

شبه المنحرفة

تحت الشوكة

الظهرية الصغرى

الجانبية أو الوحشية الظهرية

البطنية المائلة الخارجية

الظهرية المستديرة

الجزء الأمامي

الجزء الأوسط

الجزء الخلفي

الدالية

ذات الثلاثة رؤوس العضدية

ذات الرأسين العضدية

العضدية

العضدية الساعدية

الكمبرية الرسغية الباسطة الطويلة

المرقئية

الكمبرية الرسغية الباسطة القصيرة

الزندية الرسغية الثانية

الزندية الرسغية الباسطة

الباسطة الصغرى للأصابع

القصية الترقوية

الصدرية الرئيسية أو الكبرى

ذات الرأسين العضدية

العضدية الساعدية

الكابة المدورة

الكمبرية الرسغية الثانية

الكفية الطويلة

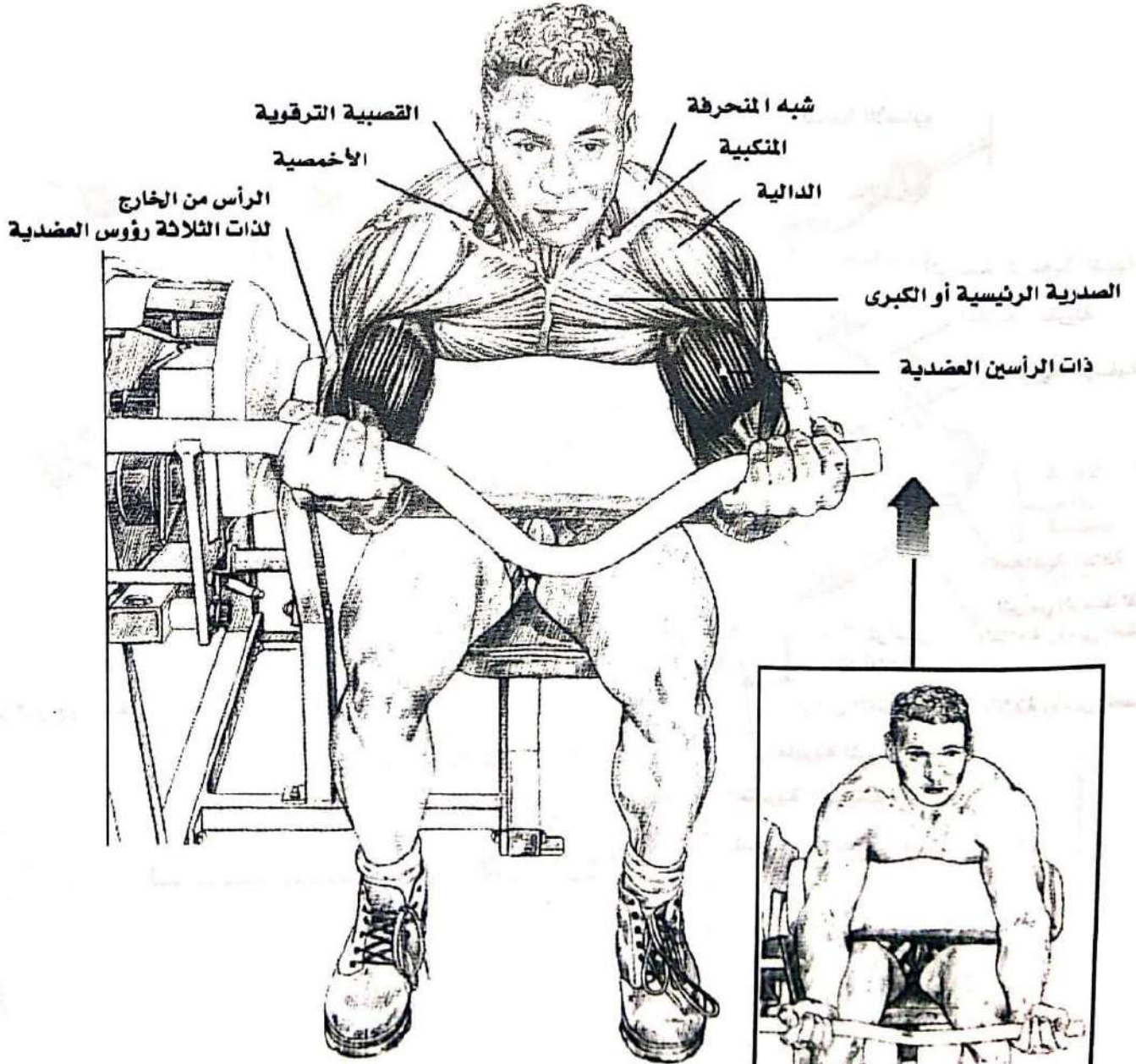
الثانية للأصابع

الباسطة للأصابع

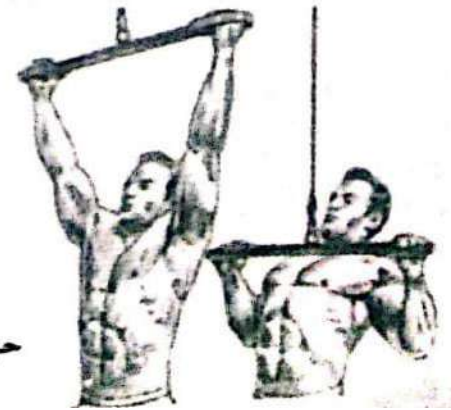
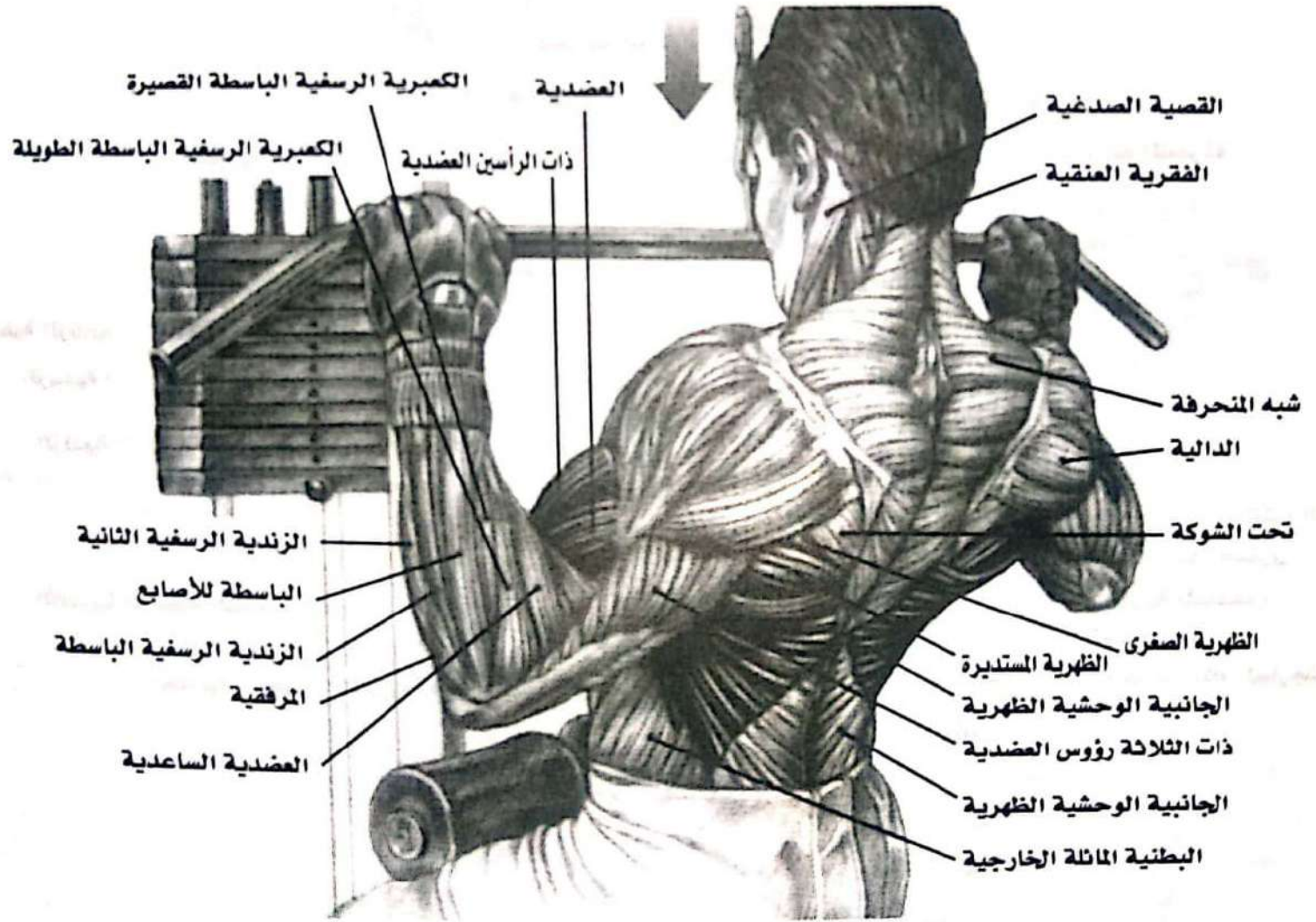


نهاية حركة التمرين





بداية الحركة للتمرين



حركة التمرين

الرأس الأوسط لذات الثلاثة رؤوس العضدية

الرأس الخارجي لذات الثلاثة رؤوس العضدية

الرأس الطويل لذات الثلاثة رؤوس العضدية

العضدية الساعدية

العريضة
الظهرية
المنشافية
الأمامية

البطنية المائلة الخارجية

تحت القذال

المرفقية

الكعبية الرسغية
الباسطة الطويلة

الباسطة للأصابع

الزندية
الرسغية
الباسطة

الزندية
الرسغية
الثانية

الباسطة
الرسغية
للأصابع

الكعبية
الرسغية
للأصابع
الرسغية
الضغرية

الباسطة
القصيرة
للإبهام

المعدة
الطويلة
للإبهام

العضدية

ذات الرأسين
العضدية

الدائرية

تحت الشوكة
شبه المنحرفة

الظهرية
الضغرية

الظهرية المستديرة



حركة التمرين

الرأس الأوسط لذات الثلاثة رؤوس العضدية

الرأس الخارجي لذات الثلاثة رؤوس العضدية

الرأس الطويل لذات الثلاثة رؤوس العضدية

العضدية الساعدية

المنشافية الأمامية

العريضة الظهرية

البطنية المائلة الخارجية

تحت القذال

المرفقية

الكعبية الرسغية
الباسطة الطويلة

الباسطة للأصابع

الزندية الرسغية
الباسطة

الزندية الرسغية الثانية

الباسطة الصغرى للأصابع

الكعبية الرسغية الصغرى

الباسطة القصيرة للإبهام

المعدة الطويلة للإبهام

العضدية

ذات الرأسين العضدية

المعدية

الطويلة للإبهام

القصيرة للإبهام

الباسطة للإبهام

الباسطة القصيرة للإبهام

الباسطة الصغرى للإبهام

الباسطة القصيرة للإبهام

الباسطة القصيرة للإبهام

الدائرية

تحت الشوكة

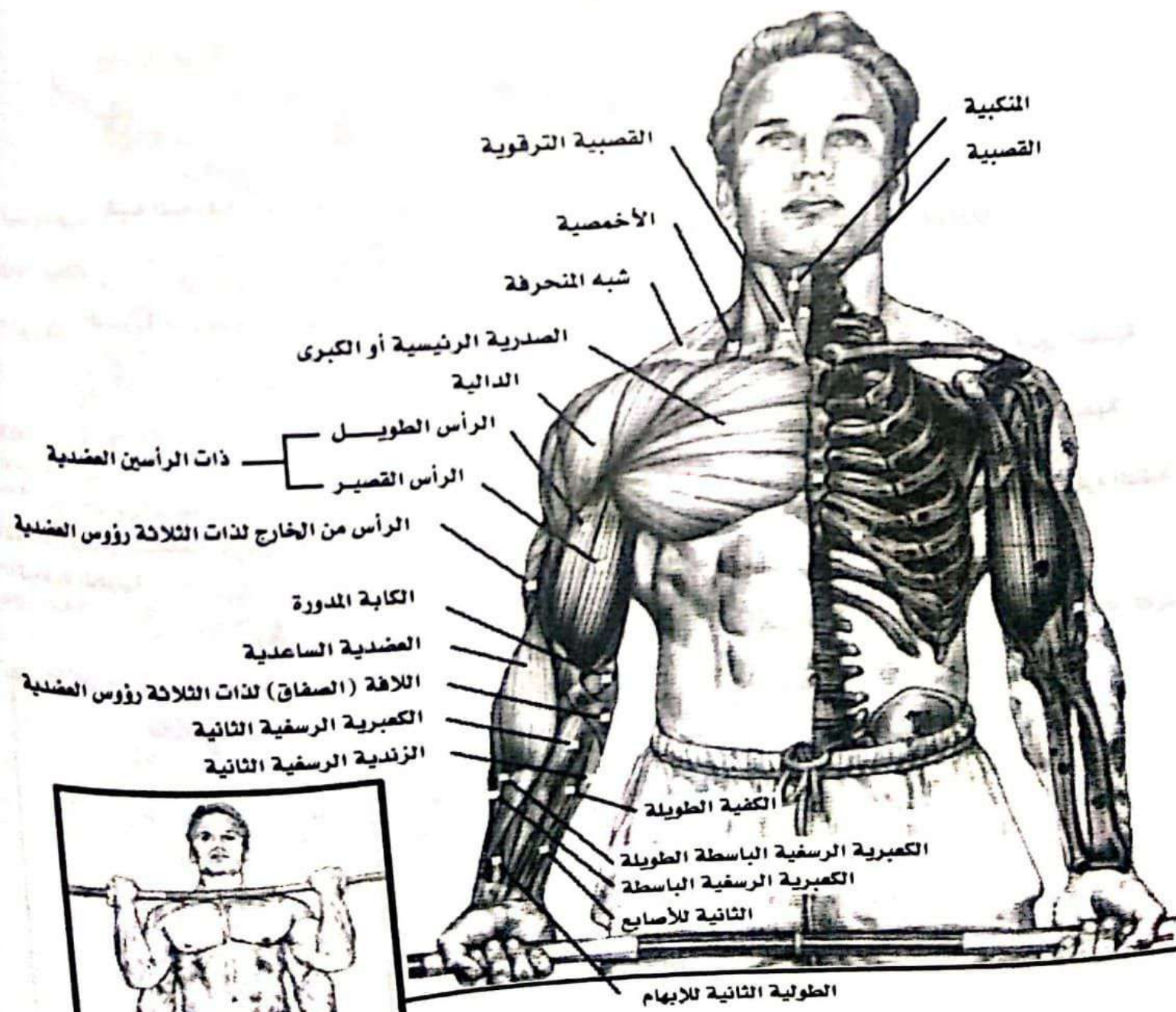
شبه المنحرفة

الظهرية الصغرى

الظهرية المستديرة



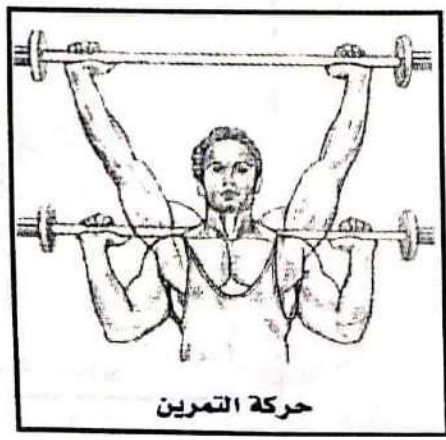
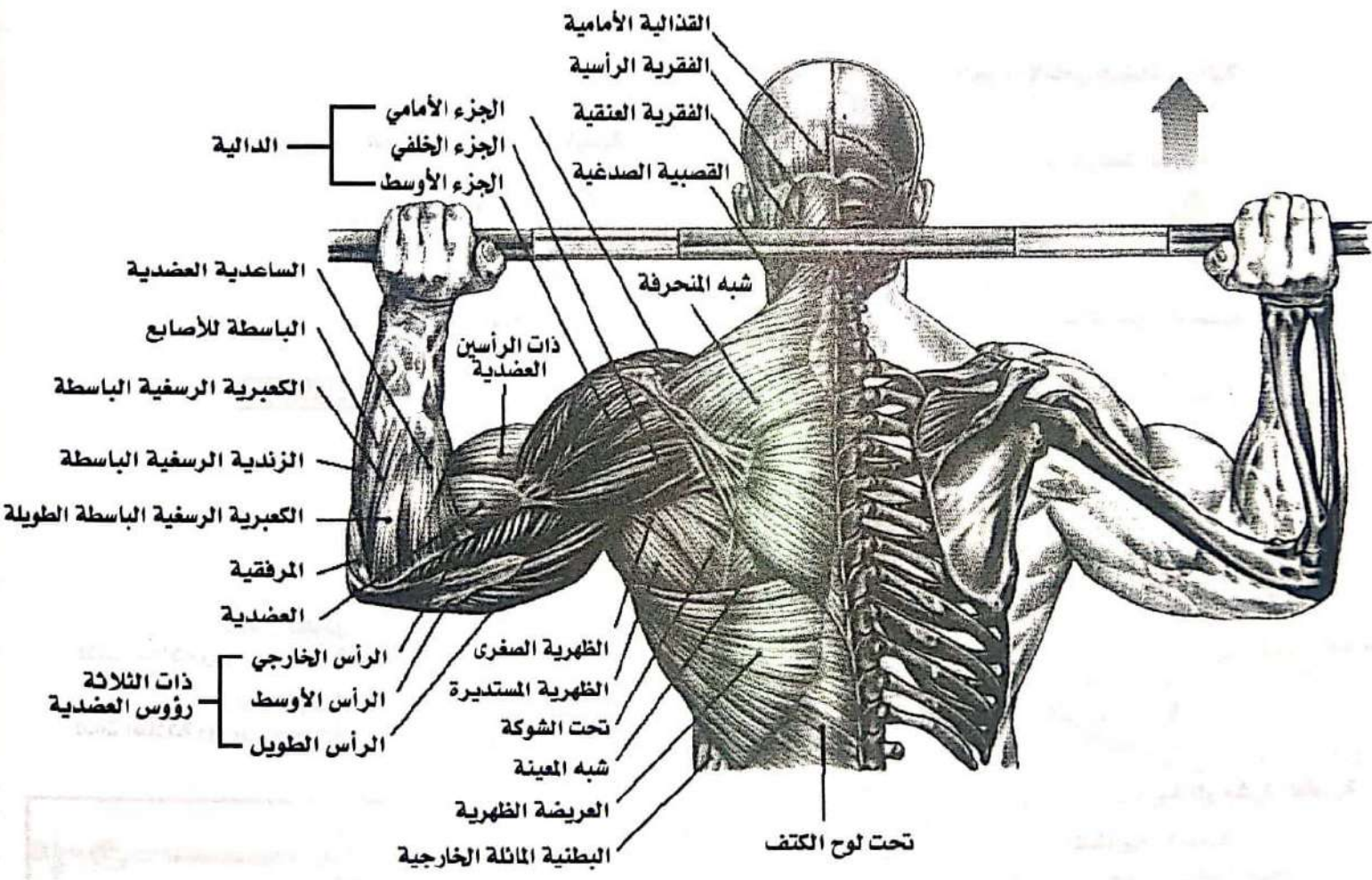
حركة التمرين

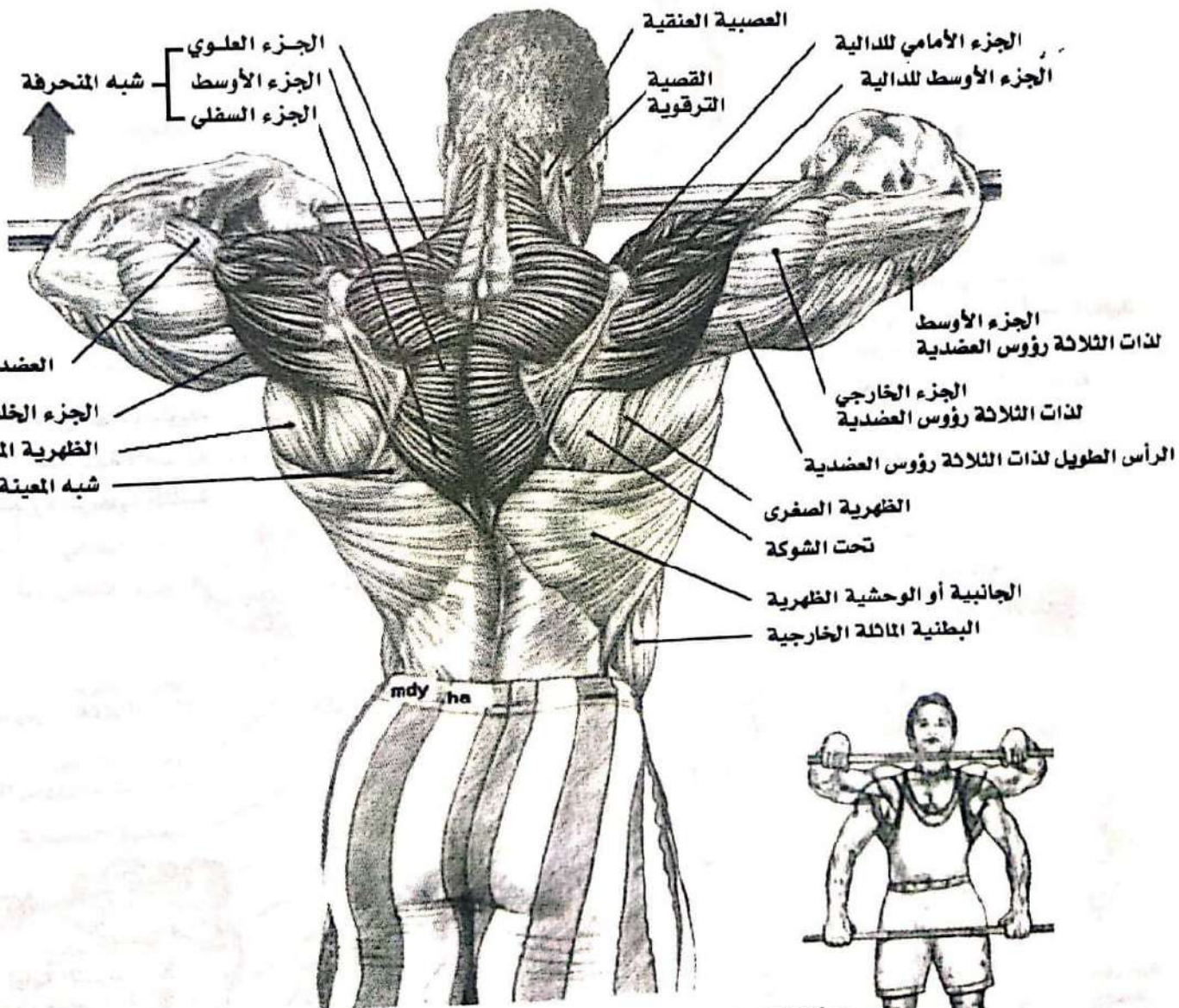


الرأس من الخارج لذات الثلاثة رؤوس العضلية
 الكافة المدورة
 العضلية الساعدية
 الالفة (الصفاق) لذات الثلاثة رؤوس العضلية
 الكعبيرية الرسغية الثانية
 الزندية الرسغية الثانية

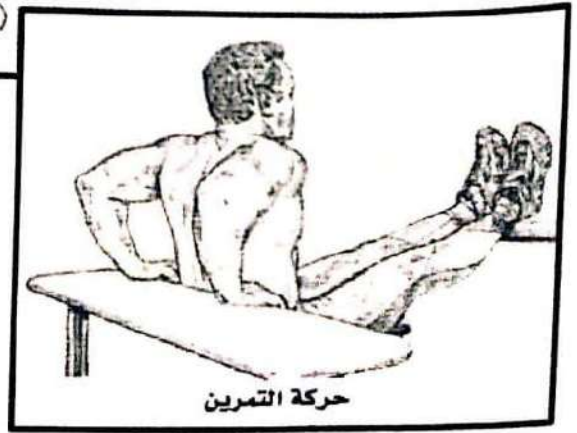
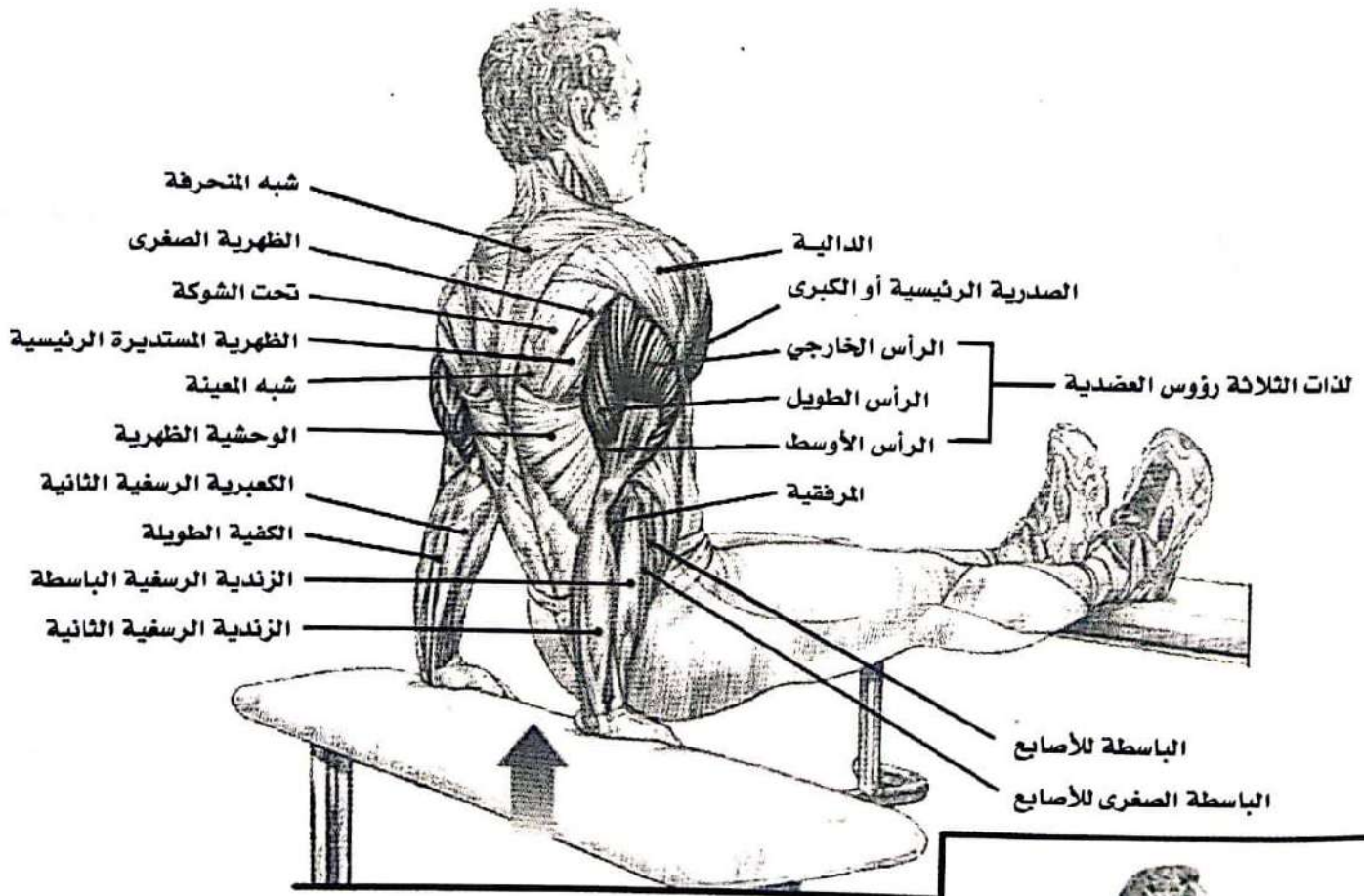


حركة التمرين

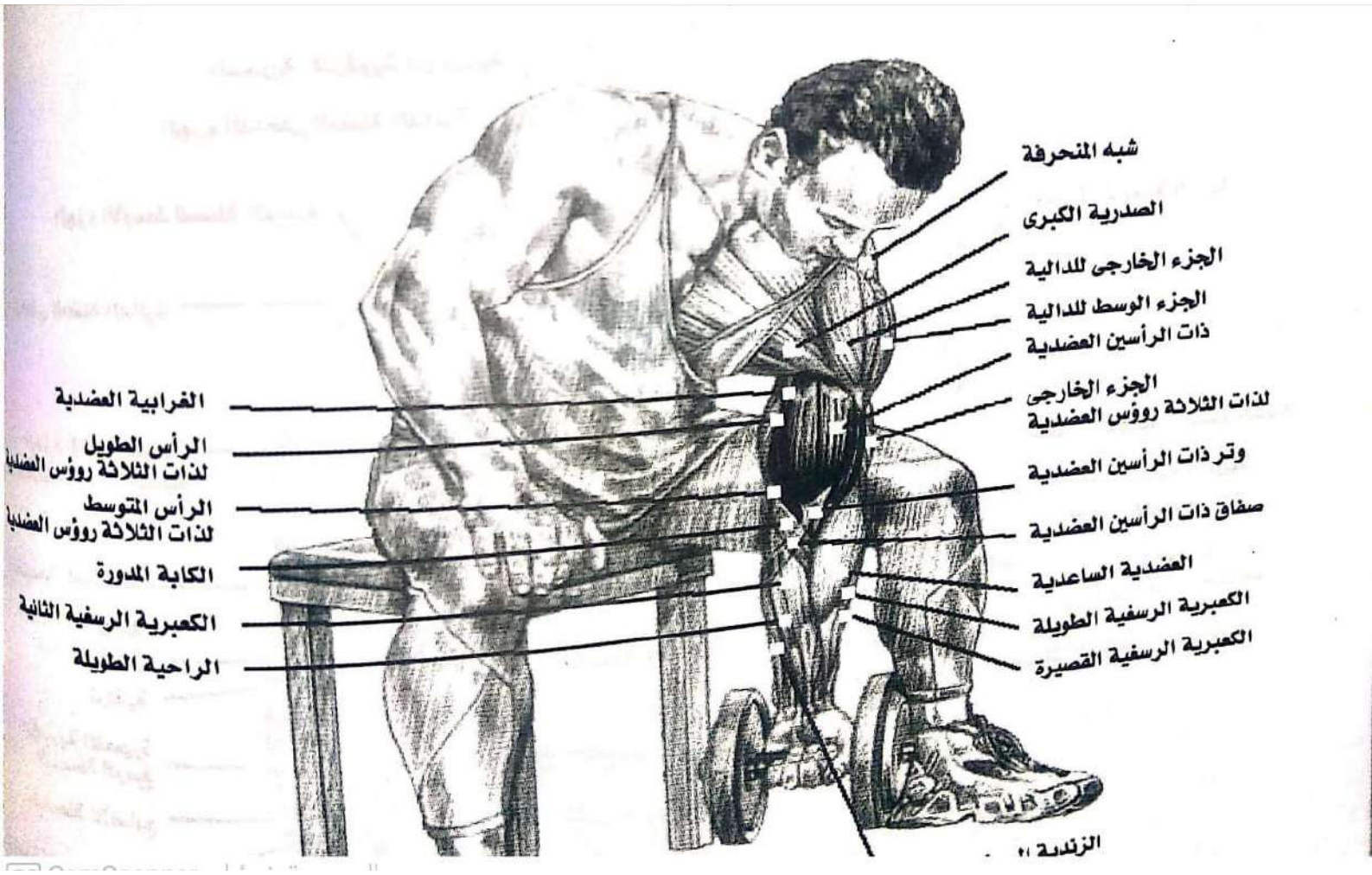




حركة التمرين



حركة التمرين



شبه المنحرفة

الصدرية الكبرى

الجزء الخارجى للدالية

الجزء الوسط للدالية

ذات الرأسين العضدية

الجزء الخارجى

لذات الثلاثة رؤوس العضدية

وتر ذات الرأسين العضدية

صفاق ذات الرأسين العضدية

العضدية الساعدية

الكعبرية الرسغية الطويلة

الكعبرية الرسغية القصيرة

الغرابية العضدية

الرأس الطويل

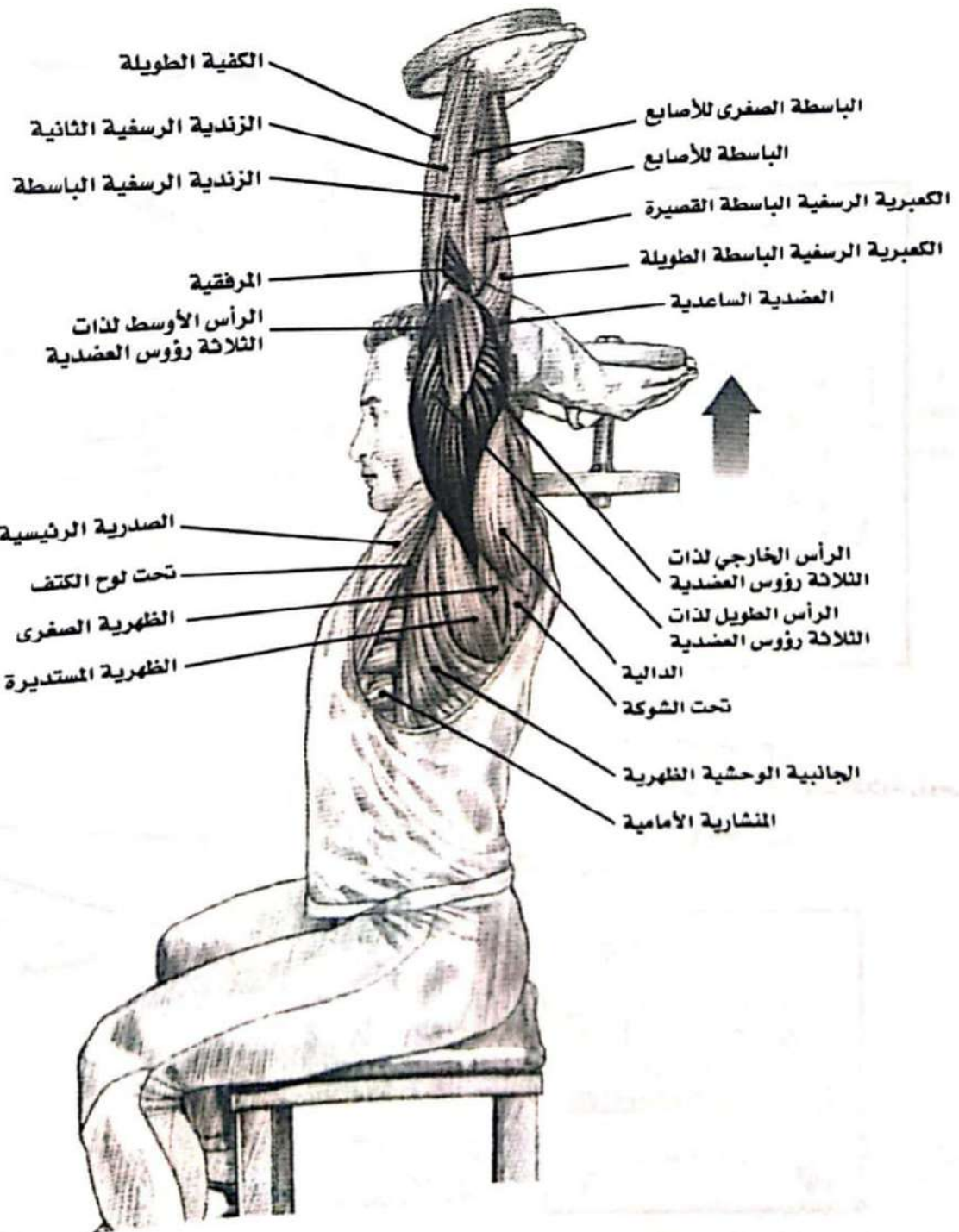
لذات الثلاثة رؤوس العضدية

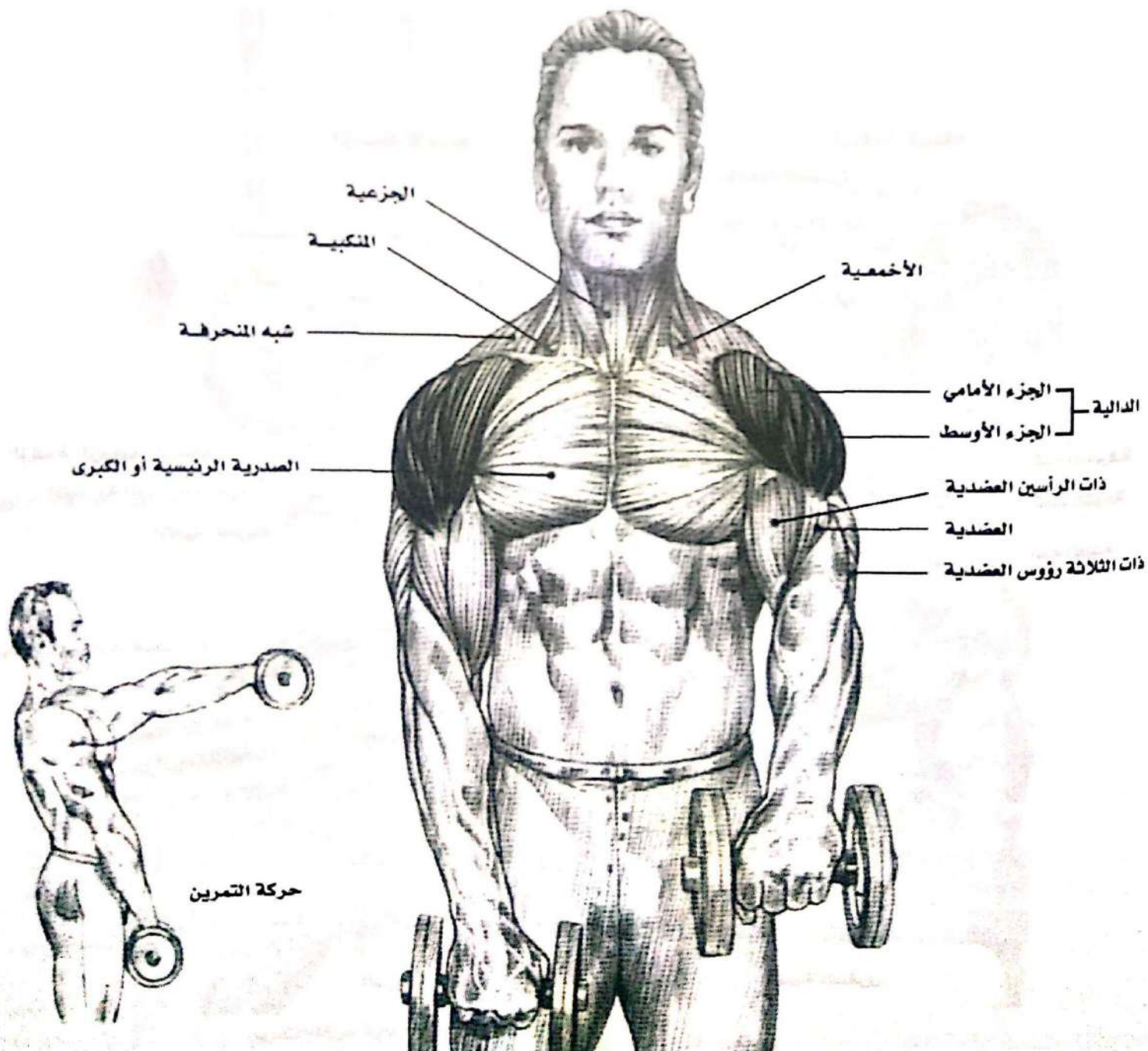
الرأس المتوسط

لذات الثلاثة رؤوس العضدية

الكعبرية الرسغية الثانية

الراحية الطويلة

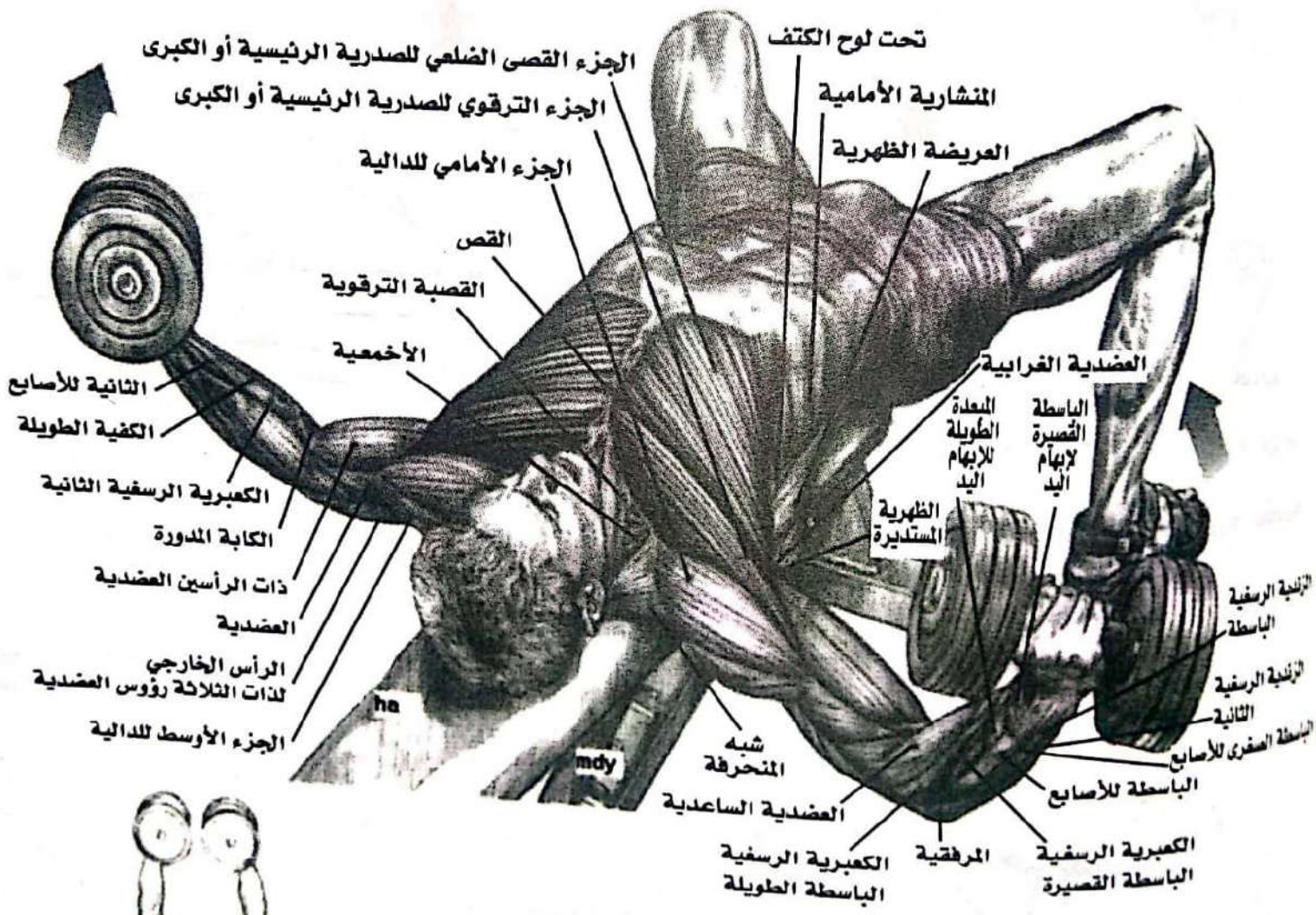




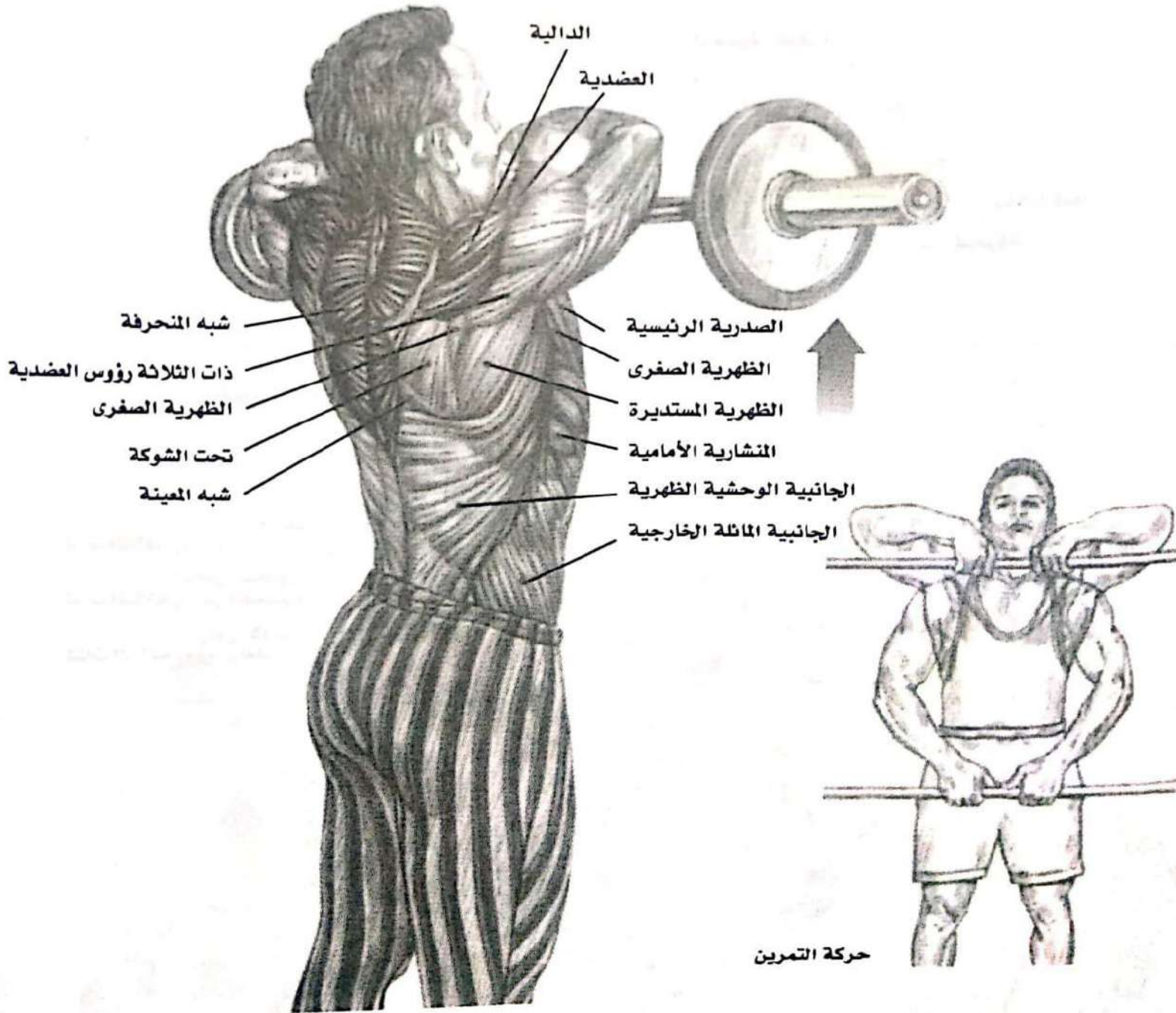
الجزءية
 المنكبية
 شبه المنحرفة
 الأخمعية
 الجزء الأمامي
 الجزء الأوسط
 ذات الرأسين العضدية
 العضدية
 ذات الثلاثة رؤوس العضدية
 الصدرية الرئيسية أو الكبرى

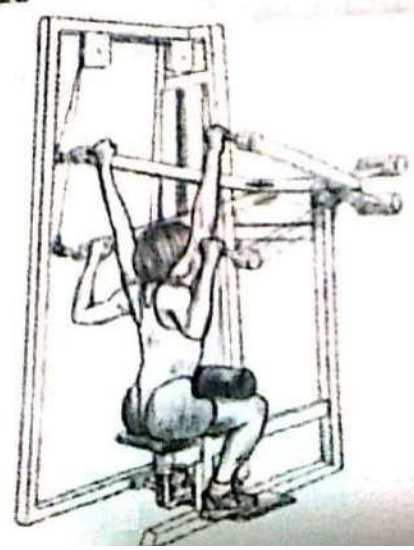
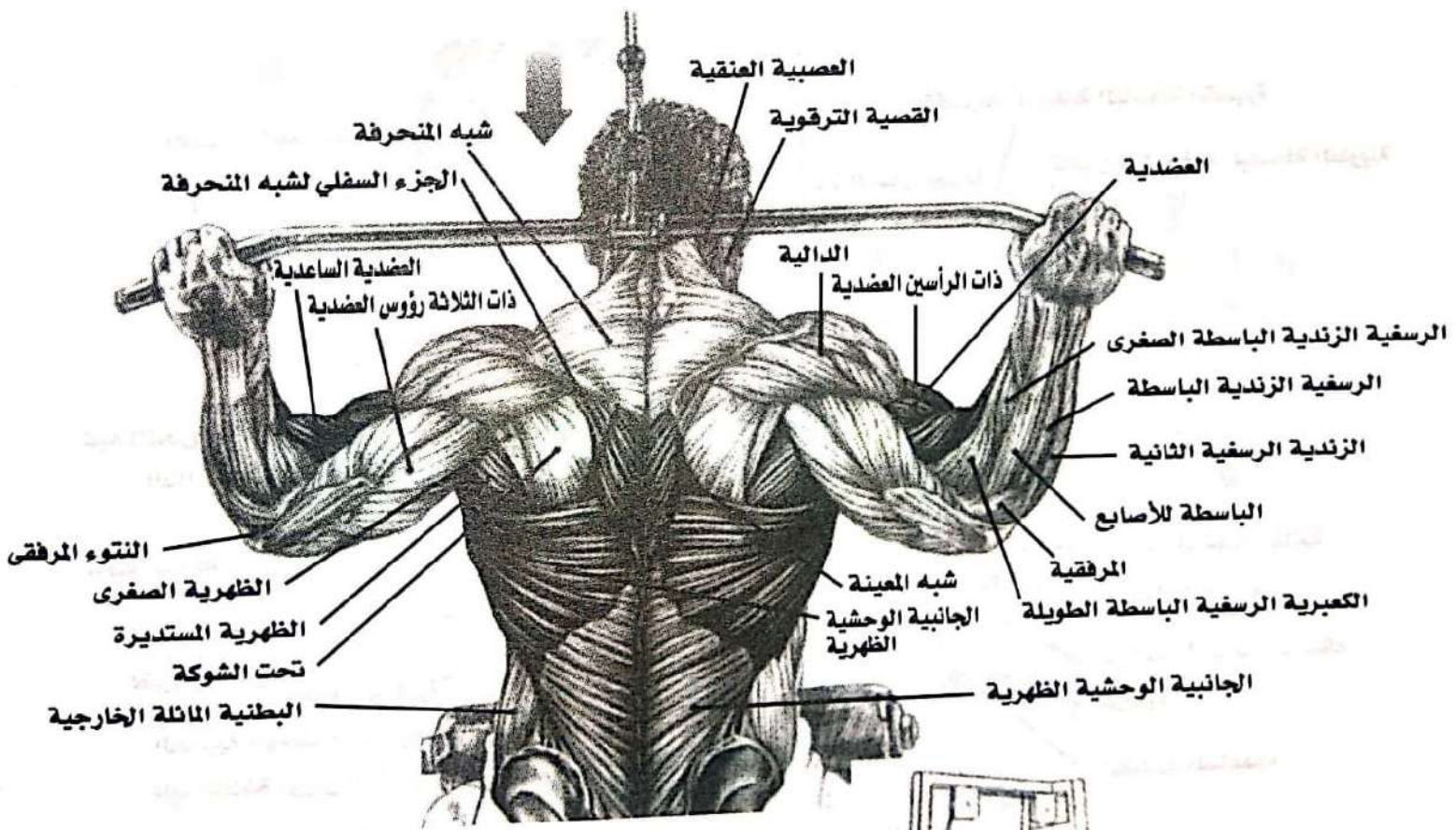
حركة التمرين

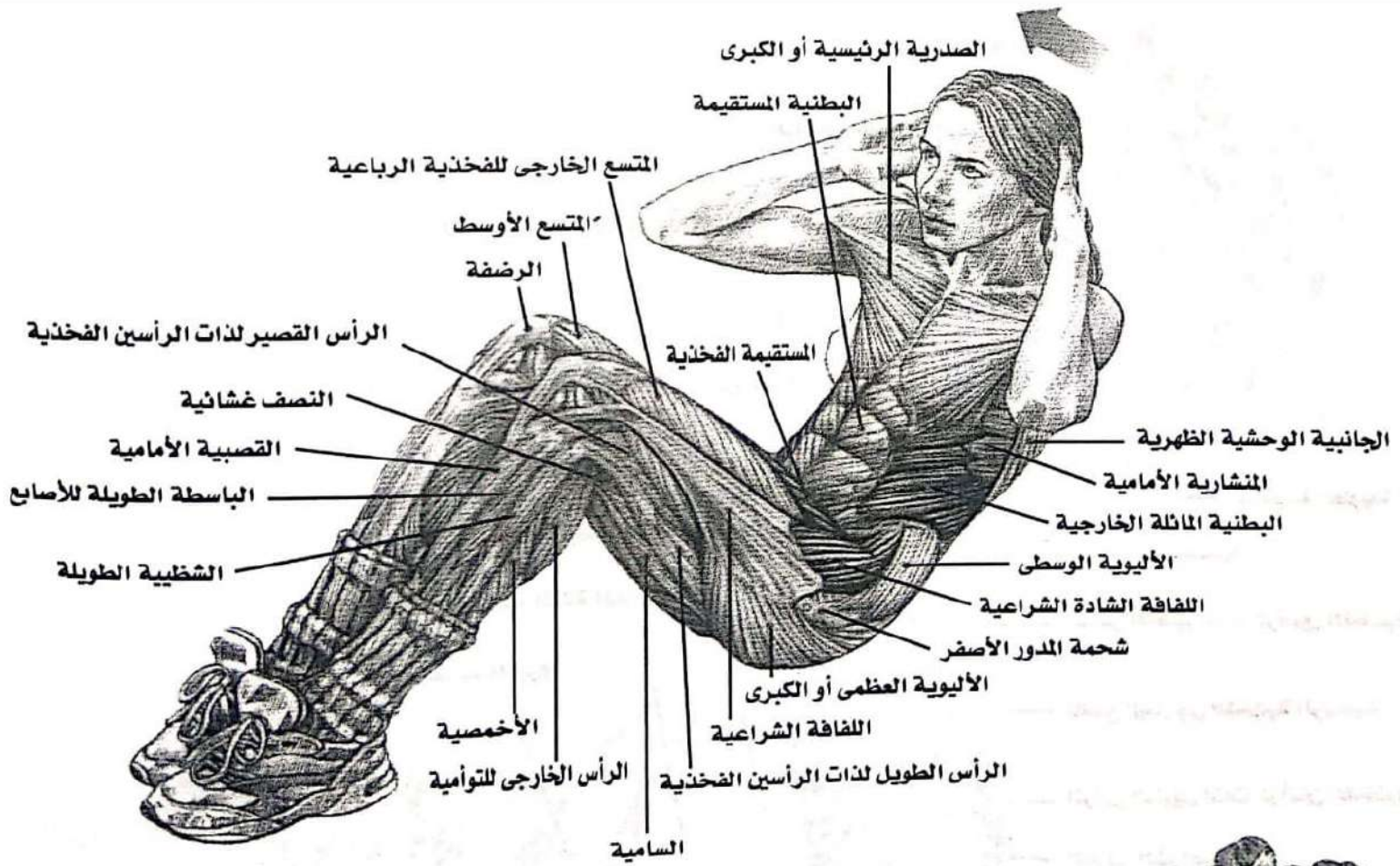




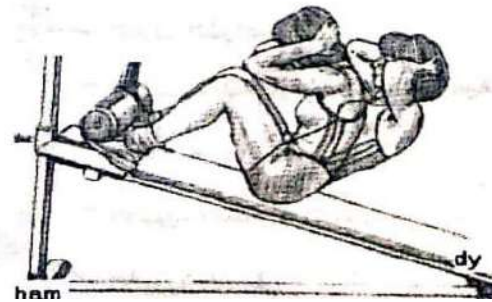
حركة التمرين

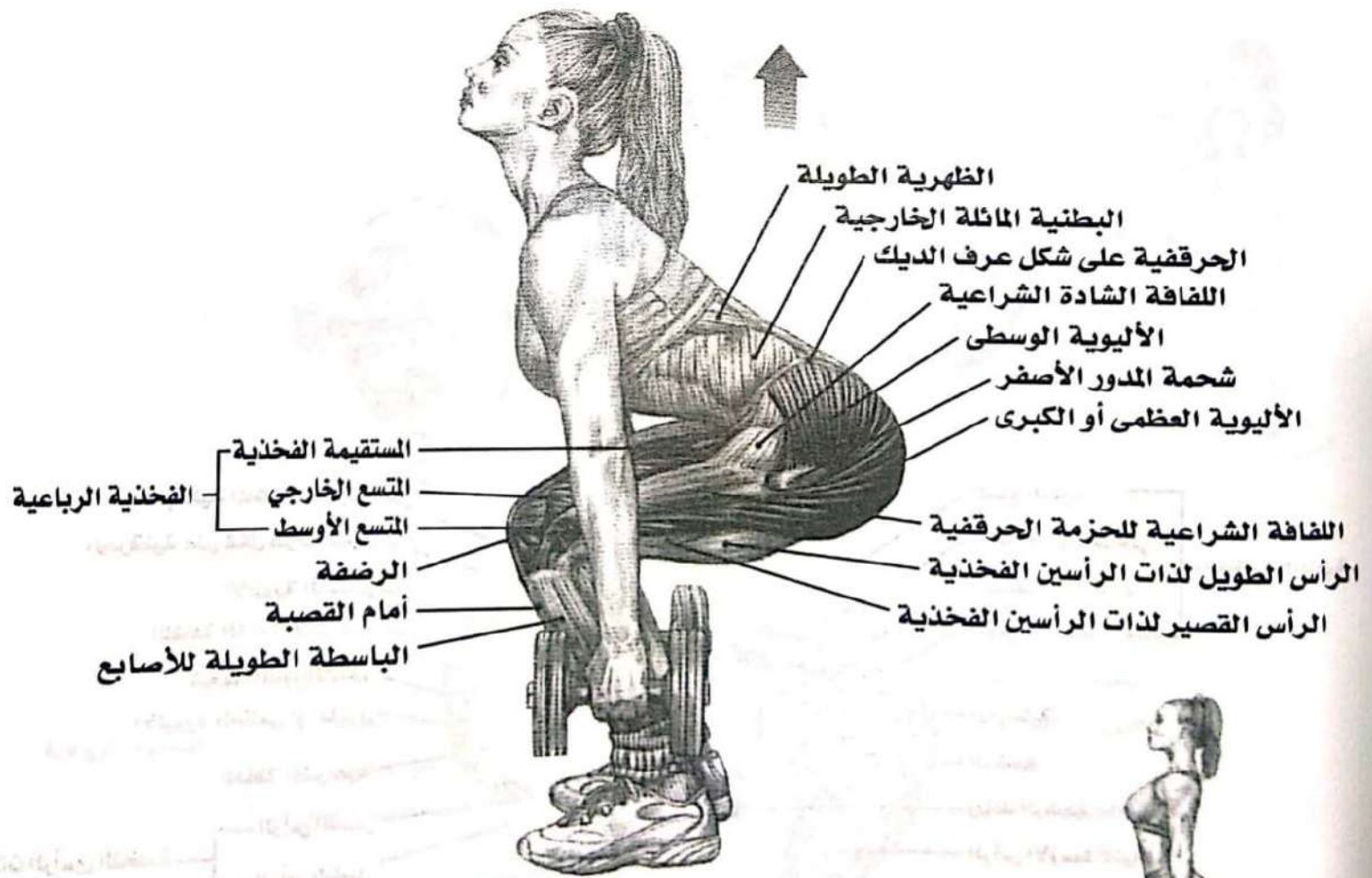




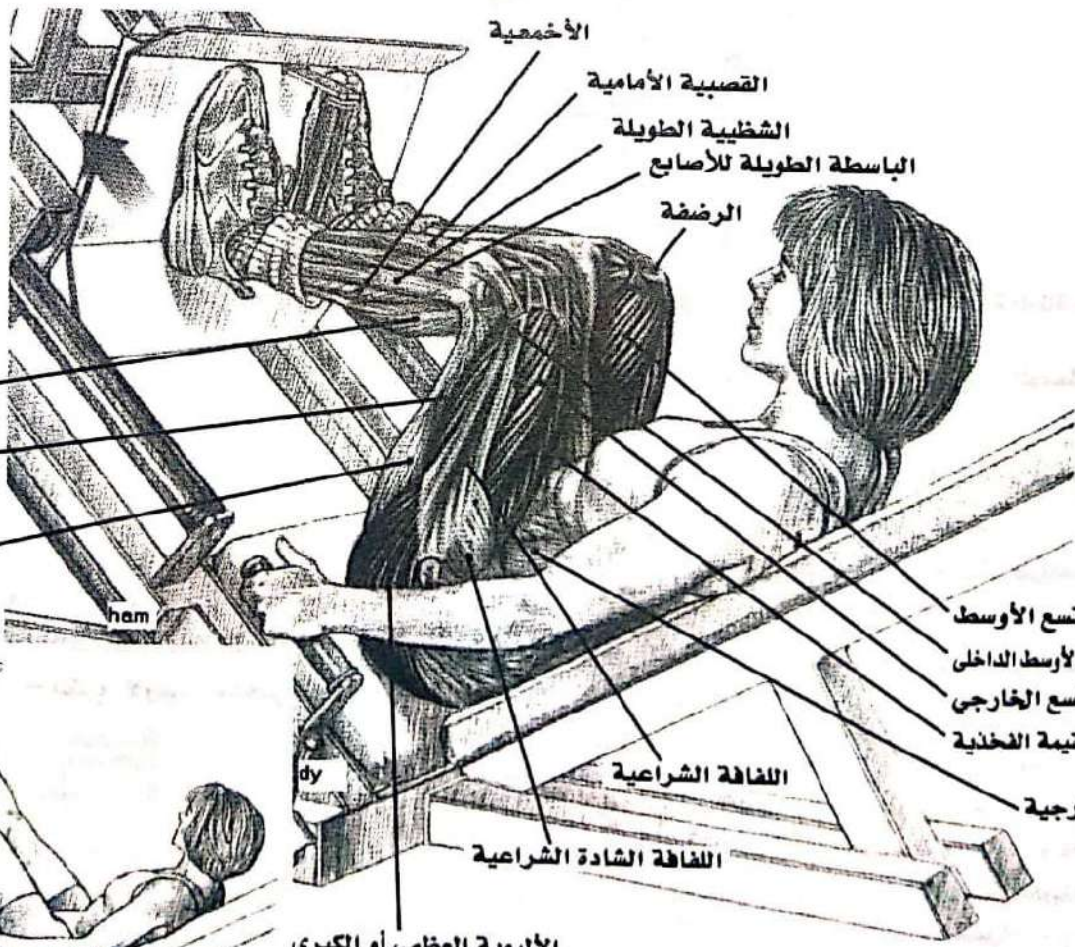


نفس التمرين على مستوى مائل

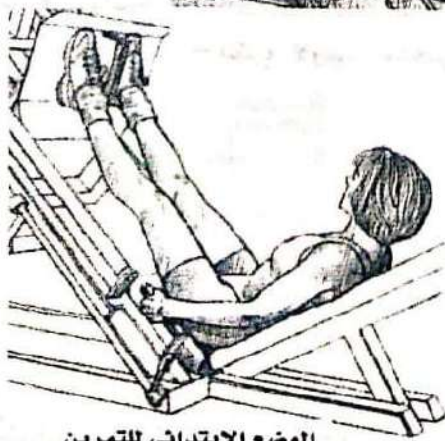




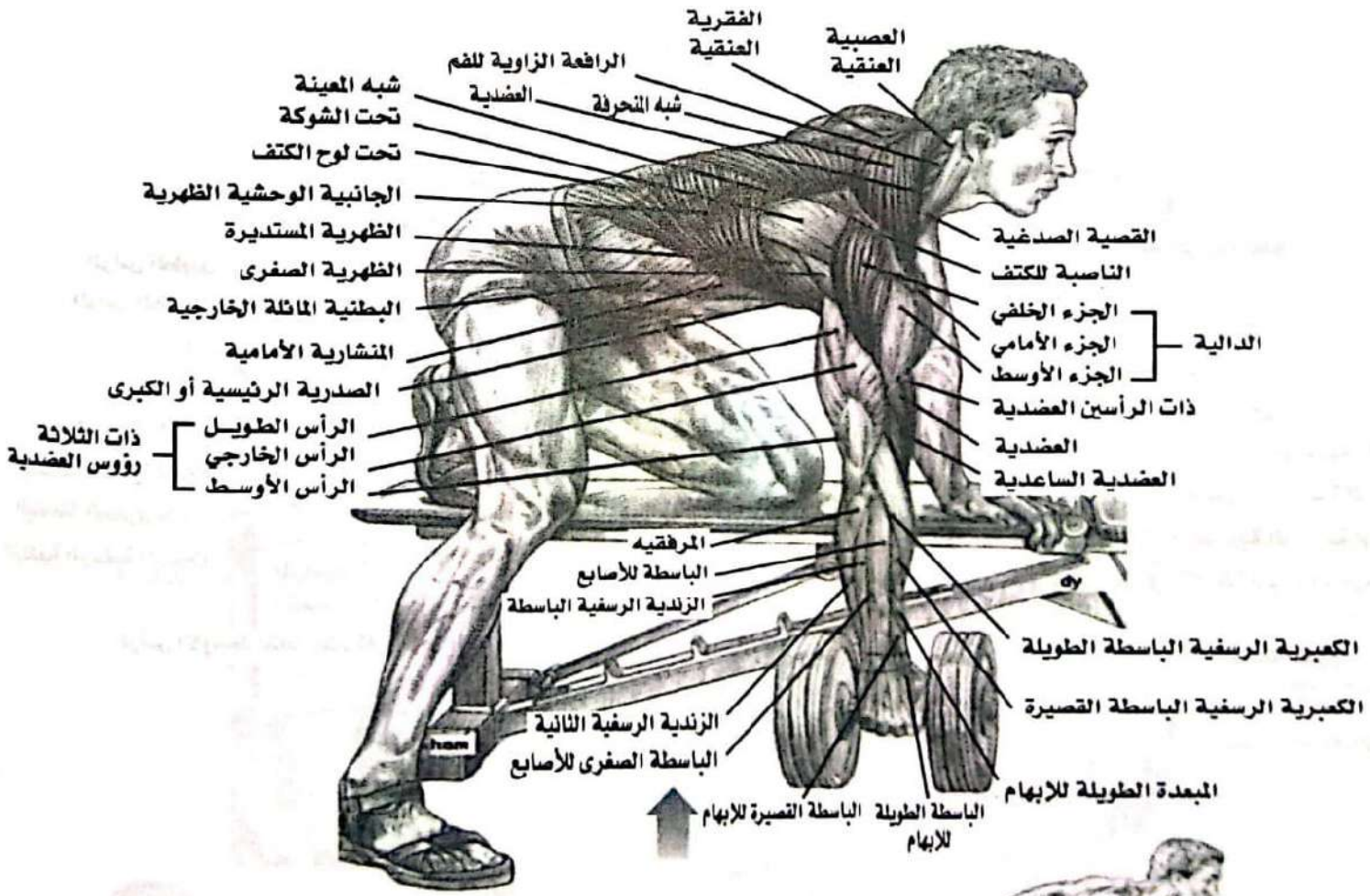
بداية حركة التمرين



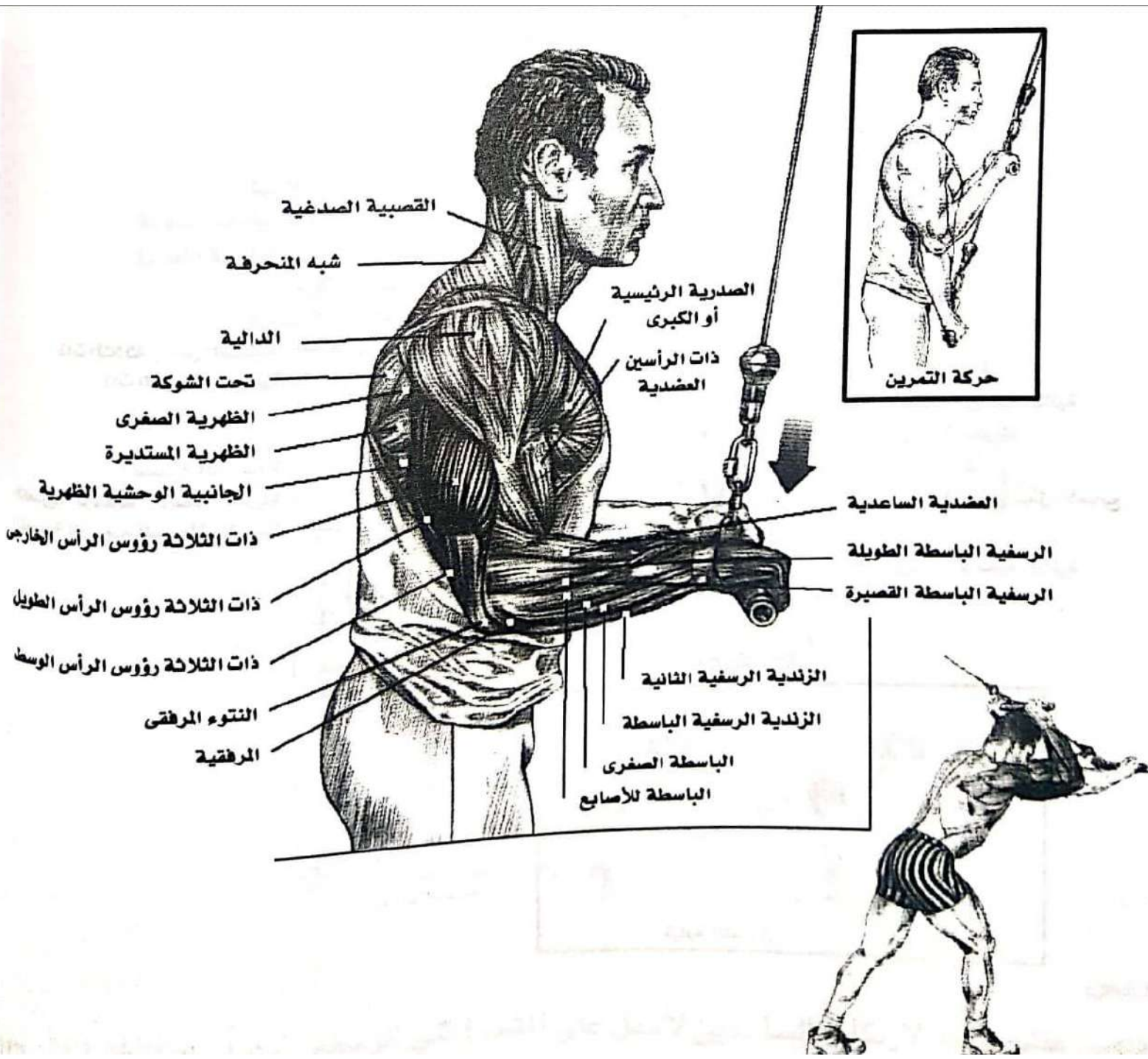
الرأس الخارجي للتوأمية
 الرأس القصير لذات
 الرأسين الفخذية
 الرأس القصير لذات
 الرأسين الفخذية

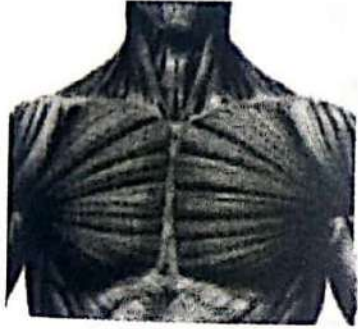


الوضع الابتدائي للتمرين



نهاية حركة التمرين





الجزء الترقوي للصدرية الكبرى

الصدرية الرئيسية أو الكبرى

العضدية
القرابية



الجزء الأمامي للدالية
ذات الرأسين العضدية

المنشافية الأمامية

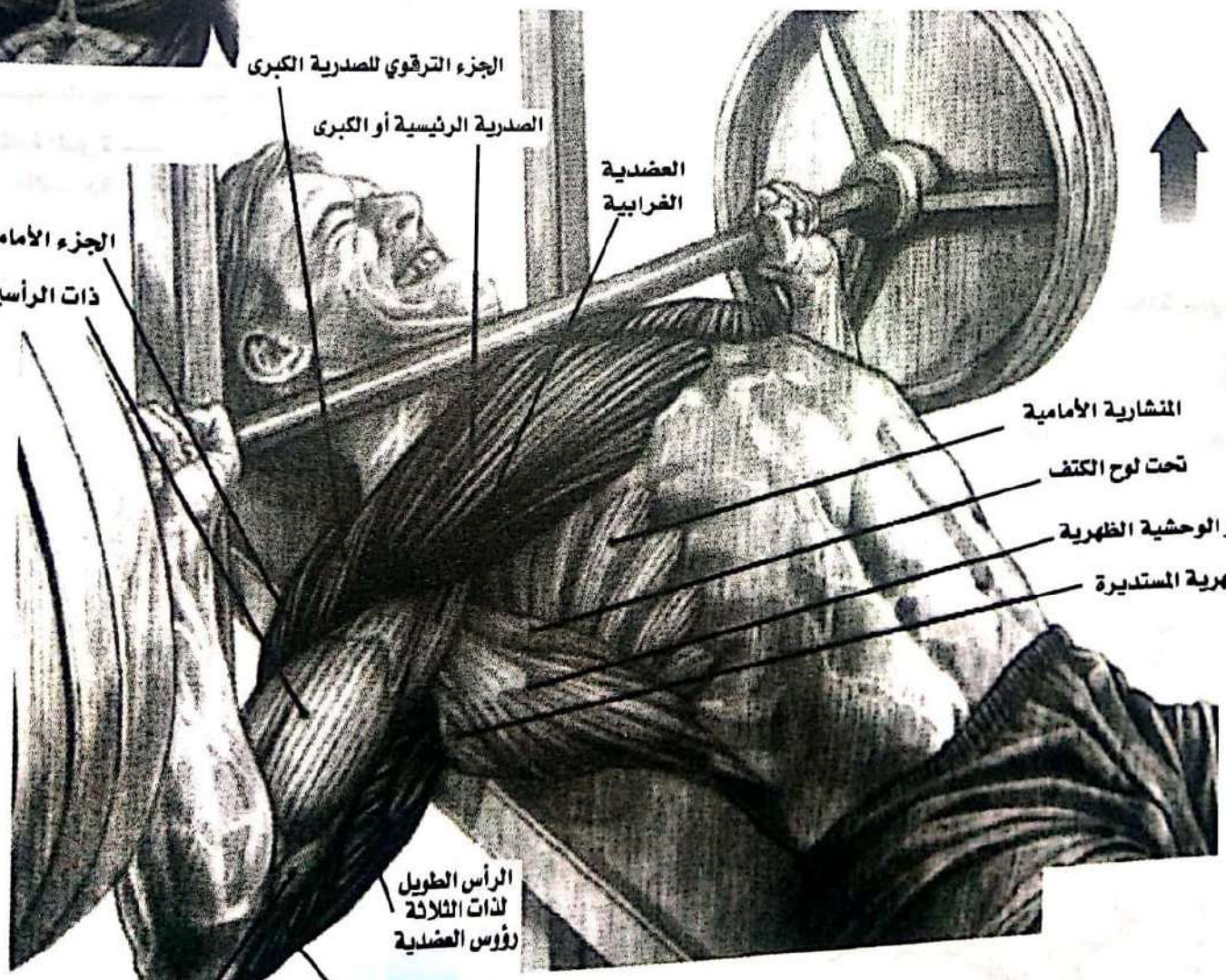
تحت لوح الكتف

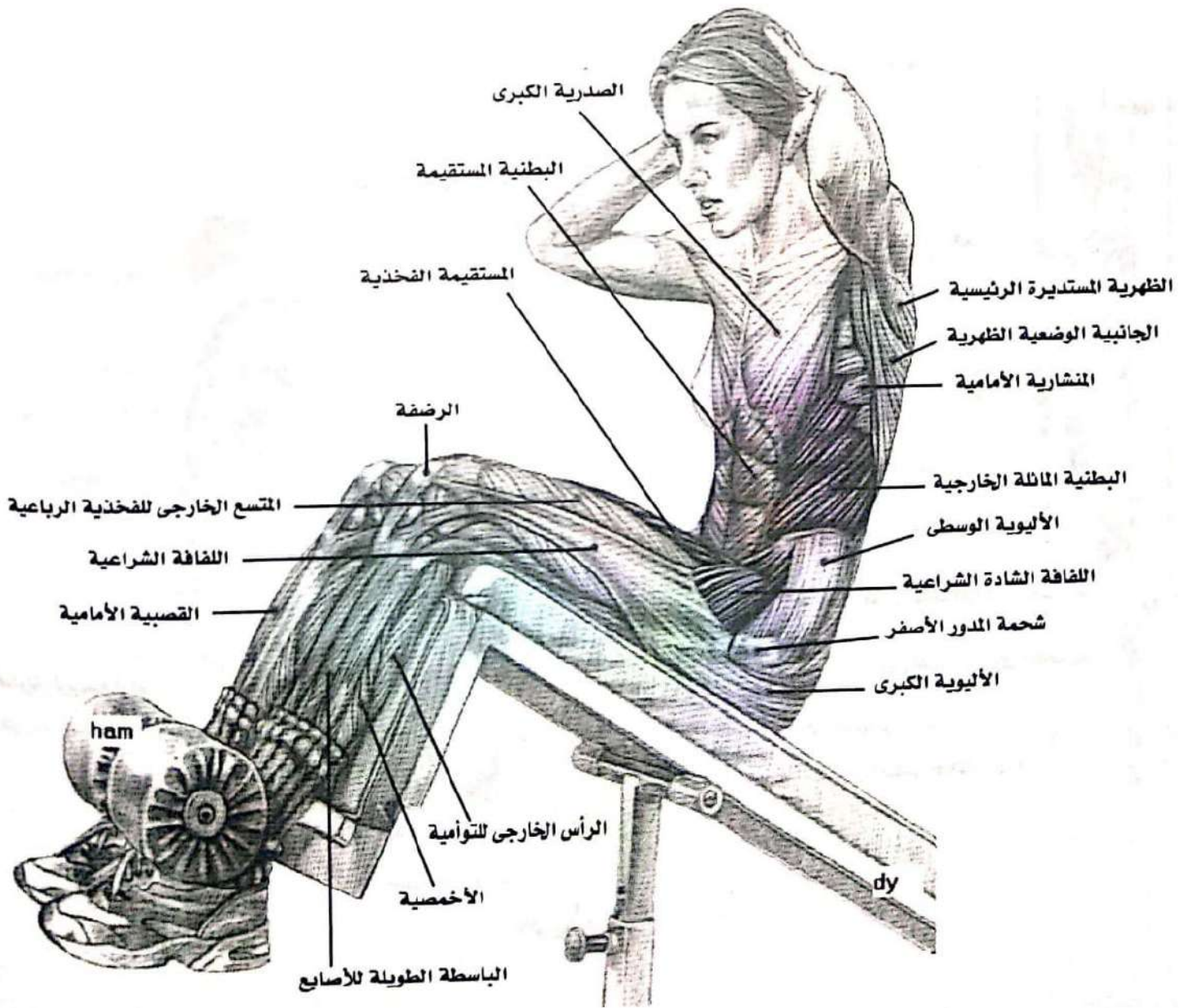
الجانبية أو الوحشية الظهرية

الظهرية المستديرة

الرأس الطويل
لذات الثلاثة
رؤوس العضدية

العضدية
الرأس الأوسط لذات
الثلاثة رؤوس العضدية







الكابة المدورة

العضدية

الرأس الوسط لذات

الثلاثة رؤوس العضدية

ذات الرأسين العضدية

الرأس الطويل لذات

الثلاثة رؤوس العضدية

الكعبية الرسغية الثانية

الراحية الطويلة

الكعبية الرسغية الثانية

الغرابية العضدية

الظهرية المستديرة

تحت لوح الكتف

العريضة الظهرية

المنشافية الأمامية

حركة التمرين

الجزء الأمامي للعضلة الدالية

الجزء الأوسط الدالية

ذات الرأسين العضدية

الصدرية الترقوية الرئيسية

الصدرية الرئيسية
أو الكبرى

العضدية الفراجية

العضدية

الكابة المدورة

الجانبية الوحشية الظهرية

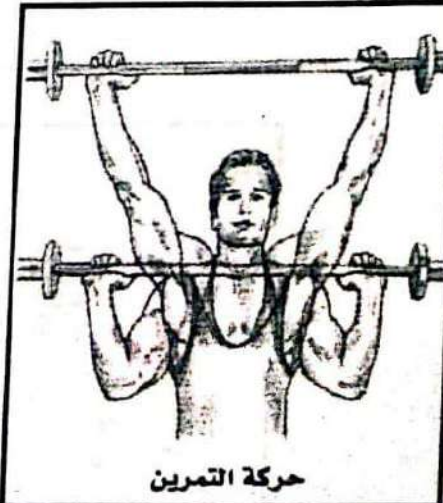
المنشافية الأمامية

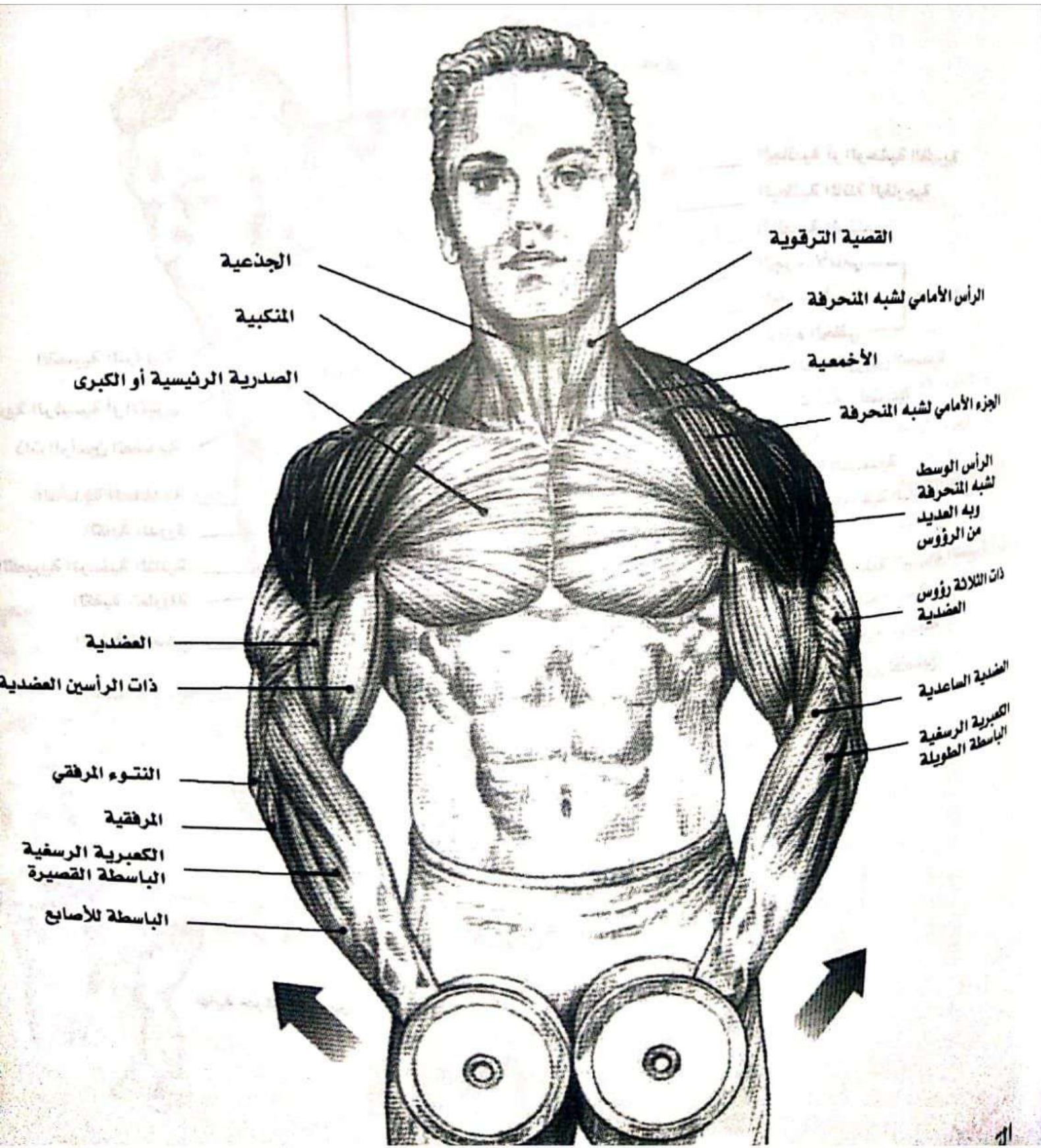
الرأس الطويل

لذات الثلاثة رؤوس العضدية

الرأس الأوسط

لذات الثلاثة رؤوس العضدية





القضبة الترقوية

الرأس الأمامي لشبه المنحرفة

الأخمصية

الجزء الأمامي لشبه المنحرفة

الرأس الوسط
لشبه المنحرفة
وبه العديد
من الرؤوس

ذات الثلاثة رؤوس
العضدية

العضدية الساعدية

الكبيرة الرسغية
الباسطة الطويلة

الجزعية

المنكبية

الصدرية الرئيسية أو الكبرى

العضدية

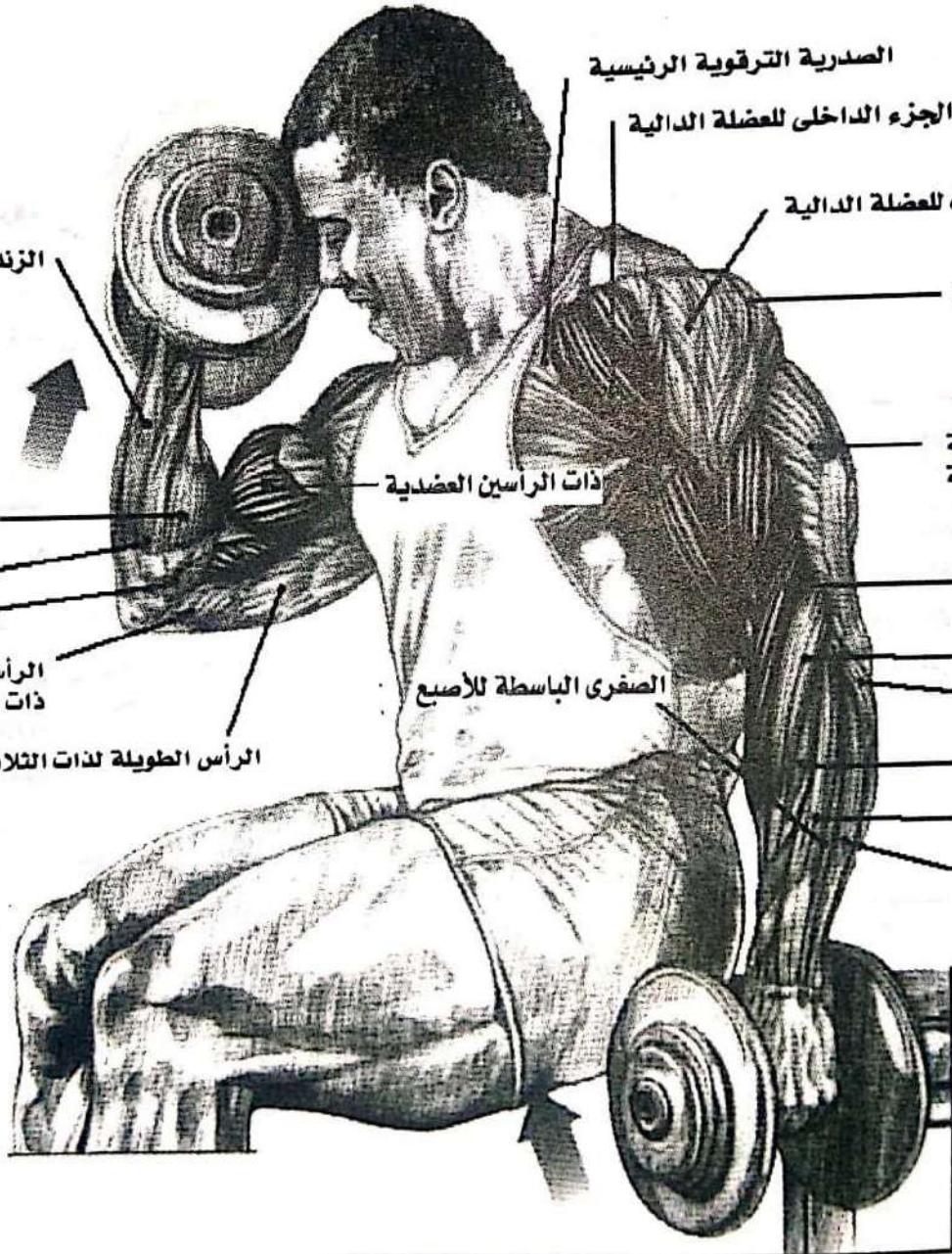
ذات الرأسين العضدية

النتوء المرفقي

المرفقية

الكبيرة الرسغية
الباسطة القصيرة

الباسطة للأصابع



الصدرية الترقوية الرئيسية

الجزء الداخلي للعضلة الدالية

الجزء الأوسط للعضلة الدالية

الجزء الخلفي للعضلة الدالية

الجزء الخلفي للعضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية

ذات الراسين العضدية

العضدية الساعدية

الكمبرية الطويلة
الباسطة للرسغ

المرقمية

الكمبرية القصيرة
الباسطة للرسغ

الباسطة للأصابع

الزندية الباسطة للرسغ

الزندية الرسغية الثانية

الكمبرية الرسغية الثانية

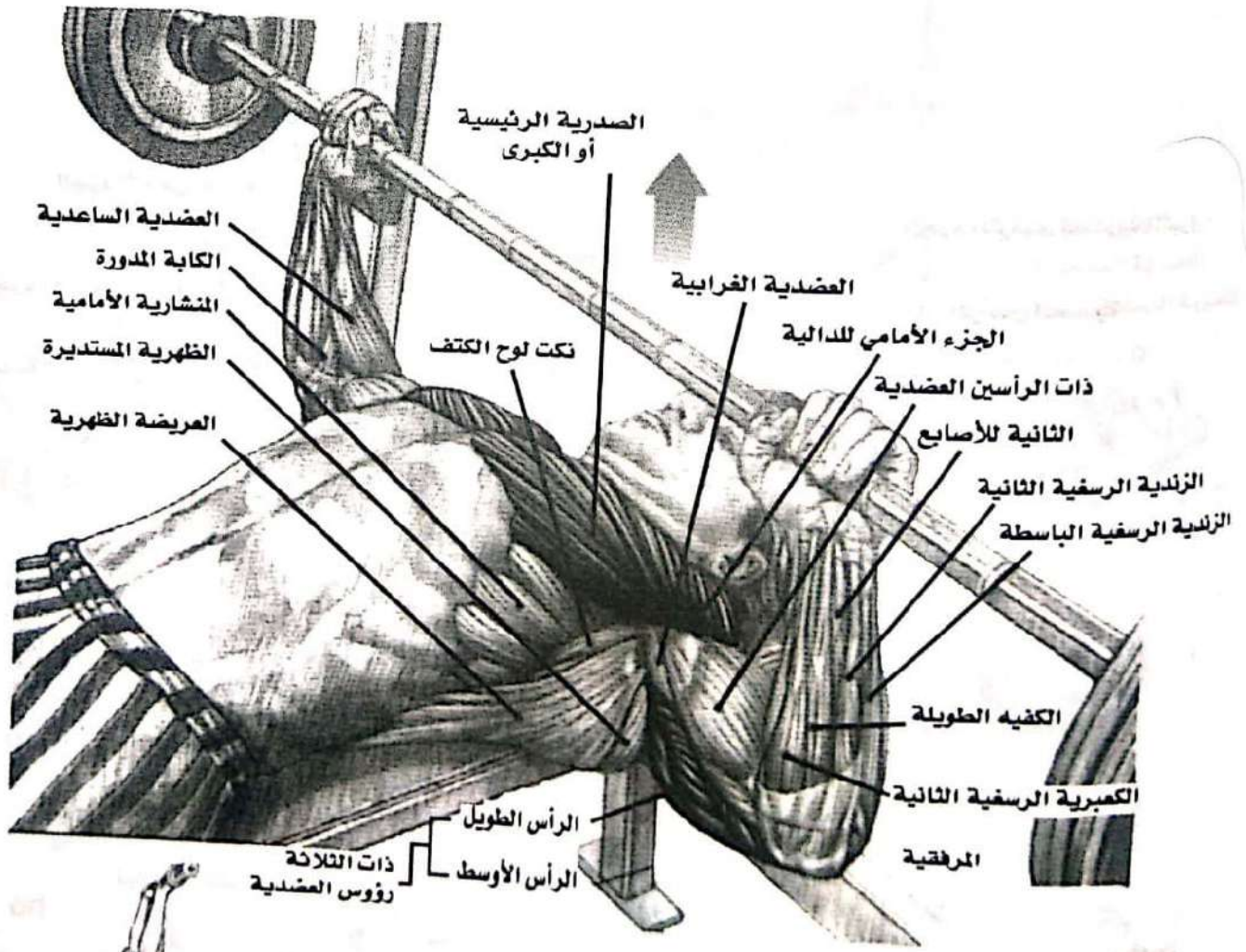
الكفية الطويلة

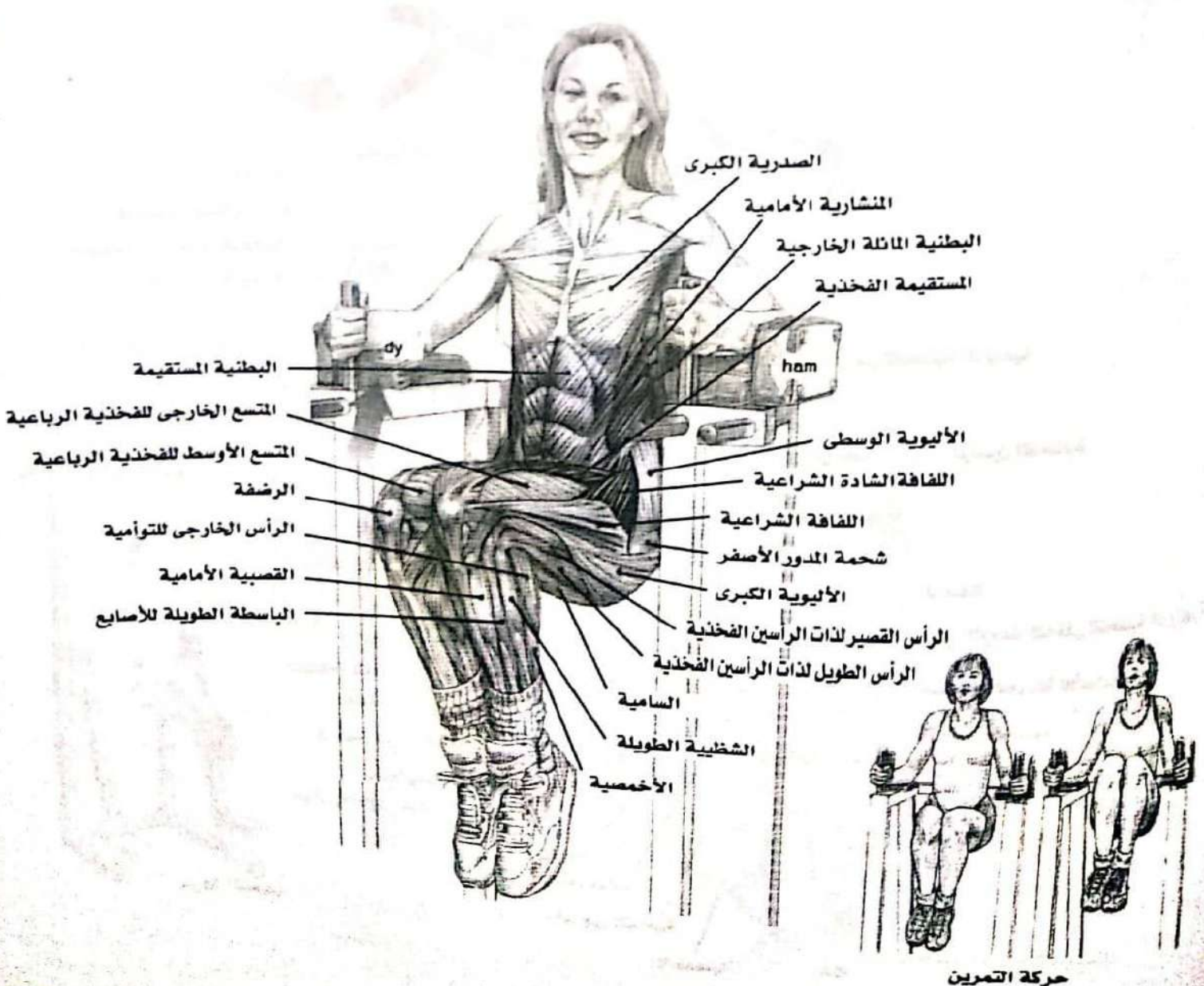
الكفية المدورة

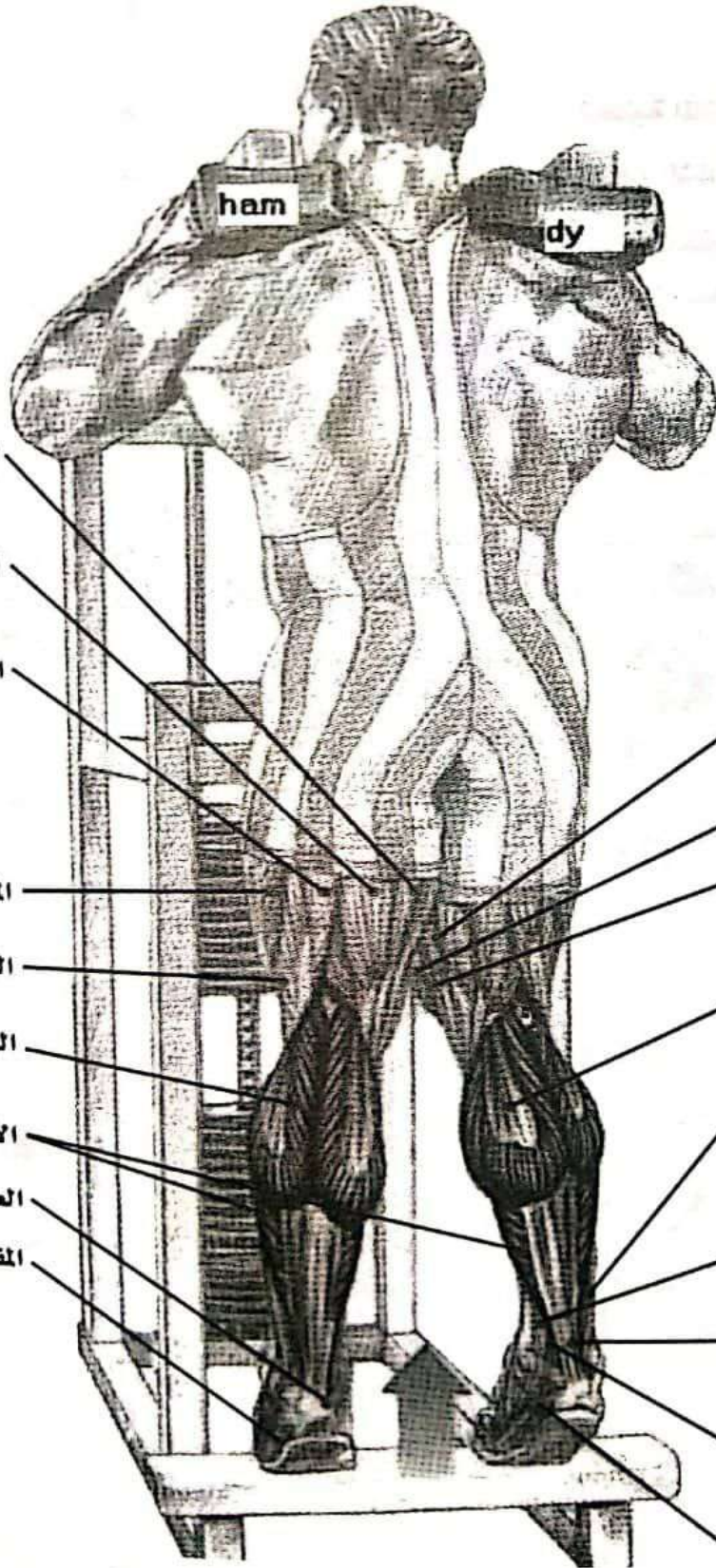
الرأس الأوسط للعضلة ذات الثلاثة رؤوس العضدية

الرأس الطويلة لذات الثلاثة رؤوس العضدية

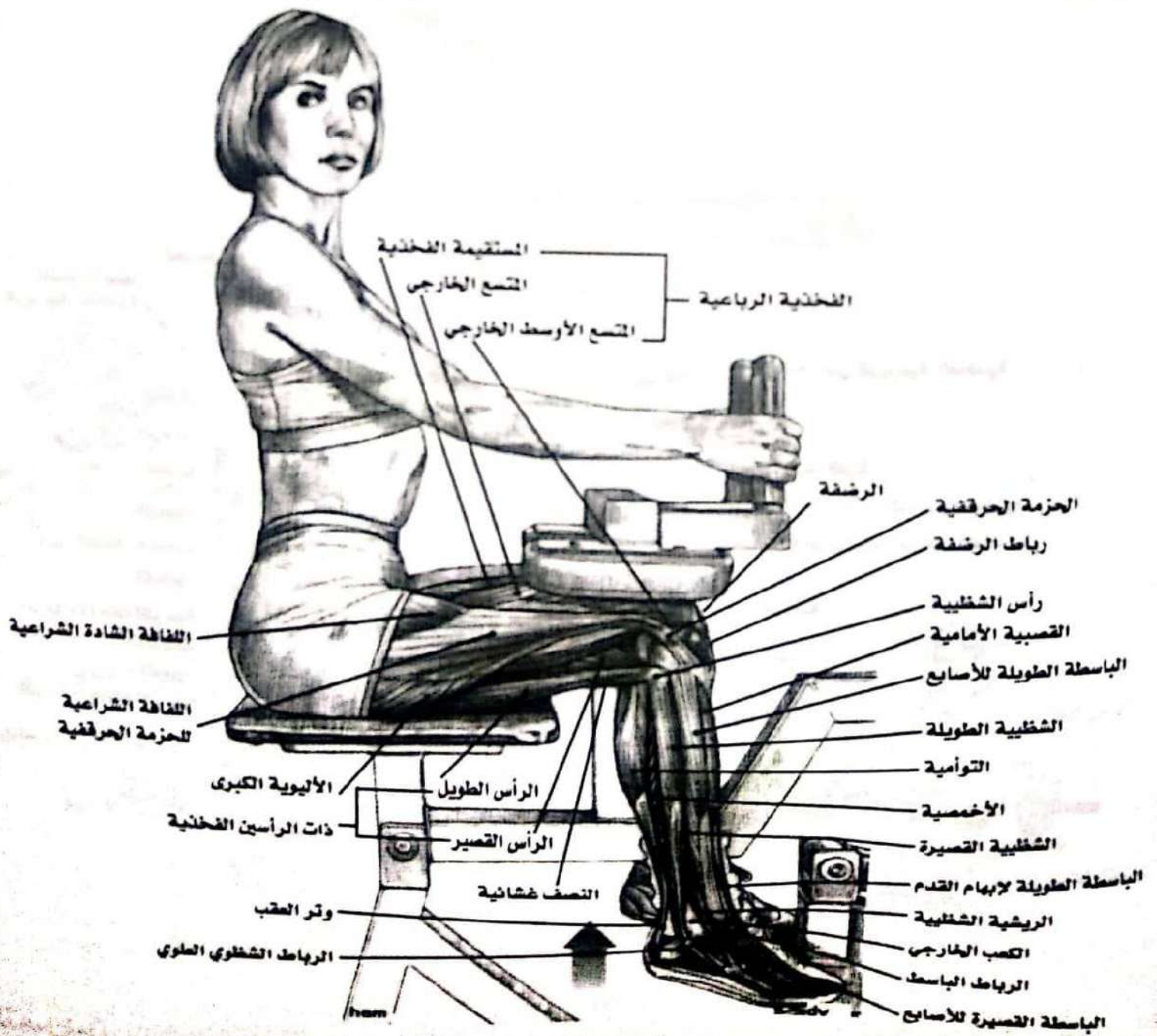
الصفري الباسطة للأصبع

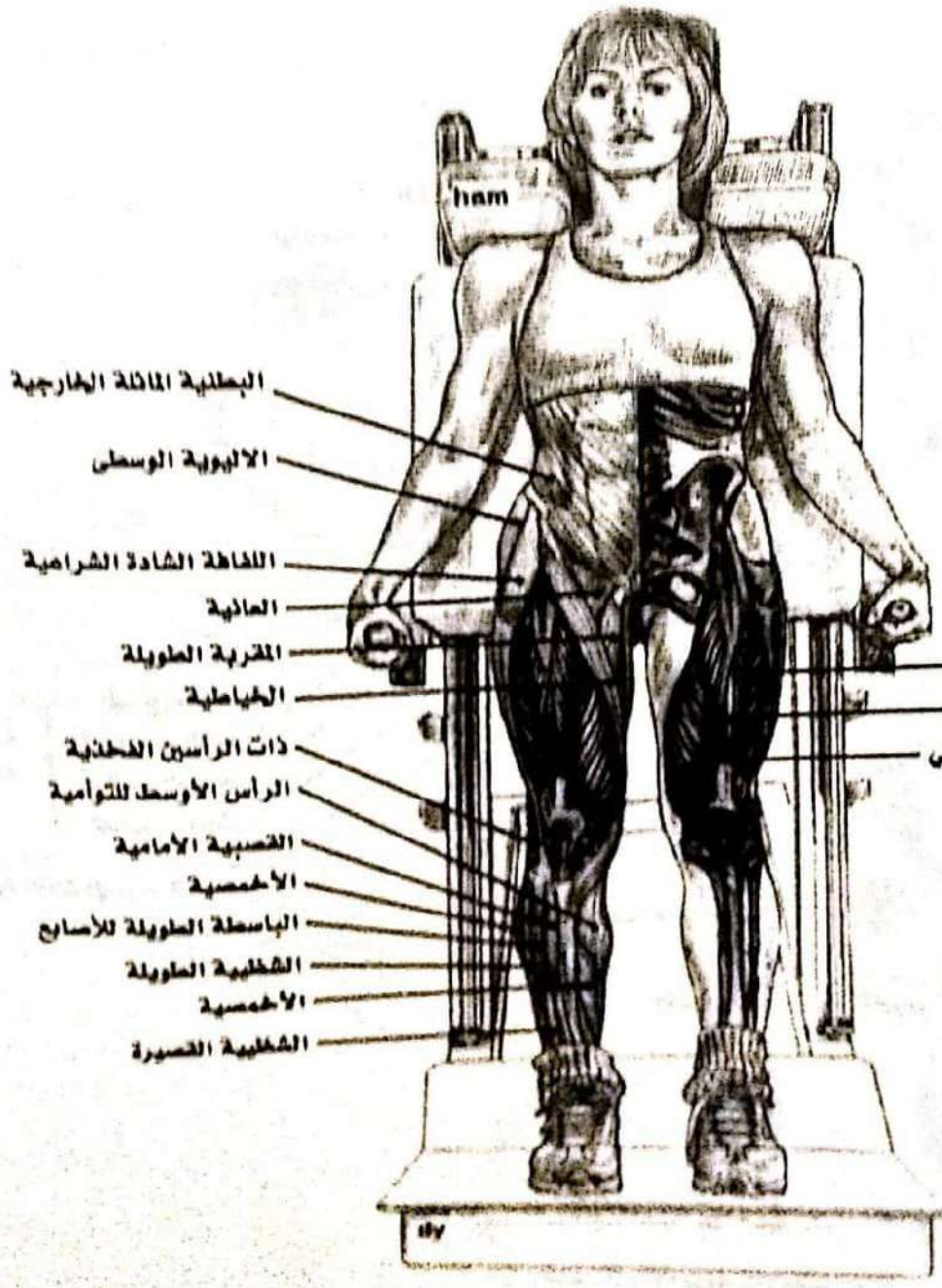






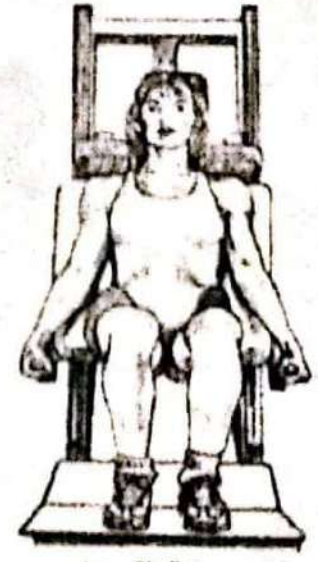
- النصف غشائية
- السامية
- الرأس الطويل لذات الرأسين الفخذية
- المتسع الخارجي
- الرأس القصير لذات الرأسين الفخذية
- الرأس الخارجي للتوأمية
- الأخمصية
- العقب
- المقربة الصغرى للأصابع
- النحيلة
- المتسع الأوسط
- الخياطية
- الرأس الأوسط للتوأمية
- الشظبية القصيرة
- الثانية الطويلة للأصابع
- وتر أخيلص
- الطويلة الثانية لإبهام القدم
- المبعدة لإبهام القدم

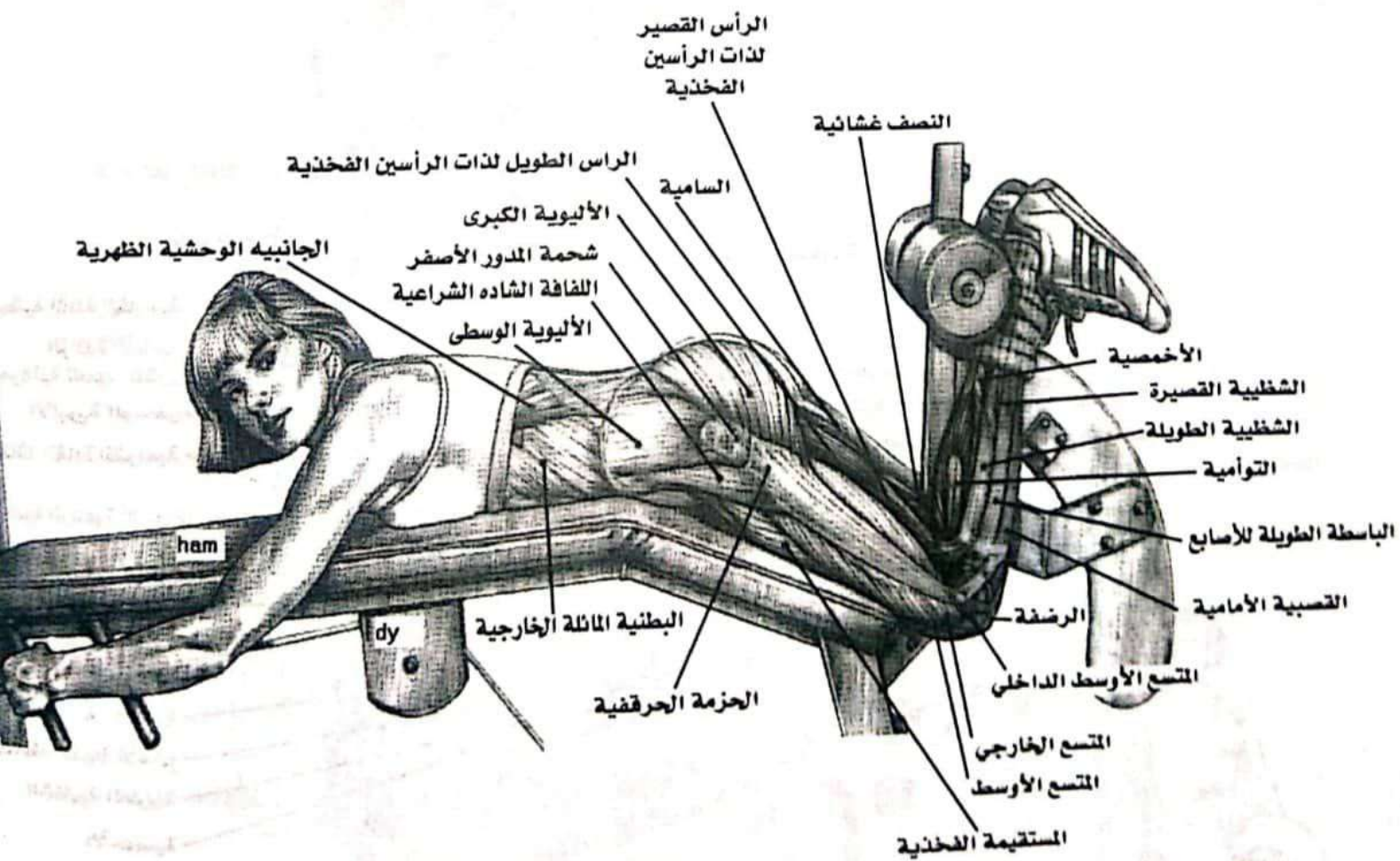


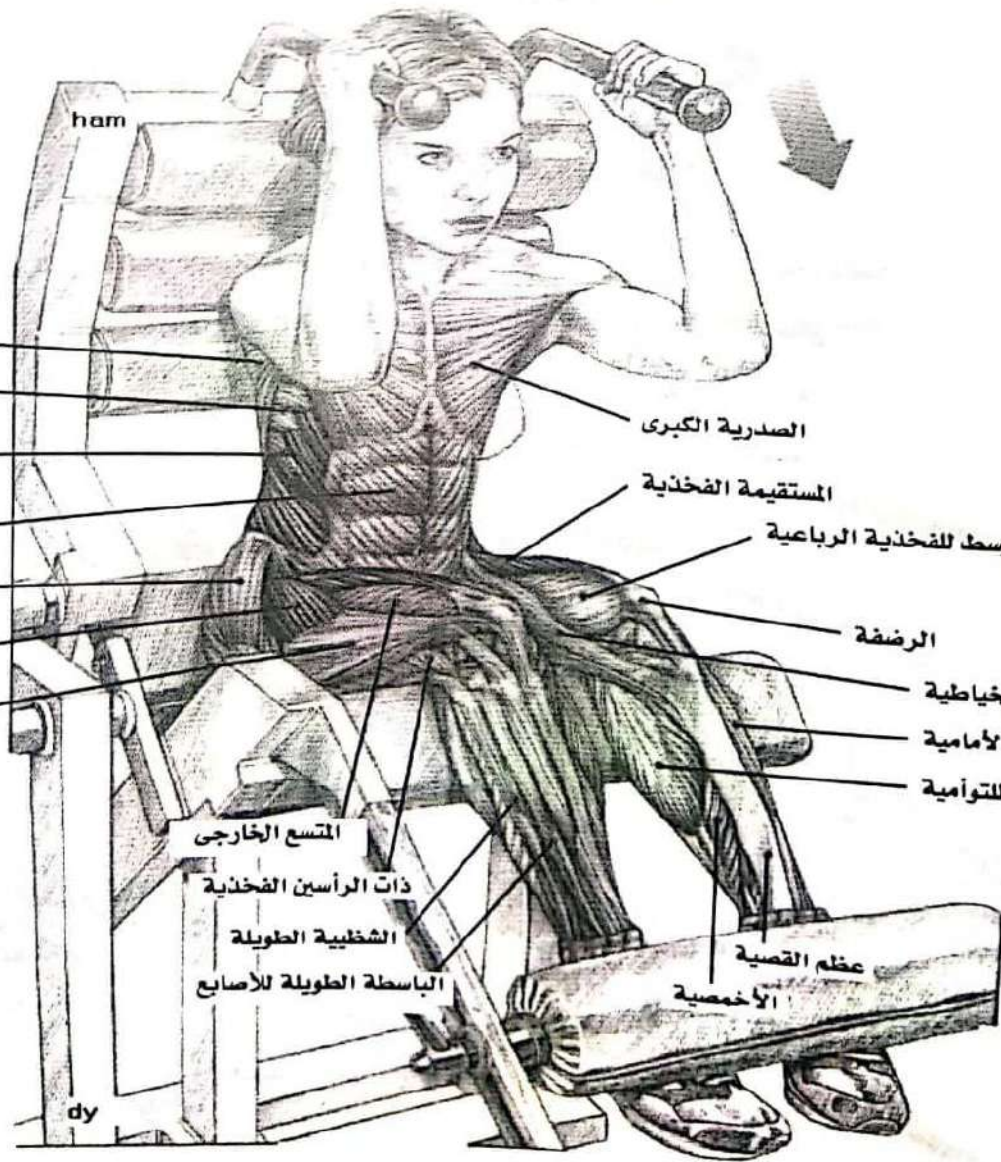


البطنية المائلة الخارجية
 الالبيوية الوسطى
 اللقطة الشاذة الشراعية
 المانية
 المقربة الطويلة
 الخياطية
 ذات الرأسين الفخذية
 الرأس الأوسط للتوأمة
 القصبية الأمامية
 الأخمسية
 الباسطة الطويلة للأسابع
 الشظبية الطويلة
 الأخمسية
 الشظبية القصيرة

الموسع الخارجي
 المستقيمة الفخذية
 الموسع الأوسط الداخلي
 الفخذية الرباعية







الجانبية الوحشية الظهرية
 المنشارية الأمامية
 البطنية المائلة الخارجية
 البطنية المستقيمة
 الأليوية الوسطى
 اللقافة الشادة الشراعية
 اللقافة الشراعية

الصدرية الكبرى

المستقيمة الفخذية

المتسع الأوسط للفخذية الرباعية

الرضفة

الخياطية

القصية الأمامية

الرأس الأوسط للتوأمية

المتسع الخارجى

ذات الرأسين الفخذية

الشظبية الطويلة

الباسطة الطويلة للأصابع

عظم القصية

الأخمصية

dy

