



نماذج برامج التدريب في الثقافة البدنية

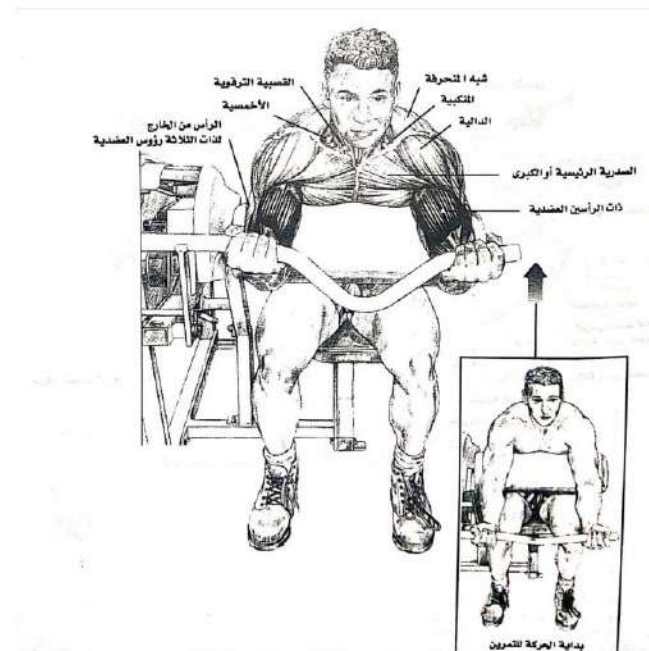
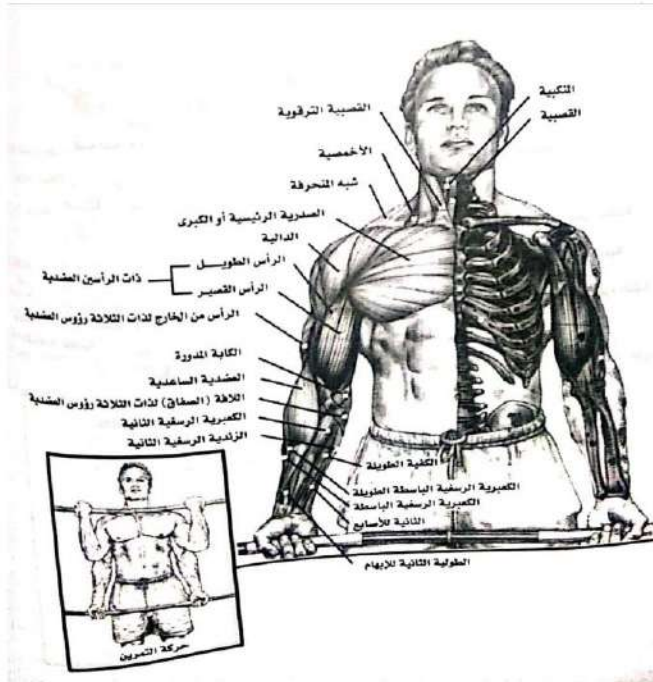
المحاضرة: 08

نموذج لتدريب عضلات الذراعين "ثنائية الرؤوس":



الشكل 02 (جلوس، ومد الذراع أسفل الرجلين، حمل الثقل)

الشكل 01 (جلوس، حمل الثقل)



الشكل 04 (الوقوف، الكتفين خارجاً، حمل البار)

الشكل 03 (الجلوس مع مسك بار الجهاز)



محاضرات مقياس الثقافة البدنية

➡ الشكل 01 (جلوس ،حمل الثقل)

التمرين: (جلوس عالي، حمل الثقل) ثني الذراعين عاليا بالتبادل

الهدف من التمرين:

تقوية العضلة (ذات الرأسين العضدية-الجزء الداخلي للعضلة الدالية(الكتف)-العضدية-الساعدية-العضدية)

العضلات العاملة الأساسية:

العضلة ذات الرأسين العضدية-الجزء الداخلي للعضلة الدالية(الكتف)-العضلة العضدية-الساعدية-العضلة العضدية)

➡ الشكل 02(جلوس ،،مد الذراع أسفل الرجلين، حمل الثقل)

التمرين: (جلوس عالي فتحا،مد الذراع أسفل بين الرجلين، حمل الثقل)ثني الذراع عاليا بالتبادل

الهدف من التمرين:

تقوية العضلة(ذات الرأسين العضدية-الجزء الداخلي للعضلة الدالية(الكتف)-العضدية-الساعدية)العضلات العاملة الأساسية:

العضلة ذات الرأسين العضدية-الجزء الداخلي للعضلة الدالية(الكتف)-العضلة العضدية الساعدية-العضلة العضدية)

➡ الشكل 03 (الجلوس مع مسك بار الجهاز)

التمرين: (جلوس عالي، مسك بار الجهاز)ثني الساعدين أماما بالتبادل

الهدف من التمرين:تقوية العضلة (ذات الرأسين العضدية)

العضلات العاملة الأساسية:

العضلة ذات الرأسين العضدية

➡ الشكل 04 (الوقوف،الكتفين خارجا، حمل البار)

التمرين: (وقوف،الكتفين خارجا، حمل البار) ثني الذراعين كاملا للداخل بالتبادل

الهدف من التمرين:

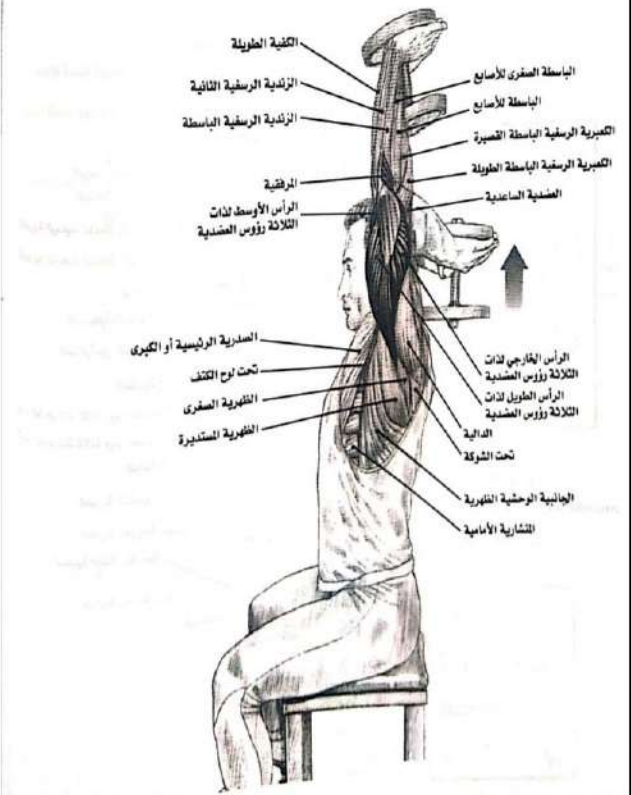
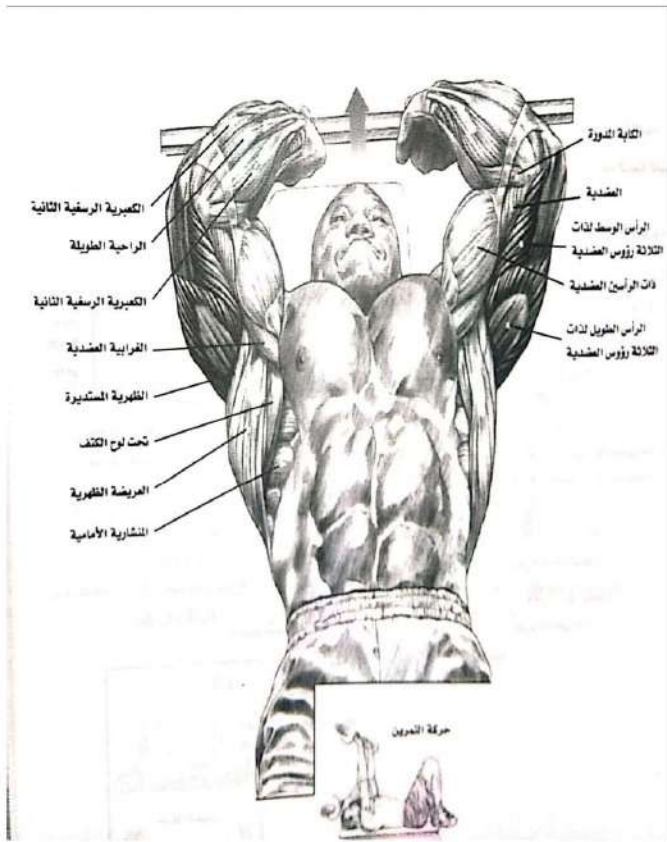
تقوية العضلة ذات الرأسين العضدية(الرأس الطويل-الرأس القصير)

العضلات العاملة: العضلة ذات الرأسين العضدية-العضلة العضدية

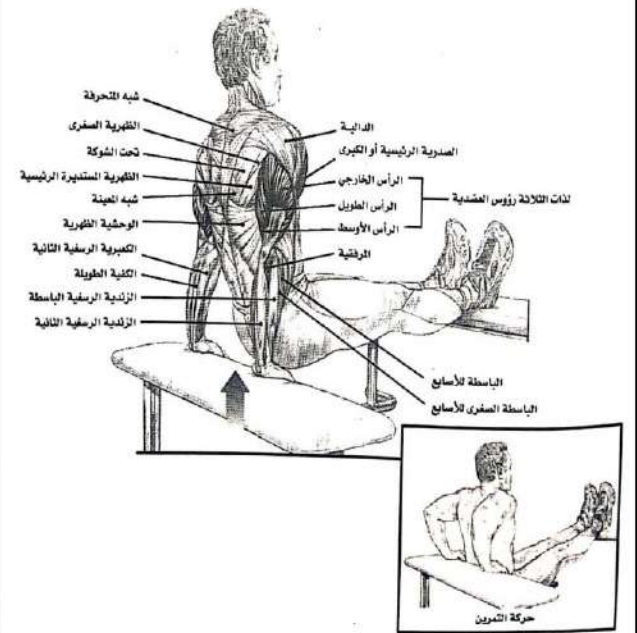


محاضرات مقياس الثقافة البدنية

نموذج لتدريب عضلات الذراعين: "ثلاثية الرؤوس"



الشكل (01) جلوس، الذراعين عاليا، حمل الثقل الشكل (02) رقود القرفصاء، العضدان أماما، الساعدان عاليا، حمل البار



الشكل (04) وقوف، الساعدان أماما، ممسك بار الجهاز

الشكل (03) الجلوس طولا، الارتكاز على الكفين، إنبطاح

مائل ميل 90 درجة



محاضرات مقياس الثقافة البدنية

➤ الشكل (01) جلوس، الذراعين عاليًا، حمل الثقل

التمرين: (الجلوس، الذراعان عاليًا، حمل الثقل) ثني الساعدين أسفل خلف الرأس بالتبادل.

الهدف من التمرين:

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الخارجي-الرأس الداخلي-الرأس الأوسط-المرفقية)

العضلات العاملة الأساسية:

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية-العضلة المرفقية

➤ الشكل (02) رقود القرفصاء، العضدان أمامًا، الساعدان عاليًا، حمل البار

التمرين: (رقود القرفصاء، العضدان أمامًا، الساعدان عاليًا، حمل البار) مد الساعدين عاليًا بالتبادل

الهدف من التمرين:

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية

العضلات العاملة الأساسية:

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية

➤ الشكل (03) الجلوس طولًا، الارتكاز على الكفين، إنبطاح مائل ميل 90 درجة

التمرين: الجلوس طولًا، الارتكاز على الكفين (إنبطاح مائل ميل 90 درجة) ثني المرفقين أسفل بالتبادل

الهدف من التمرين:

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الخارجي-الرأس الداخلي-الرأس الأوسط-المرفق-

الصدرية الرئيسية الكبرى)

العضلات العاملة الأساسية:

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية-العضلة المرفقية-العضلة الصدرية الرئيسية الكبرى

➤ الشكل (04) وقوف، الساعدان أمامًا، مسك بار الجهاز

التمرين: (الوقوف، الساعدان أمامًا، مسك بار الجهاز) مد الساعدين لأسفل بالتبادل

الهدف من التمرين:

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الخارجي-الرأس الداخلي-الأوسط-المرفق)

العضلات العاملة الأساسية:

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية-العضلة المرفقية