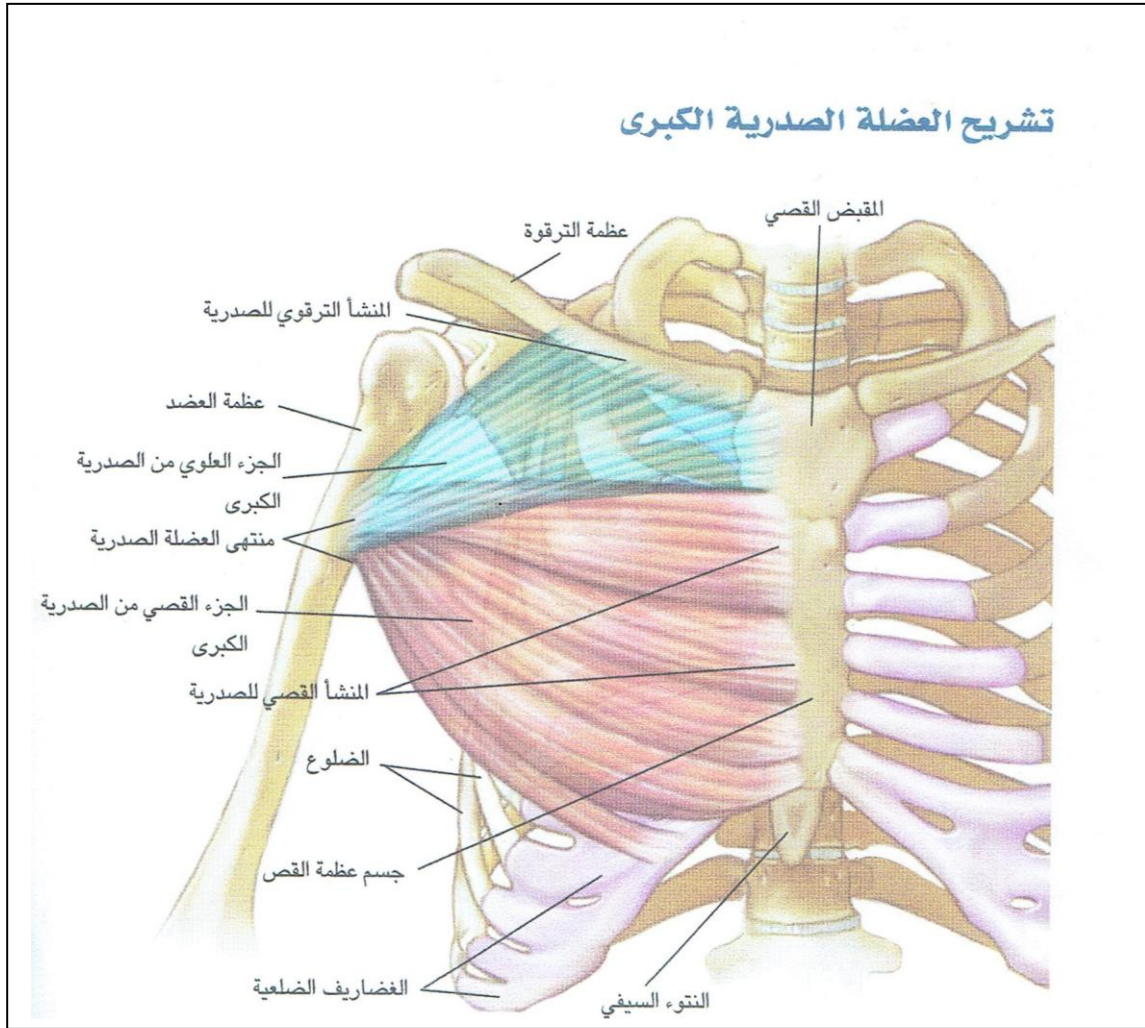


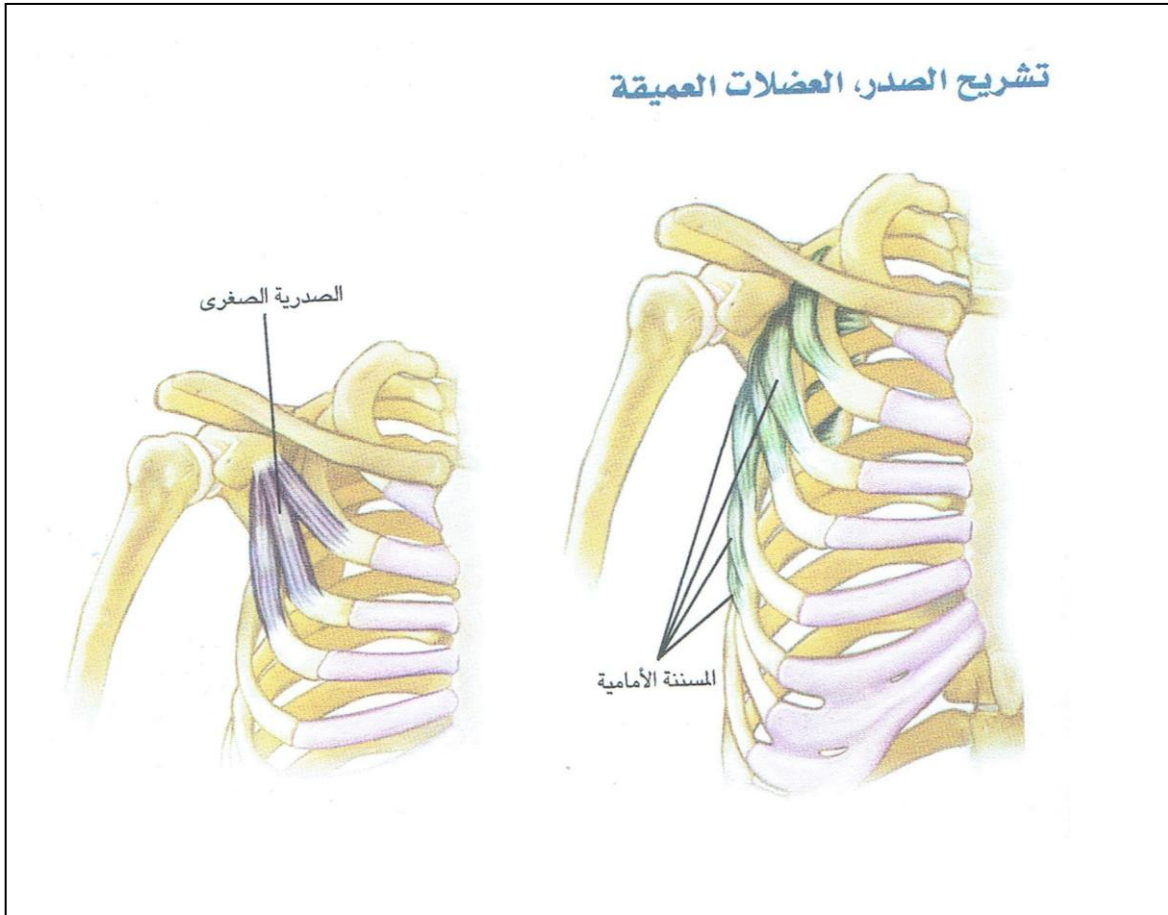
المحاضرة التاسعة :الصدر

تشريح عضلات الصدر :

العضلة الصدرية الكبرى عضلة مروحية الشكل لها قسمان أو رأسان تشريحيان و ينشأ الرأس الترقوي العلوي من عظمة الترقوة بينما ينشأ الرأس القصي من عظمة القص ، و يمر الرأس للخارج بعرض جدار الصدر ويندمجان في وتر واحد مشترك يلتصق بعظمة العضد في أعلى الذراع ، وعند منتهى العضلة يلتوي الوتر بحيث يلتصق الرأس العلوي بالعظم أسفل الرأس السفلي ، وحينما تنقبض العضلة الصدرية تحدث الحركة عند مفصل الكتف والصدرية الكبرى تقرب الذراع وتثنيها وتديرها للداخل ، ومن ثم تحرك الذراع للأمام و بعرض الصدر عند أداء حركات مثل تمرين الضغط (بالدفع لأعلى أو حركة العناق) ورغم أن العضلة لها قسمان تشريحيان فقط ، إلا أن من الممكن اعتبارها تنقسم وظيفياً إلى ثلاثة أقسام : (علوي ، أوسط ، سفلي) ، تبعاً للزاوية التي يتم تحريك الذراع من خلالها ، فحينما يتغير وضع مفصل الكتف يكون لدى ألياف معينة من العضلة الصدرية ميزة ميكانيكية أفضل لإحداث الحركة ، وتكون ثمة ألياف أخرى من العضلة لا تزال فعالة و لكنها غير قادرة على الانقباض بنفس القدر بسبب وضع مفصل الكتف .



و يتكون الجدار الجانبي للصدر من عضلة تسمى المسننة أو (المنشارية) الأمامية. وتنشأ هذه العضلة من لوح الكتف من الخلف ، و تمر للأمام حول جدار الصدر لتلتصق بالأضلاع الثمانية العليا ، وتنبثق الحافة المسننة لهذه العضلة من أسفل الحافة الخارجية للعضلة الصدرية. وتقوم المسننة الأمامية بجذب (أو سحب) لوح الكتف للأمام ، مما يثبت تلك العظمة تجاه القفص الصدري، وتكون المسننة الأمامية نشطة أثناء أغلب تمارين الصدر و تعمل بقوة بصفة خاصة أثناء مرحلة الشد المفصلي من تمرين الدفع لأعلى أو الضغط على البنش ، وتقع العضلة الصدرية الصغرى في العمق تحت مستوى الصدرية الكبرى فلا تكون مرئية بالتشريح السطحي ، وتقوم بوظيفة أقل أهمية ولا تسهم في حجم الصدر .



أولاً : تمارين أعلى الصدر :

1- الضغط بالبار في الوضع مائل :

الطريقة :

اجلس على بنش مائل ، و امسك البار بقبضة علوية بحيث تكون المسافة بين اليدين كعرض الكتفين .

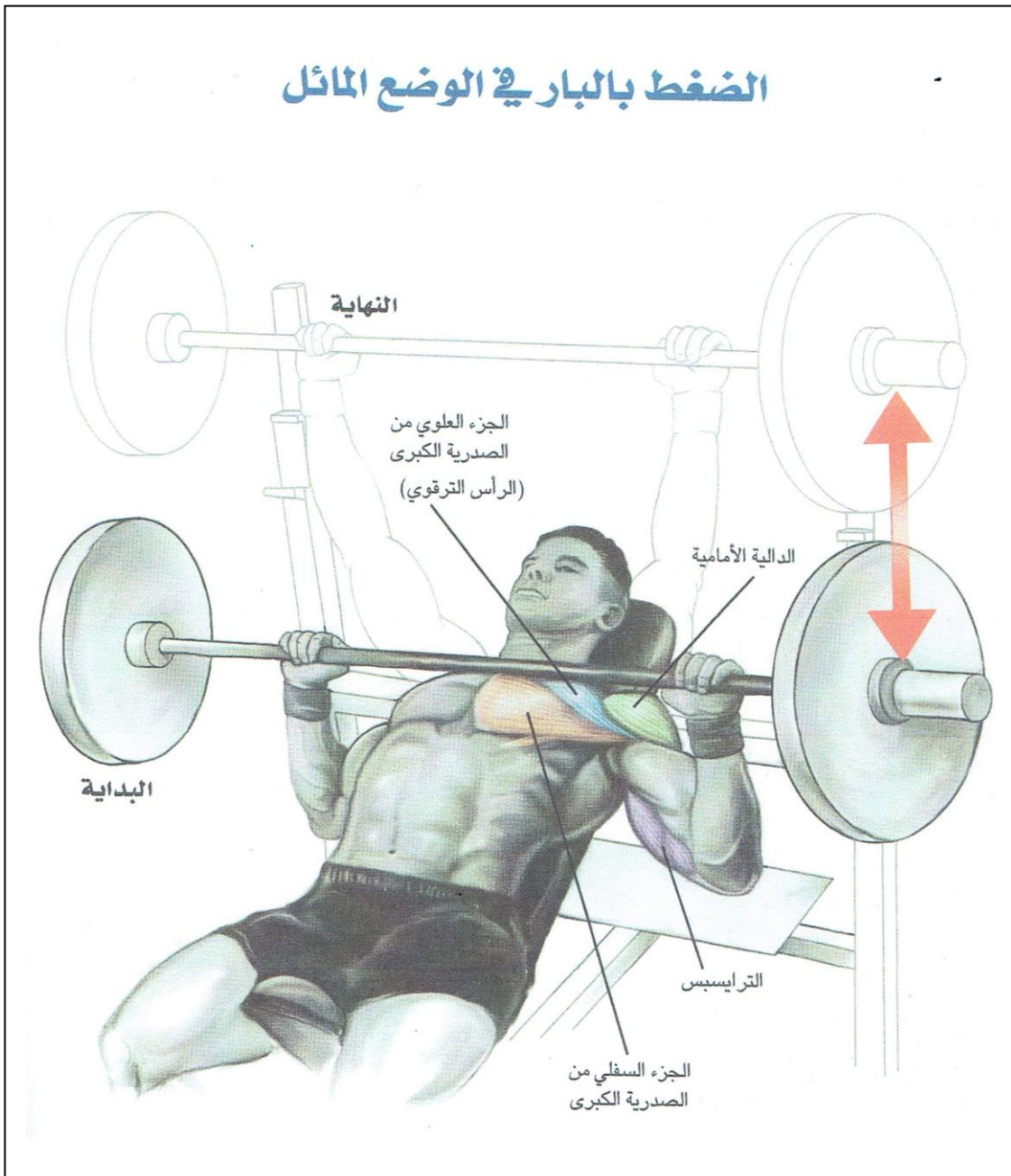
اخفض الثقل ببطء الى أن يلامس البار أعلى صدرك .

ارفع البار باستقامة لأعلى الى أن تشد مرفقيك .

العضلات المشاركة :

الاولية : الجزء (الرأس) العلوي من الصدرية الكبرى.

الثانوية : الدالية الامامية ، الترايسبس .



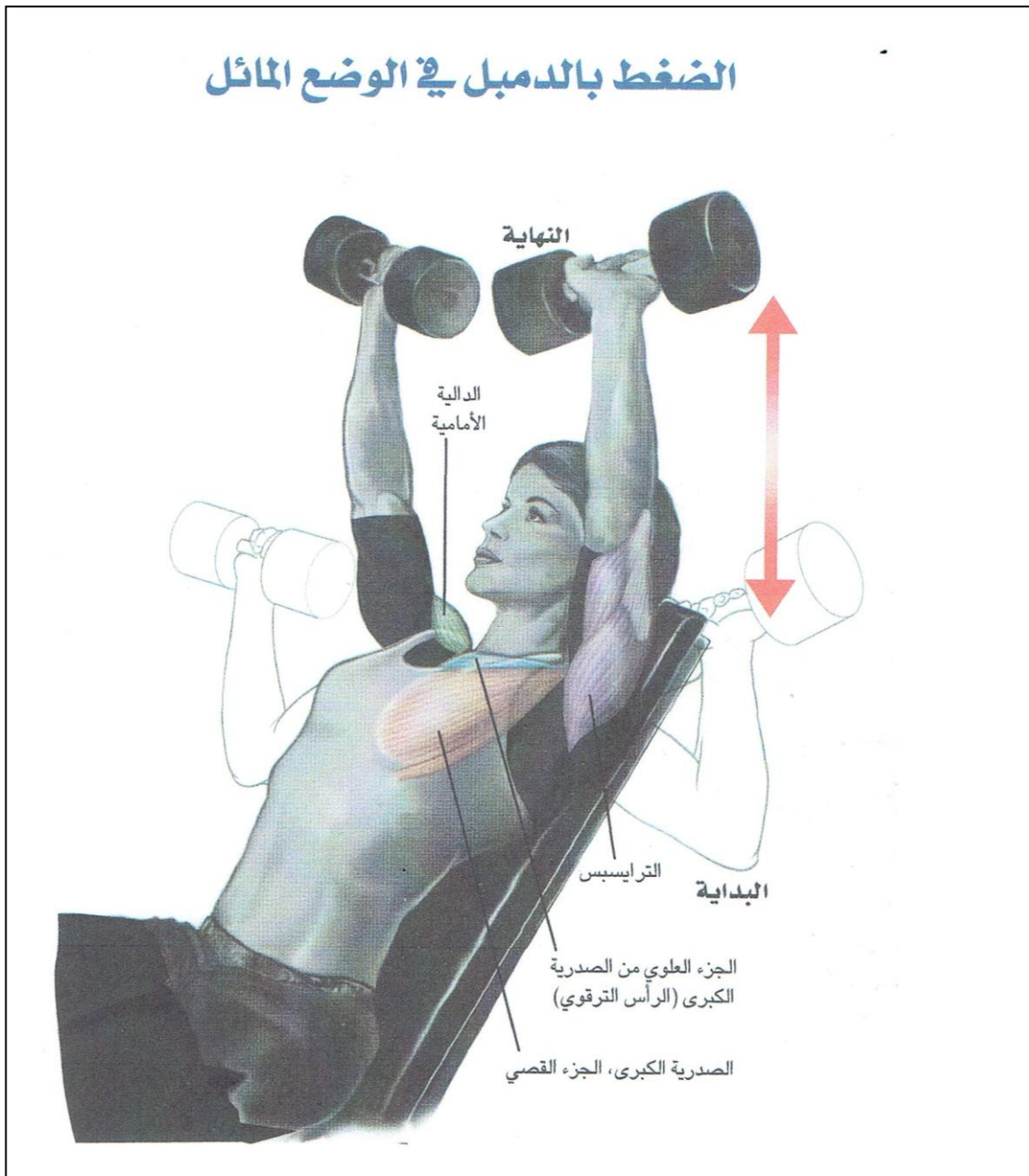
2- الضغط بالدمبل في الوضع المائل :

الطريقة :

- اجلس على بنش مائل ، وابدأ بالامساك بالدمبل عند مستوى الصدر ، و راحتا اليد متجهتان للأمام .
 - ارفع وحدتي الدمبل رأسياً لأعلى الى أن تشد المرفقين .
 - اخفض وحدتي الدمبل مجدداً حتى مستوى أعلى الصدر .
- العضلات المشاركة :

الاولية : الجزء العلوي من الصدرية الكبرى .

الثانوية : الدالية الامامية ، الترايسبس .



3- الرفرفة بالدمبل في الوضع المائل :

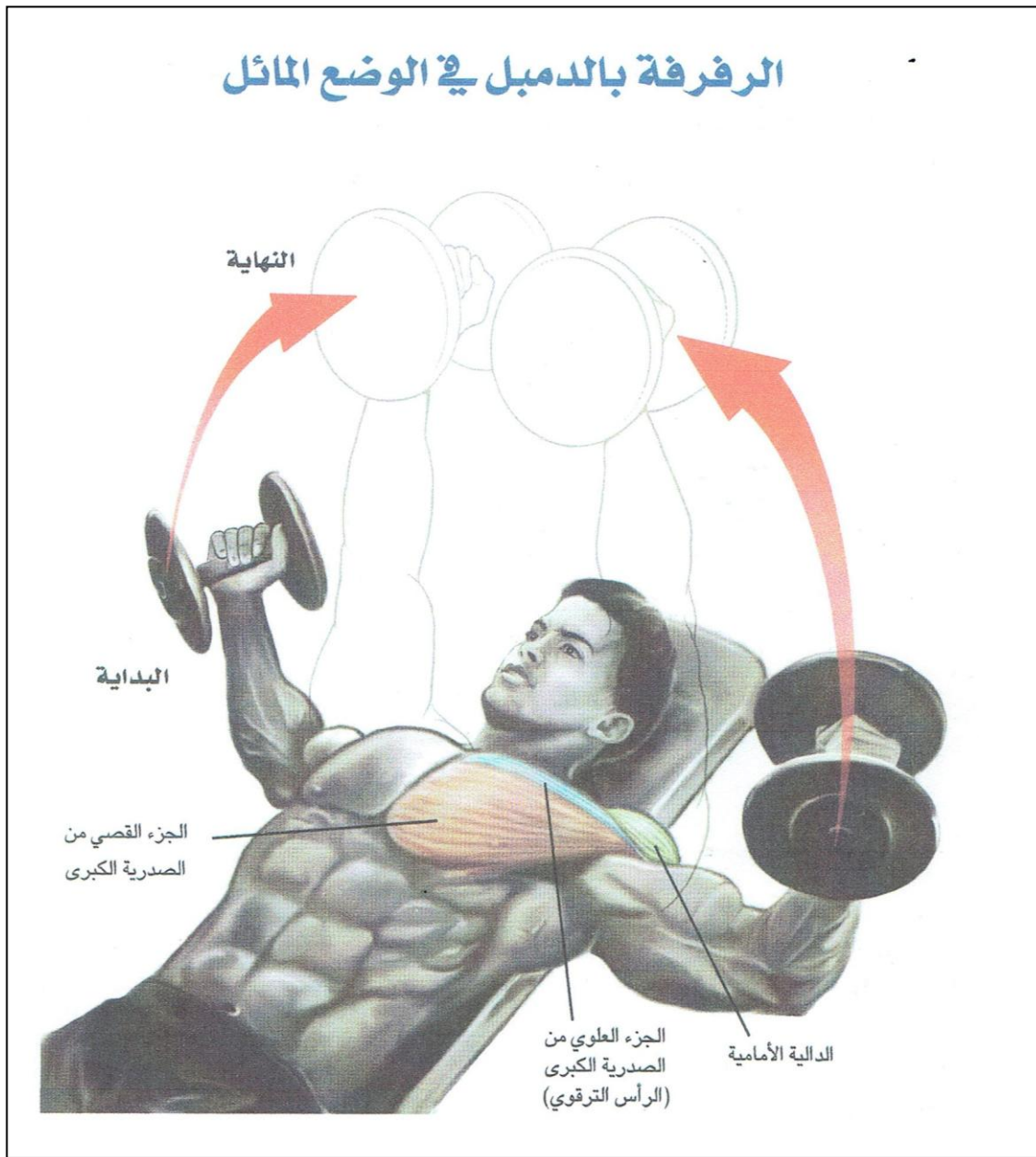
الطريقة :

اجلس على بنش مائل ، و ابدأ بجعل وحدتي الدمبل فوق صدرك مباشرة ، مع جعل راحتي اليدين متواجهتين معا
اخفض وحدتي الدمبل متجهها بهما للخارج ، مع ثني المرفقين قليلا أثناء خفض الثقلين حتى مستوى الصدر
ارفع وحدتي الدمبل مجددا لأعلى سوياً .

العضلات المشاركة :

الاولية : الجزء العلوي من الصدرية الكبرى

الثانوية : الدالية الأمامية .



4- الرفرفة بالكبل منخفض البكرة :

الطريقة :

1- أمسك في كل من يديك بمقبض الكبل (على شكل حرف D) متصل ببكرة منخفضة (يميناً و يساراً) و قف منتصباً .

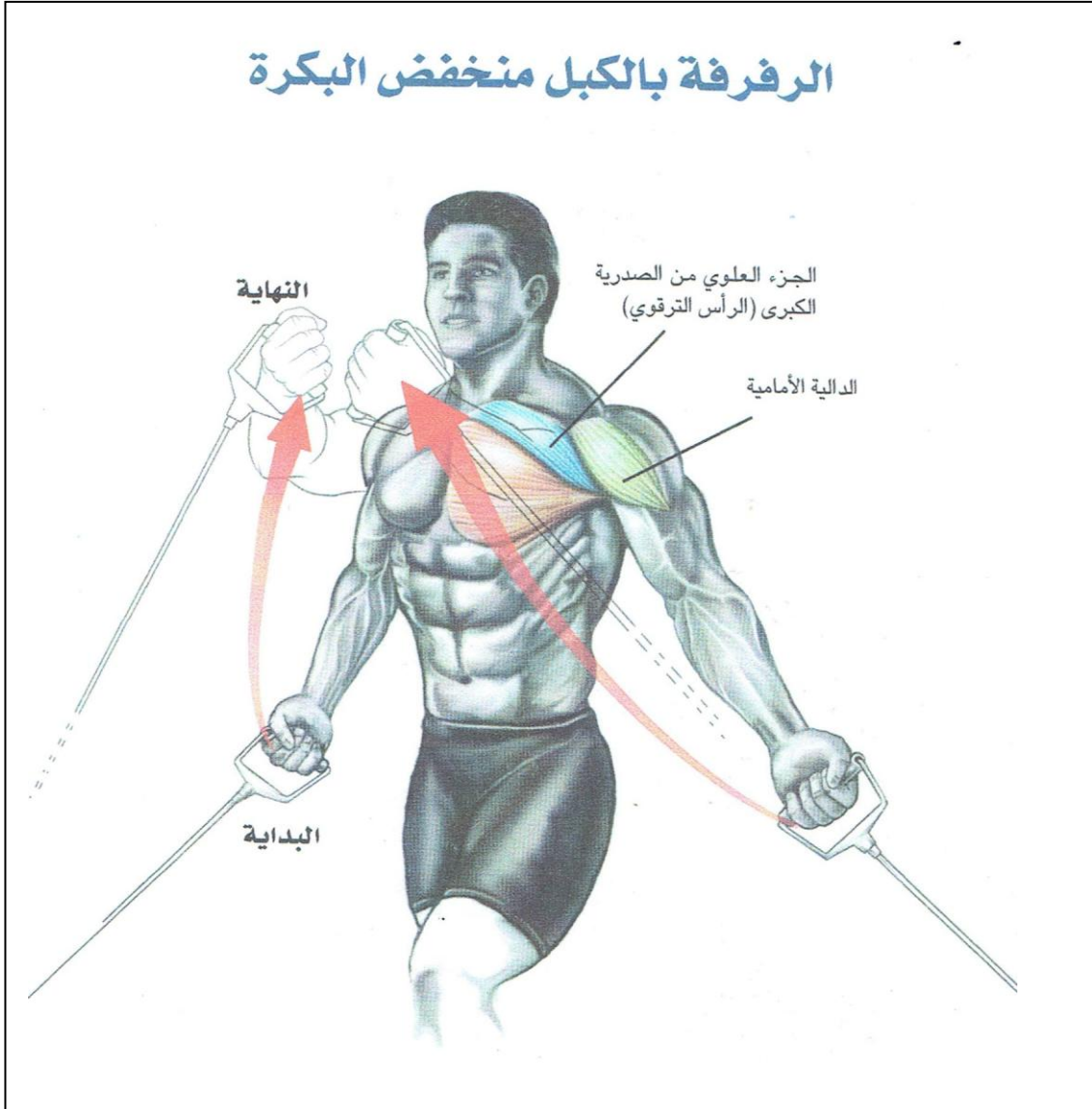
2- ارفع يديك لأعلى في شكل قوس للأمام حتى يلتقي المقبضان عند مستوى الرأس .

3- مع ابقاء المرفقين مشدودين ، اخفض المقبضين لتعود الى وضع البداية .

العضلات المشاركة :

الاولية : الجزء العلوي من الصدرية الكبرى .

الثانوية : الدالية الامامية .



ثانيا : تمارين أوسط الصدر:

1- الضغط بالبار على البنش :

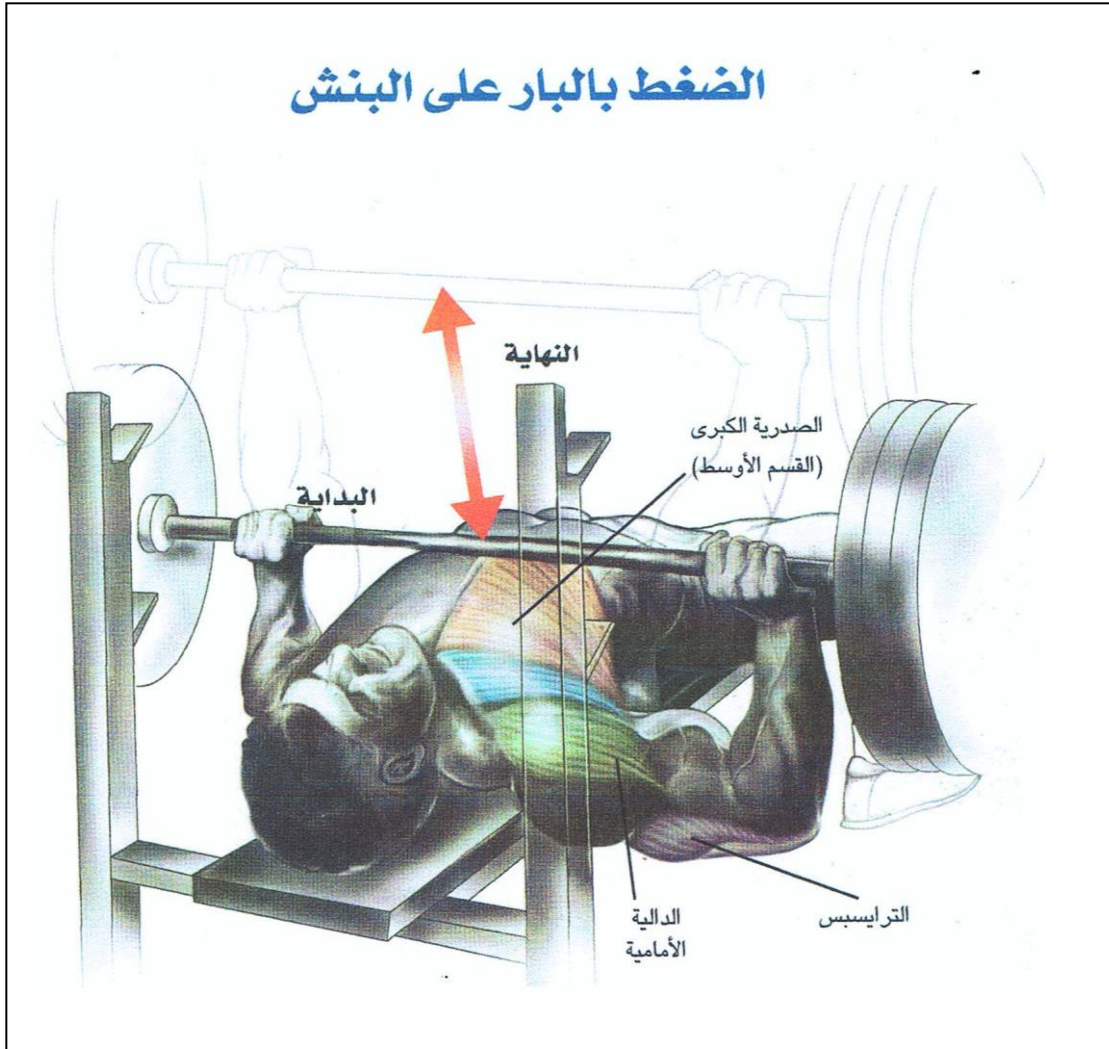
الطريقة :

- 1- ارقد على بنش مسطح ، و امسك البار بقبضة علوية بحيث تكون المسافة بين اليدين كعرض الكتفين .
- 2- اخفض البار ببطء لأسفل حتى يلامس منتصف الصدر .
- 3- ارفع البار لأعلى باستقامة حتى يتم شد مرفقيك .

العضلات المشاركة :

الاولية : الصدرية الكبرى

الثانوية : الدالية الأمامية ، الترايسبس .



2- الضغط بالدمبل على البنش :

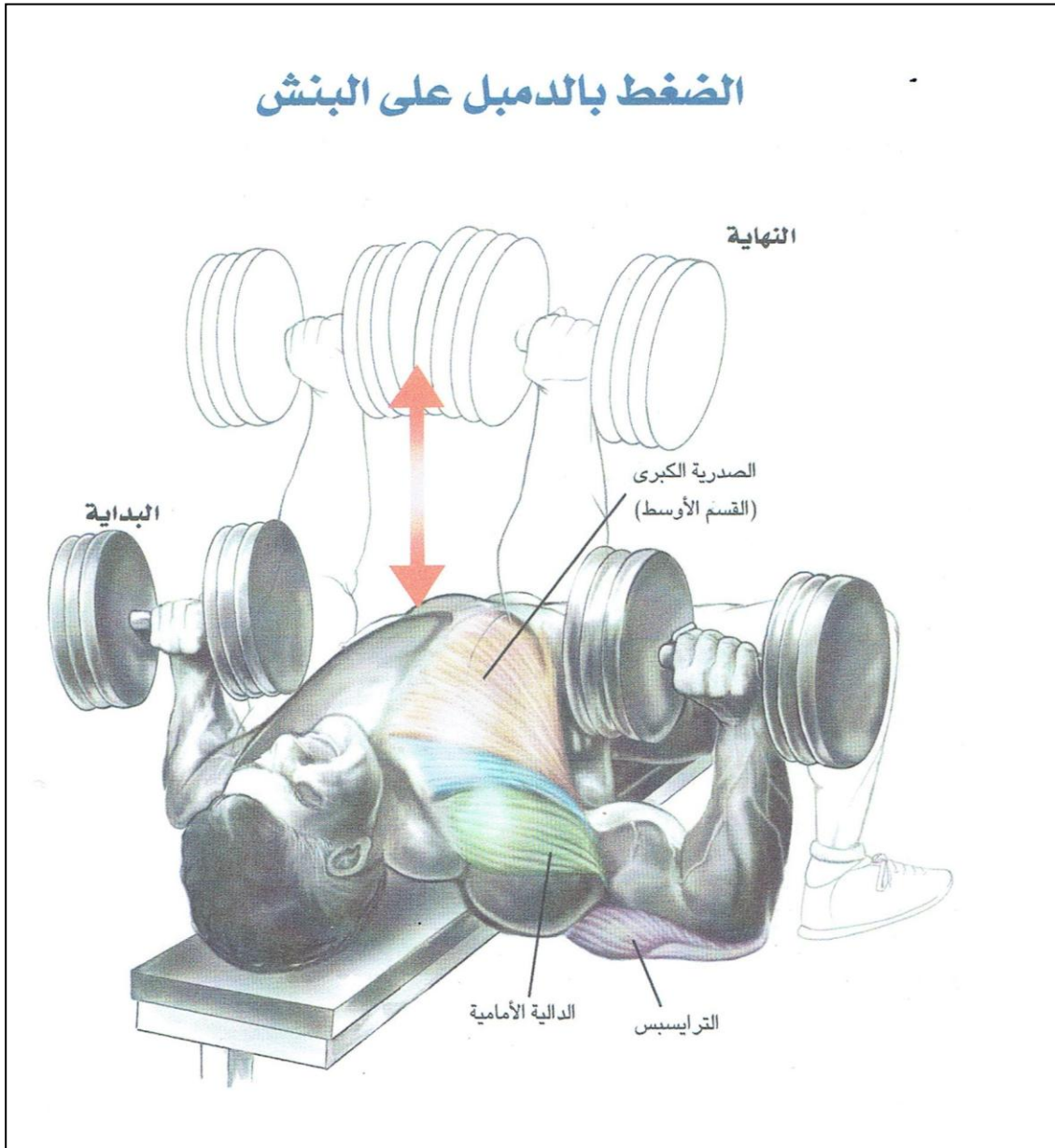
الطريقة :

- 1- ارقد على بنش مسطح ، و ابدأ بجعل وحتي الدمبل عند مستوى الصدر ، و راحتي اليدين متجهتين للأمام .
- 2- ارفع وحتي الدمبل رأسياً لأعلى الى أن يتم شد المرفقين .
- 3- اخفض وحتي الدمبل مجدداً حتى منتصف الصدر .

العضلات المشاركة :

الاولية : الصدرية الكبرى

الثانوية : الدالية الأمامية ، الترايسبس .



3- الرفرفة بالدمبل :

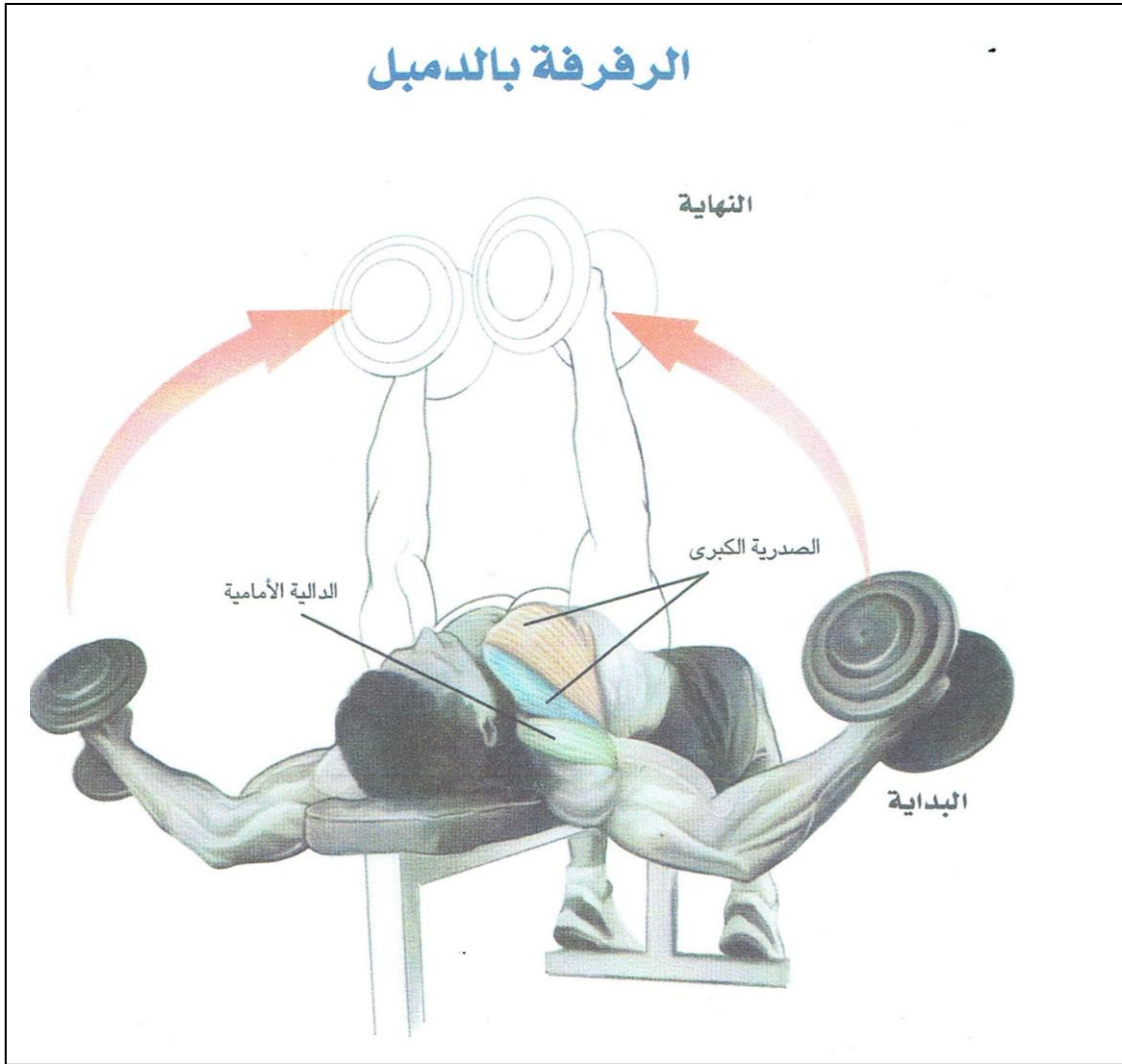
الطريقة :

- 1- ارقد على بنش مسطح ، وابدأ بجعل وحتي الدمبل فوق منتصف الصدر مباشرة ، وراحتي اليدين متواجهتين.
- 2- اخفض وحتي الدمبل للخارج مع توسيع المسافة بينهما ، وثني المرفقين قليلا أثناء نزول وحتي الدمبل الى مستوى الصدر .
- 3- ارفع وحتي الدمبل معا في قوس لأعلى مجدداً حتى الوضع الرأسي .

العضلات المشاركة :

الاولية : الصدرية الكبرى

الثانوية : الدالية الأمامية .



4- الرفرفة بالجهاز :

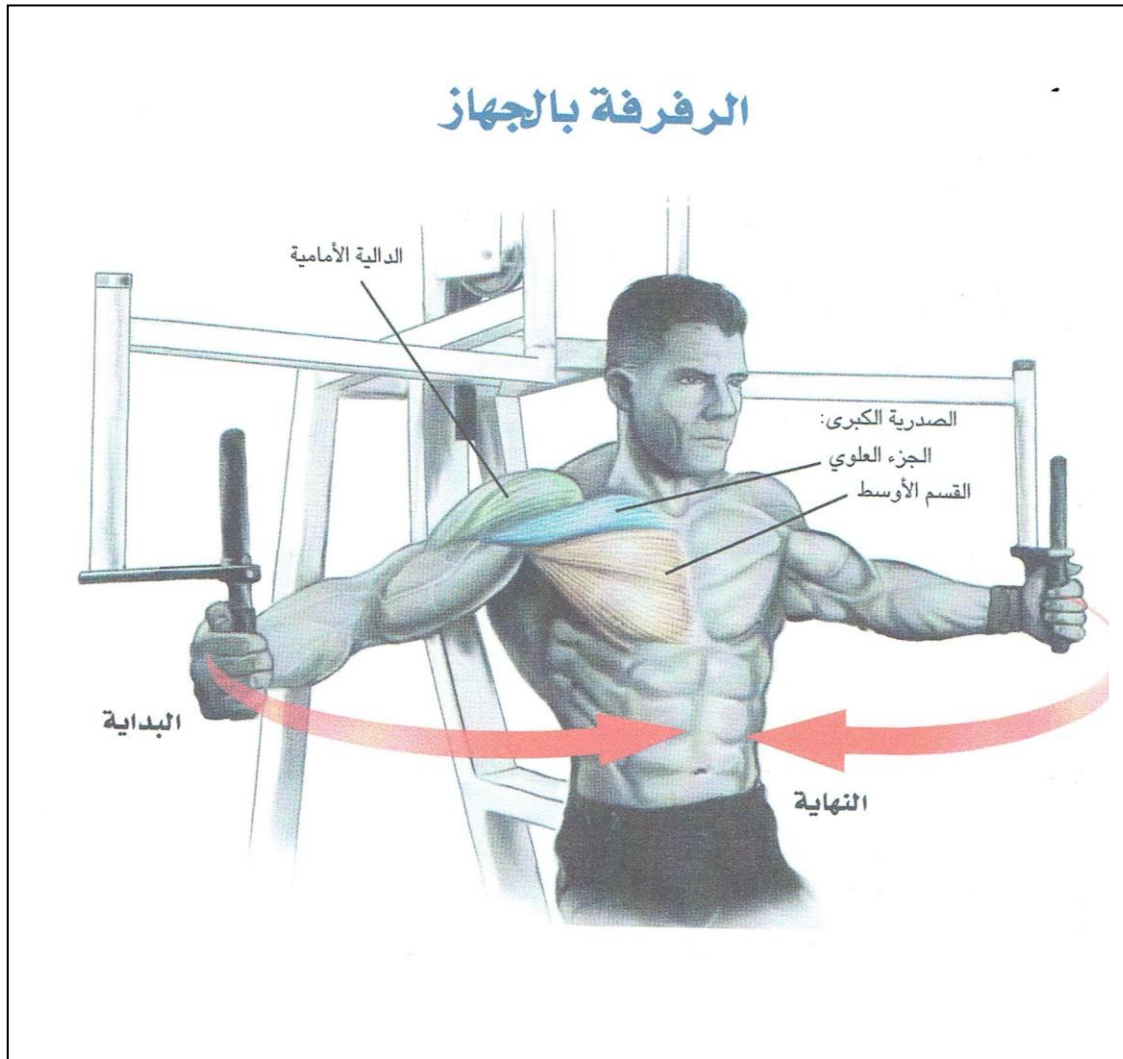
الطريقة :

- 1- أمسك المقبضين الرأسيين ، مع ثني المرفقين قليلا .
- 2- اضغط على المقبضين و قربهما معاً الى أن يتلامسا أمام صدرك .
- 3- اترك يديك تعودا أدراجهما الى وضع البداية مع ابقاء مرفقيك لأعلى .

العضلات المشاركة :

الاولية : الصدرية الكبرى .

الثانوية : الدالية الأمامية .



ثالثا : تمارين أسفل الصدر :

1- الضغط في الوضع المنحدر :

الطريقة :

1- أرقد على بنش منحدر و امسك البار بمسكة علوية بعرض الكتفين .

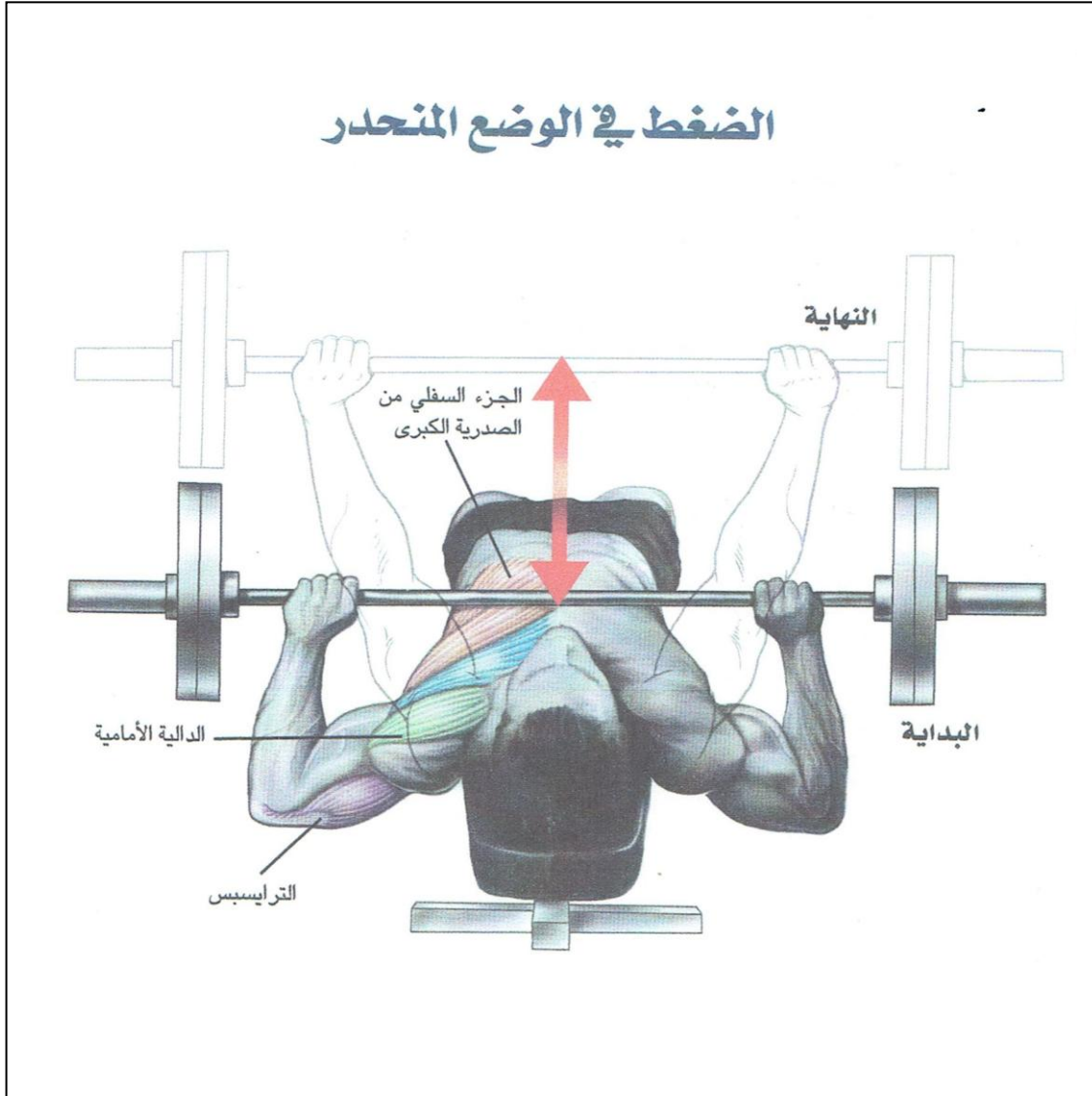
2- اخفض البار لأسفل حتى يلامس أسفل الصدر .

3- ارفع البار لأعلى باستقامة حتى يتم شد المرفقين .

العضلات المشاركة :

الاولية : الجزء السفلي من الصدرية الكبرى .

الثانوية : الترايسبس ، الدالية الامامية .



2- الرفرفة بالدمبل في الوضع المنحدر :

الطريقة :

1- ارقد على بنش منحدر ، وابدأ بمسك وحدتي الدمبل فوق صدرك مباشرة ، على أن تكون راحتي اليدين متواجهتين .

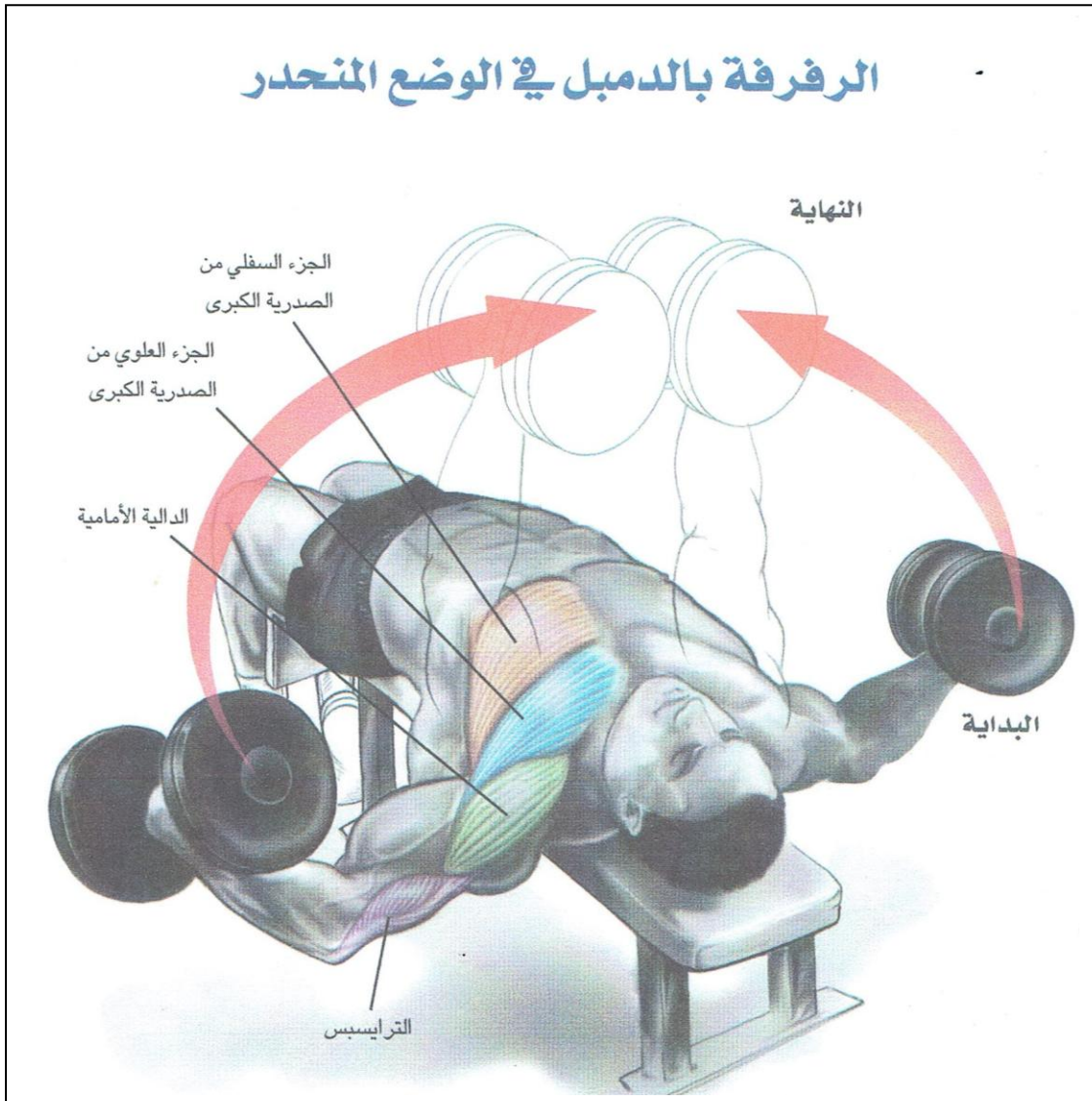
2- اخفض وحدتي الدمبل متجهاً للخارج ، مع ثني المرفقين قليلاً كلما نزلت بالوزن حتى مستوى الصدر .

3- ارفع وحدتي الدمبل مجدداً لأعلى و معاً .

العضلات المشاركة :

الاولية : الجزء السفلي من الصدرية الكبرى .

الثانوية : الدالية الامامية .



3- تقاطع الكبل :

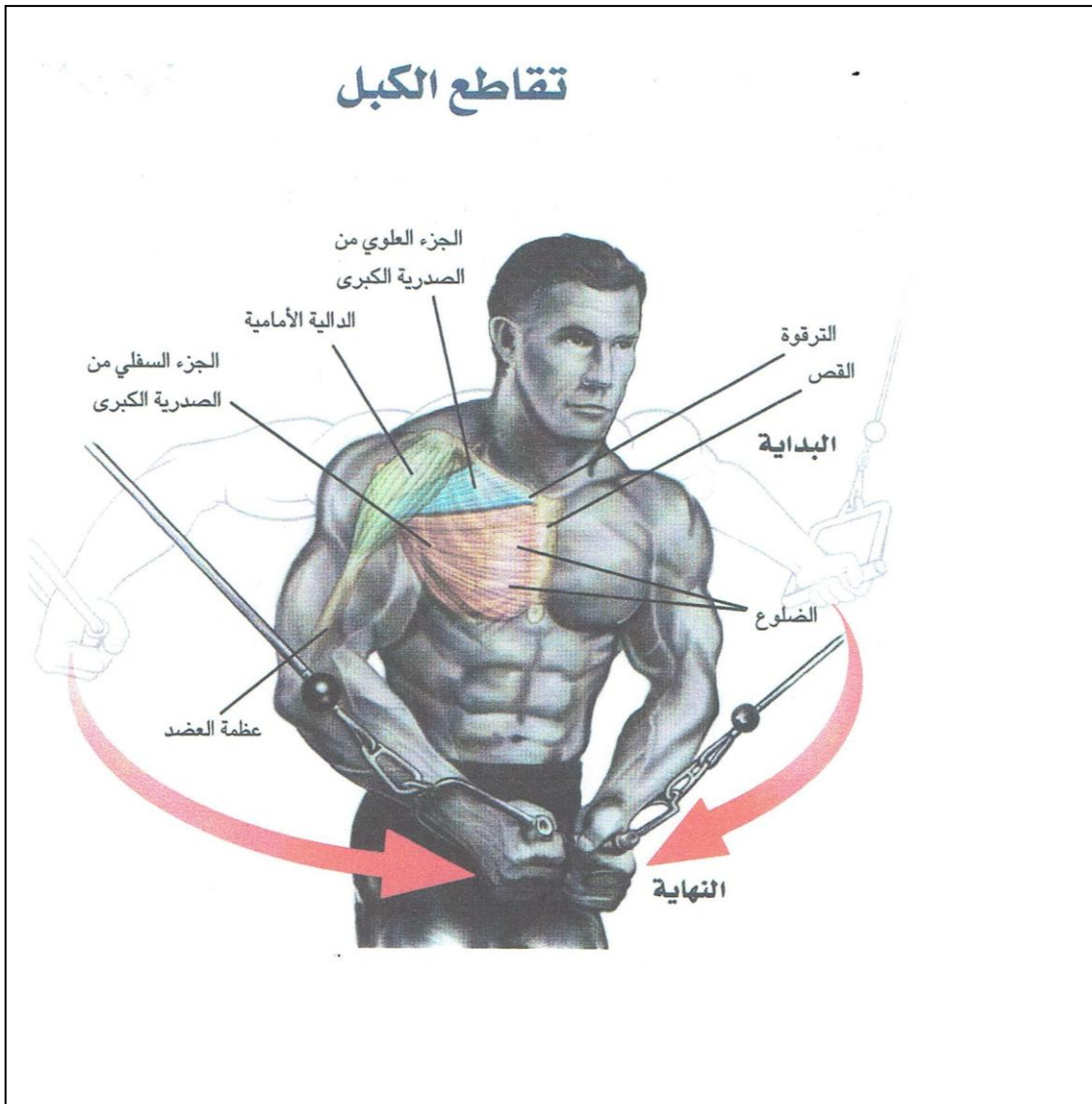
الطريقة :

- 1- قف منتصباً و امسك المقبضين اللذين على شكل حرف D و المتصل ببيكرتين علويتين لجهاز الكبل .
- 2- اضغط على المقبضين و حركهما لأسفل معاً الى أن تتلامس يداك أمام خصرك ، وابق مرفقيك مشيين قليلاً .
- 3- عد ببطء الى وضع البداية جاعلاً يديك عند مستوى الكتفين .

العضلات المشاركة :

الاولية : الجزء السفلي من الصدرية الكبرى .

الثانوية : الدالية الامامية .



4- خفض الصدر :

الطريقة :

- 1- أمسك القضيبين المتوازيين ، مع دعم جسمك بشد مرفقيك .
- 2- أثن مرفقيك ، مع خفض جذعك الى أن يصير العضدان موازيين للأرض .
- 3- ارفع جسمك لأعلى مجدداً الى أن يتم شد مرفقيك .

العضلات المشاركة :

الاولية : الجزء السفلي من الصدرية الكبرى .

الثانوية : الترايسبس ، الدالية الامامية .

