

المحاضرة 11 : تدريب عضلات الكتفين :

الكتف :

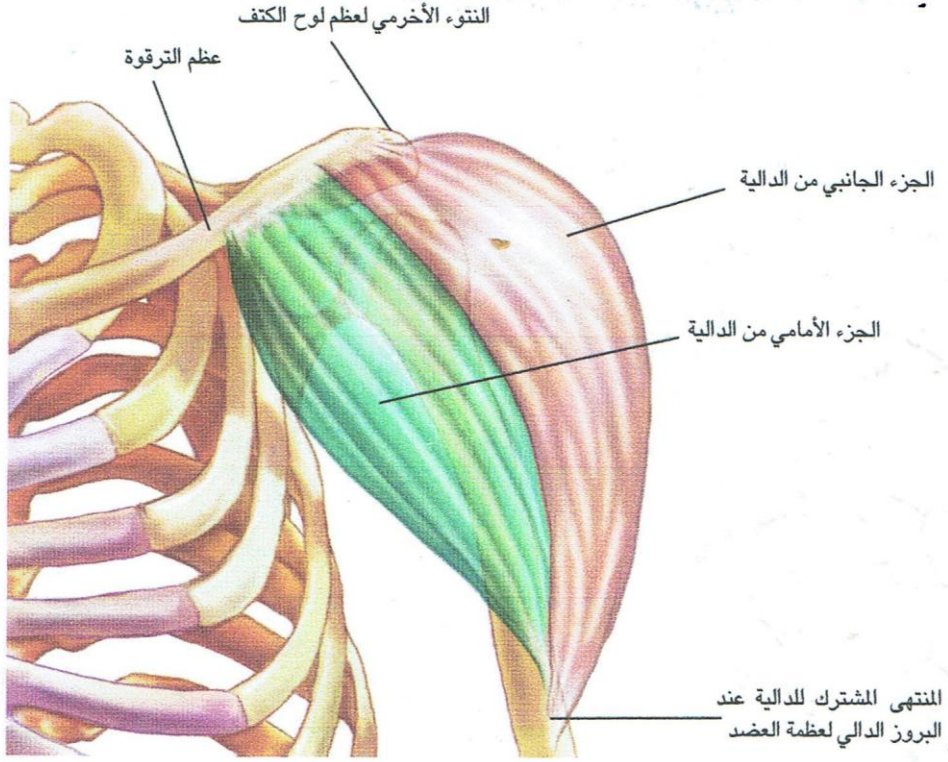
مفصل من نوع كروي حقي بين عظمة العضد بأعلى الذراع وعظمة لوح الكتف (العظم الكتفي) وتحدث ست حركات رئيسية عند الكتف ، وهي : الثني ، البسط ، التبعيد ، التقريب ، التدوير للداخل ، التدوير للخارج .

عند ثني الكتف يرتفع العضد للأمام تجاه الوجه ، وأثناء بسط الكتف تتحرك الذراع للخلف وراء مستوى الجسم ، وعند التبعيد ترتفع الذراع للأعلى و للخارج بعيدا عن جانب الجسم ، وعند التقريب تجذب الذراع للداخل تجاه جانب الجسم ، ويحدث التبعيد والتقريب الأفقي حينما تتحرك الذراع في مستوى الكتف ، مثلما يحدث أثناء تمارين الرفرفات الصدرية أو رفرفات الدالية الخلفية .

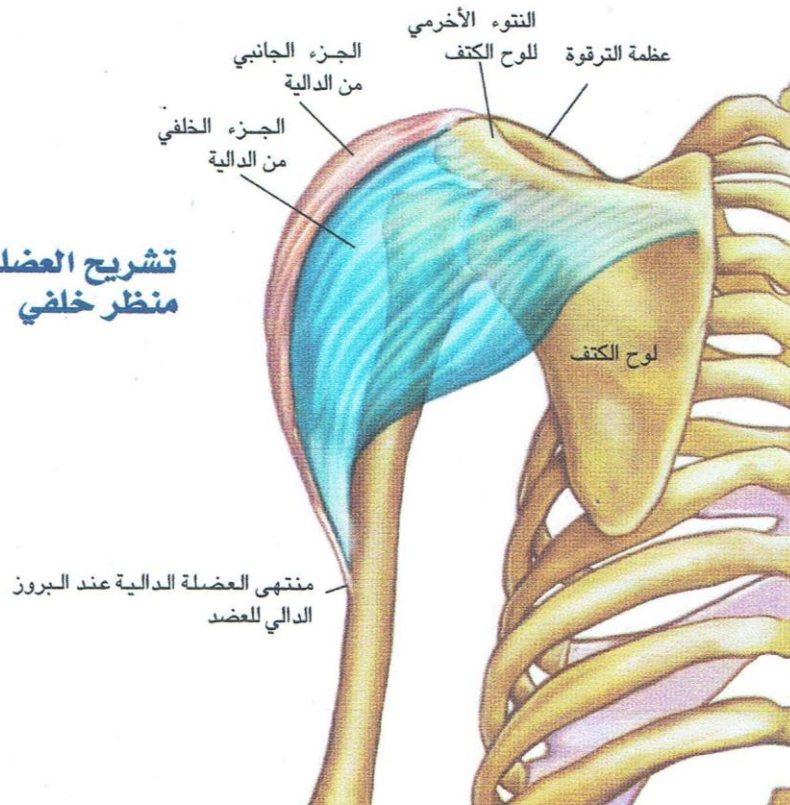
تتكون العضلة الدالية بمنطقة الكتف من ثلاثة أقسام منفصلة ، أو رؤوس ، و كل منها قادر على تحريك الذراع في اتجاهات مختلفة وتنشأ الرؤوس الثلاثة للعضلة الدالية بوتر عريض من منشأ يقع فوق المفصل الكتفي ، ثم تندمج الرؤوس الثلاثة لتتحول إلى وتر واحد يلتصق منتهاه بعظمة العضد في أعلى الذراع ، وتتصل الدالية الأمامية (من الأمام) بعظمة الترقوة وترفع الذراع للأمام (ثني الكتف) ، بينما تتصل الدالية الجانبية (من الجانب) بالأخرم (أي النتؤ العظمي الأخرمي) و ترفع الذراع للخارج (تبعيد) ، وتتصل الدالية الخلفية (من الورا) بلوح الكتف وتحرك الذراع للخلف (بسط الكتف) .

وطوق تدوير الذراع هو مجموعة من أربع عضلات تكون سوارا حول مفصل الكتف ، و رغم أن هذه المجموعة العضلية أصغر حجما ، ولا تكاد تبدو للعيان بالتحريح السطحي إلا بصعوبة ، إلا أنها ضرورية لتحقيق الثبات والقوة للكتف ، وجميع العضلات الأربع تنشأ من لوح الكتف وتمر بعرض مفصل الكتف لتلتصق بعظمة العضد بأعلى الذراع ، إذ تقع عضلة "أعلى الناتئ الشوكي" فوق المفصل وترفع (أي تبتعد) الذراع لأعلى و للخارج (كما يحدث عندما تنادي مستوقفا سيارة أجرة) ، بينما تقع عضلة "أسفل الناتئ الشوكي" و العضلة المدملجة الصغرى في الخلف وتعملان على تدوير الذراع للخارج (كما يحدث عندما يشير من ينبغي السفر مجانا لإحدى السيارات ليستوقفها). وتوجد عضلة تحت اللوح الكتفي (تحت الكتف) في الأمام وتدير الذراع للداخل (كما يحدث حينما تضم ذراعيك أمام صدرك).

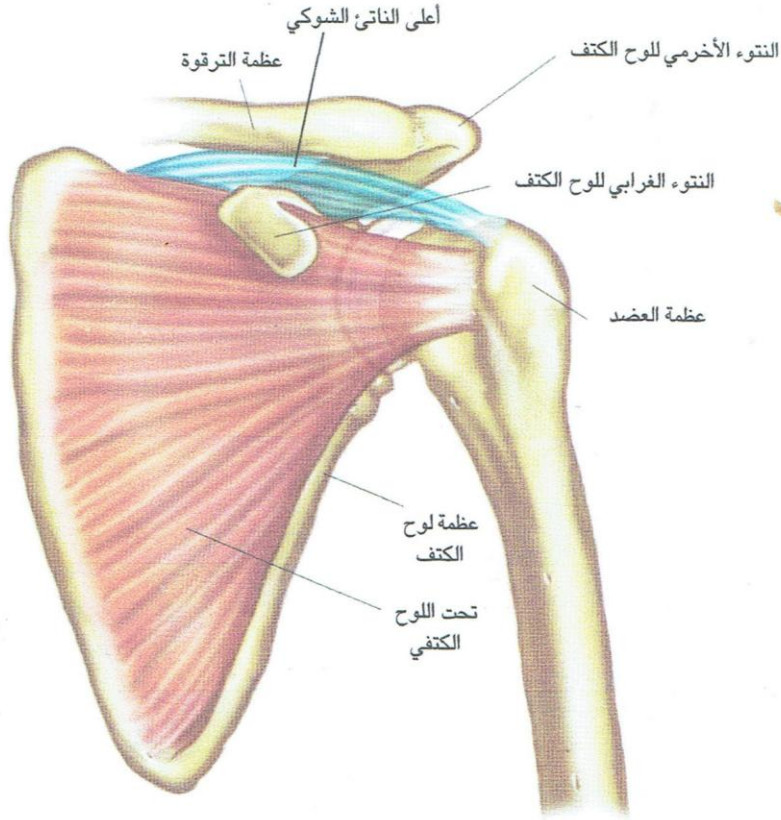
تشريح العضلة الدالية، منظر أمامي



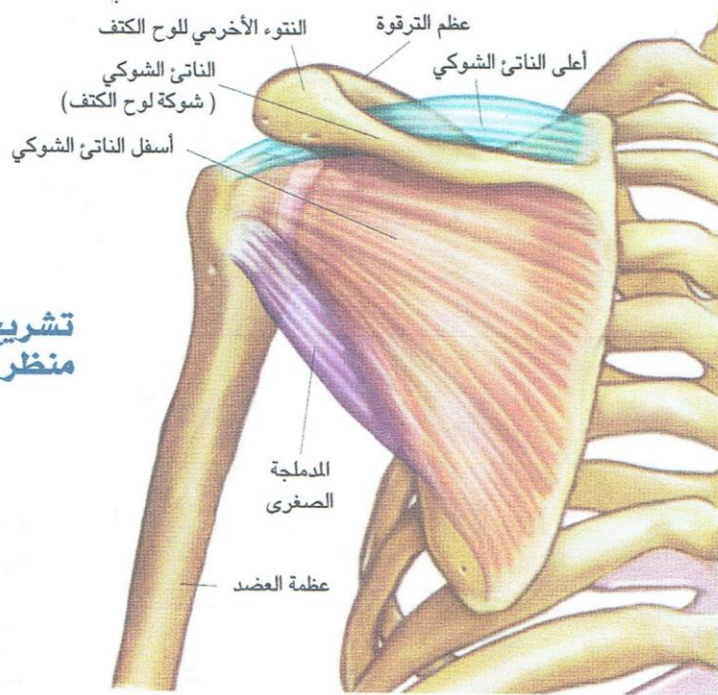
تشريح العضلة الدالية، منظر خلفي



تشریح طوق تدویر الذراع، منظر أمامي



تشریح طوق تدویر الذراع، منظر خلفي



أولاً : الدالية الامامية :

1- الضغط الكتفي بالبار :

الطريقة

1- اجلس على البنش، وأمسك البار بحيث تكون المسافة بين القبضتين مثل عرض الكتفين ، وتكون راحتا اليدين متجهتين للأمام .

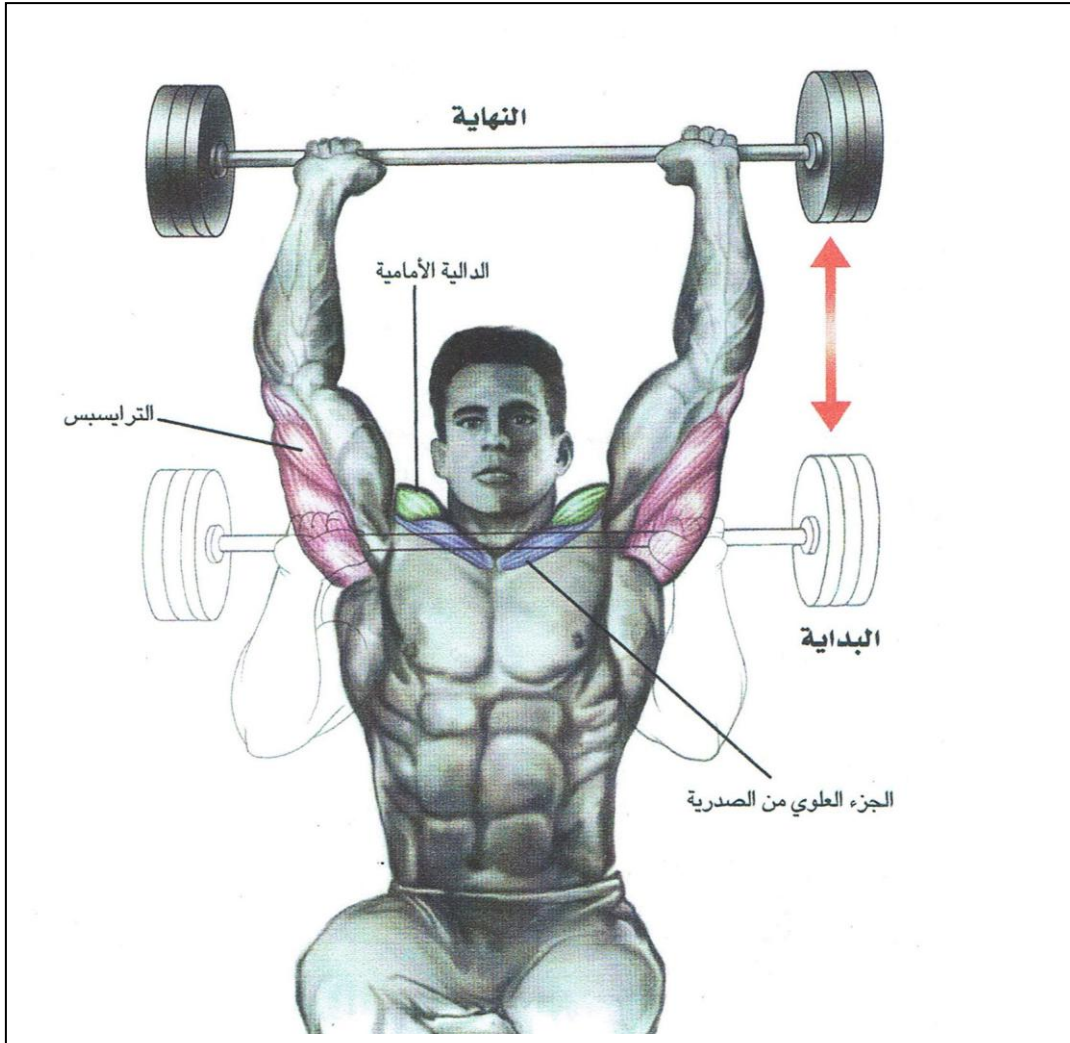
2- إخفض البار ببطء (من الأمام) إلى أن يلامس الجزء العلوي من صدرك .

3- إرفع البار رأسياً لأعلى إلى أن يتم شد المرفقين .

العضلات المشاركة :

الأولية : الدالية الأمامية

الثانوية : الدالية الجانبية، الترايسبس، شبه المنحرفة ، الجزء العلوي من الصدرية .



2- الضغط الكتفي بالدمبل :

الطريقة :

1- إجلس على البنش، وإبدأ برفع وحدتي الدمبل عند مستوى الكتف، مع توجيه راحتي اليدين للأمام.

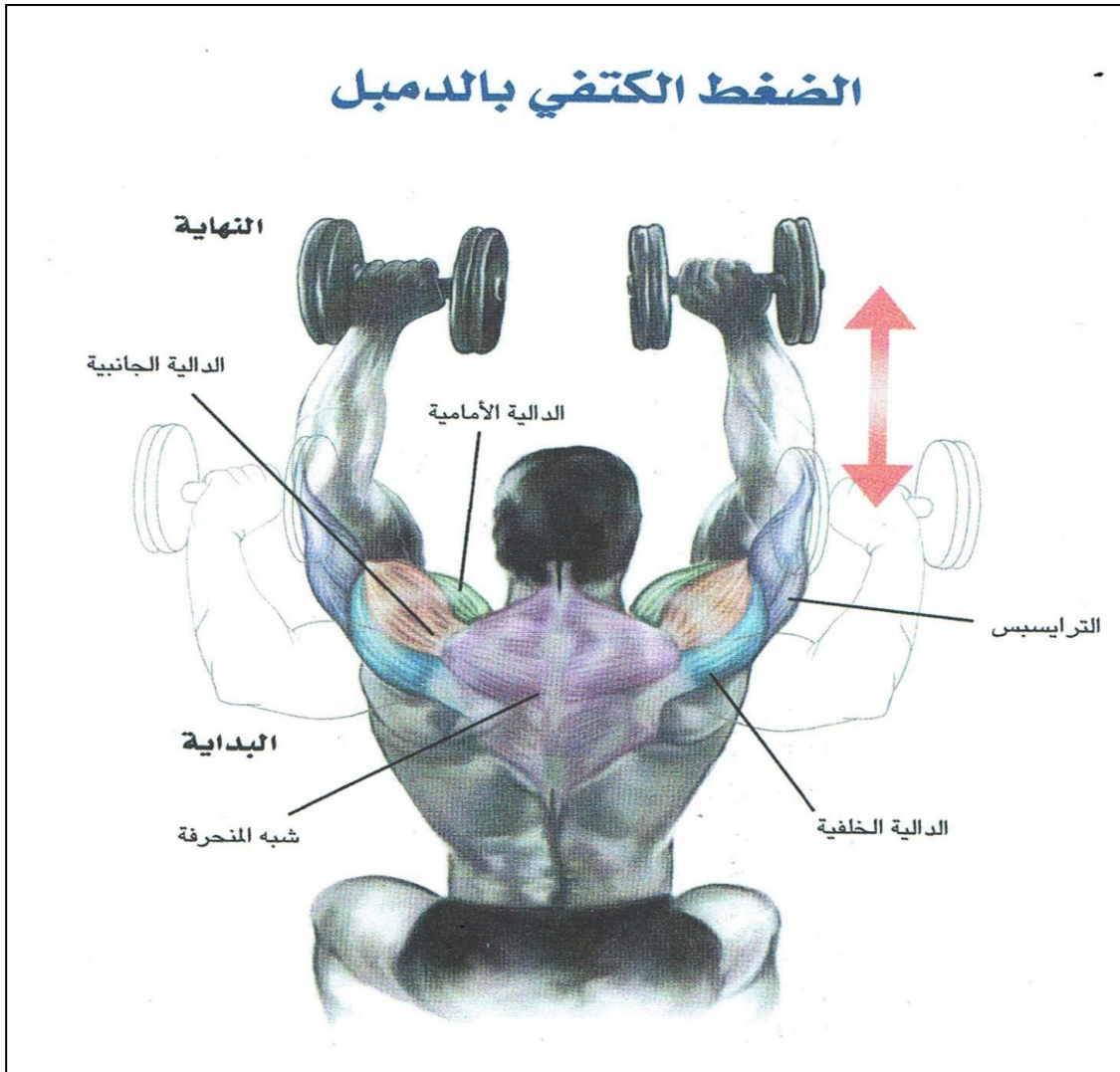
2- إرفع وحدتي الدمبل رأسياً لأعلى إلى أن يتم شد مرفقيك.

3- إخفض وحدتي الدمبل مرة أخرى إلى أن تلامسا كتفيك.

العضلات المشاركة :

الأولية: الدالية الأمامية.

الثانوية: الدالية الجانبية، الترايسبس، شبه المنحرفة، الجزء العلوي من الصدرية.



3- الرفع الأمامية بالدمبل :

الطريقة

- 1- اجلس معتدلا على حافة بنش التمرين ، وأمسك وحدتي دمبل مع بسط ذراعيك إلى جانبيك، وتوجيه الإبهامين للأمام.
- 2- ارفع إحدى وحدتي الدمبل للخارج و إلى الأمام ولأعلى تجاه مستوى الكتف، مع إبقاء المرفق مشدودا.
- 3- اخفض الثقل إلى أسفل مجددا حتى وضع البداية، وكرر التمرين بالدمبل الآخر.

العضلات المشاركة

الأولى: الدالية الأمامية.

الثانوية: الجزء العلوي من الصدرية ، شبه المنحرفة .



4- الرفع الأمامية بالبار :

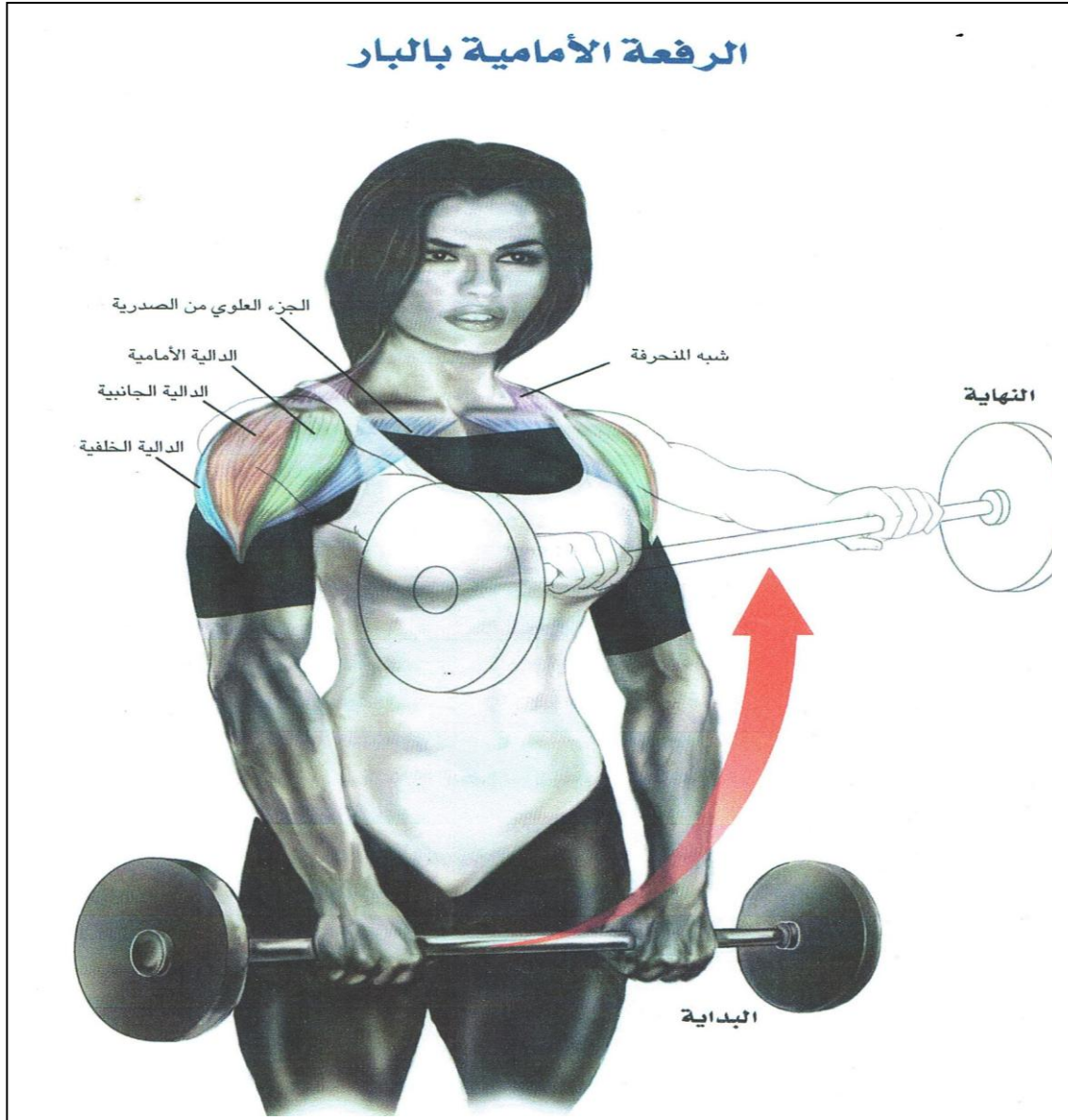
الطريقة :

- 1- استخدم مسكة اليدين العلويتين بعرض الكتفين(أي المسافة بين اليدين مثل عرض الكتفين)، أمسك البار مع تدلية الذراعين أمام الفخذين .
- 2- ارفع البار للأمام و لأعلى إلى مستوى النظر، مع إبقاء المرفقين مشدودين.
- 3- اخفض البار مجددا حتى مستوى فخذيك.

العضلات المشاركة

الأولية: الدالية الأمامية.

الثانوية: الدالية الجانبية ، شبه المنحرفة ، الجزء العلوي من الصدرية .



5- الرفع الامامية بالكبل :

الطريقة :

1- استخدم إحدى يديك في إمساك المقبض الذي على شكل D (أو مثلث الشكل) المتصل بكرة منخفضة ، مستخدما مسكة كابة (راحة اليد لأسفل) .

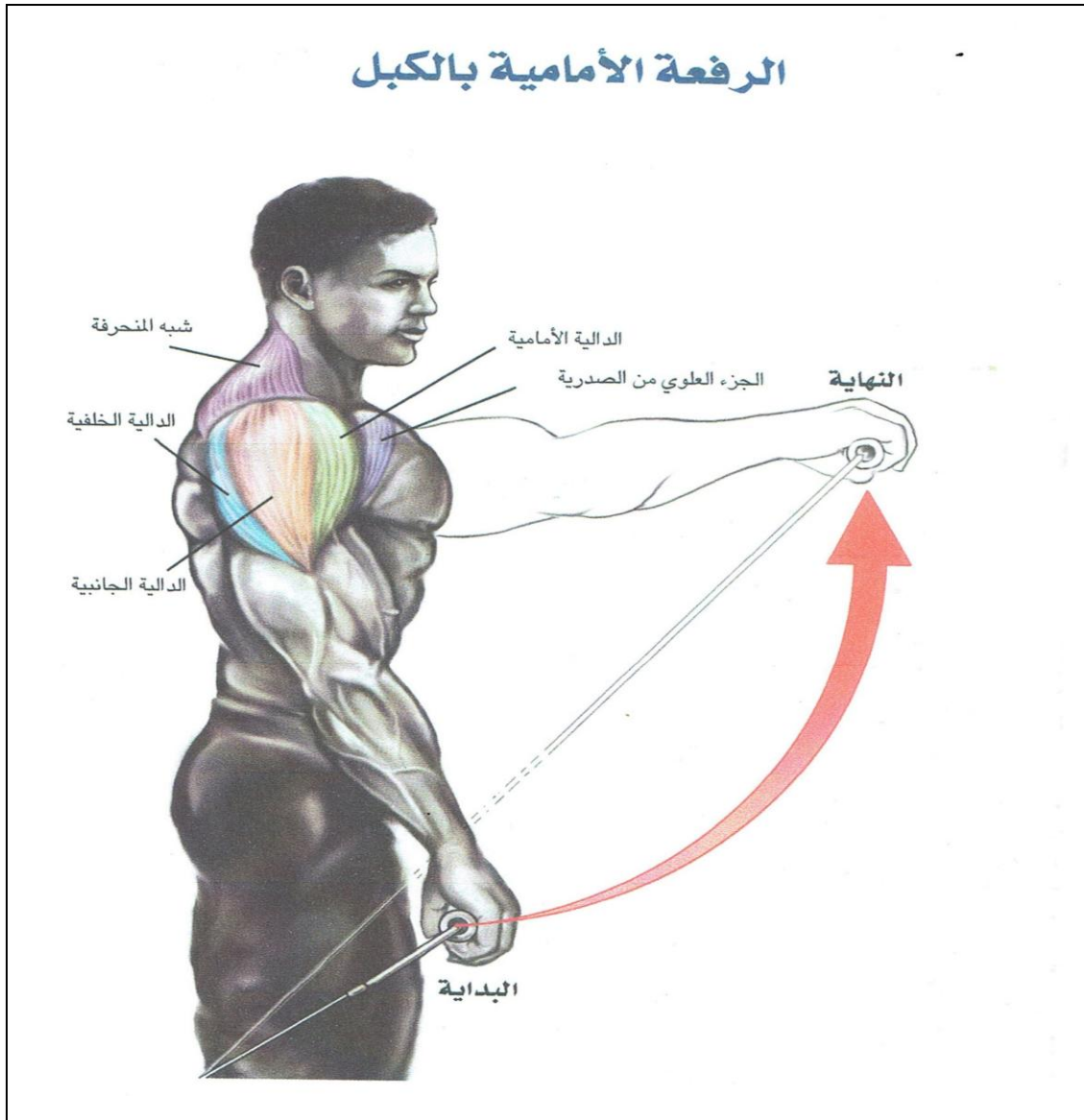
2- اجعل وجهك بعيدا عن كومة الأثقال ، و ارفع المقبض في شكل قوس لأعلى حتى مستوى الكتف ، مع إبقاء المرفق مشدودا.

3- اخفض المقبض مجددا حتى مستوى الخصر.

العضلات المشاركة :

الأولية: الدالية الأمامية.

الثانوية: الدالية الجانبية ، الجزء العلوي من شبه المنحرفة.



ثانياً : الدالية الجانبية :

1- الرفعة الجانبية بالدمبل :

الطريقة :

1- قف معتدلاً، وأمسك وحدتي الدمبل مع بسط ذراعيك لأسفل .

2- ارفع الذراعين للخارج إلى الجانبين في شكل قوس الى أن تصل وحدتا الدمبل الى مستوى الكتفين .

3- اخفض وحدتي الدمبل مجددا حتى مستوى الوركين.

العضلات المشاركة :

الأولية : الدالية الجانبية.

الثانوية : الدالية الأمامية ، الدالية الخلفية ، شبه المنحرفة ، أعلى الناتيء الشوكي.



2- الرفعة الجانبية بالكبل :

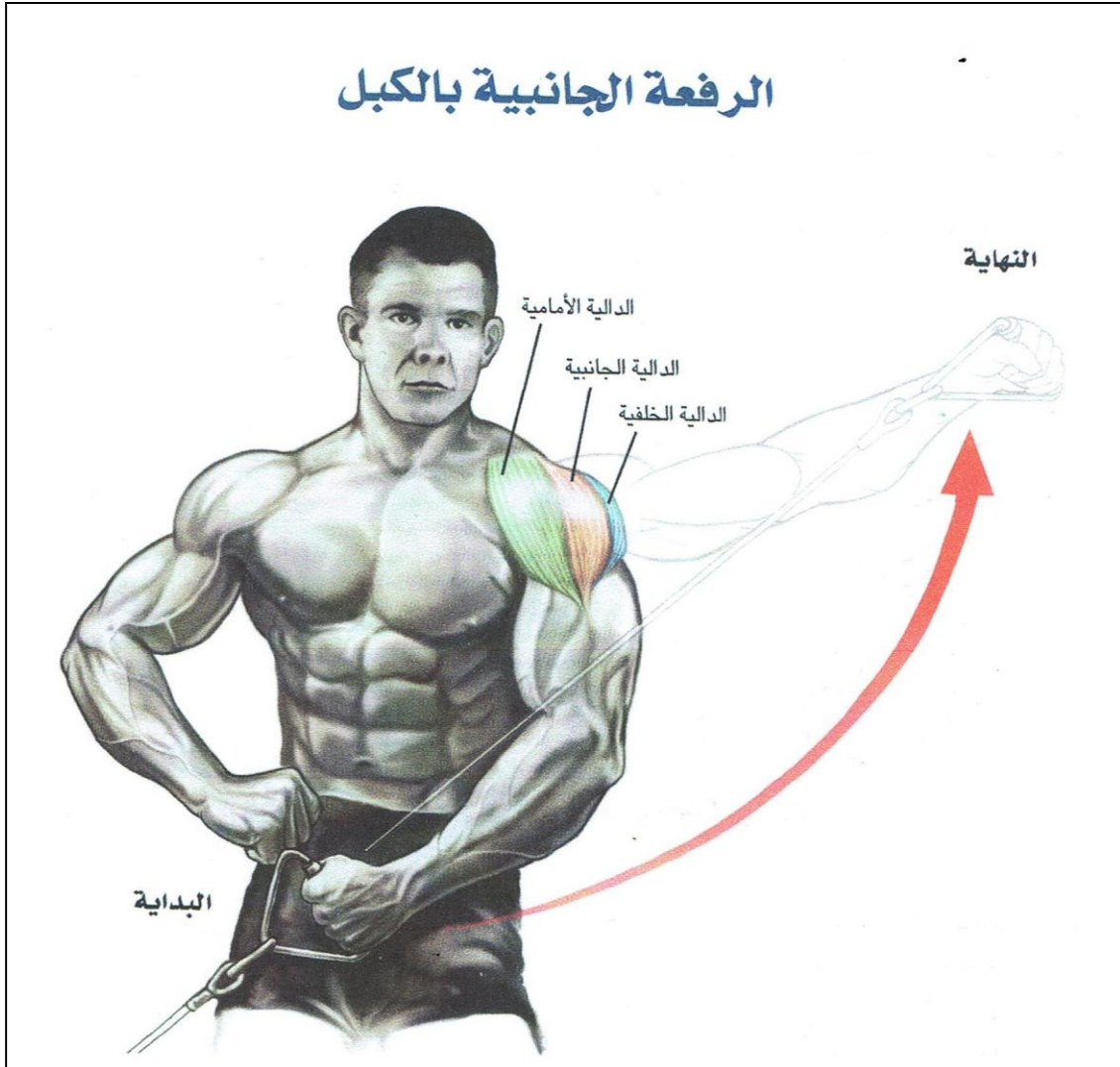
الطريقة :

- 1- استخدام إحدى اليدين في إمساك المقبض الذي على شكل **D** والتصل بيكرة منخفضة.
- 2- ارفع اليد للخارج في شكل قوس عريض لأعلى حتى مستوى الكتف، مع إبقاء المرفق مشدودا.
- 3- اخفض المقبض مجددا حتى مستوى الخصر.

العضلات المشاركة :

الأولية: الدالية الجانبية.

الثانوية: الدالية الأمامية ، الدالية الخلفية ، شبه المنحرفة ، أعل الناتئ الشوكي .



3- الرفع الجانبية بالجهاز :

الطريقة :

- 1- اجلس على الجهاز جاعلا مرفقيك تجاه المسندين ، وأمسك المقبضين .
- 2- ارفع مرفقيك إلى مستوى الكتفين ، بحيث يكون العضدان موازيين للأرض .
- 3- اخفض المرفقين مجددا إلى جانبيك .

العضلات المشاركة :

الأولية: الدالية الجانبية

الثانوية: الدالية الأمامية ، الدالية الخلفية ، شبه المنحرفة ، أعلى الناتيء الشوكي .



4- التجديف العمودي بالبار :

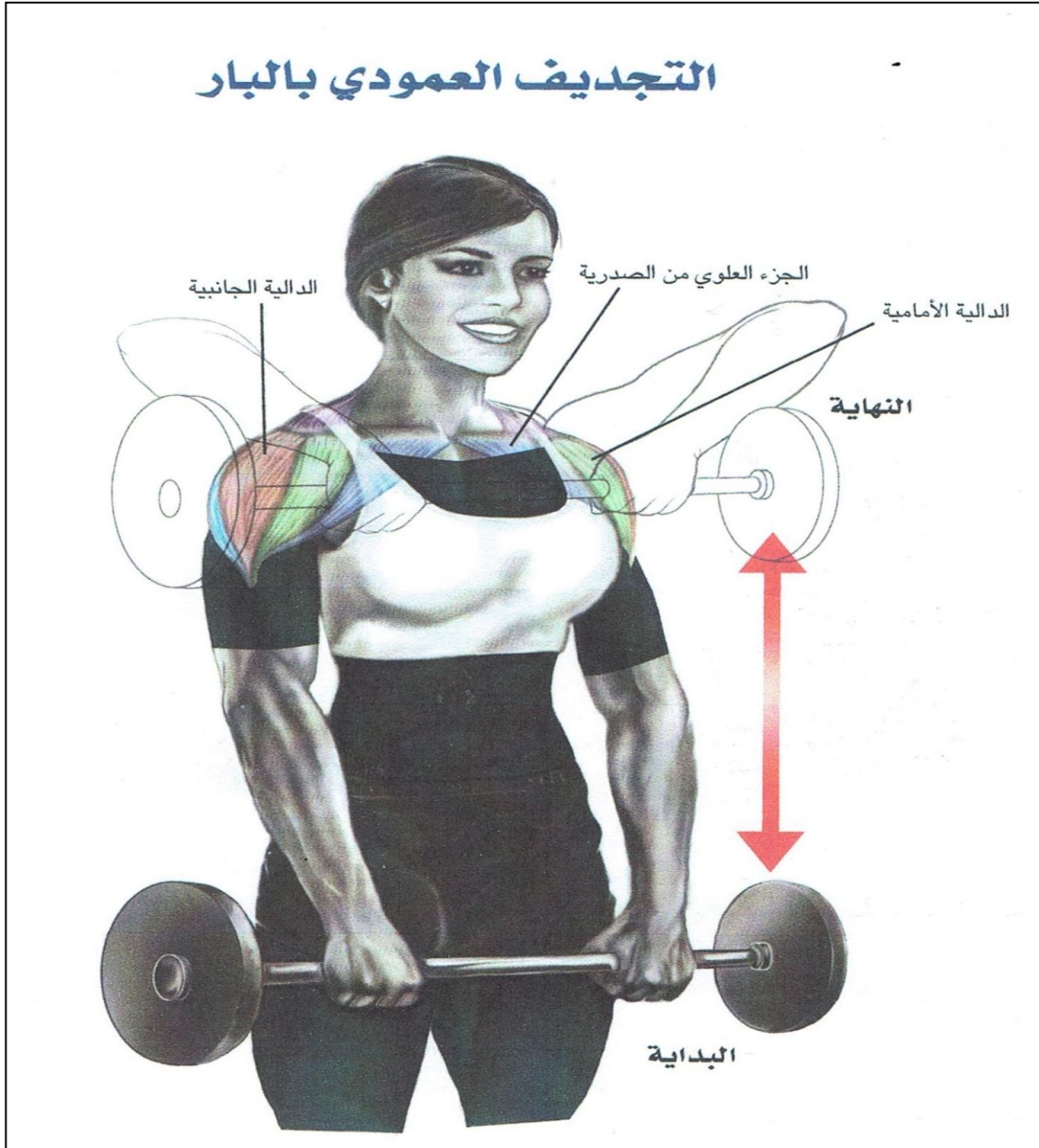
الطريقة :

- 1- أمسك البار مع تدلية الذراعين مستخدما مسكة علوية بعرض الكتفين.
- 2- اجذب البار رأسيا لأعلى ، مع رفع المرفقين إلى إرتفاع الكتفين .
- 3- اخفض البار ببطء لأسفل حتى تصل إلى وضع تدلية الذراعين الأصلي.

العضلات المشاركة :

الأولية: الداليةالجانبية، شبه المنحرفة.

الثانوية: الدالية الأمامية ، أعلى الناتئ الشوكي ، أسفل الناتئ الشوكي ، المدملجة الصغرى.



ثالثاً : الدالية الخلفية :

1- رفعة الدمبل مع الانحناء :

الطريقة :

1- أمسك بزوج من الدمبل مع بسط الذراعين لأسفل ، ثم الانحناء للأمام عند الخصر، مع إبقاء ظهرك مستقيماً و رأسك لأعلى .

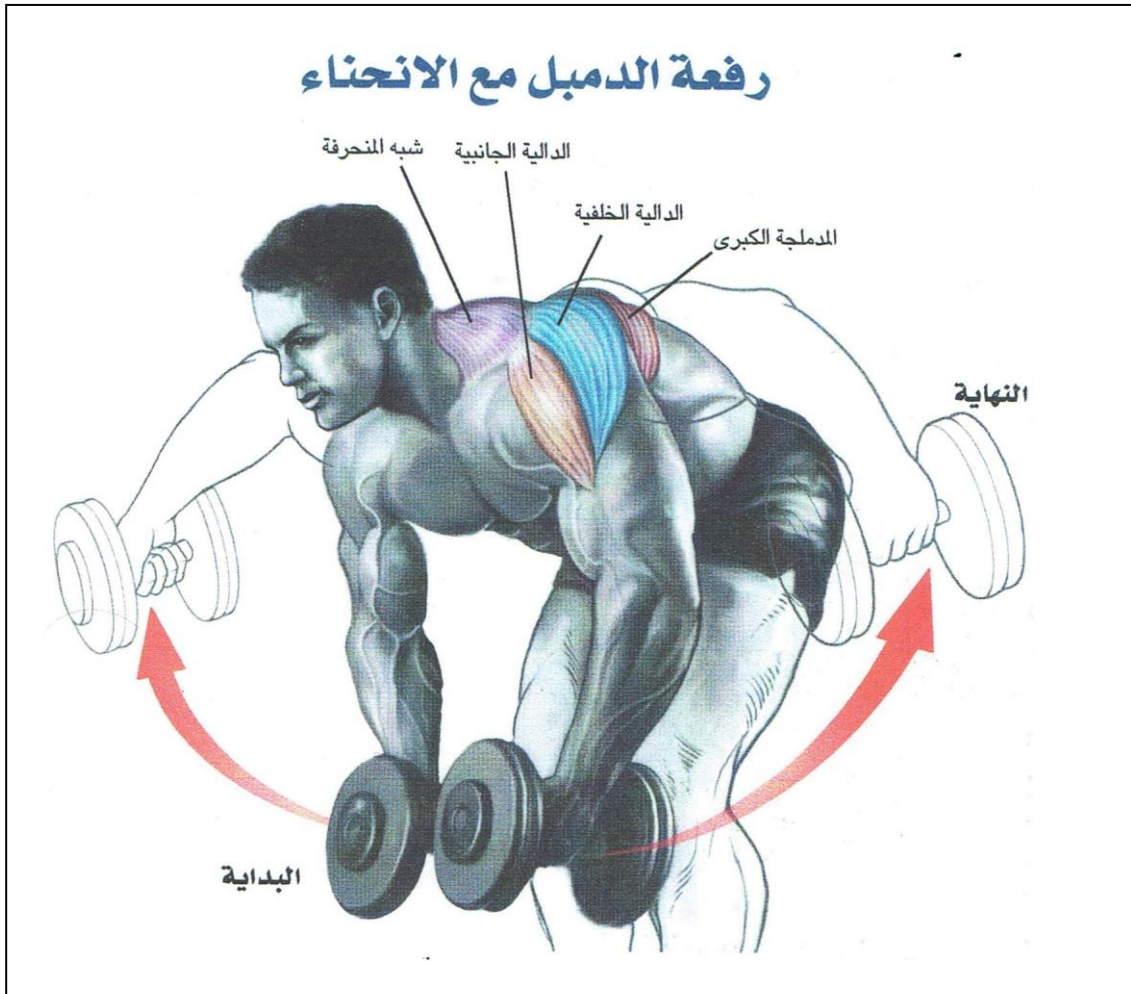
2- اجعل راحتي اليدين متقابلتين ، و ارفع وحدتي الدمبل لأعلى حتى مستوى الأذنين ، مع إبقاء المرفقين مثنيين قليلاً .

3- اخفض الدمبل مجدداً حتى وضع البداية .

العضلات المشاركة

الأولية: الدالية الخلفية.

الثانوية: الدالية الجانبية، شبه المنحرفة ، المعينتان ، أسفل الناتئ الشوكي، المدملجة الصغرى، المدملجة الكبرى .



2- رفعة الكبل مع الانحناء للأمام :

الطريقة :

1- أمسك المقبضين المتصلين بـبكرتين منخفضتين (على أن يكون المقبض الأيسر في اليد اليمنى ، والمقبض الأيمن في اليد اليسرى) ، قف في المنتصف ، ثم انحن للأمام عند الخصر على أن يكون الظهر مستقيماً وموازياً للأرض .

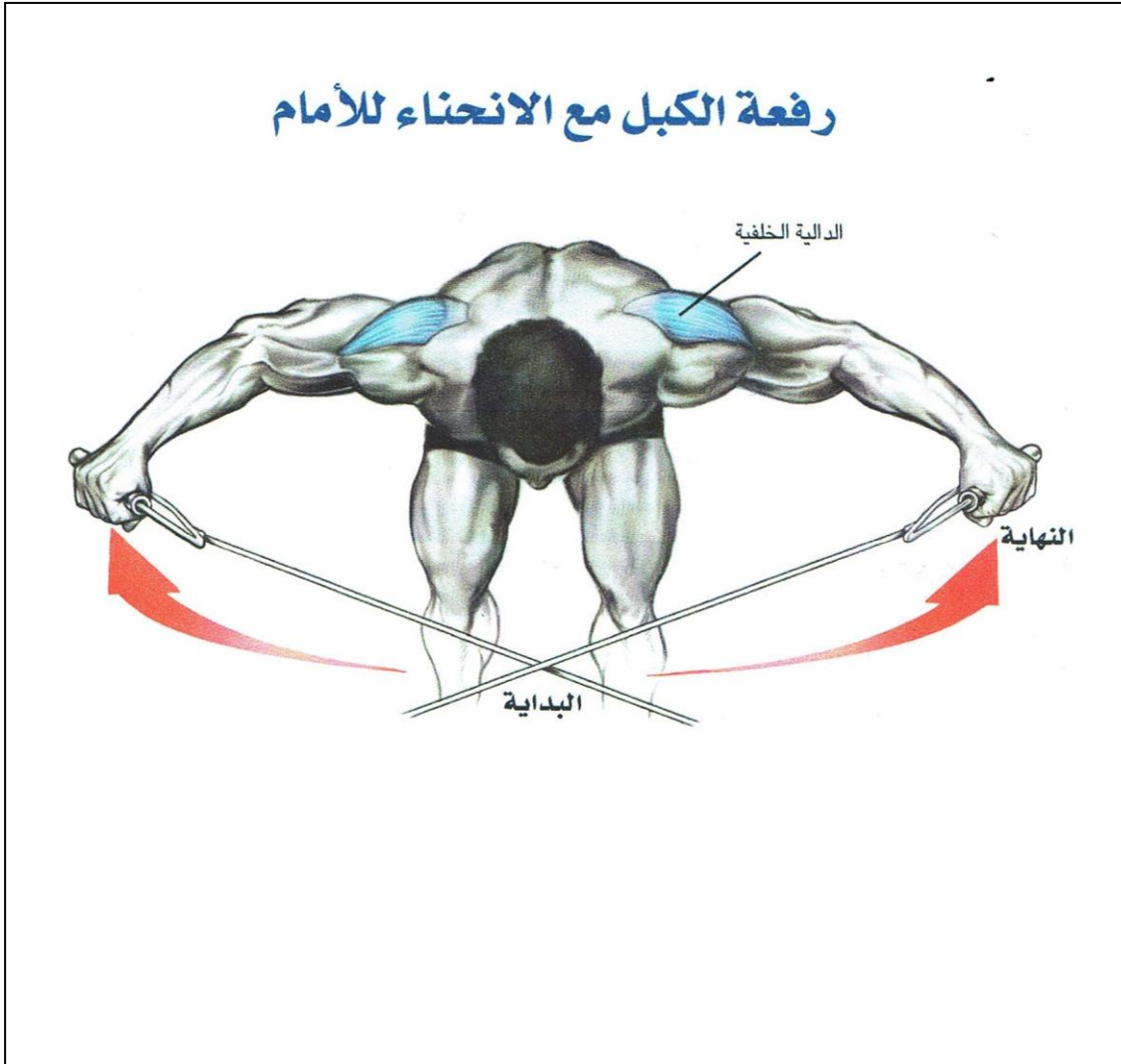
2- ارفع يديك لأعلى فيشكل قوس حتى مستوى الكتفين ، بحيث يتقاطع الكبلان .

3- اخفض المقبضين لأسفل حتى وضع البداية، الذي تكون فيه يدك اليمنى أمام الكاحل الأيسر و يدك اليسرى أمام الكاحل الأيمن مباشرة .

العضلات المشاركة :

الأولية: الدالية الخلفية.

الثانوية: الدالية الجانبية، شبه المنحرفة، المعينتان، أسفل الناتئ الشوكي، المدملجة الصغرى، المدملجة الكبرى.



3- تقاطع الكبل المعكوس :

الطريقة :

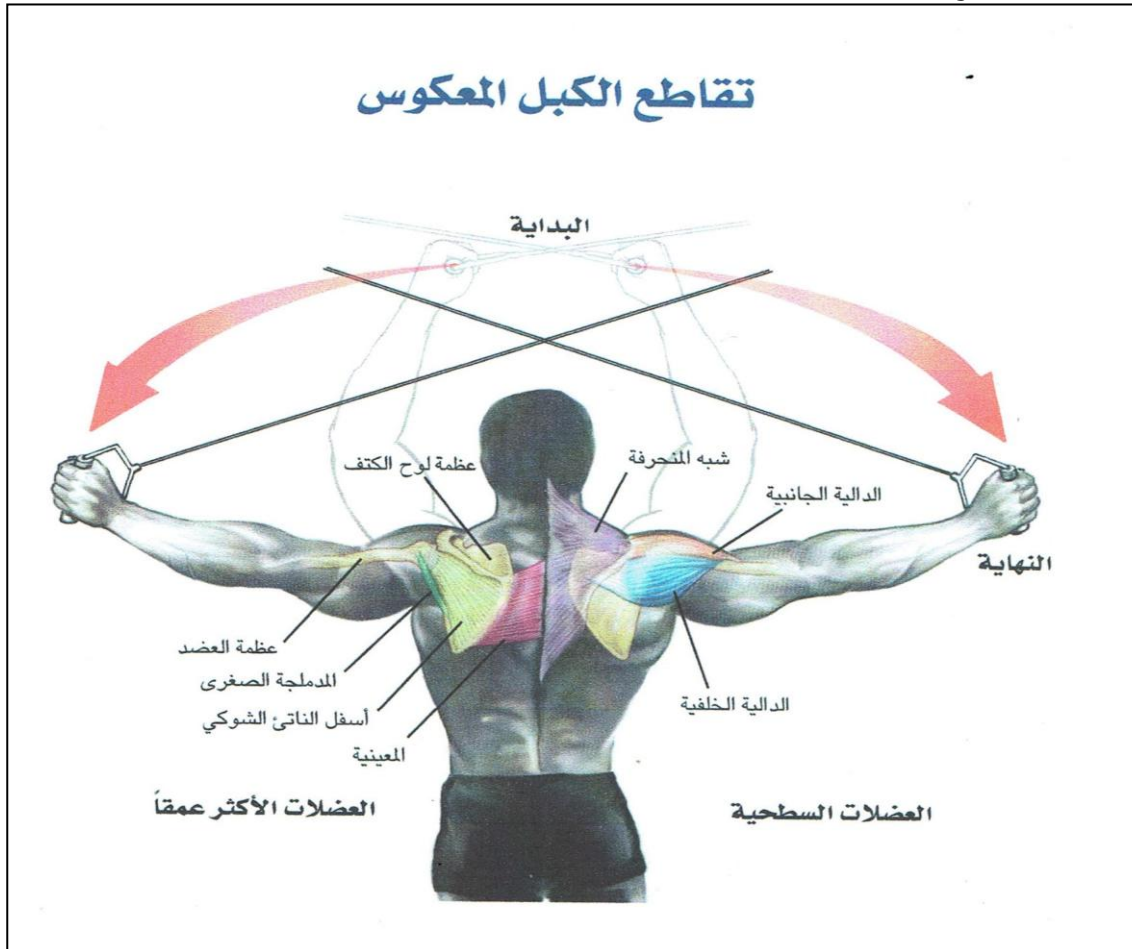
1- استخدام مسكة يكون الإبهامان لأعلى لإمساك المقبضين المتصلين بيكترتين عاليتين (المقبض الأيسر في اليد اليمنى، والمقبض الأيمن في اليد اليسرى) . قف منتصبا وفي وضع متوسط جاعلا البيكترتين أمامك ، (ملاحظة: عند أداء تمرين تقاطع الكبل لتقوية الصدر، تكون البيكترتان خلفك).
2- اجذب يدك للوراء (ولأسفل قليلا) في شكل قوس، على أن تكون الذراعان موازيتين للأرض تقريبا إلى أن تصير يداك في خط واحد مع كتفيك (بتكوين شكل حرف T).

3- أعد المقبضين مجددا إلى وضع البداية حيث تكون يدك اليمنى أمام الكتف اليسرى ويدك اليسرى أمام الكتف اليمنى مباشرة.

العضلات المشاركة :

الأولية: الدالية الخلفية .

الثانوية: الدالية الجانبية ، شبه المنحرفة ، المعينتان ، أسفل الناتيء الشوكي ، المدملجة الصغرى المدملجة الكبرى .



4- رفرة الدالية الخلفية بالجهاز :

الطريقة

- 1- اجلس مواجهها لجهاز الدالية الخلفية جاعلا صدرك مقابل سنادة الجهاز، وأمسك المقبضين إلى الأمام مباشرة مع بسط ذراعيك للخارج عند مستوى الكتفين .
- 2- اجذب المقبضين للخلف في شكل قوس قدر الإمكان ، مع إبقاء مرفقيك عاليين وذراعيك بموازاة الأرض .
- 3- أعد المقبضين إلى وضع البداية للأمام مباشرة .

العضلات المشاركة

الأولية: الدالية الخلفية

الثانوية: شبه المنحرفة، المعيتان، الدالية الجانبية، أسفل الناتئ الشوكي، المدملجة الصغرى، المدملجة الكبرى.

