



المجموعات العضلية:

المحاضرة 04:

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