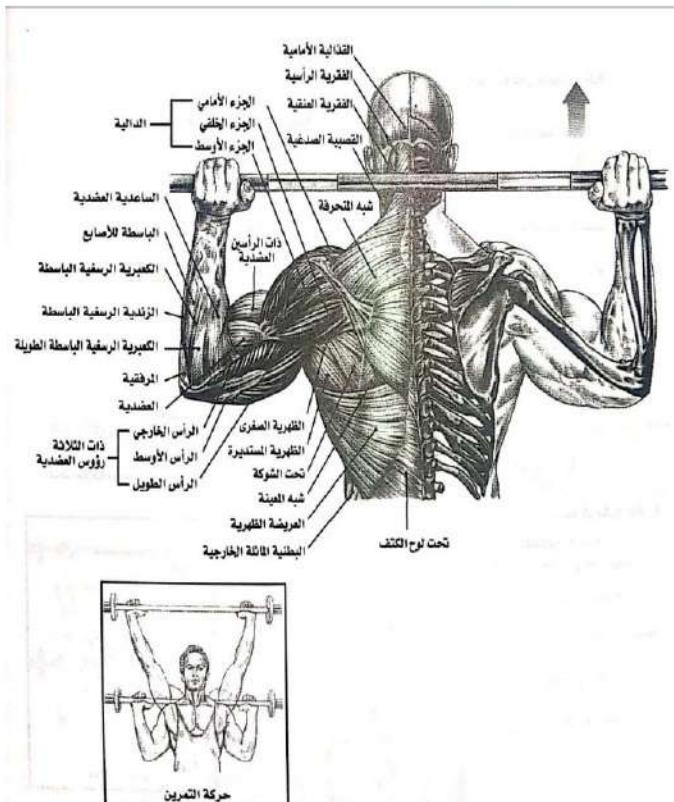


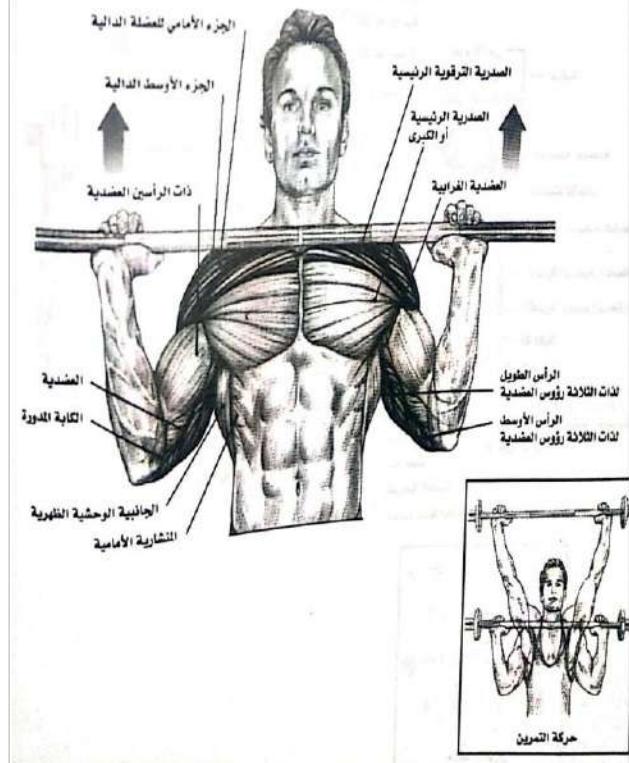


المحاضرة 09:

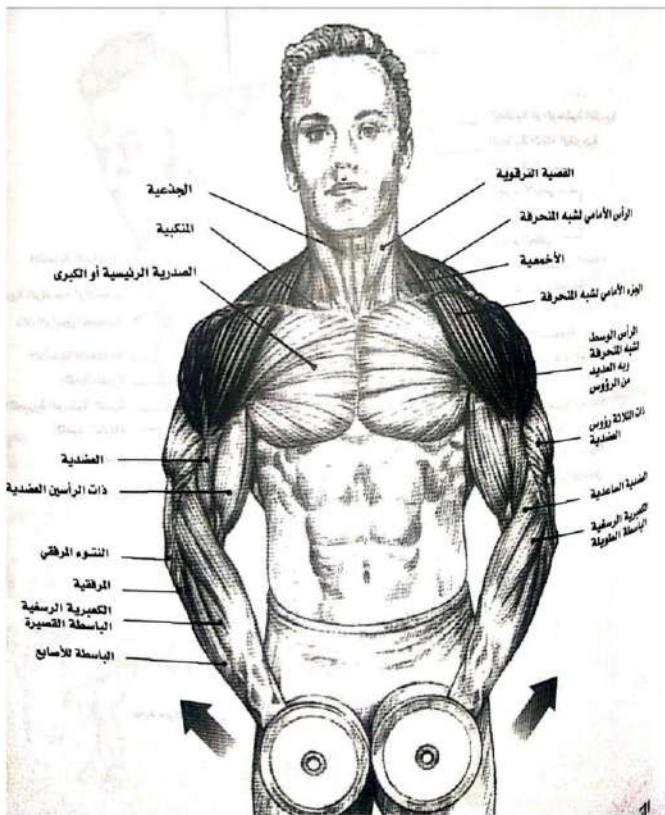
نموذج لتدريب عضلات الكتف "الدالية"



الشكل (02) الوقوف، الذراعان عالياً، حمل البار



الشكل (01) الوقوف، الذراعان عالياً، حمل البار



الشكل (03) الوقوف، الذراعان أمام الفخذين، حمل الثقل **الشكل (04) الوقوف الذراعان حلة أمام الحوض ،حمل الثقل**



الشكل(01) الوقوف، الذراعان عاليًا، حمل البار

التمرين: (الوقوف، الذراعان عاليًا، حمل البار) ثني المرفقين جانباً مائلًا أسفل البار أمام الصدر بالتبادل
الهدف من التمرين:

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الطويل والرأس الأوسط)-الدالية "الكتف" (الجزء الأمامي
والجزء الأوسط)-الصدرية الترقوية
العضلات العاملة الأساسية:

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الطويل والرأس الأوسط)-العضلة الدالية "الكتف" (الجزء الأمامي
والجزء الأوسط)-العضلة الصدرية الترقوية

الشكل(02) الوقوف، الذراعان عاليًا ،حمل البار

التمرين: (الوقوف، الذراعان عاليًا، حمل البار) ثني المرفقين جانباً مائلًا أسفل البار خلف الرقبة بالتبادل
الهدف من التمرين:

تقوية العضلة (ذات الثلاثة رؤوس العضدية-عضلة الكتف)
العضلات العاملة الأساسية:

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية-عضلة الكتف

الشكل(03) الوقوف، الذراعان أمام الفخذين، حمل الثقل

التمرين: (الوقوف، الذراعان أمام الفخذين، حمل الثقل) مد الذراعين أماماً بالتبادل
الهدف من التمرين:

تقوية العضلة الدالية "الكتف" (الجزء الأمامي، الجزء الأوسط)
العضلات العاملة الأساسية:

العضلة الدالية (الجزء الأمامي-الجزء الأوسط)

الشكل(04) الوقوف الذراعان حلقة أمام الحوض ،حمل الثقل

التمرين: (الوقوف، الذراعان حلقة أمام الحوض، حمل الثقل)
الهدف من التمرين:

تقوية العضلة شبه المنحرفة (الرأس الأوسط-الجزء الأمامي-الرأس الأمامي)
العضلات العاملة الأساسية: العضلة شبه المنحرفة (الرأس الأوسط-الجزء الأمامي-الرأس الأمامي)