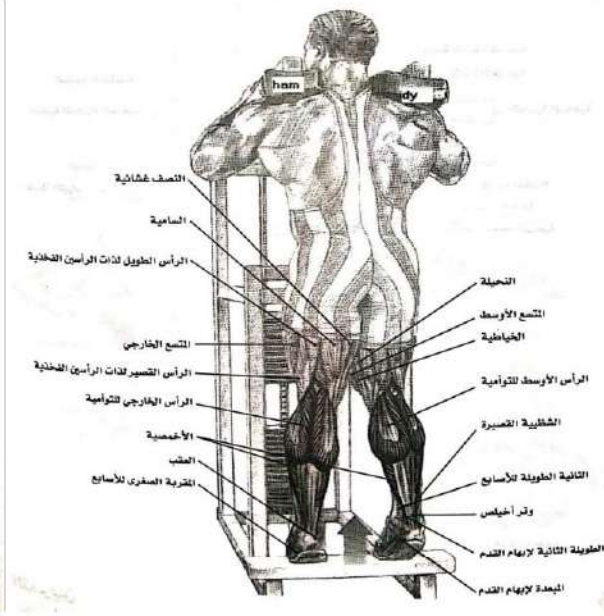




المحاضرة 11:

نموذج لتدريب العضلات السفلية

نموذج لتدريب عضلات الساقين "السمانة"



الشكل (02) الجلوس مواجهة ومسك لقبضتي الجهاز

الشكل (01) الوقوف الفتح للصدر مواجهة ومسك للجهاز

الشكل (01) الوقوف والفتح للصدر ومواجهة ومسك للجهاز

التمرين: الوقوف فتحا الصدر مواجه للجهاز العضدان أماما مائلا لأسفل. الساعدان عاليا، مسك الجهاز

الهدف من التمرين:

تقوية العضلة (الأخمصية"السمانة"-الشظية القصيرة-الرأس الخارجي للتوأمية)

العضلات العاملة الأساسية:

العضلة الأخمصية(السمانة)-العضلة الشظية القصيرة-الرأس الخارجي للعضلة التوأمية

الشكل (02) الجلوس مواجهة ومسك لقبضتي الجهاز

التمرين: الجلوس فتحا والصدر مواجه للجهاز الذراعان أماما مائلا لأسفل مسك قبضتي الجهاز، رفع

العقبين عاليا بالتبادل

الهدف من التمرين:

تقوية العضلة الأخمصية (السمانة)

العضلات العاملة الأساسية:

العضلة الأخمصية(السمانة)