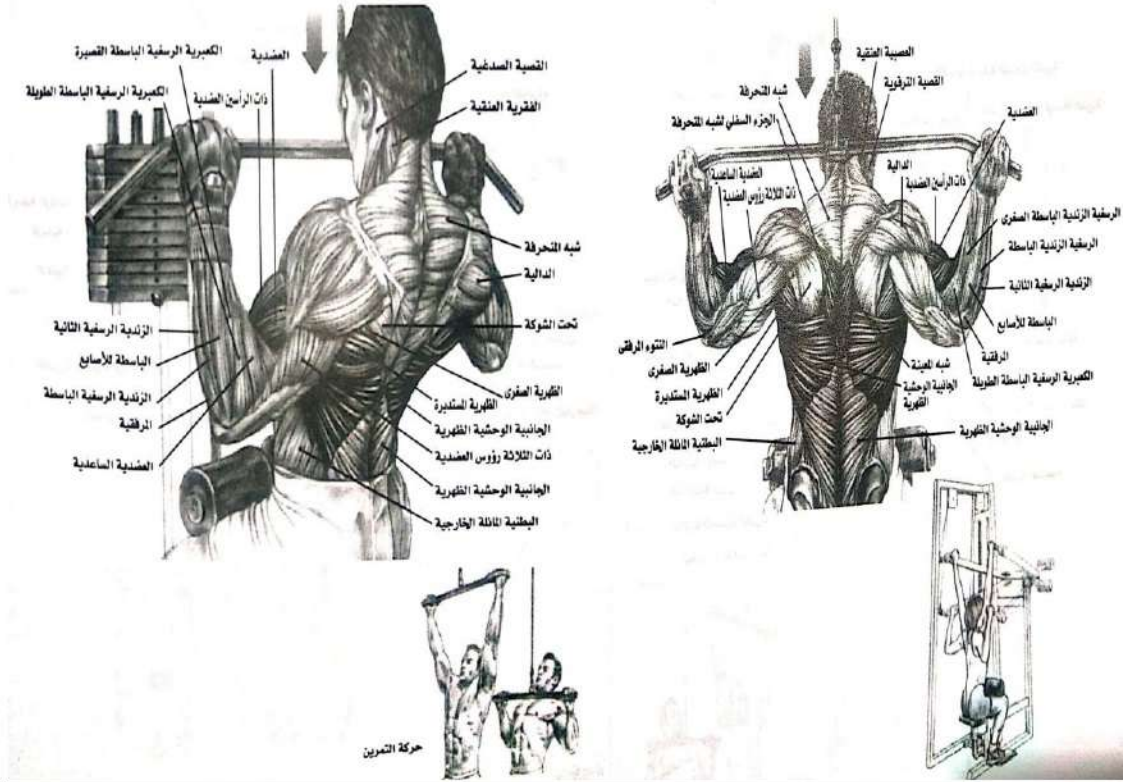


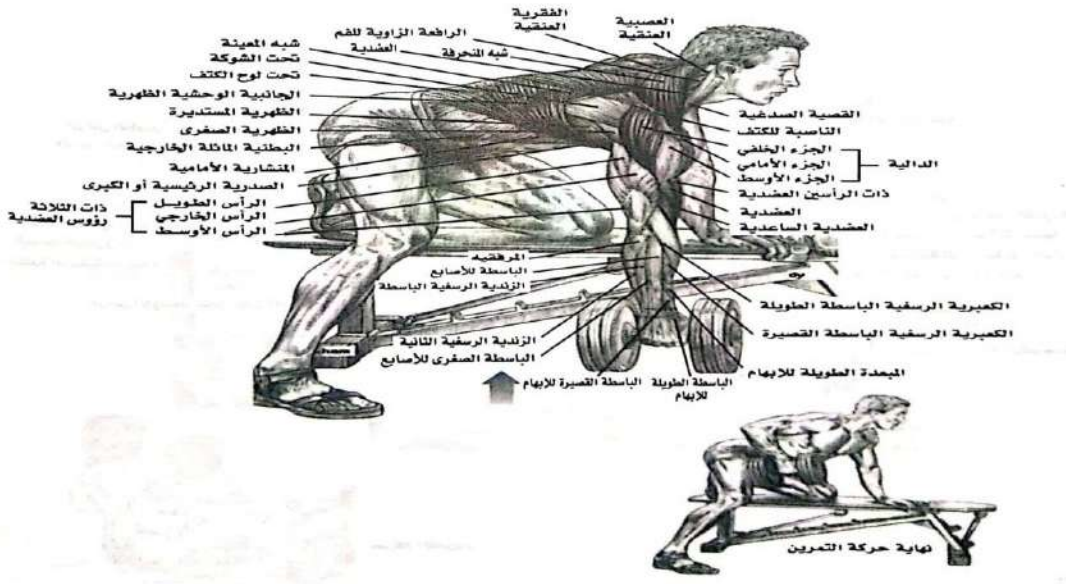


المحاضرة 12: نموذج لتدريب عضلات الظهر



الشكل (02) الجلوس مسك بار الجهاز

الشكل (01) الجلوس مسك بار الجهاز

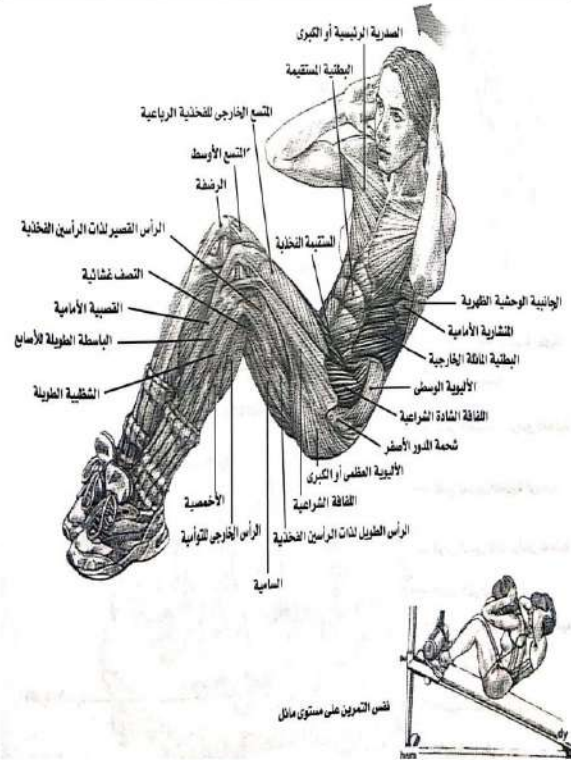


الشكل (03) الجلوس طولاً، الانبطاح، الارتكاز على الركبة وكف اليد



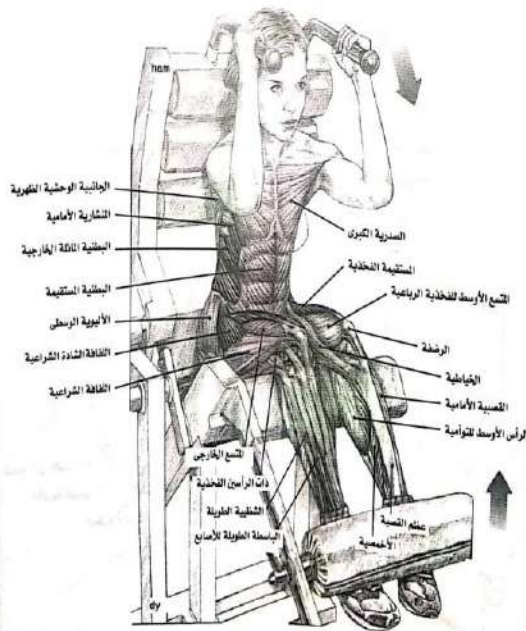
محاضرات مقياس الثقافة البدنية

نموذج لتدريب عضلات البطن



الشكل (02) الرقود، تقاطع الساقين وثني الركبتين نصفاً

الشكل (01) رقود القرفصاء والذراعين حلقة وخلف الرقبة



الشكل (04) الجلوس، مواجهة للجهاز مسك قبضتي الجهاز

الشكل (03) الإرتكاز على المرفقين، الفخذين مع الساقين 90°

مع مسك قبضتي الجهاز



➤ الشكل (01) رقود القرفصاء والذراعين حلقة وخلف الرقبة

التمرين: رقود القرفصاء على مستوى مائل، الذراعين حلقة خلف الرقبة مع رفع الجذع عاليا بالتبادل
الهدف من التمرين: تقوية العضلة (الباطنية المائلة الخارجية-المستقيمة الفخذية-اللفافة الشادة الشراعية)
العضلات العاملة الأساسية: العضلة الباطنية المائلة الخارجية-العضلة المستقيمة الفخذية-العضلة اللفافة الشادة الشراعية

➤ الشكل (02) الرقود، تقاطع الساقين وثني الركبتين نصفاً

التمرين: الرقود، تقاطع الساقين زاوية 45°-ثني الركبتين نصفاً مع رفع الجذع عاليا بالتبادل.
الهدف من التمرين: تقوية العضلة (الباطنية المائلة الخارجية-الباطنية المستقيمة-المستقيمة الفخذية-اللفافة الشادة الشراعية)

العضلات العاملة الأساسية: العضلة الباطنية المائلة الخارجية-العضلة الباطنية المستقيمة-العضلة المستقيمة الفخذية-اللفافة الشادة الشراعية

➤ الشكل (03) الإرتكاز على المرفقين، الفخذين مع الساقين 90° مع مسك قبضتي الجهاز

التمرين: الإرتكاز على المرفقين، الفخذين مع زاوية 90°. مسك قبضتي الجهاز مع رفع الركبتين عاليا بالتبادل
الهدف من التمرين: تقوية العضلة (اللفافة الشادة الشراعية-الباطنية المائلة الخارجية-الباطنية المستقيمة-المستقيمة الفخذية-المنشارية الأمامية)
العضلات العاملة الأساسية: العضلة اللفافة الشادة الشراعية-العضلة الباطنية المائلة الخارجية-العضلة الباطنية المستقيمة-العضلة المستقيمة الفخذية-المنشارية الأمامية.

➤ الشكل (04) الجلوس، مواجهة للجهاز مسك قبضتي الجهاز

التمرين: الجلوس الظهر مواجه للجهاز، الفخذين مع الساقين زاوية 90°. العضدان أماما. الساعدان عاليا. مسك قبضتي الجهاز مع ميل الجذع أماما مع رفع الساقين أماما بالتبادل
الهدف من التمرين: تقوية العضلة (اللفافة الشراعية-اللفافة الشادة الشراعية-الباطنية المائلة الخارجية-الباطنية المستقيمة-المستقيمة الفخذية)

العضلات العاملة الأساسية: العضلة اللفافة الشراعية-العضلة اللفافة الشادة الشراعية-العضلة الباطنية المائلة الخارجية-العضلة الباطنية المستقيمة-المستقيمة الفخذية