





### 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

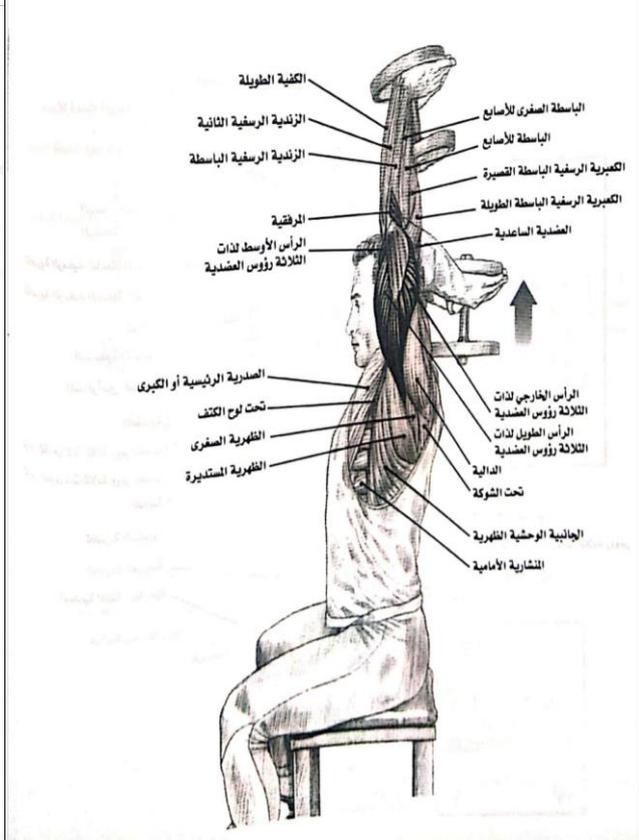
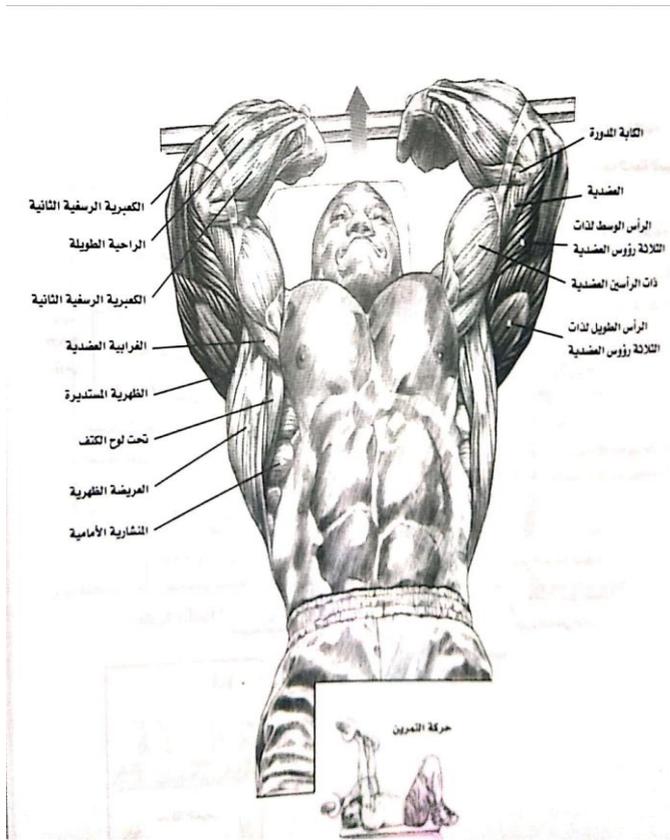
الهدف من التمرين:

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

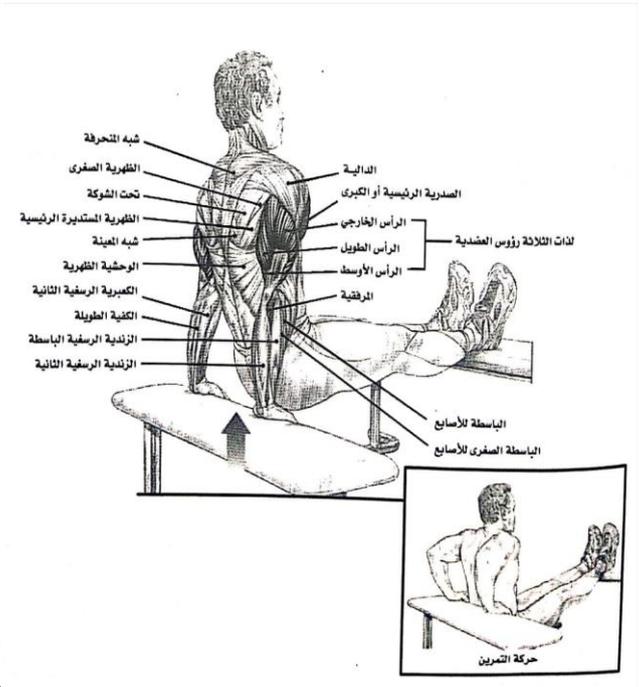
العضلات العاملة: العضلة ذات الرأسين العضدية-العضلة العضدية



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،مسك بار الجهاز

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

مائل ميل 90 درجة



### ➡ الشكل (01) جلوس، الذراعين عاليا، حمل الثقل

التمرين: (الجلوس، الذراعان عاليا، 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) رقاد القرفصاء، العضدان أماما، الساعدان عاليا، حمل البار

التمرين: (رقاد القرفصاء، العضدان أماما، الساعدان عاليا، حمل البار) مد الساعدين عاليا بالتبادل

الهدف من التمرين:

تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية

العضلات العاملة الأساسية:

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية

### ➡ الشكل (03) الجلوس طولا، الارتكاز على الكفين، إنبطاح مائل ميل 90 درجة

التمرين: الجلوس طولا، 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 أماما، مسك بار الجهاز

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

الهدف من التمرين:

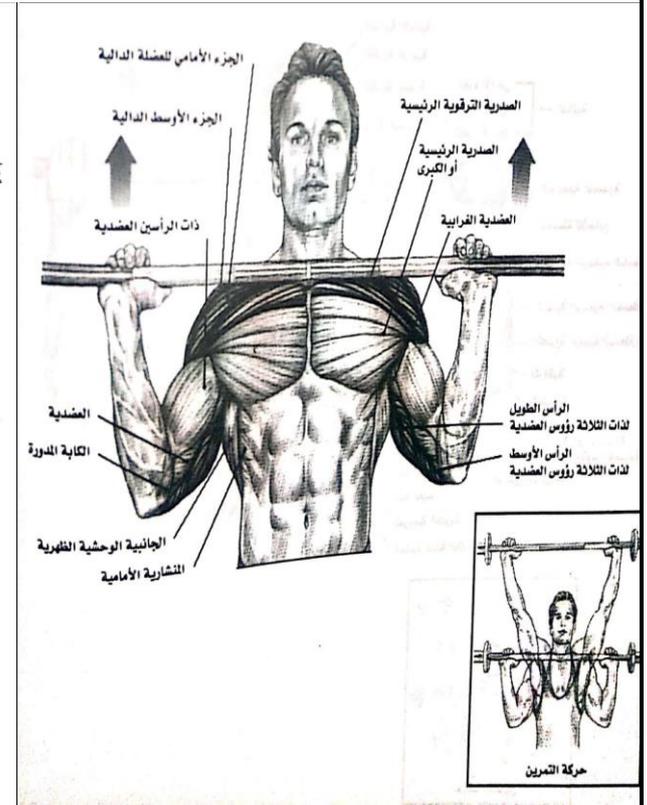
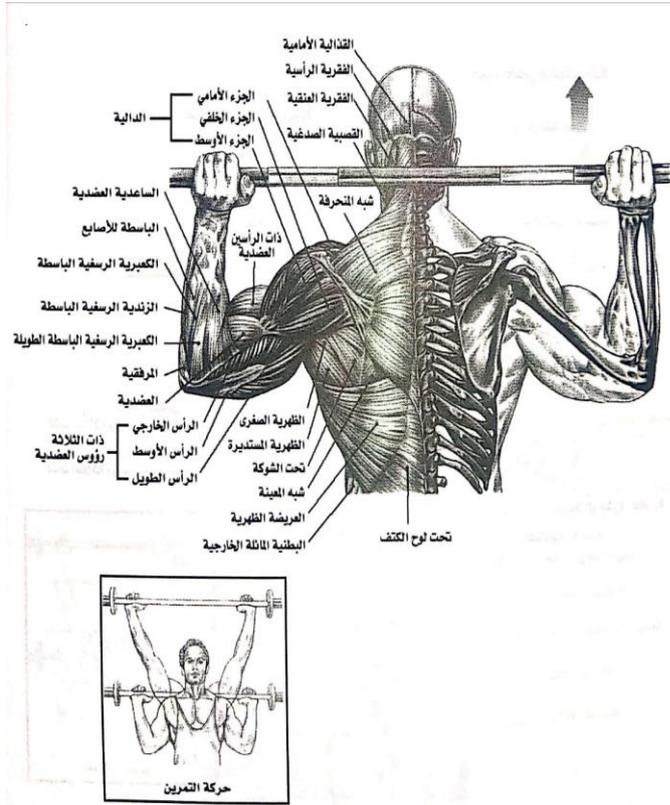
تقوية العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية (الرأس الخارجي-الرأس الداخلي-الأوسط-المرفق)

العضلات العاملة الأساسية:

العضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية-العضلة المرفقية

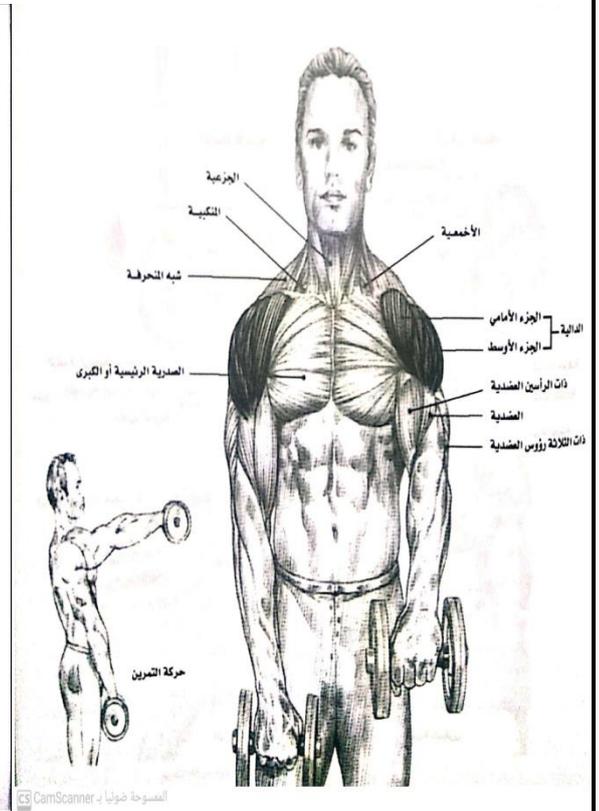
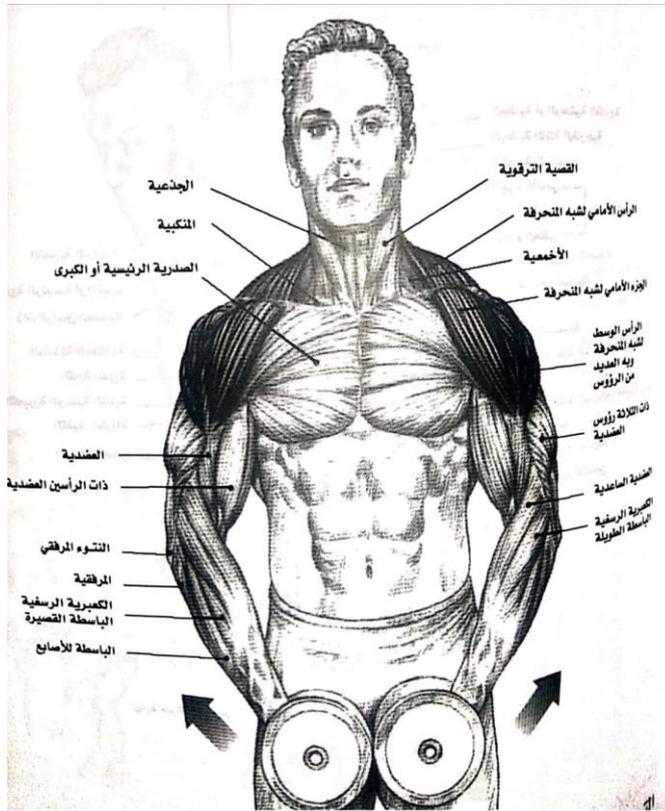


نموذج لتدريب عضلات الكتف "الدالية"



الشكل (02) الوقوف، الذراعان عالياً، حمل البار

الشكل (01) الوقوف، الذراعان عالياً، حمل البار



لشكل (03) الوقوف، الذراعان أمام الفخذين، حمل الثقل الشكل (04) الوقوف الذراعان حلقة أمام الحوض، حمل الثقل



### ✚ 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:

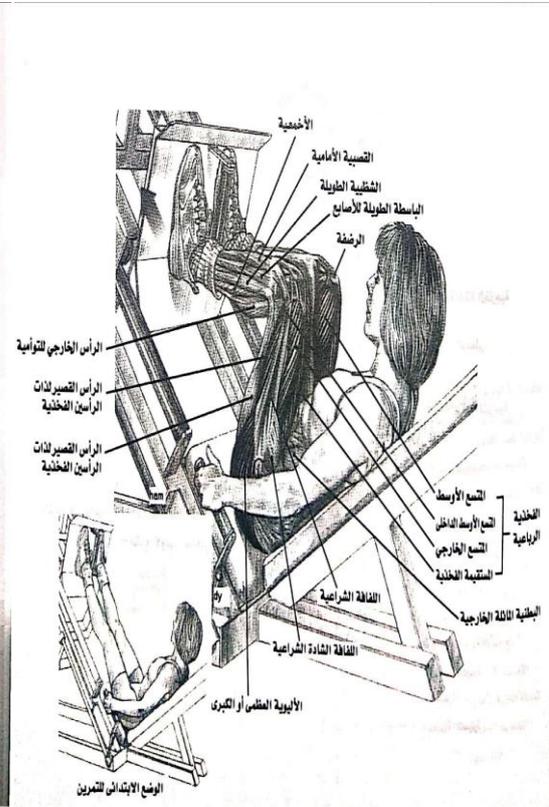
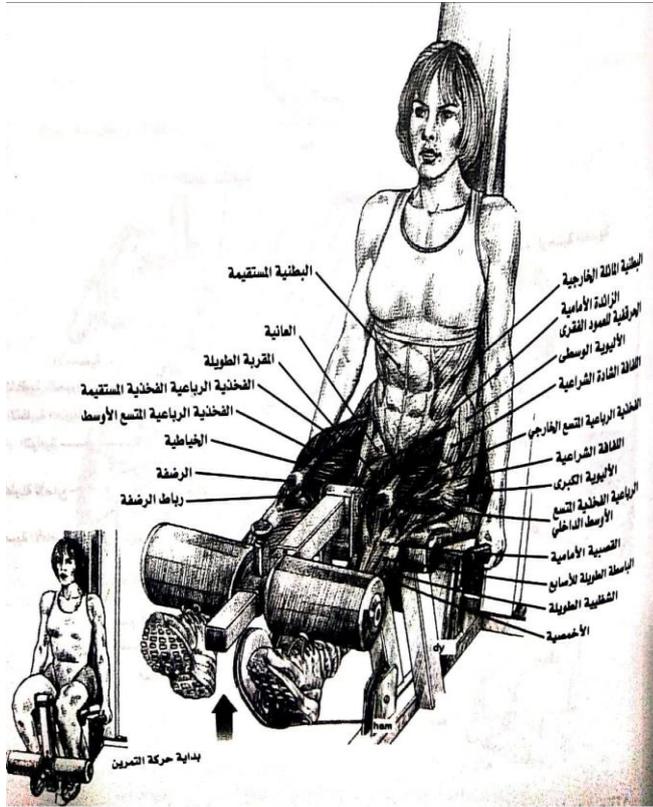
تقوية العضلة شبه المنحرفة (الرأس الأوسط - الجزء الأمامي - الرأس الأمامي)

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



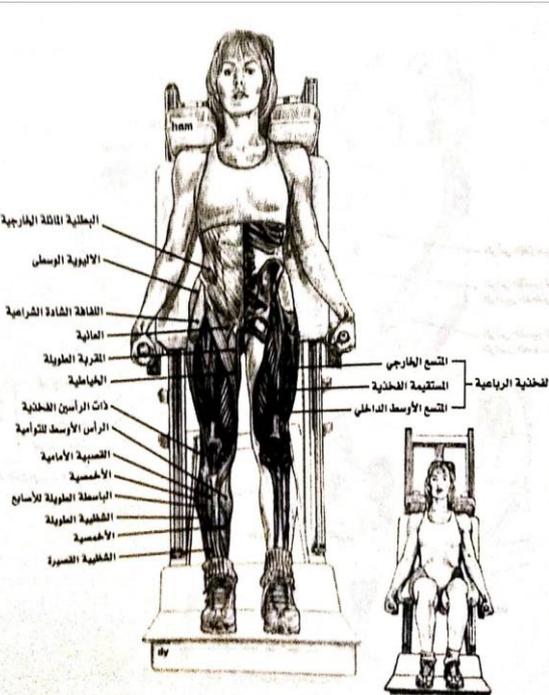
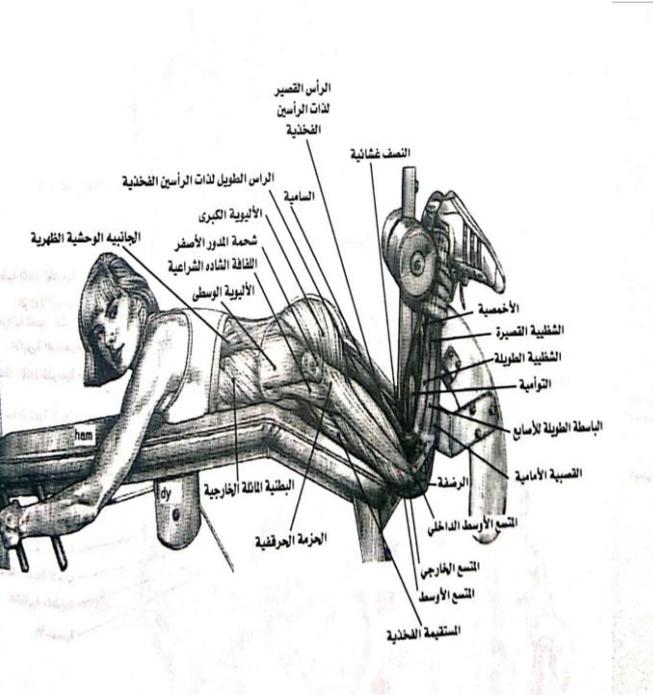
## نموذج لتدريب العضلات السفلية

### نموذج لتدريب عضلات الفخذ



الشكل (02) الجلوس الظهر مواجه للجهاز مع مسك قبضتي الجهاز

الشكل (01) الرقود وحمل جهاز الثقل على كفي القدمين



الشكل (04) الانبطاح مع مسك قبضتي الجهاز

الشكل (03) الوقوف فتحا، الظهر مواجه للجهاز، مسك قبضتي الجهاز



### الشكل (01) الرقود وحمل جهاز الثقل على كفي القدمين

التمرين: رقود على الجهاز، الرجلين زاوية 90 درجة. حمل ثقل الجهاز على كفي الرجلين ثني الركبتين نصفاً لأسفل بالتبادل

الهدف من التمرين:

تقوية العضلة (الألوية الكبرى-الفخذية الرباعية)

العضلات العاملة الأساسية:

العضلة الألوية الكبرى-العضلة الفخذية الرباعية

### الشكل (02) الجلوس الظهر مواجه للجهاز مع مسك قبضتي الجهاز

التمرين: الجلوس، الظهر مواجه للجهاز. مسك قبضتي الجهاز. مد الركبتين أماماً بالتبادل

الهدف من التمرين:

تقوية العضلة الفخذية الرباعية (المتسع الخارجي-المستقيمة الفخذية-المتسع الأوسط الداخلي)

العضلات العاملة الأساسية:

العضلة الفخذية الرباعية (المتسع الخارجي-المستقيمة الفخذية-المتسع الأوسط الداخلي)

### الشكل (03) الوقوف فتحاً، الظهر مواجه للجهاز، مسك قبضتي الجهاز

التمرين: الوقوف فتحاً نصفاً، الظهر مواجه للجهاز، مسك قبضتي الجهاز مع مد الركبتين عالياً بالتبادل

الهدف من التمرين:

تقوية العضلة الفخذية الرباعية (المتسع الخارجي-المستقيمة الفخذية-المتسع الأوسط الداخلي)

العضلات العاملة الأساسية:

العضلة الفخذية الرباعية (المتسع الخارجي-المستقيمة الفخذية-المتسع الأوسط الداخلي)

### الشكل (04) الانبطاح مع مسك قبضتي الجهاز

التمرين: الانبطاح، مسك قبضتي الجهاز مع رفع الساقين خلفاً بالتبادل

الهدف من التمرين:

تقوية العضلة (الأخمضية-النصف غشائية) الرأس الطويل للعضلة ذات الرأسين الفخذية-السامية

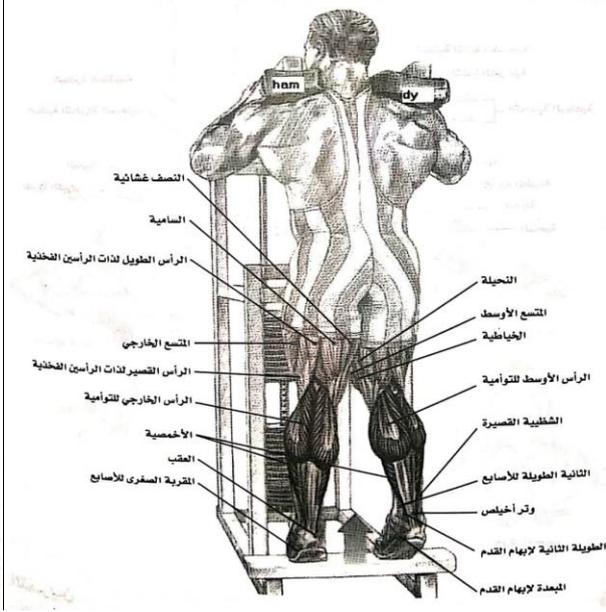
العضلات العاملة الأساسية: العضلة (الأخمضية-العضلة النصف غشائية) الرأس الطويل للعضلة ذات

الرأسين الفخذية-العضلة السامية



## نموذج لتدريب العضلات السفلية

### نموذج لتدريب عضلات الساقين "السمانة"



الشكل (02)الجلوس مواجهة ومسك لقبضتي الجهاز

الشكل(01)الوقوف الفتح للصدر مواجهة ومسك للجهاز

### الشكل (01) الوقوف والفتح للصدر ومواجهة ومسك للجهاز

التمرين: الوقوف فتحا الصدر مواجه للجهاز العضدان أماما مائلا لأسفل.الساعدان عاليا،مسك الجهاز

الهدف من التمرين:

تقوية العضلة (الأخمصية"السمانة"-الشظية القصيرة-الرأس الخارجي للتوأمية)

العضلات العاملة الأساسية:

العضلة الأخمصية(السمانة)-العضلة الشظية القصيرة-الرأس الخارجي للعضلة التوأمية

### الشكل(02) الجلوس مواجهة ومسك لقبضتي الجهاز

التمرين:الجلوس فتحا والصدر مواجه للجهاز الذراعان أماما مائلا لأسفل مسك قبضتي الجهاز،رفع

العقبين عاليا بالتبادل

الهدف من التمرين:

تقوية العضلة الأخمصية (السمانة)

العضلات العاملة الأساسية:

العضلة الأخمصية(السمانة)







### ➤ الشكل (01) رقود القرفصاء والذراعين حلقة وخلف الرقبة

التمرين: رقود القرفصاء على مستوى مائل،الذراعين حلقة خلف الرقبة مع رفع الجذع عاليا بالتبادل  
**الهدف من التمرين:**تقوية العضلة(الباطنية المائلة الخارجية-المستقيمة الفخذية-اللفافة الشادة الشراعية)  
**العضلات العاملة الأساسية:**العضلة الباطنية المائلة الخارجية-العضلة المستقيمة الفخذية-العضلة اللفافة الشادة الشراعية

### ➤ الشكل(02)الرقود،تقاطع الساقين وثني الركبتين نصفا

التمرين:الرقود،تقاطع الساقين زاوية 45°-ثني الركبتين نصفا مع رفع الجذع عاليا بالتبادل.  
**الهدف من التمرين:**تقوية العضلة (الباطنية المائلة الخارجية-الباطنية المستقيمة-المستقيمة الفخذية-اللفافة الشادة الشراعية

**العضلات العاملة الأساسية:**العضلة الباطنية المائلة الخارجية-العضلة الباطنية المستقيمة-العضلة المستقيمة الفخذية-العضلة اللفافة الشادة الشراعية

### ➤ الشكل(03) الإرتكاز على المرفقين،الفخذين مع الساقين 90°مع مسك قبضتي الجهاز

التمرين:الإرتكاز على المرفقين.الفخذين مع زاوية 90°.مسك قبضتي الجهاز مع رفع الركبتين عاليا بالتبادل  
**الهدف من التمرين:**تقوية العضلة(اللفافة الشادة الشراعية-الباطنية المائلة الخارجية-الباطنية المستقيمة-المستقيمة الفخذية-المنشارية الأمامية)  
**العضلات العاملة الأساسية:**العضلة اللفافة الشادة الشراعية-العضلة الباطنية المائلة الخارجية-العضلة الباطنية المستقيمة-العضلة المستقيمة الفخذية-المنشارية الأمامية.

### ➤ الشكل(04)الجلوس،مواجهة للجهاز مسك قبضتي الجهاز

التمرين: الجلوس الظهر مواجه للجهاز،الفخذين مع الساقين زاوية 90°.العضدان أماما.الساعدان عاليا.مسك قبضتي الجهاز مع ميل الجذع أماما مع رفع الساقين أماما بالتبادل  
**الهدف من التمرين:**تقوية العضلة(اللفافة الشراعية-اللفافة الشادة الشراعية-الباطنية المائلة الخارجية-الباطنية المستقيمة-المستقيمة الفخذية)  
**العضلات العاملة الأساسية:**العضلة اللفافة الشراعية-العضلة اللفافة الشادة الشراعية-العضلة الباطنية المائلة الخارجية-العضلة الباطنية المستقيمة-المستقيمة الفخذية