

المحاضرة 11 : تدريب عضلات الذراعين

الذراعان :

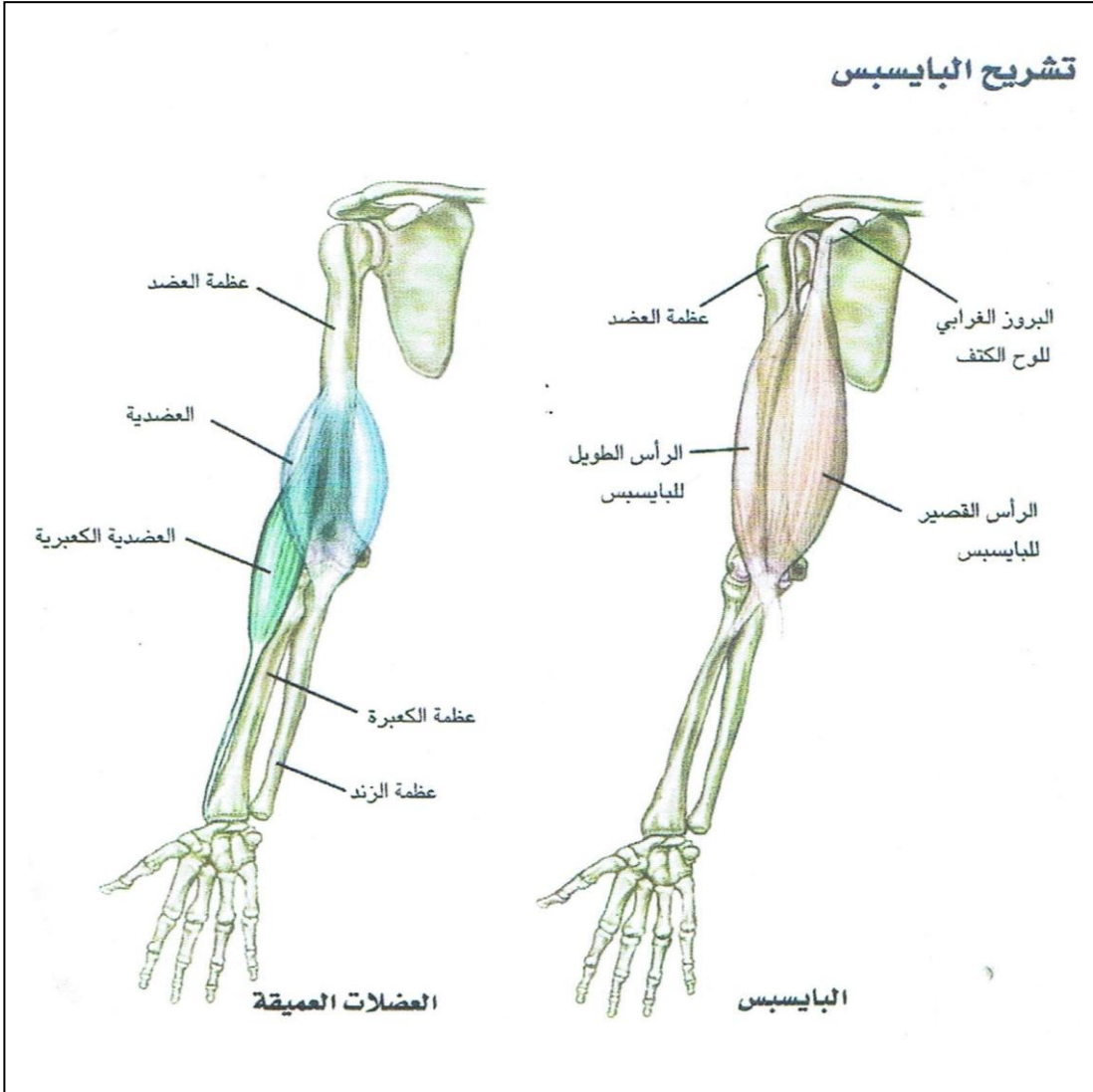
يمكن تقسيم الذراع إلى أعلى الذراع وأسفل الذراع (الساعد) . ويحتوي أعلى الذراع على عظمة واحدة هي عظمة العضد بينما يحتوي الساعد على عظمتين : الكعبرة (التي تقع ناحية الإبهام) ، والزند (التي تقع ناحية أصبع الخنصر الصغيرة) و المرفق مفصل رزي (كمفصل الباب) يتكون عند موضع الاتصال بين عظمة العضد وبين الزند و الكعبرة ، وتحدث حركتان عند مفصل المرفق وهما الثني والبسط و أثناء ثني المرفق يتحرك الساعد تجاه أعلى الذراع ، وأثناء البسط يتحرك الساعد بعيداً عن أعلى الذراع ، كما تحدث حركة في الساعد أيضاً حينما تدور الكعبرة حول الزند ، إذ تحدث حركة البطح (راحة اليد لأعلى) و الكب (راحة اليد لأسفل) بين المفاصل الكعبرية الزندية ، ويعتبر مفصل الرسغ (أو المعصم) هو موضع الاتصال بين النهاية السفلى لكل من عظمتي الساعد وبين العظام الصغيرة في اليد .

البايسبس (ذات الرأسين) :

اسمها يدل عليها ، فعظمة الباييسبس لها رأسان ، إذ ينشأ الرأس القصير من البروز الغرابي (للوح الكتف) ، و ينشأ الرأس الطويل من فوق التجويف الأرواح لمفصل الكتف ، وتتجه عضلة الباييسبس لأسفل بجوار عظمة العضد ويلتصق منتهاها الذي يبعد مسافة 1.5 بوصة 4 سم بنتوء على الجانب الداخلي لعظمة الكعبرة ، وتسبب الباييسبس ثني مفصل المرفق ، مما يؤدي إلى رفع اليد تجاه الوجه ، كما تسبب الباييسبس أيضاً بطحاً للساعد ، وفيه تستدير اليد بحيث تتجه راحة اليد لأعلى (وهو يشبه وضع تلقي النقود في اليد).

و بالإضافة إلى الباييسبس هناك عضلتان أخريان تثنيان المرفق وهما العضدية والعضدية الكعبرية ، وتقع العضلة العضدية في العمق تحت عضلة الباييسبس وتنشأ من النصف السفلي لعظمة العضد وتنتهي ملتصقة بعظمة الزند أسفل مفصل المرفق مباشرة ، ومن ثم تقوم العضلة العضدية برفع الزند في نفس الوقت الذي تقوم فيه الباييسبس برفع الكعبرة ، وتنشأ العضدية الكعبرية من الوجه الخارجي للطرف السفلي لعظمة العضد ثم تتجه للأسفل بطول الساعد ليلتصق منتهاها بالكعبرة فوق مفصل الرسغ مباشرة.

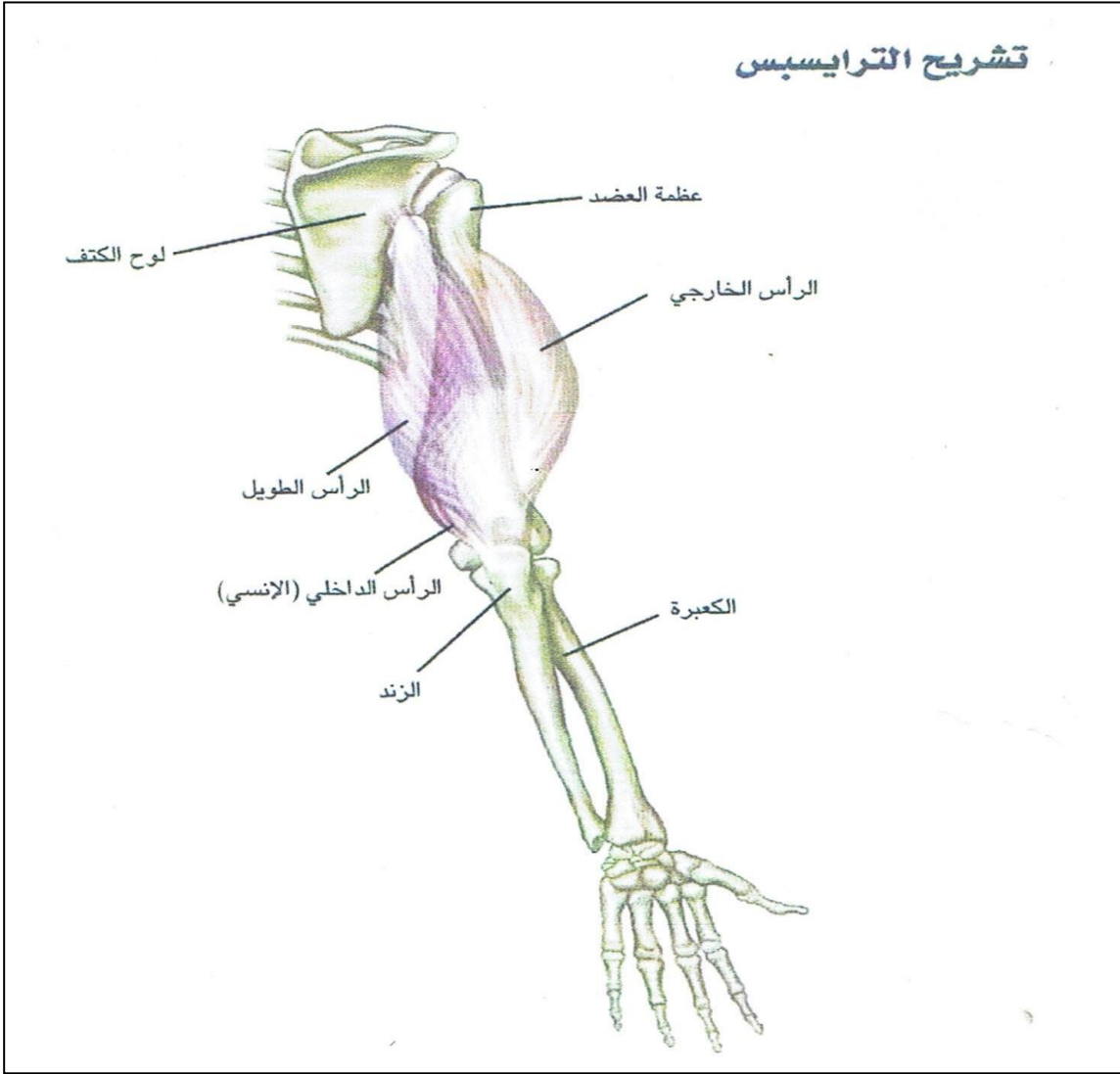
تشرح الباييسبس



الترايسبس (ثلاثية الرؤوس) :

وهذه أيضاً اسمها يدل عليها ، فعضلة الترايسبس لها ثلاثة رؤوس أو أجزاء ، إذ ينشأ الرأس الطويل من تحت التجويف الأروحي لمفصل الكتف ، و ينشأ الرأس الجانبي (الخارجي) من السطح الخارجي للعظم العضدي ، و الرأس الإنسي (الداخلي) من السطحين الإنسي والخلفي للعظم العضدي ، و تندمج الرؤوس الثلاثة عند أطرافها السفلية لتكون وترًا واحدًا يتصل منتهاه خلف مفصل المرفق بالتواء المرفقي لعظمة الزند ، وتسبب الترايسبس بسطاً للمرفق ، فتتحرك اليد بعيداً عن الوجه وتعد الترايسبس هي العضلة الوحيدة التي تفرد مفصل المرفق ، بينما تعمل ثلاث عضلات (هي الباييسبس و العضدية و العضدية الكعبرية) على ثني المرفق ، وجميع الرؤوس الثلاثة لعضلة الترايسبس تعبر مفصل المرفق ، ولكن الرأس الطويل يعبر أيضاً تحت مفصل الكتف .

تشریح الترایسبس



الساعد :

يحتوي الساعد على كتلة من حوالي 20 عضلة مختلفة . و بها قسمان عضليان منفصلان هما: المجموعة الثانية على الجانب الراحي (أي الذي جهة راحة اليد) ، و المجموعة الباسطة على الجانب الآخر، وتقع الأجزاء العضلية اللحمية لجميع هذه العضلات تقريباً في الثلثين العلويين من الساعد ، وتكاد تكون عضلات الساعد مقسمة بالتساوي بين التي تسبب حركات عند الرسغ والتي تحرك الإبهام وسائر الأصابع ، ويتم إحداث حركة البطح وهي تدوير اليد بحيث تتجه راحة اليد لأعلى ذلك الوضع الذي يشابه أخذ النقود بفعل عضلتين هما الباطحة و الباييسبس ، بينما يتم إحداث حركة الكعب و هي تدوير اليد بحيث تتجه راحة اليد لأسفل ذلك الوضع الذي يشابه إعطاء النقود بفعل عضلتين أخريين هما الكعابة المدملجة والكعابة المربعة .

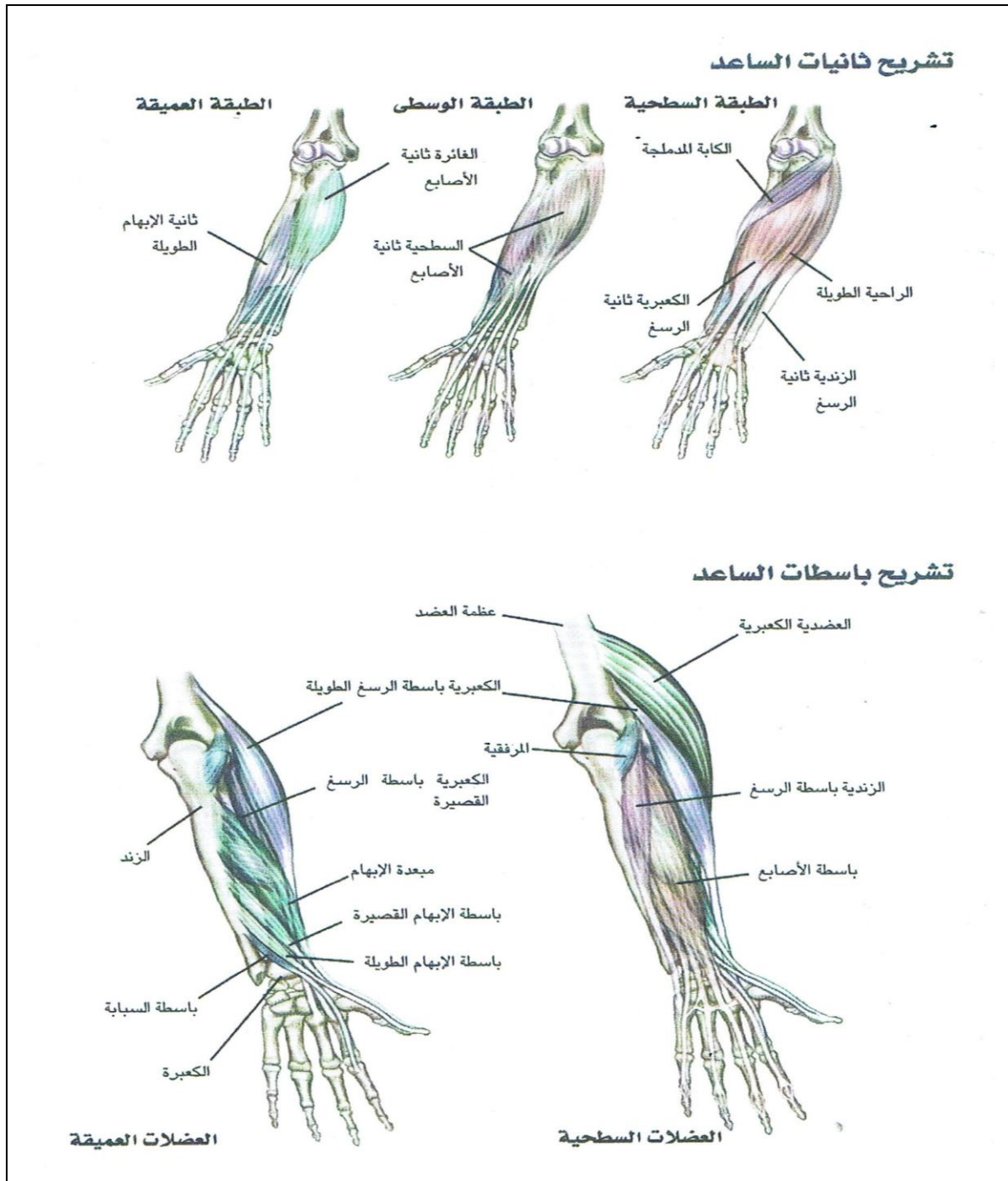
ثانيات الرسغ : الراحية الطويلة ، الكعبرية ثانية الرسغ ، الزندية ثانية الرسغ.

ثانيات الأصابع : السطحية ثانية الأصابع ، الغائرة ثانية الأصابع ، ثانية الإبهام الطويلة.
 باسطات الرسغ : الكعبية باسطة الرسغ الطويلة ، الكعبية باسطة الرسغ القصيرة ، الزندية باسطة
 الرسغ.

باسطات الأصابع : باسطة الأصابع ، باسطة الإبهام الطويلة ، باسطة الإبهام القصيرة ، باسطة
 السبابة.

باطحات اليد : الباطحة ، الباييسبس .

كابات اليد : الكابة المدملجة ، الكابة المربعة .



أولاً : الباييسبس :

1- الشني بالبار :

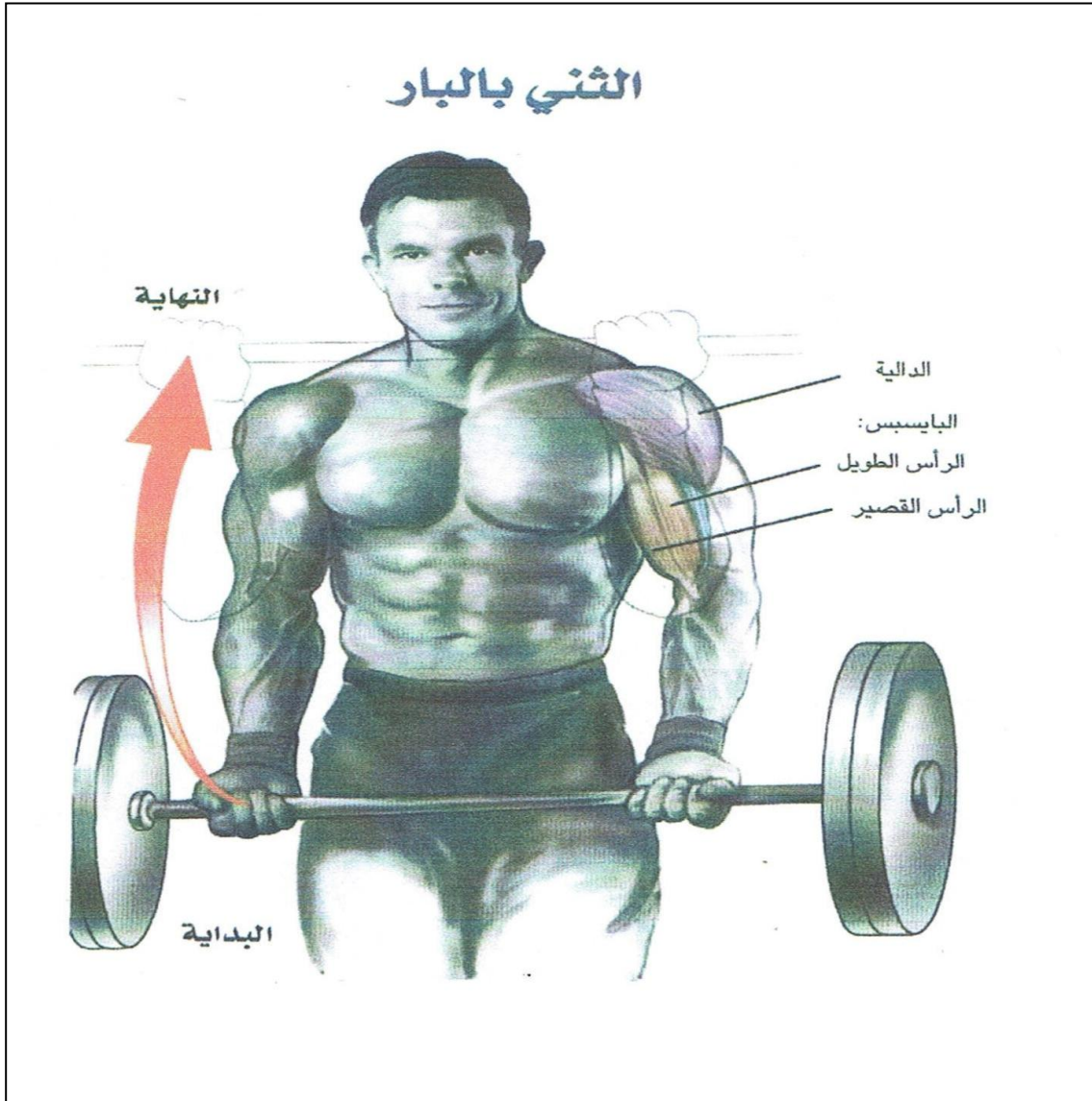
الطريقة :

- 1- أمسك البار متديلاً بطول الذراعين ، و مستخدماً مسكة سفلية باليدين بعرض الكتفين .
- 2- ارفع البار لأعلى حتى مستوى الكتفين عن طريق ثني مرفقيك .
- 3- اخفض البار مجدداً حتى وضع بسط الذراعين.

العضلات المشاركة :

الأولية : الباييسبس.

الثانوية : العضدية ، العضدية الكعبرية ، الدالية الأمامية ، الساعد .



2- الثاني بالدمبل :

الطريقة :

1- أمسك وحدتي الدمبل واجعلهما يتدليا بطول ذراعيك إلى جانبيك، على أن يشير الإبهامان للأمام.

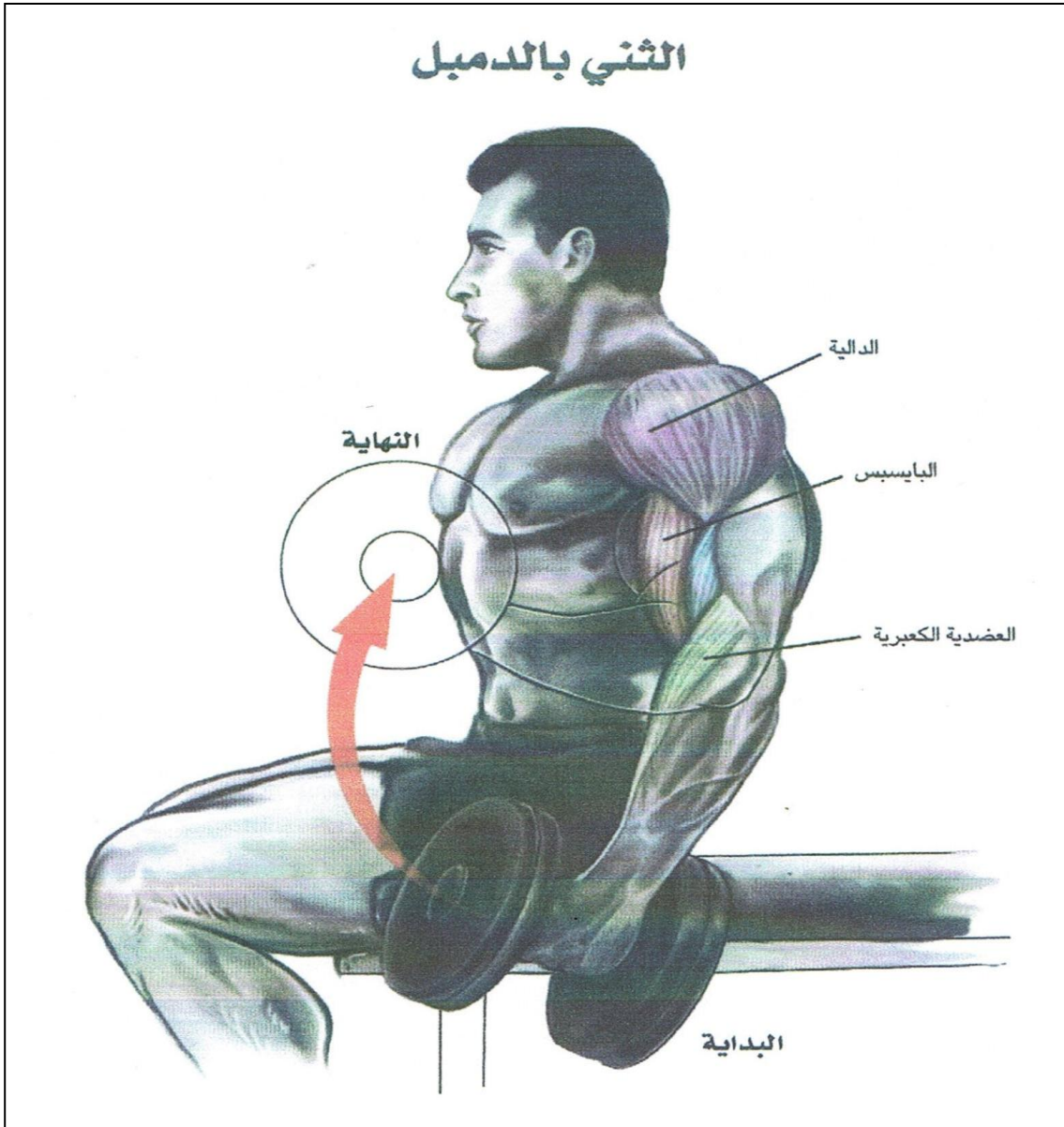
2- قم بحركة ثني بالدمبل ، ياحدى الذراعين في كل مرة ، لأعلى تجاه كتفك مع تدوير يدك بحيث تصير راحة اليد متجهة لأعلى.

3- اخفض الدمبل لأسفل مجدداً ، وكرر التمرين بالذراع الأخرى.

العضلات المشاركة :

الأولية : البايسبس.

الثانوية : العضدية ، العضدية الكعبرية ، الدالية الأمامية ، الساعد.



3- الثاني المركز :

الطريقة :

1- اجلس على حافة بنش ، وأمسك بدمبل يتدلى بطول الذراع مع دعم ذراعك مقابل الجانب الداخلي من فخذك.

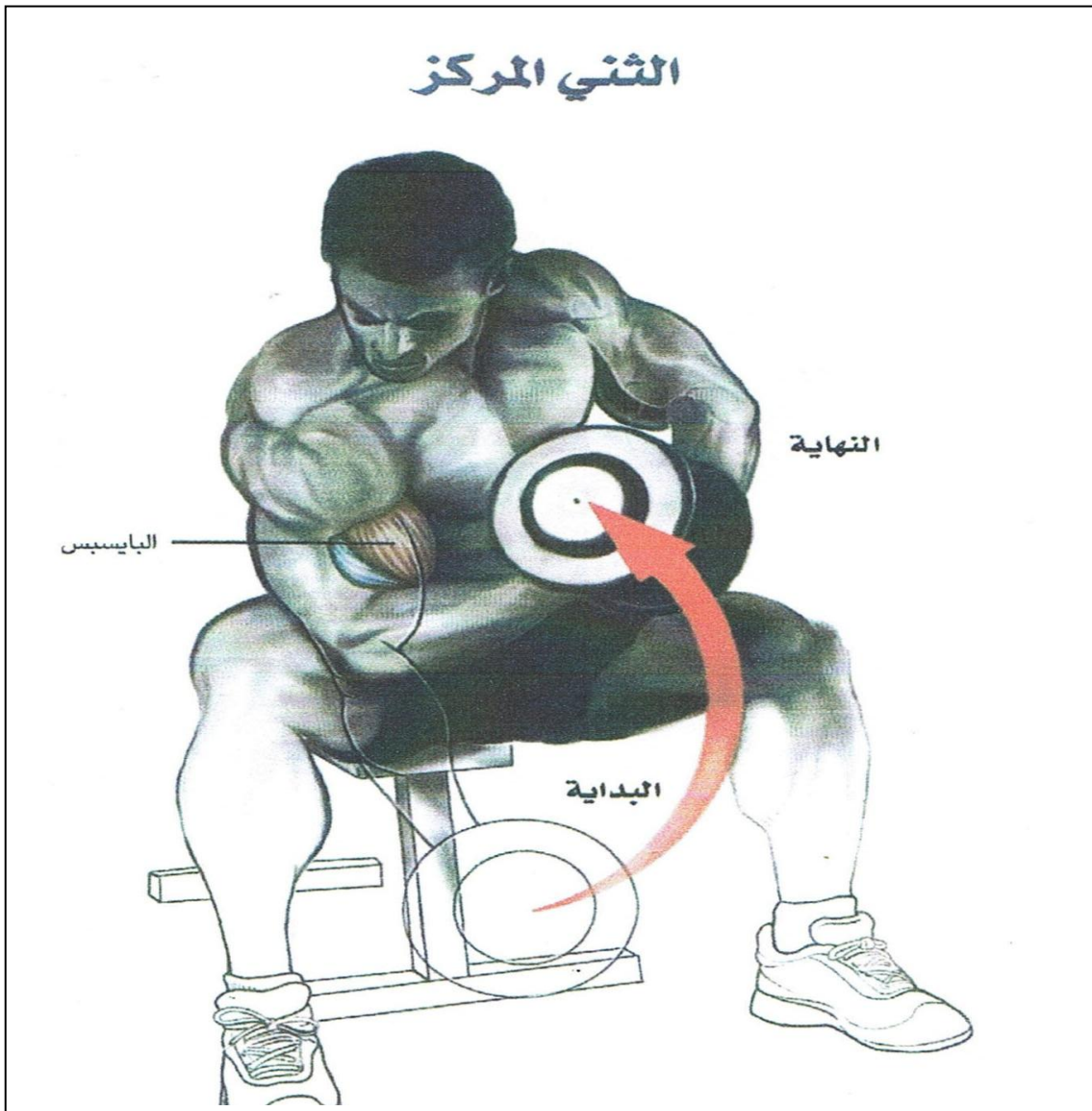
2- ارفع الدمبل لأعلى تجاه كتفك بثني الذراع عند المرفق.

3- اخفض الدمبل مجدداً إلى وضع البداية.

العضلات المشاركة :

الأولية : البايسبس.

الثانوية : العضدية ، العضدية الكعبرية ، عضلات الساعد .



4- الثاني بالكبل :

الطريقة :

1- أمسك البار القصير المتصل ببكرة كبل منخفضة ، مستخدماً مسكة سفلية مع استقامة الذراعين.

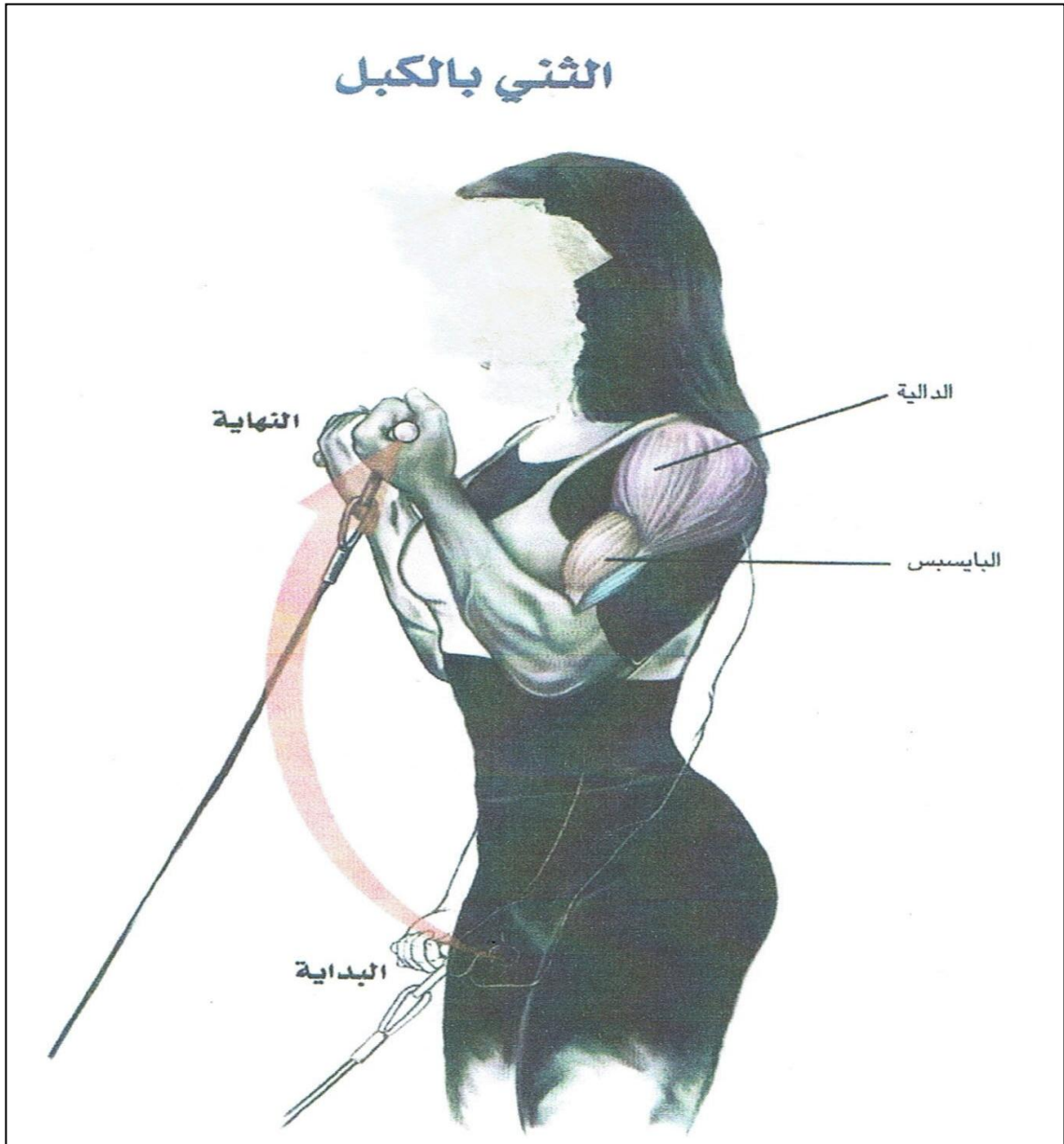
2- ارفع البار لأعلى تجاه كتفك بثني الذراعين عند المرفقين.

3- اخفض الثقل لأسفل مجدداً حتى وضع بسط الذراعين.

العضلات المشاركة :

الأولية : البايسبس.

الثانوية : العضدية ، العضدية الكعبرية ، الدالية الأمامية ، الساعد .



5- الثاني على البنش المرتفع :

الطريقة :

1- اجلس مرتكزاً بعضديك على البنش المرتفع ، و أمسك البار بمسكة سفلية بعرض الكتفين مع استقامة الذراعين أمامك .

2- ارفع البار لأعلى تجاه كتفيك.

3- اخفض الثقل لأسفل مجدداً حتى وضع استقامة الذراعين.

العضلات المشاركة :

الأولية : البايسبس.

الثانوية : العضدية ، العضدية الكعبرية ، الساعد.



6- الثاني بالجهاز :

الطريقة :

1- أمسك البار مسكة سفلية بعرض الكتفين مع الارتكاز بمرفقيك على الوسادة والذراعان مستقيمتان أمامك.

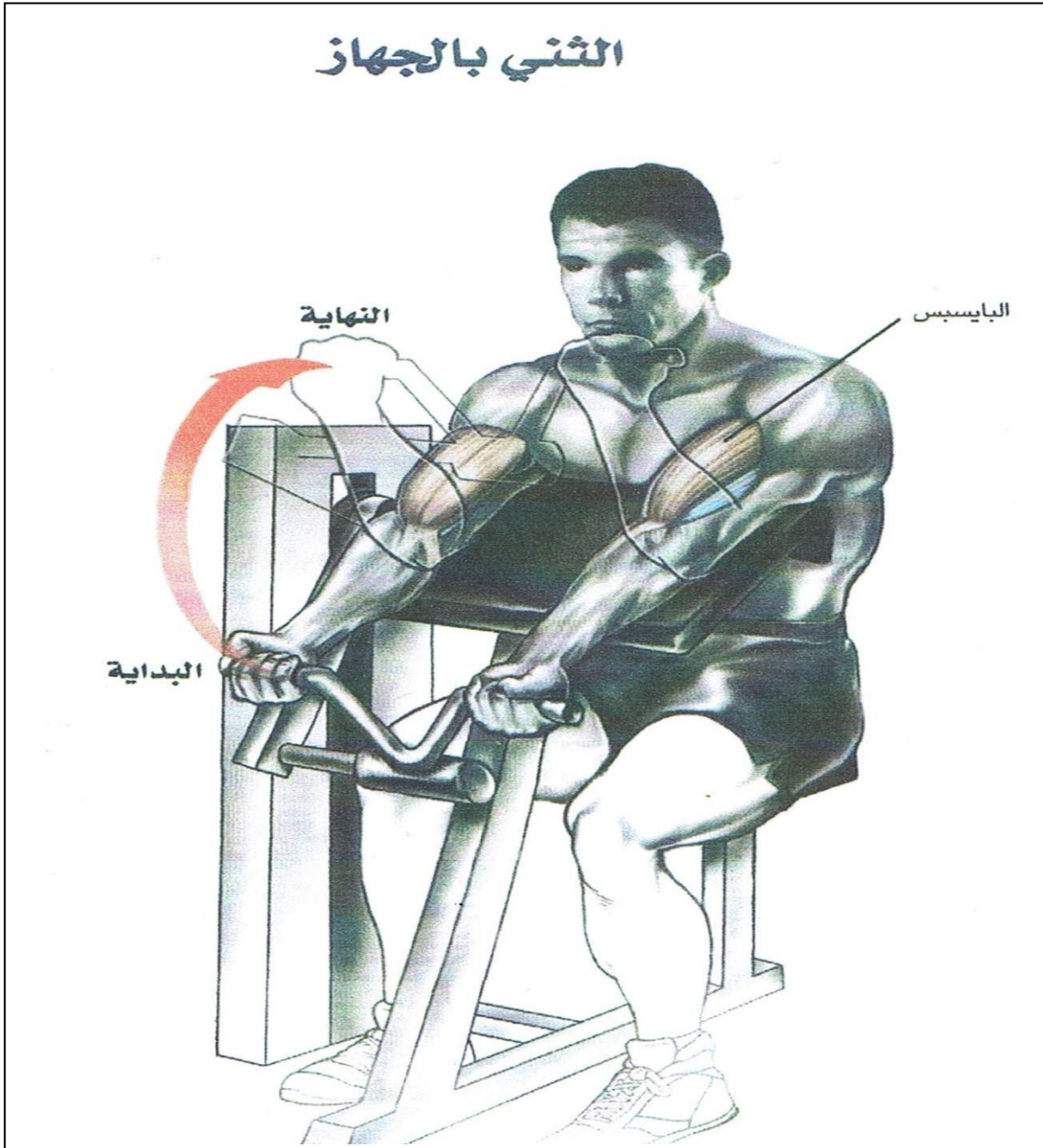
2- ارفع البار تجاه كتفيك بثني الذراعين عند المرفقين .

3- أعد البار إلى وضع استقامة الذراعين.

العضلات المشاركة :

الأولية : البايسبس.

الثانوية : العضدية ، العضدية الكعبرية ، الساعد.



ثانيا : الترايسبس :

1 - الدفع لأسفل لتدريب الترايسبس :

الطريقة :

1- أمسك البار القصير المتصل ببكرة كبل مرتفعة .

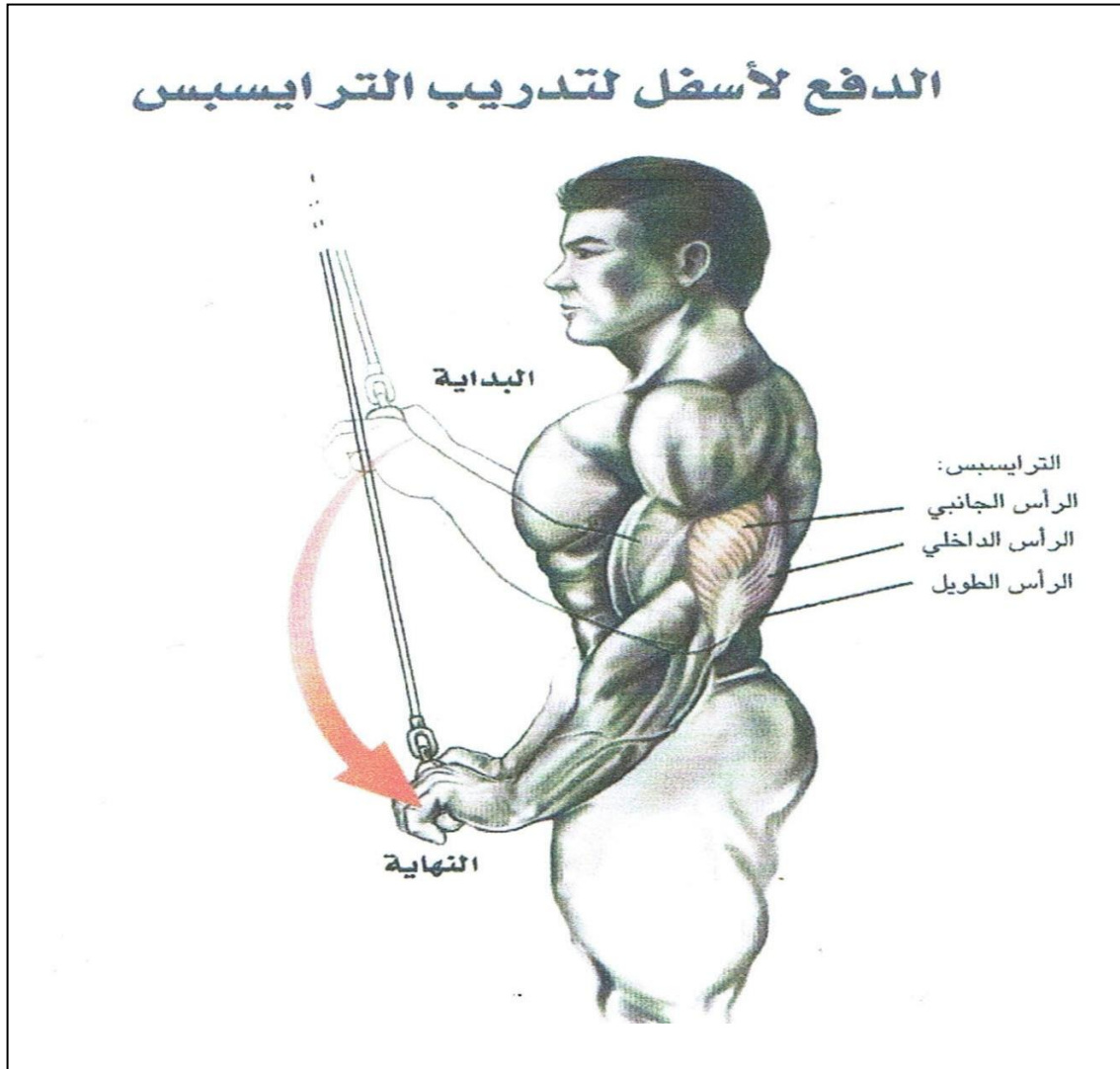
2- ابدأ بجعل البار عند مستوى الصدر، مع ثني المرفقين بزاوية تزيد قليلاً عن 90 درجة .

3- مع إبقاءك لعضديك ثابتين بشدة ، ادفع البار لأسفل إلى أن يتم شد مرفقيك تماماً.

العضلات المشاركة :

الأولية : الترايسبس.

الثانوية : الدالية ، الساعد .



2- خفض الصدر :

الطريقة :

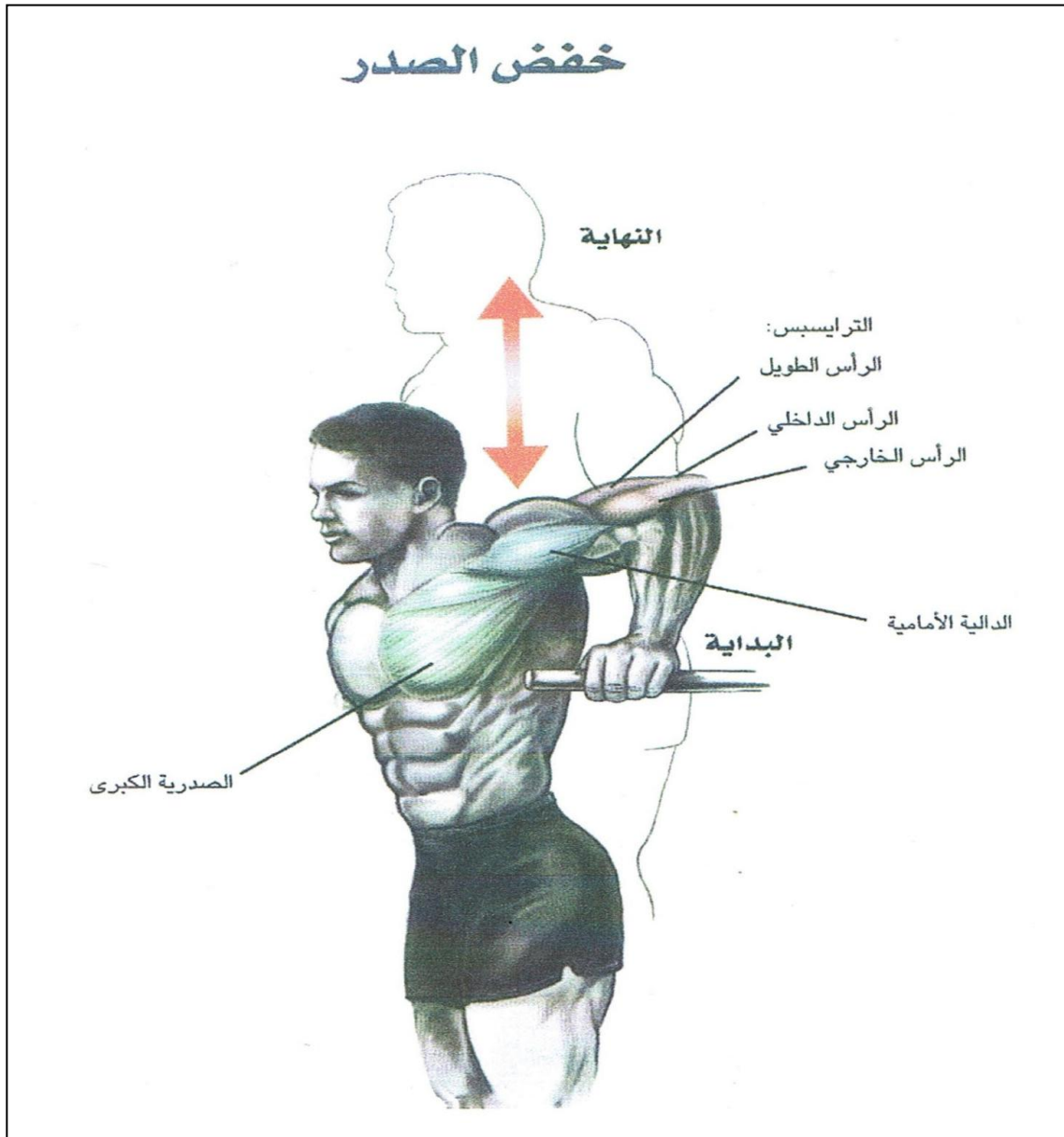
- 1- أمسك القضيبين المتوازيين وارفع جسمك لأعلى إلى أن يتم بسط ذراعيك .
- 2- اثن مرفقيك و اخفض جسمك ببطء إلى أن يصير عضداك موازيين للأرض ، مع إبقاء جذعك منتصباً .

- 3- ادفع جسمك لأعلى مجدداً ، مع فرد ذراعيك إلى أن يتم شد المرفقين .

العضلات المشاركة :

الأولية : الترايسبس .

الثانوية : الصدر ، الدالية الأمامية ، الساعد .



3- بسط الترايسبس في وضع الرقود :

الطريقة :

- 1- ارقد على بنش مسطح ، و أمسك البار و ارفعه فوق مستوى صدرك بطول ذراعيك مع جعل المسكة ضيقة و بيدين علويتين (بالنسبة للبار) بحيث تكون المسافة بين اليدين حوالي 15 سم.
- 2- اثن ذراعيك عند المرفقين و اخفض البار لأسفل حتى يلامس جبهتك .
- 3- ادفع البار الأعلى إلى أن تشد المرفقين .

العضلات المشاركة :

الأولية : الترايسبس .

الثانوية : الصدرية ، الدالية الساعد .



4- ضغط الترايسبس في وضع الجلوس :

الطريقة :

1- اجلس معتدلاً بينما تمسك البار بكلتا يديك و ترفعه بطول ذراعيك لما فوق رأسك ، و استخدم مسكة علوية ضيقة .

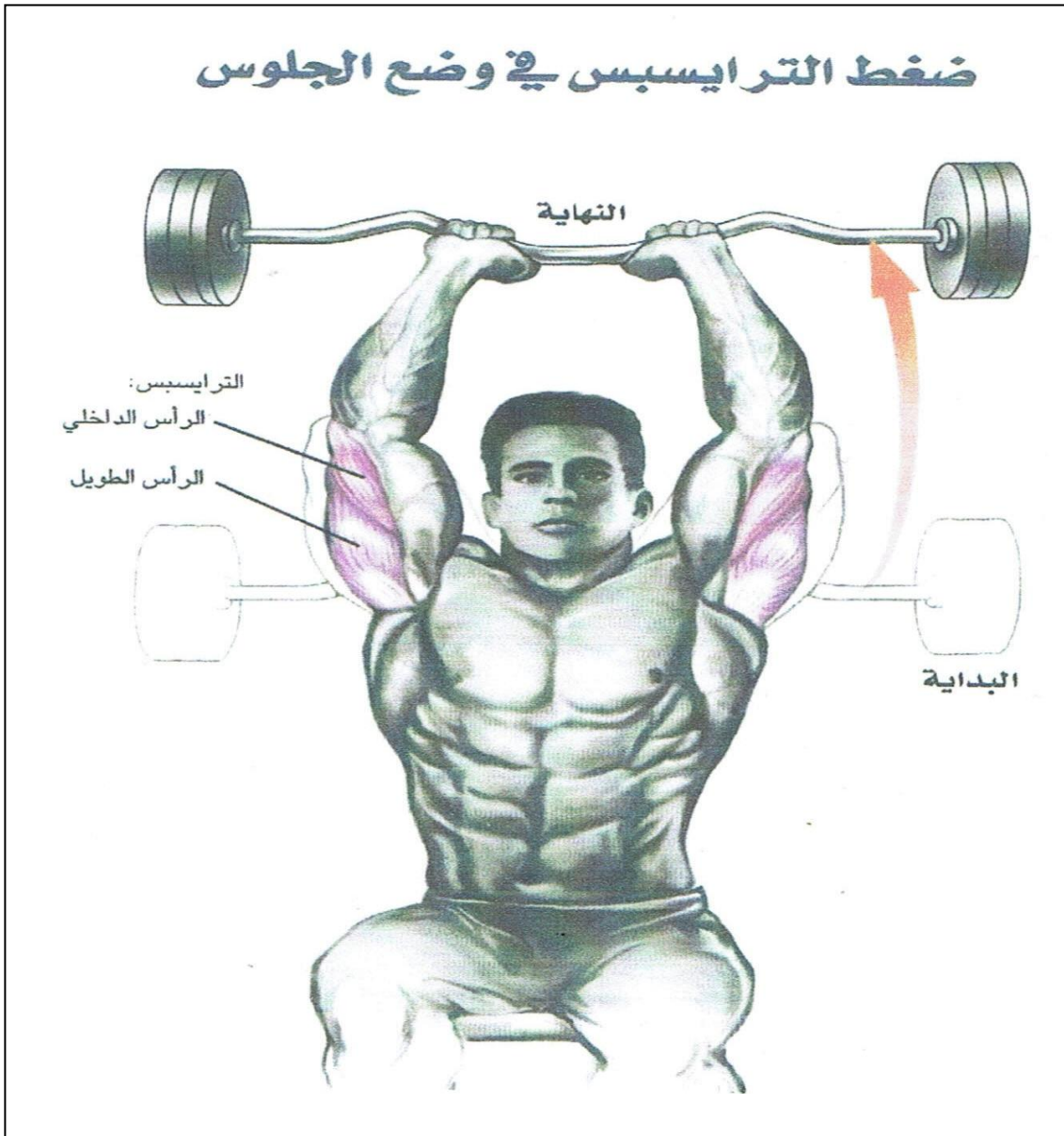
2- اثن ذراعيك عند المرفقين و اخفض البار لأسفل لما خلف رأسك .

3- ادفع البار لأعلى إلى أن تشد مرفقيك.

العضلات المشاركة :

الأولية : الترايسبس .

الثانوية : الدالية ، الساعد .



5- الضغط بالمسكة الضيقة على البنش :

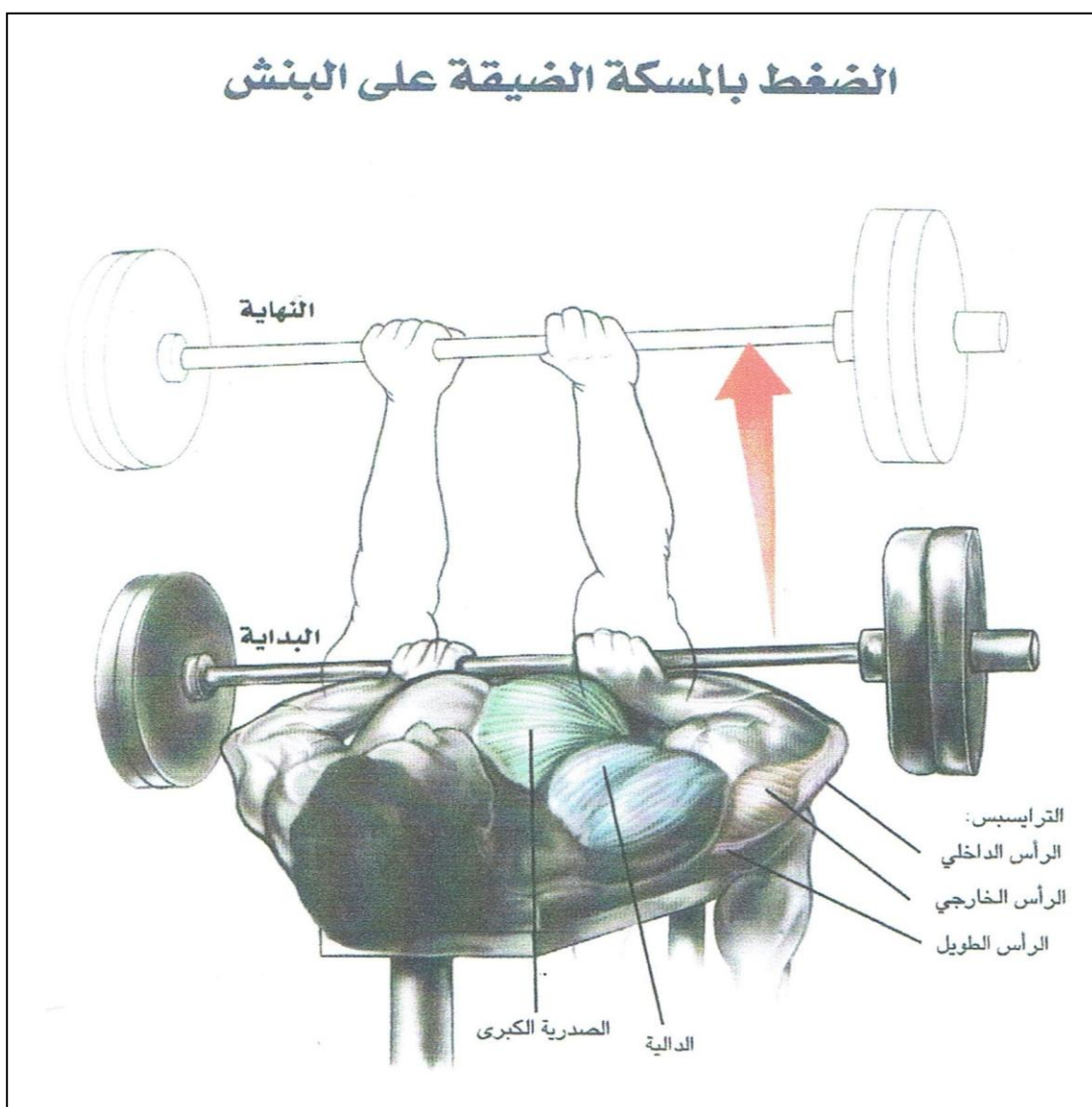
الطريقة :

- 1- أمسك البار بمسكة علوية ضيقة 15 سم.
- 2- اخفض الثقل لأسفل ببطء حتى يلامس أوسط صدرك.
- 3- ادفع البار باستقامة لأعلى إلى أن تشد مرفقيك.

العضلات المشاركة :

الأولية : الترايسبس ، الصدرية الكبرى .

الثانوية : الدالية الأمامية .



6- الركل الخلفي بالدمبل :

الطريقة :

- 1- أمسك الدمبل بإحدى اليدين ، واثن جسمك للأمام عند الخصر، مع دعم جذعك بإسناد يدك الحرة على بنش أو على ركبتيك .
- 2- ابدأ بجعل عضدك موازياً للأرض ومرفقك مثنياً بزاوية 90 درجة .
- 3- ارفع الدمبل لأعلى باسطة ذراعك حتى تشد المرفق تماماً.

العضلات المشاركة :

الأولية : الترايسبس .

الثانوية : الدالية الخلفية ، الظهرية العريضة .



ثالثا : الساعدان :

1- ثني الرسغ :

الطريقة :

1- اجلس على حافة البنش و أمسك البار بمسكة سفلية بعرض الكتفين ، و اسند ظهري ساعدك على فخذيك .

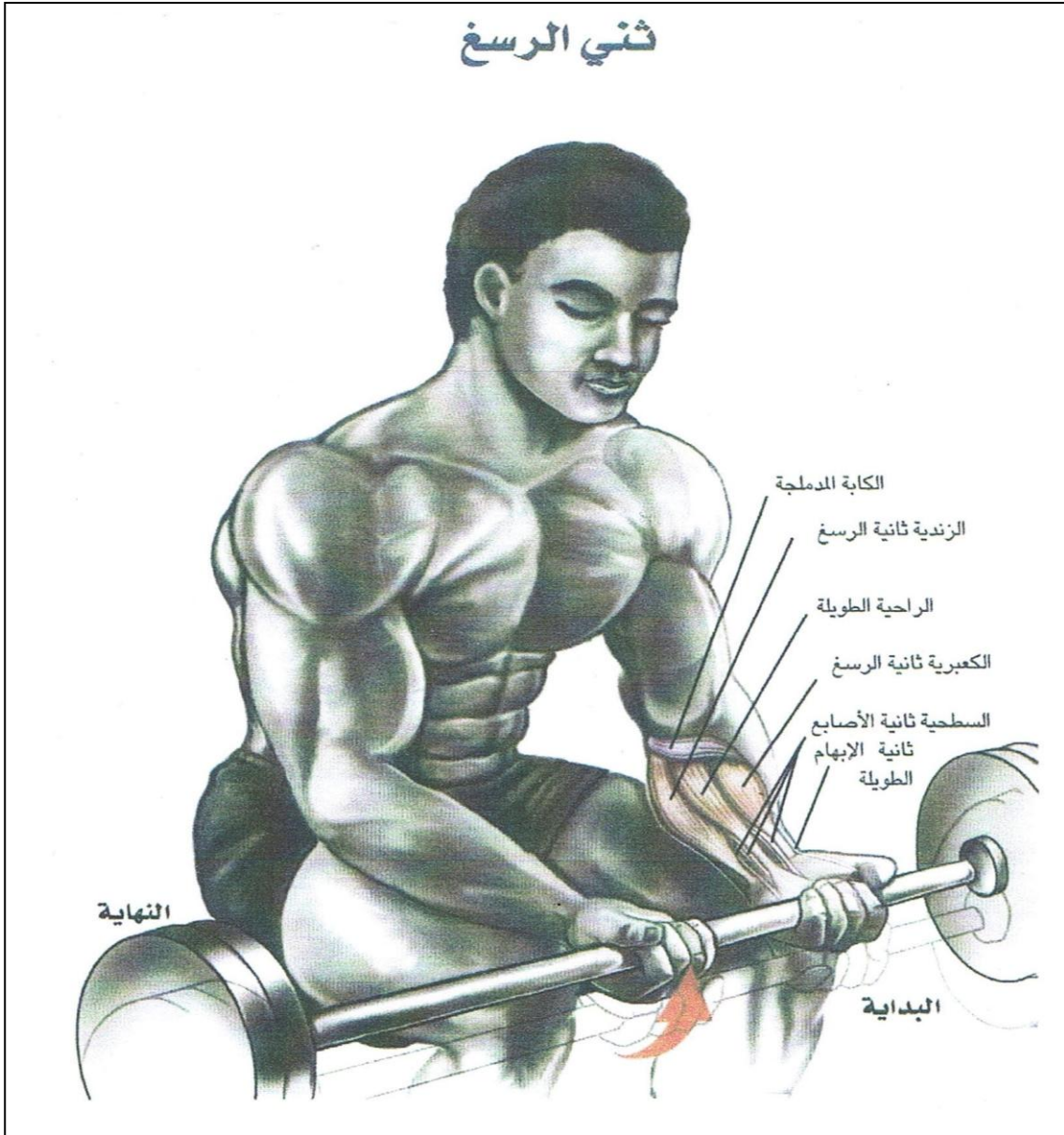
2- اخفض البار بثني رسغيك لأسفل تجاه الأرض .

3- ارفع الثقل لأعلى مستخدماً حركة الرسغ.

العضلات المشاركة :

الأولية : ثنيات الساعد .

الثانوية : ثنيات الأصابع .



2- ثني الرسغ المعكوس :

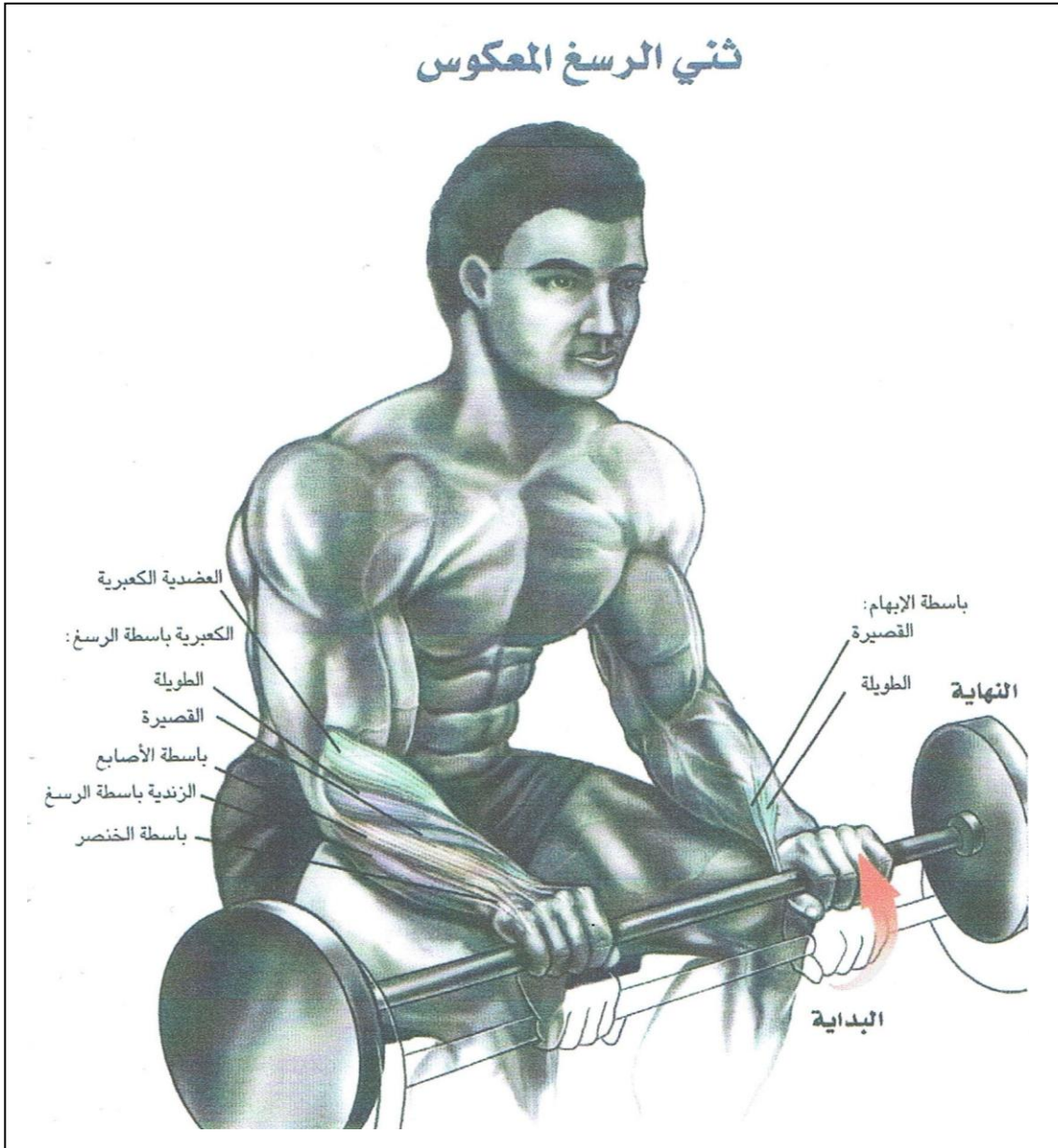
الطريقة :

- 1- أمسك البار مستخدماً مسكة علوية ، و اسند ساعديك فوق فخذيك أو على حافة بنش .
- 2- اخفض البار بثني رسغيك تجاه الأرض .
- 3- ارفع الثقل لأعلى باستخدام حركة الرسغ .

العضلات المشاركة :

الأولية : العضلات الباسطة للساعد .

الثانوية : باسطات و ثانيايات الأصابع .



3- الشني المعكوس بالبار :

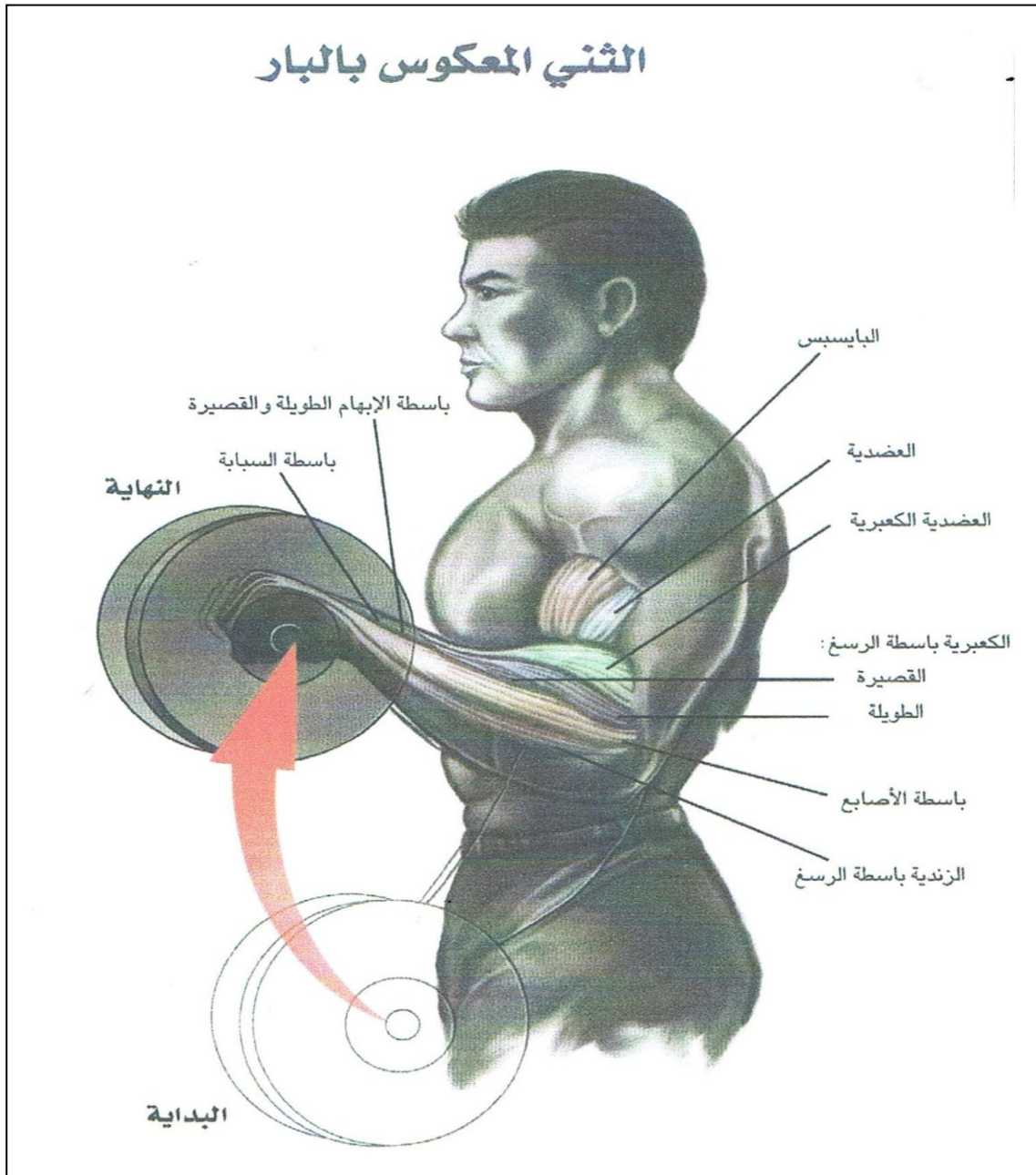
الطريقة :

- 1- أمسك البار مع تدلية ذراعيك بطولهما ، و بمسكة علوية بعرض الكتفين .
- 2- ارفع البار لأعلى تجاه مستوى الكتفين ، مع ثني رسيك لأعلى و للخلف مع ثني المرفقين .
- 3- اخفض البار لأسفل مجدداً حتى وضع بسط الذراعين مع تدلية الرسيين .

العضلات المشاركة :

الأولية : باسطات الساعد ، باسطات الأصابع .

الثانوية : البايسيس ، العضدية الكعبرية ، العضدية .



4- الثاني بالمطرقة :

الطريقة :

- 1- أمسك بدمبل في كل من يديك مع جعل راحتي اليدين تتجهان للداخل (الإبهامان للأمام) .
- 2- ارفع إحدى وحدى الدمبل في كل مرة تجاه كتفك ، مع إبقاء راحتي اليدين للداخل .
- 3- اخفض الدمبل لأسفل مجدداً حتى وضع بسط الذراعين ، و كرر بالذراع الأخرى .

العضلات المشاركة :

الأولية : العضدية الكعبرية .

الثانوية : العضدية ، باسطات و ثانياً الساعد ، البايسبس .

