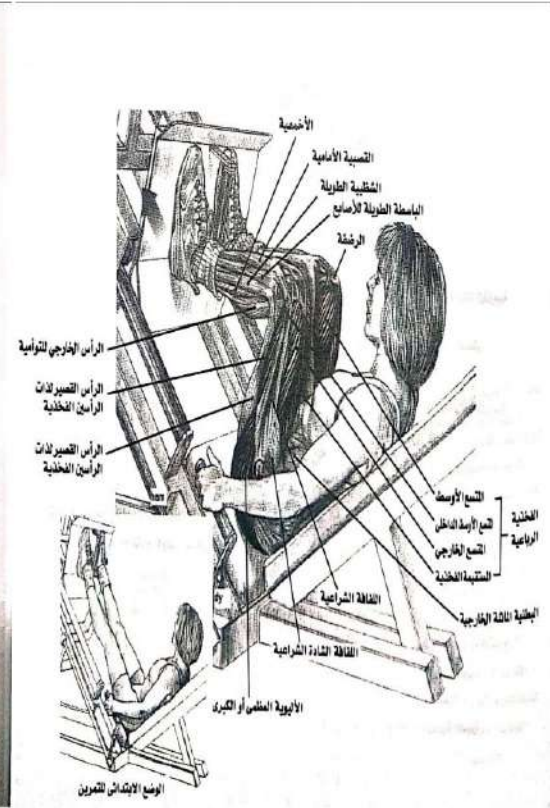
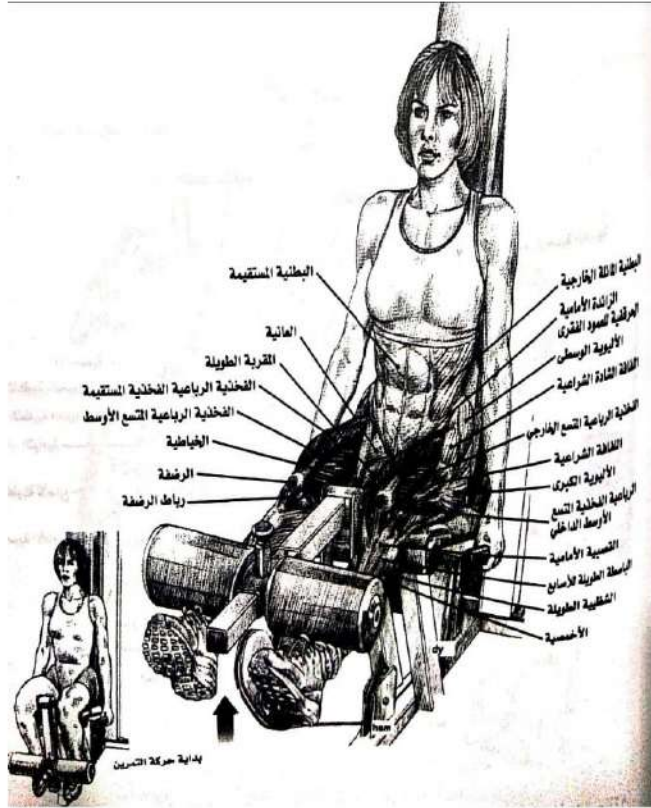


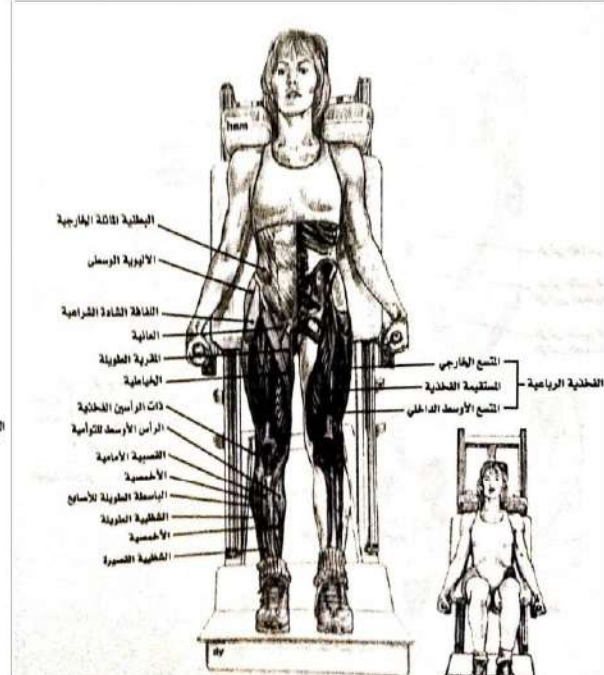
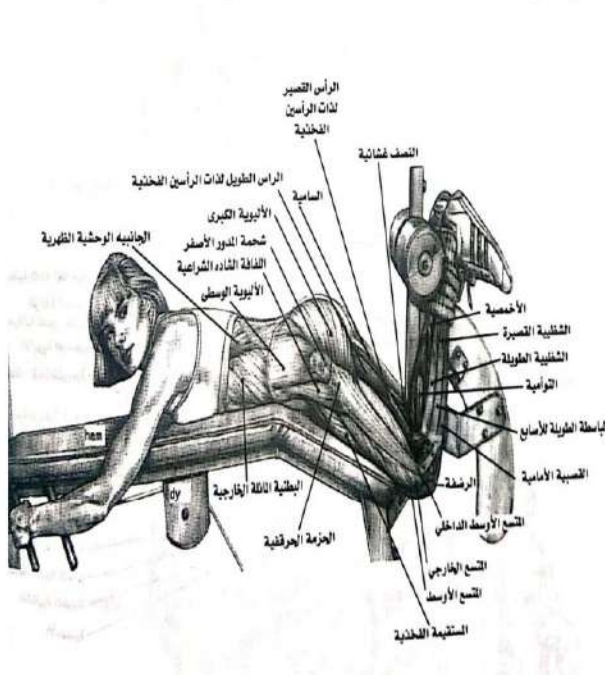


نموذج لتدريب عضلات الفخذ



الشكل (02) الجلوس الظهر مواجه للجهاز مع مسك قبضتي الجهاز

الشكل (01) الرقود وحمل جهاز النقل على كفي القدمين



الشكل (04) الاتبطاح مع مسك قبضتي الجهاز

الشكل (03) الوقوف فتحاً، الظهر مواجه للجهاز، مسك قبضتي الجهاز



محاضرات مقياس الثقافة البدنية

➡ الشكل (01) الرقود وحمل جهاز النقل على كفي القدمين

التمرين: رقود على الجهاز، الرجلين زاوية 90 درجة. حمل ثقل الجهاز على كفي الرجلين ثم الركبتين
نصفا لأسفل بالتبادل

الهدف من التمرين:

تقوية العضلة (الألوية الكبرى-الفخذية الرباعية)

العضلات العاملة الأساسية:

العضلة الألوية الكبرى-العضلة الفخذية الرباعية

➡ الشكل (02) الجلوس الظهر مواجه للجهاز مع مسك قبضتي الجهاز

التمرين: الجلوس، الظهر مواجه للجهاز. مسك قبضتي الجهاز. مد الركبتين أماما بالتبادل

الهدف من التمرين:

تقوية العضلة الفخذية الرباعية (المتسع الخارجي-المستقيمة الفخذية-المتسع الأوسط الداخلي)

العضلات العاملة الأساسية:

العضلة الفخذية الرباعية (المتسع الخارجي-المستقيمة الفخذية-المتسع الأوسط الداخلي)

➡ الشكل (03) الوقوف فتحا، الظهر مواجه للجهاز، مسك قبضتي الجهاز

التمرين: الوقوف فتحا، الظهر مواجه للجهاز، مسك قبضتي الجهاز مع مد الركبتين عاليا بالتبادل

الهدف من التمرين:

تقوية العضلة الفخذية الرباعية (المتسع الخارجي-المستقيمة الفخذية-المتسع الأوسط الداخلي)

العضلات العاملة الأساسية:

العضلة الفخذية الرباعية (المتسع الخارجي-المستقيمة الفخذية-المتسع الأوسط الداخلي)

➡ الشكل (04) الانبطاح مع مسك قبضتي الجهاز

التمرين: الانبطاح، مسك قبضتي الجهاز مع رفع الساقين خلفا بالتبادل

الهدف من التمرين:

تقوية العضلة (الأخمضية-النصف غشائية) الرأس الطويل للعضلة ذات الرأسين الفخذية-السامية

العضلات العاملة الأساسية: العضلة (الأخمضية-العضلة النصف غشائية) الرأس الطويل للعضلة ذات

الرأسين الفخذية-العضلة السامية