





## محاضرات مقياس الثقافة البدنية

### ➡ الشكل (01) الوقوف، الذراعان عاليا، حمل البار

التمرين: (الوقوف، الذراعان عاليا، حمل البار) ثني المرفقين جانبا مائلا أسفل البار أمام الصدر بالتبادل  
الهدف من التمرين:

توية 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 عاليا، حمل البار

التمرين: (الوقوف، الذراعان عاليا، حمل البار) ثني المرفقين جانبا مائلا 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 أماما 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)