



المحاضرة 04: المجموعات العضلية:

أهم المجموعات العضلية:

عضلات كبيرة الحجم:

➤ عضلات الصدر

➤ عضلات الظهر

➤ عضلات الفخذين

عضلات متوسطة الحجم:

➤ عضلات الكتفين

عضلات صغيرة الحجم:

➤ عضلات الساعد أو العضد ويتكون من (عضلات العضد الممثلة والثنائية الرؤوس)

➤ عضلات البايسبس (عضلات ذات الرأسين في أعلى الذراع وفي مؤخرة الفخذ)

➤ عضلات الترايسبس (عضلات ذات ثلاثة رؤوس في أعلى الذراع)

عضلات تتحمل وتحتاج إلى الجهد:

➤ عضلات البطن والجذع (تحتاج إلى تكرارات كثيرة)

➤ عضلات السمانة تحتاج إلى أوزان ثقيلة

المجموعات العضلية أعلى حزام الحوض:

1- مجموعة عضلات الرقبة:

➤ العضلات الأمامية للرقبة: عضلات دافعة للأمام وللأعلى

➤ العضلات الخلفية للرقبة: عضلات ساحبة للخلف وللأعلى

2- مجموعة عضلات الكتف: (عضلات دافعة)

➤ الرأس الأمامي لعضلة الكتف (الدالية): يتحرك بالدفع للأمام والدفع إلى أعلى

➤ الرأس الجانبي لعضلة الكتف (الدالية): يتحرك بالدفع نحو الأجناب

➤ الرأس الخلفي لعضلة الكف (الدالية): يتحرك بالدفع نحو الأعلى فقط

3- مجموعة عضلات الصدر:

➤ كل عضلات الصدر دافعة للأمام



4- مجموعة عضلات الظهر:

✚ مجموعة العضلات العليا والوسطى للظهر، عضلات ساحبة للأعلى وللأسفل وللخلف

✚ مجموعة عضلات أسفل الظهر، عضلات دافعة للأعلى

5- مجموعة عضلات الذراعين:

✚ العضلة ثنائية الرؤوس، عضلة ساحبة للأعلى وللأسفل وللخلف أيضا

✚ العضلة ثلاثية الرؤوس، عضلة دافعة للأعلى وللأسفل وللأمام وللخلف وتتحرك بالدفع العكسي

✚ العضلة العضدية الكعبرية: عضلة ساحبة للأعلى

6- مجموعة عضلات الساعدين:

✚ العضلات الأمامية للساعد: عضلات ساحبة للأعلى

✚ العضلات الخلفية للساعد: عضلات ساحبة للخلف وللأعلى وللأسفل

7- مجموعة عضلات البطن (وسط الجذع):

✚ العضلات المنشارية: عضلات ساحبة للأسفل وللأعلى

✚ العضلة البطنية المستقيمة: عضلة دافعة للأعلى وللأسفل

✚ العضلة البطنية المائلة: عضلة دافعة بإتجاه الأجناب

✚ العضلة البطنية المعترضة (أسفل البطن): عضلة ساحبة للأعلى

المجموعات العضلية أسفل حزام الحوض:

1- مجموعة العضلات الأليوية (عضلات الردفين)

✚ العضلة الأليوية الكبرى: عضلة دافعة للأمام وللأعلى

✚ العضلة الأليوية الوسطى: عضلة ساحبة للخلف

2- مجموعة عضلات الفخذ:

✚ العضلة رباعية الرؤوس الفخذية: عضلة دافعة للأمام

✚ العضلة ثنائية الرؤوس الفخذية: عضلة ساحبة بإتجاه الخلف وللأعلى

3- مجموعة عضلات الساقين:

✚ مجموعة العضلات الأمامية للساق: عضلات ساحبة نحو الأعلى

مجموعة العضلات الخلفية للساق: عضلات دافعة للأعلى وللأسفل