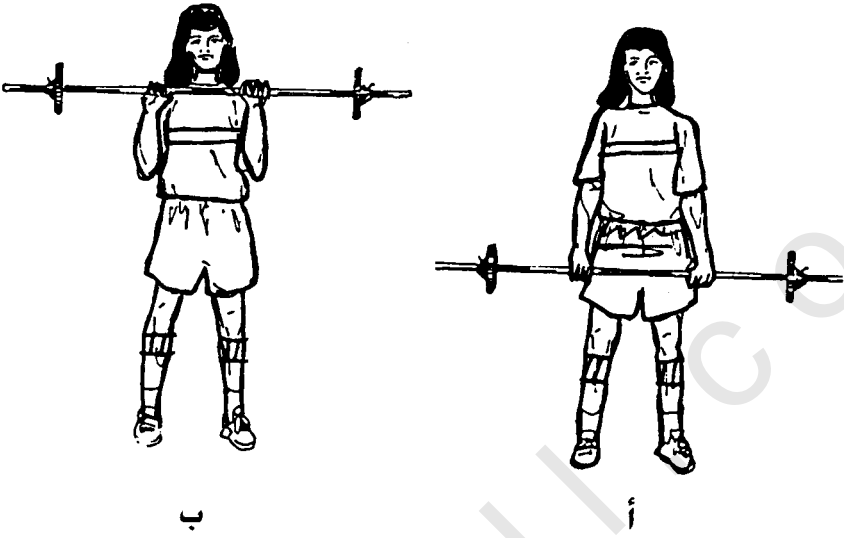
- طريقة أداء التمرين

يقبض المؤدى عضلات الأكتاف بدون أدنى ثنى في مفصل المرفق محاولاً أن تصل الأكتاف إلى الأذنين شكل (ب)، يقوم المؤدى بالعودة للوضع الابتدائي ببطء.

- المجموعات العضلية المقواة

المجموعات العضلية العاملة على قبض عضلات الأكتاف والعنق.

تمرين رقم (٤١) ، شكل رقم (٥٤)



تمرين رقم (٤١) ، شكل رقم (٥٤)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

تقف أو يقف المؤدى والقدمان متباعدتان باتساع الحوض ممسكاً بالعارضة الحديدية باليدين ، وأيضاً تكون راحة اليدين للخلف بحيث تكون الذراعان مفردتين ، وتكون الأكتاف في وضعها الطبيعي شكل (أ).

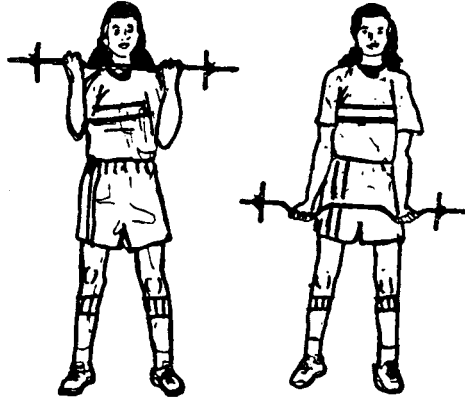
- طريقة أداء التمرين

ترفع المؤدية العارضة الحديدية حتى منطقة الصدر شكل (ب) ، ثم العودة للوضع الابتدائي ببطء .

- المجموعات العضلية المقواة

المجموعات العضلية للعضدين والساعدين .

تمرين رقم (٤٢)، شكل رقم (٥٥)



ب

أ

تمرين رقم (٤٢)، شكل رقم (٥٥)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

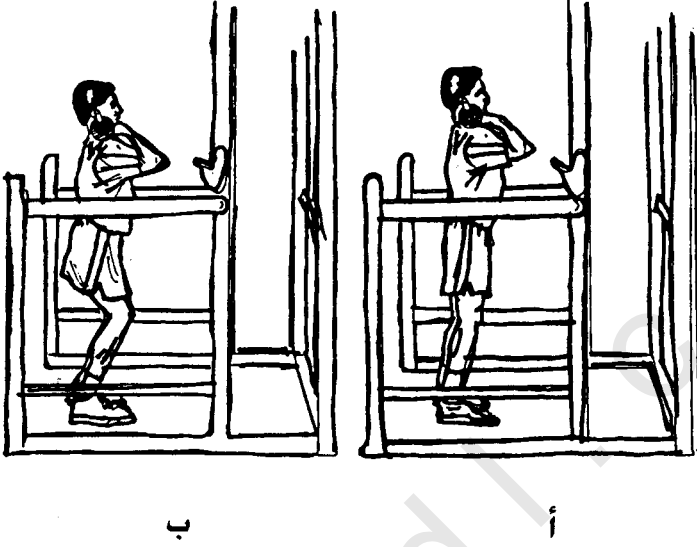
يقف أو تقف المؤدية والقدمان متباعدتان باتساع الحوض مع الإمساك بالعارضة الحديدية باليدين بحيث تكون راحة اليد للأمام، وتكون المسافة بين اليدين أكثر قليلاً من المسافة بين الأكتاف، والمرفقين ملاسين للجانبين شكل (أ).

- طريقة أداء التمرين

ترفع المؤدية العارضة الحديدية حتى ينقبض مفصلي المرفقين تماماً وتلامس العارضة الحديدية الصدر شكل (ب)، تعمل المؤدية على العودة إلى الوضع الابتدائي.

- المجموعات العضلية المقواة

المجموعات العضلية للعضدين والساعدين.



تمرين رقم (٤٣)، شكل رقم (٥٦)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

تقف أو يقف المؤدى والقدمان باتساع الحوض، مفرد الظهر، ويمسك بالعارضة الحديدية باليدين بحيث يضعها أمام الرقبة، وذلك بشئى المرفق شكل (أ).

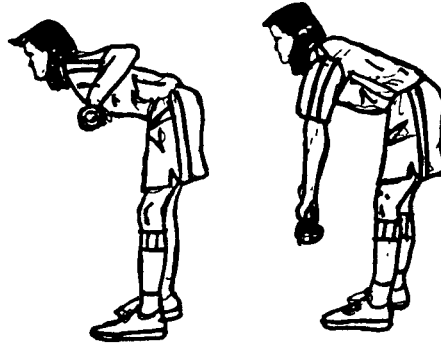
- طريقة أداء التمرين

يقوم المؤدى بشئى مفصلى الركبتين والفخذين قليلاً، ثم العودة للوضع الابتدائي ببطء.

- المجموعات العضلية المقواة

العضلة الألية وعضلات الفخذ الأمامية والخلفية، وعضلات الذراع العلوية الخلفية، وعضلات الظهر السفلية، وعضلات الأكتاف.

تمرين رقم (٤٤)، شكل رقم (٥٧)



أ
ب
تمرين رقم (٤٤)، شكل رقم (٥٧)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

يمسك أو تمسك المؤدية العارضة الحديدية بحيث تكون راحة اليد للخلف، والمسافة بين القبضتين أصغر قليلاً من اتساع الأكتاف، مع ملاحظة انثناء الركبتين قليلاً تميل المؤدية للأمام حتى يتوازى الجذع مع الأرض، وفي هذه الحالة ستتدلى العارضة الحديدية لأسفل شكل (أ).

- طريقة أداء التمرين

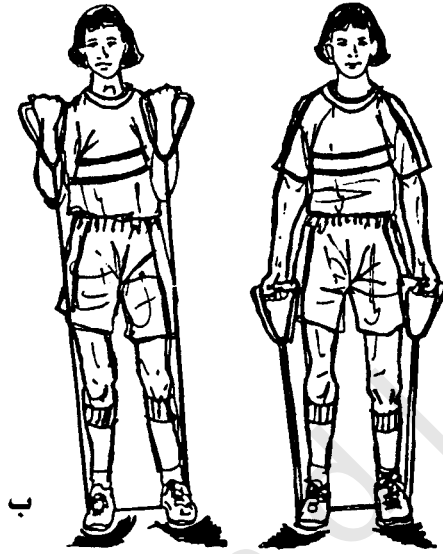
ترفع المؤدية العارضة الحديدية حتى الصدر وذلك بثنى مفصلي المرفقين اللذين يصلان إلى أعلى من مستوى الظهر. شكل (ب) العودة إلى الوضع الابتدائي.

- المجموعات العضلية المقواة

المجموعات العضلية العلوية للظهر، والعضلات القابضة للكتفين، والعضلات القابضة للمرفقين والأصابع.

خامساً ، تـمـريـنات باستـخدام الأحبال المطاطة

تـمـريـن (رقـم ٤٥) ، شـكـل (رقـم ٥٨)



تـمـريـن (رقـم ٤٥) ، شـكـل (رقـم ٥٨)

- الوضـع الـابتـدائـي لأداء التـمـريـن

يـقـف أو تـقـف المؤدبة فـوق الحبل بالـقـدمين ، عـلى أن يـتم الـاحتـفاظ بالـظـهر مـفـرود الرأـس مـرفـوع والنـظر للأمام ، ومـمسـكة بـقبـضتي الحبل بالـيـدين ، مع مـلـاحـظـة أن تـوجـه راحـتا اليـدين للأمام شـكـل (أ) .

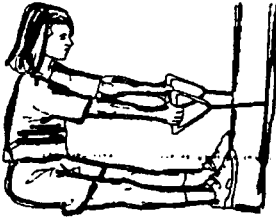
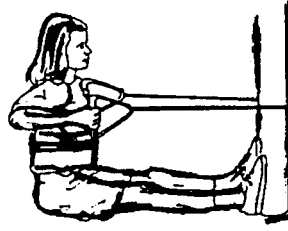
- طـريـقة أداء التـمـريـن

تـرفـع المؤدبة قـبـضتي الحبل ، لأعلى بالـيـدين حـتى يـنـشئ مـفـصـلي المـرفـقين تـمـاماً شـكـل (ب) ، العـودـة للوضـع الـابتـدائـي بـبطء .

- المـجـمـوعـات العـضـلية المـقـواة

العـضـلات القابضة للمـرفـقين خـاصـة العـضـلات الأمامية للذراعين .

تمرين رقم (٤٦)، شكل رقم (٥٦)



تمرين رقم (٤٦)، شكل رقم (٥٩)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

الإمساك بقبضتي الحبل الملفوف حول عمود أو ما شابهه من وضع الجلوس الطولي والذراعان والساقان مفردتان شكل (أ).

- طريقة أداء التمرين

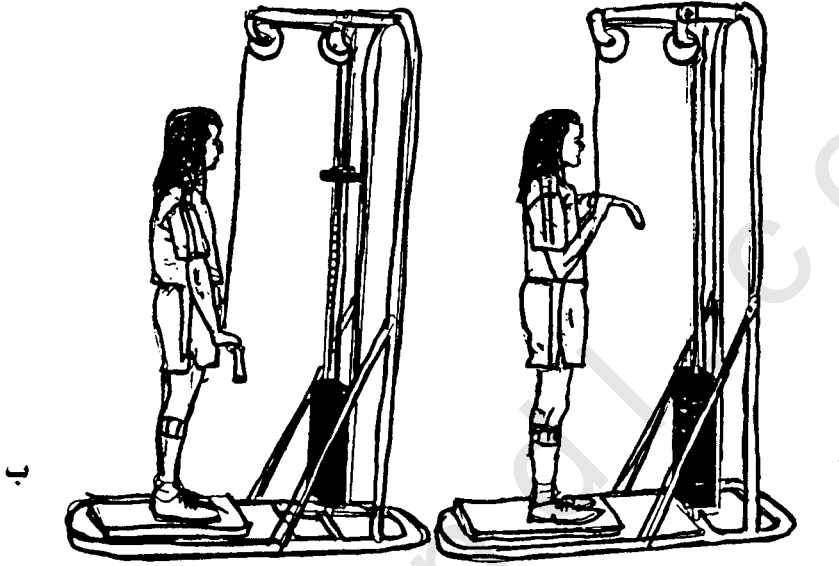
تقوم المؤدية بسحب الحبل للخلف بثني المرفقين ببطء ورجوعهما للخلف شكل (ب)، ثم العودة للوضع الابتدائي ببطء أيضاً.

- المجموعات العضلية المقواة

عضلات الظهر العلوية، والعضلات المائلة والقباضة للكتفين وعضلات الصدر.

سادساً: تمارينات أجهزة المقاومة

تمرين رقم (٤٧)، شكل رقم (٦٠)



تمرين رقم (٤٧)، شكل رقم (٦٠)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

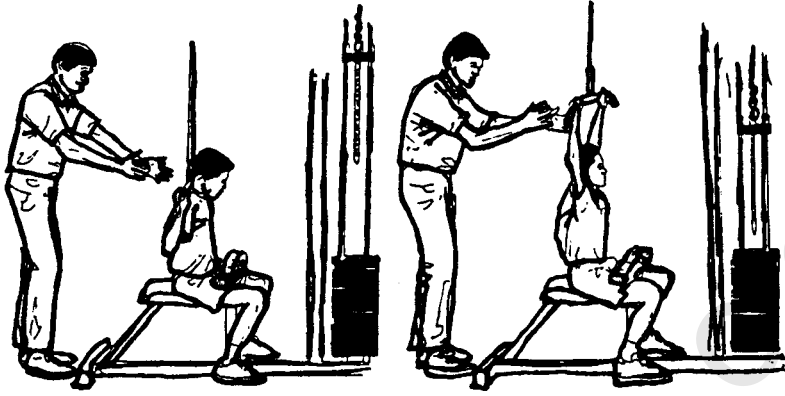
يقف أو تقف المؤدية مواجهة ذراع المقاومة مع القبض بكلتا اليدين عليها، ووضعها في مستوى الصدر، مع ملاحظة اقتراب اليدين بجانب بعضهما شكل (أ)

- طريقة أداء التمرين

تقوم المؤدية بفرد مفصلي المرفقين حتى تصل القبضتين لمستوى أسفل الخصر شكل (ب)، العودة ببطء للوضع الابتدائي.

- المجموعات العضلية المقواة

المجموعات العضلية لأعلى الذراعين والظهر.



ب

أ

تمرين رقم (٤٨)، شكل رقم (٦١)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

تجلس أو يجلس المؤدى على مقعد جهاز المقاومات وتضبط المسافة بحيث يقبض على ذراع المقاومة مع مراعاة أن يكون المرفقين مفرودين، ويراعى أيضاً فرد الظهر شكل (أ).

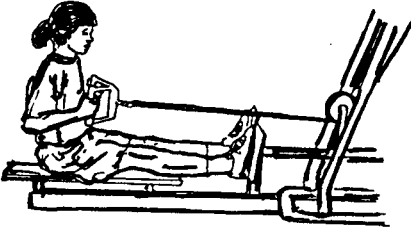
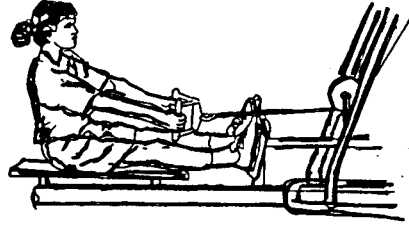
- طريقة أداء التمرين

يقوم المؤدى بسحب ذراع المقاومة لأسفل ببطء حتى يلامس الكتفين، ثم العودة للوضع الابتدائي للتمرين ببطء أيضاً.

- المجموعات العضلية المقواة

المجموعات العضلية المادة والقبضة للكتفين، وعضلات الظهر العليا، والعضلات القابضة للأصابع.

تمرين رقم (٤٩) ، شكل رقم (٦٢)



تمرين رقم (٤٩) ، شكل رقم (٦٢)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

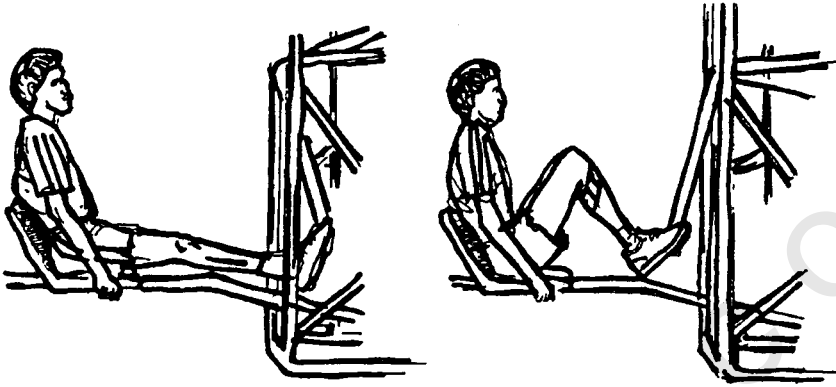
الجلوس على مقعد الجهاز، مع فرد الساقين مع سندهما، والقبض على مقبض المقاومة مع ملاحظة فرد الذراعين والظهر مفروداً شكل (أ).

- طريقة أداء التمرين

سحب مقبض المقاومة بثني مفصلي المرفقين تماماً ببطء، شكل (ب) ثم العودة ببطء أيضاً للوضع الابتدائي.

- المجموعات العضلية المقواة

عضلات الجزء العلوى للظهر والعضلات القابضة والمادة لمفصلي الكتفين، وكذلك مفصلي المرفقين والأصابع.



ب

أ

تمرين رقم (٥٠)، شكل رقم (٦٣)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

الجلوس وضبط مسافة المقعد بحيث تكون الركبتين منثنيتين، وتبعد القدمين لمسافة مناسبة وتلامس القدمين أكبر مساحة ممكنة من قاعدة المقاومة، مع سند الظهر على ظهر المقعد شكل (أ).

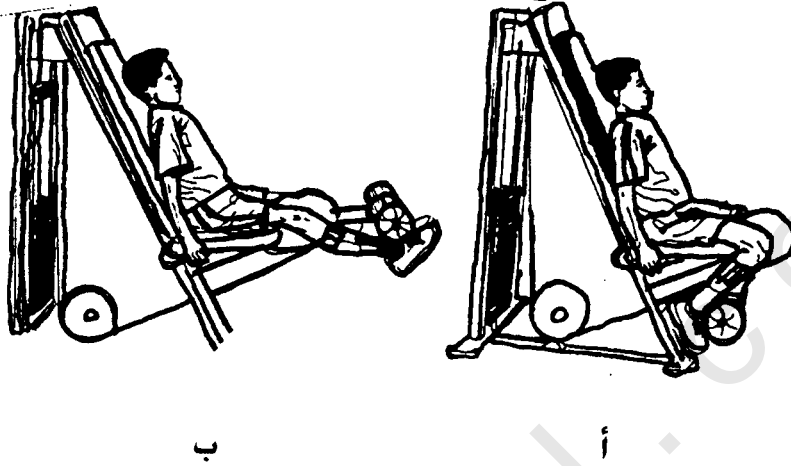
- طريقة أداء التمرين

دفع قاعدة المقاومة ببطء حتى الوصول إلى الفرد الكامل لمفاصل الركبتين والفخذين شكل (ب)، ثم العودة ببطء للوضع الابتدائي.

- المجموعات العضلية المقواة

عضلات الفخذ الأمامية والخلفية، والعضلة التوأمية.

تمرين رقم (٥١)، شكل رقم (٦٤)



تمرين رقم (٥١) ، شكل رقم (٦٤)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

الجلوس على مقعد جهاز المقاومات مع بقاء الظهر ملاصقة لظهر المقعد والركبتين مشنيتين خلف وسادة ذراع المقاومة مع إمساك المقبض الثابت للسند شكل (أ).

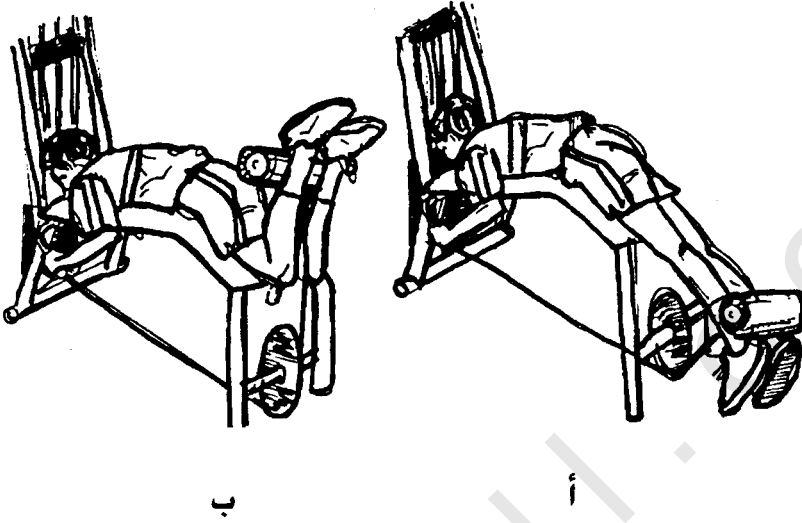
- طريقة أداء التمرين

فرد الركبتين ببطء حتى تمام فردهما، والبقاء لثانية أو اثنتين شكل (ب)، ثم العودة للوضع الابتدائي ببطء.

- المجموعات العضلية المقواة

مجموعات عضلات الفخذ الأمامية والخلفية.

تمرين رقم (٥٢)، شكل رقم (٦٥)



تمرين رقم (٥٢)، شكل رقم (٦٥)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

الانبطاح على المقعد كما بالشكل مع الإمساك بمقبضى السند للتثبيت، ووضع المنطقة الخلفية لأعلى العقبين أسفل وسادة المقاومة. مع الحفاظ على الركبتين مفرودين شكل (أ).

- طريقة أداء التمرين

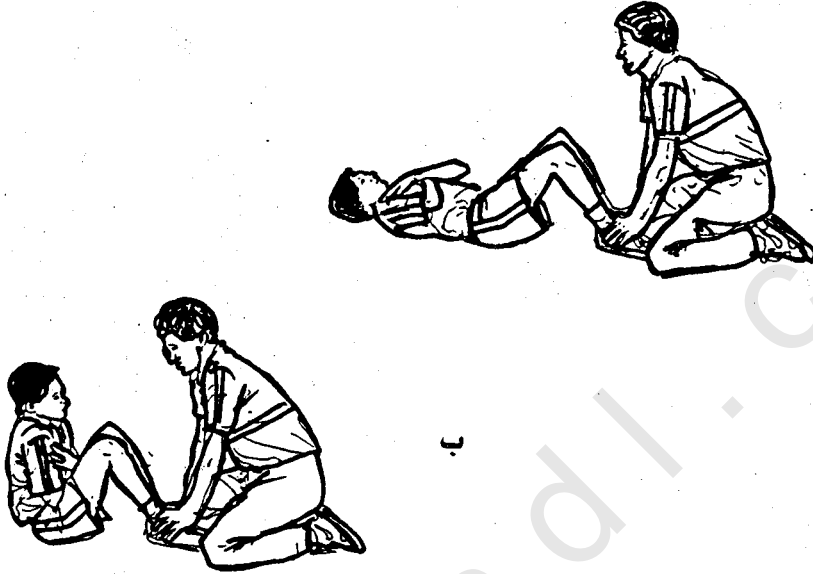
ثنى مفصلي الركبتين ببطء لأقصى مدى شكل (ب) ثم العودة للوضع الابتدائي ببطء.

- المجموعات العضلية المقواة

مجموعات عضلات خلف الفخذ.

سابعاً : تمارينات بمقاومة أوزان أجزاء كبيرة من الجسم أو الجسم كله

تمرين رقم (٥٣) ، شكل رقم (٦٦)



تمرين رقم (٥٣) ، شكل رقم (٦٦)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

الرقود على الظهر مع ثني الركبتين بزاوية مناسبة ، مع وضع الذراعين متقاطعين على الصدر . يمسك الزميل بقدمي المؤدى ليثبتهما أثناء الأداء شكل (أ) .

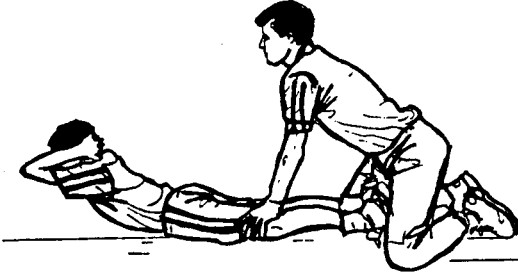
- طريقة أداء التمرين

يرفع الفرد المؤدى الجزء العلوى من الجسم محاولاً وصول صدره إلى الركبتين ببطء شكل (ب) . العودة للوضع الابتدائي ببطء .

- المجموعات العضلية المقواة

عضلات البطن .

تمرين رقم (٥٤)، شكل رقم (٦٧)



تمرين رقم (٥٤)، شكل رقم (٦٧)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

الانبطاح على البطن مع وضع اليدين خلف العنق. يثبت الجزء السفلي بوضع الزميل يده خلف فخذ المؤدى شكل (أ).

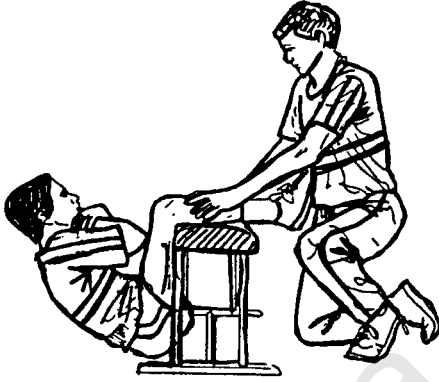
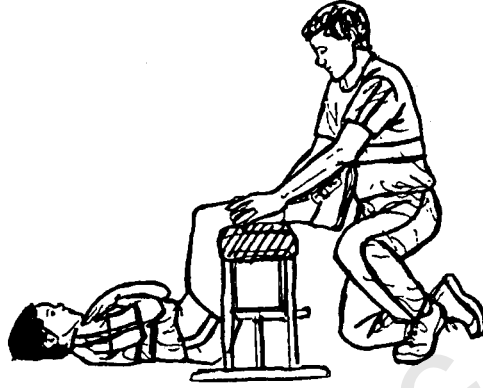
- طريقة أداء التمرين

يقوم المؤدى برفع الرأس والكتفين لأعلى شكل (ب). العودة للوضع الأصلي ببطء أيضاً.

- المجموعات العضلية المقواة

مجموعة عضلات الظهر والعضلة الآلية وعضلات خلف الفخذ.

تمرين رقم (٥٥)، شكل رقم (٦٨)



تمرين رقم (٥٥)، شكل رقم (٦٨)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

الرقود على الظهر على الأرض مع وضع الجزء السفلي من الساق فوق المقعد بحيث تكون زاوية مفصل الركبة حوالي 90° ، توضع اليدين أمام الصدر شكل (أ).

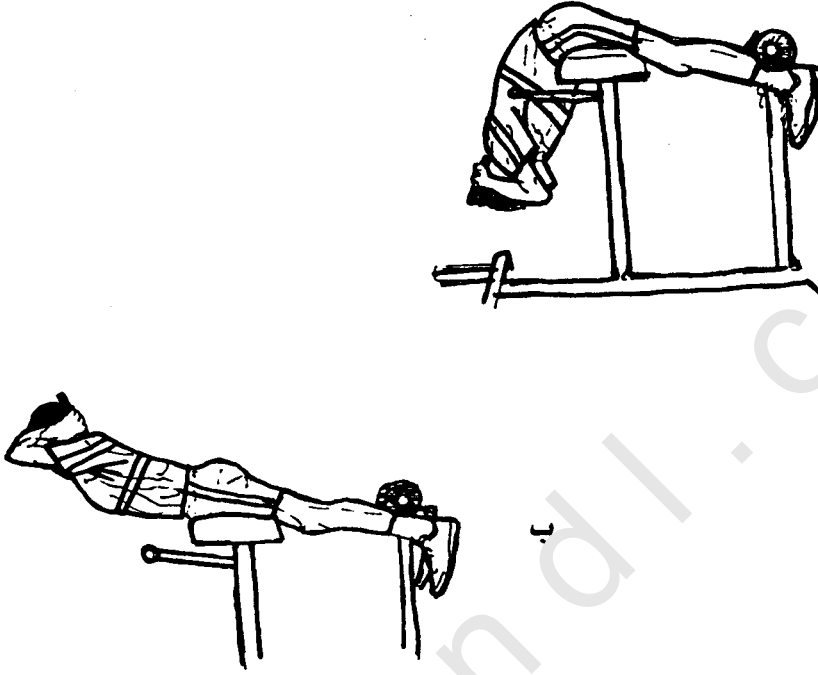
- طريقة أداء التمرين

رفع الجزء العلوي من الجسم لأعلى ببطء والعودة ببطء.

- المجموعات العضلية المقواة

عضلات البطن.

تمرين رقم (٥٦)، شكل رقم (٦٩)



تمرين رقم (٥٦)، شكل رقم (٦٩)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

الاستناد بالحوض إلى المقعد وسند الجزء السفلي من الساق بالوسادة شكل (أ).

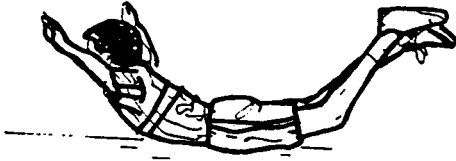
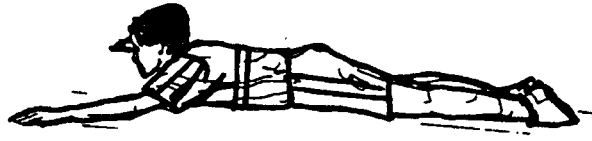
- طريقة أداء التمرين

رفع الرأس والكتفين ببطء حتى يوازي الجسم الأرض شكل (ب). العودة ببطء.

- المجموعات العضلية المقواة

عضلات الظهر والإليتين وخلف الفخذ.

تمرين رقم (٥٧)، شكل رقم (٧٠)



تمرين رقم (٥٧)، شكل رقم (٧٠)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

الانبطاح على الصدر، والذراعان جانباً.

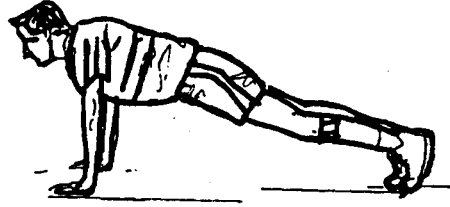
- طريقة أداء التمرين

رفع الجزء العلوى والسفلى من الجسم ببطء.

- المجموعات العضلية المقواة

مجموعات عضلات الظهر، والآلية، وخلف الفخذ.

تمرين رقم (٥٨)، شكل رقم (٧١)



تمرين رقم (٥٨)، شكل رقم (٧١)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

الانبطاح المائل، مع فرد الجسم مع النظر للأمام قليلاً، اليدين باتساع الصدر، الشكل (أ).

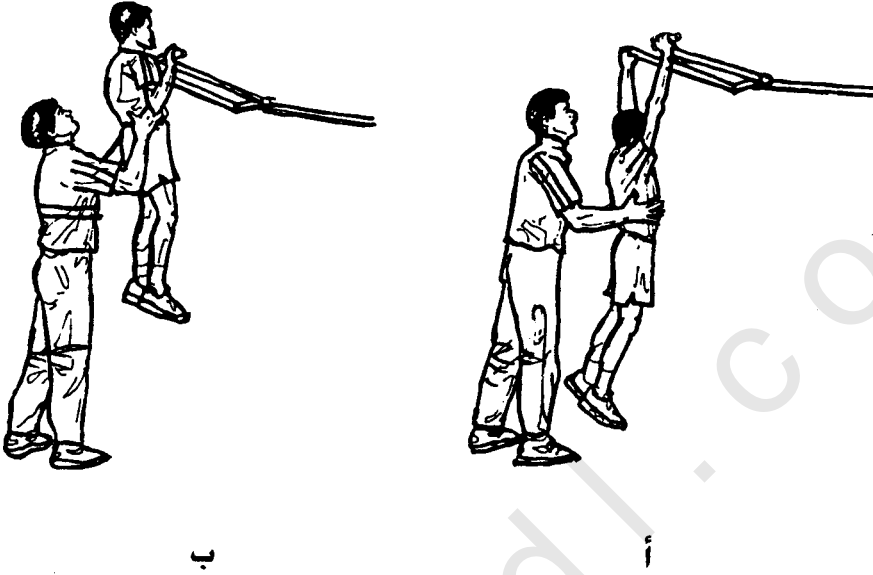
- طريقة أداء التمرين

ثنى الذراعين، مع الاحتفاظ بالظهر مفروداً، حتى ملامسة الصدر للأرض شكل (ب) ..

- المجموعات العضلية المقواة

مجموعة عضلات الكتفين والذراعين والصدر.

تمرين رقم (٥٩) ، شكل رقم (٧٢)



تمرين رقم (٥٩) ، شكل رقم (٧٢)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

التعلق في عقلة جهاز المقاومات شكل (أ) .

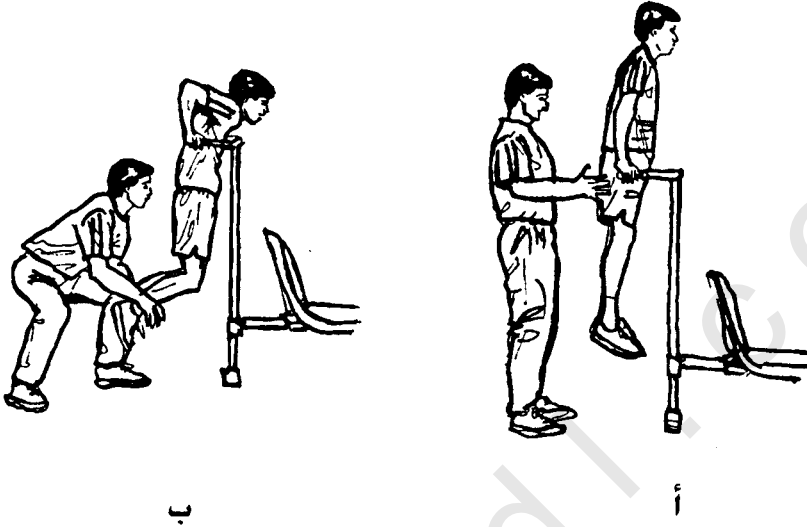
- طريقة أداء التمرين

ثنى الذراعين ، للوصول بالذقن فوق مستوى اليدين شكل (ب) . والعودة للوضع الابتدائي ببطء .

- المجموعات العضلية المقواة

مجموعة عضلات الكتفين ، والجزء العلوى من الظهر والعضلات المثنية للمرفق .

تمرين رقم (٦٠) ، شكل رقم (٧٣)



تمرين رقم (٦٠) ، شكل رقم (٧٣)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

القبض على عارضة المتوازي والنظر للأمام شكل (أ).

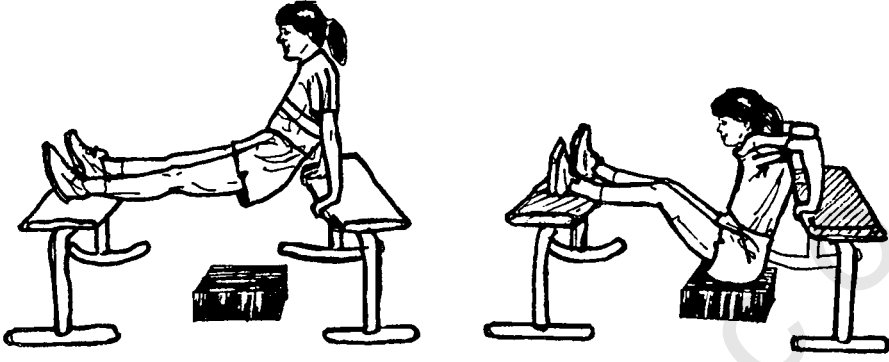
- طريقة أداء التمرين

الثني الكامل لمفصلي المرفقين ببطء شكل (ب)، والعودة للوضع الابتدائي ببطء.

- المجموعات العضلية المقواة

عضلات خلف العضد العلوية، وعضلات الصدر، وعضلات الكتفين، وعضلات الظهر العلوية.

تمرين رقم (٦١) ، شكل رقم (٧٤)



ب

أ

تمرين رقم (٦١) ، شكل رقم (٧٤)

- الوضع الابتدائي لأداء التمرين

وضع اليدين على حافة المقعد، ووضع الكعبين على حافة مقعد مواز للأول والجلوس على وسادة، بحيث يكون مفصلي المرفقين منتشين كما في الشكل، والركبتين مفرودتين شكل (أ).

- طريقة أداء التمرين

مد مفصلي المرفقين مع رفع المقعدة من على الوسادة ببطء شكل (ب)، والعودة للوضع الابتدائي ببطء.

- المجموعات العضلية المقواة

العضلات الخلفية العلوية للعضد، والجزء الأمامي من الصدر، والجزء العلوي من الظهر.