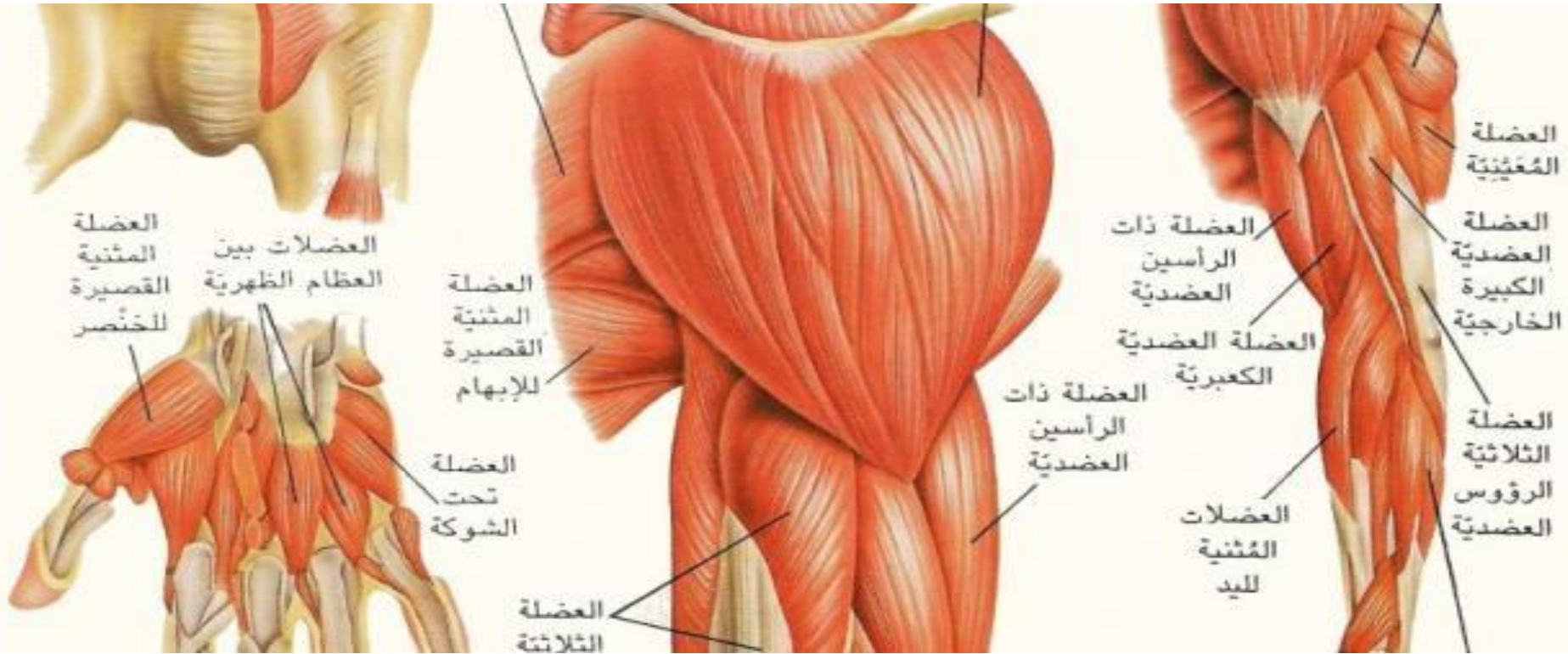




وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
كلية بلاد الرافدين الجامعة
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

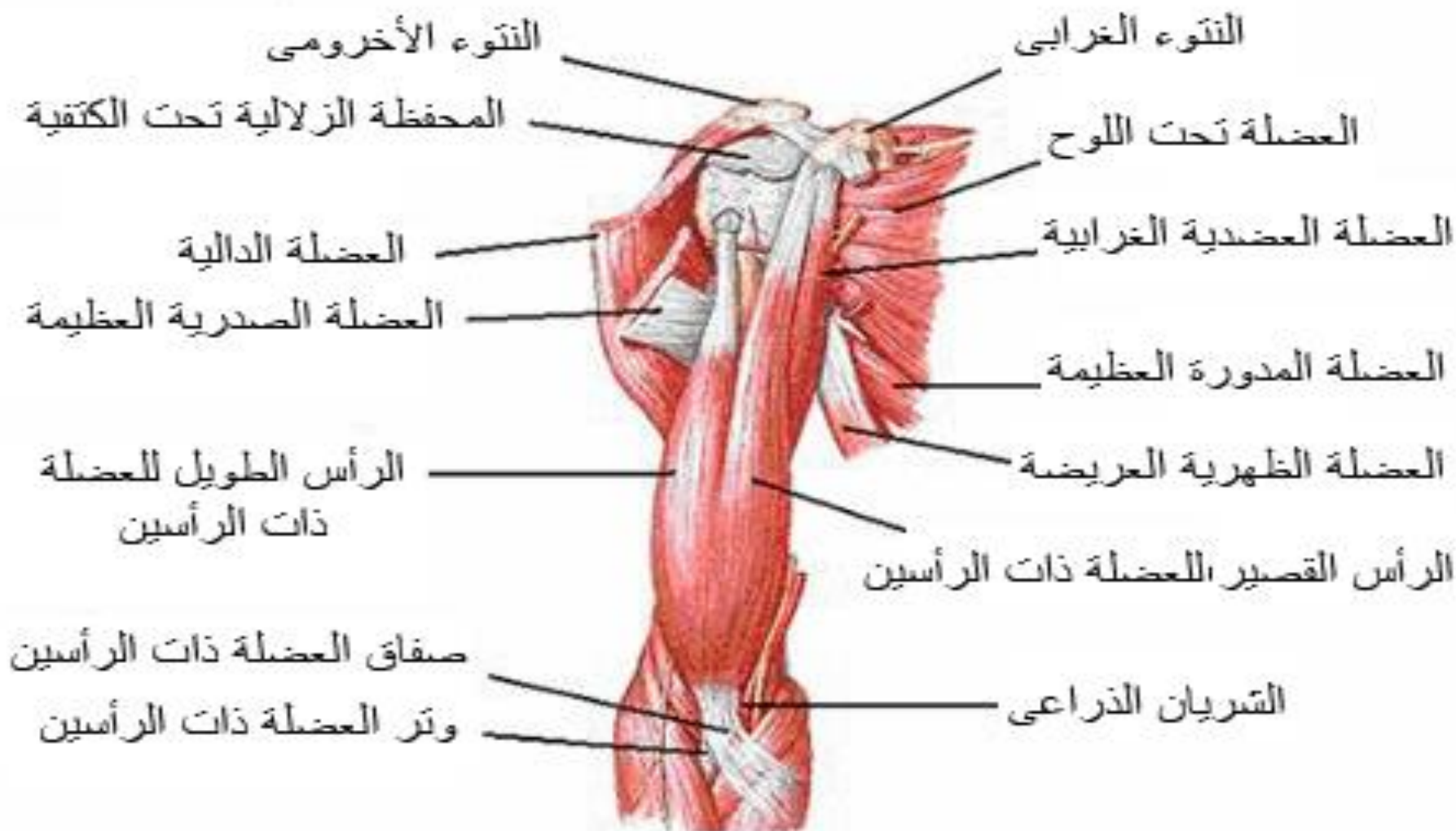
المحاضرة الخامسة (عضلات الذراع)

أ.م.د/ محمد إبراهيم محمد



20 - عضلات مفصل المرفق والذراع

Elbow joint muscles / Arm Muscles

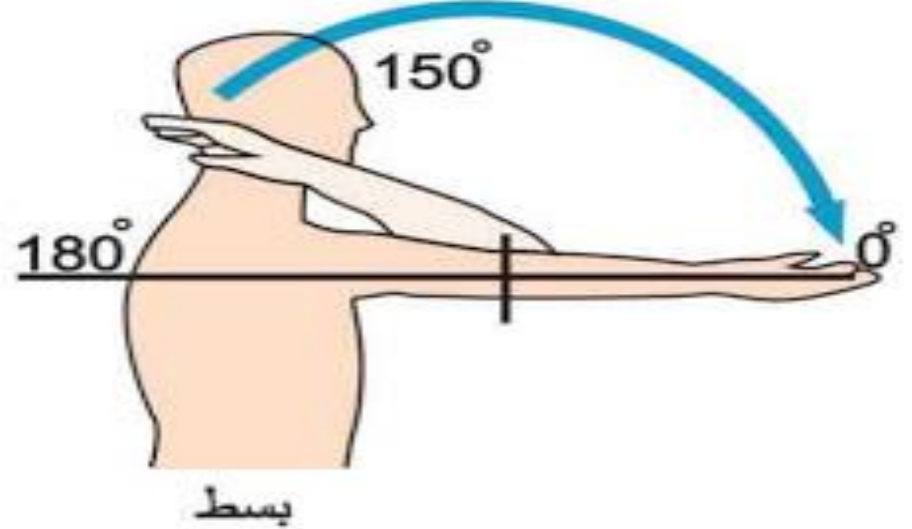
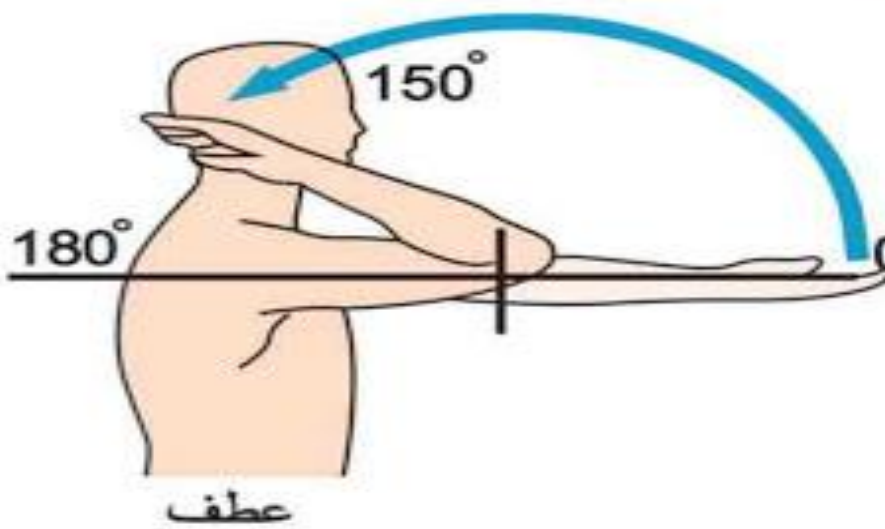
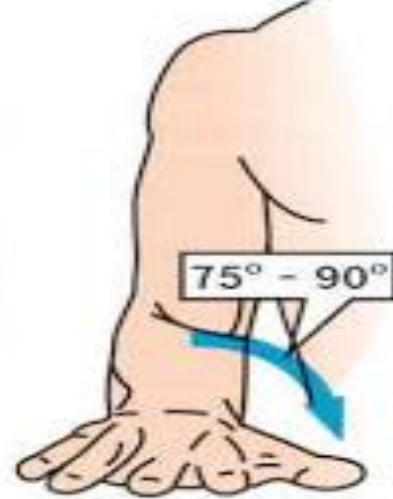


السعة الحركية بالمرفق

الوسط

الاستلقاء

الكب



العضلة ذات الرأسين العضدية

Biceps Brachii .1

تعتبر العضلة العضدية ثنائية الرؤوس كل من مفصلي الكوع والكتف، وتعمل على مفصل الكتف على الانثناء الضعيف جداً. تعمل العضلة العضدية ثنائية الرؤوس بشكل ممتاز في ثني مفصل الكوع عندما يتجه الكف إلى الأعلى يعتبر تمرين جهاز bicep curl الأكثر استخداماً لتقوية تلك العضلة.

متشأ العضلة

- الرأس الطويل - الحديبية فوق الحقية
- الرأس القصير - النتؤ الغرابي لعظم الكتف

مرتكز العضلة

- الأحدوية الكعبرية
- السفاق ذات الرأسين و حتى الجانب العميق للساعد

عمل العضلة

- ثني المرفق
- مد الساعد

التزويد العصبي

- العصب الداخلي الجليدي

الاستخدامات اليومية

- التقاط حقيبة التسوق

كيف يمكنني تمديد تلك العضلة؟

- تمارين مد العضلة العضدية ثنائية الرؤوس

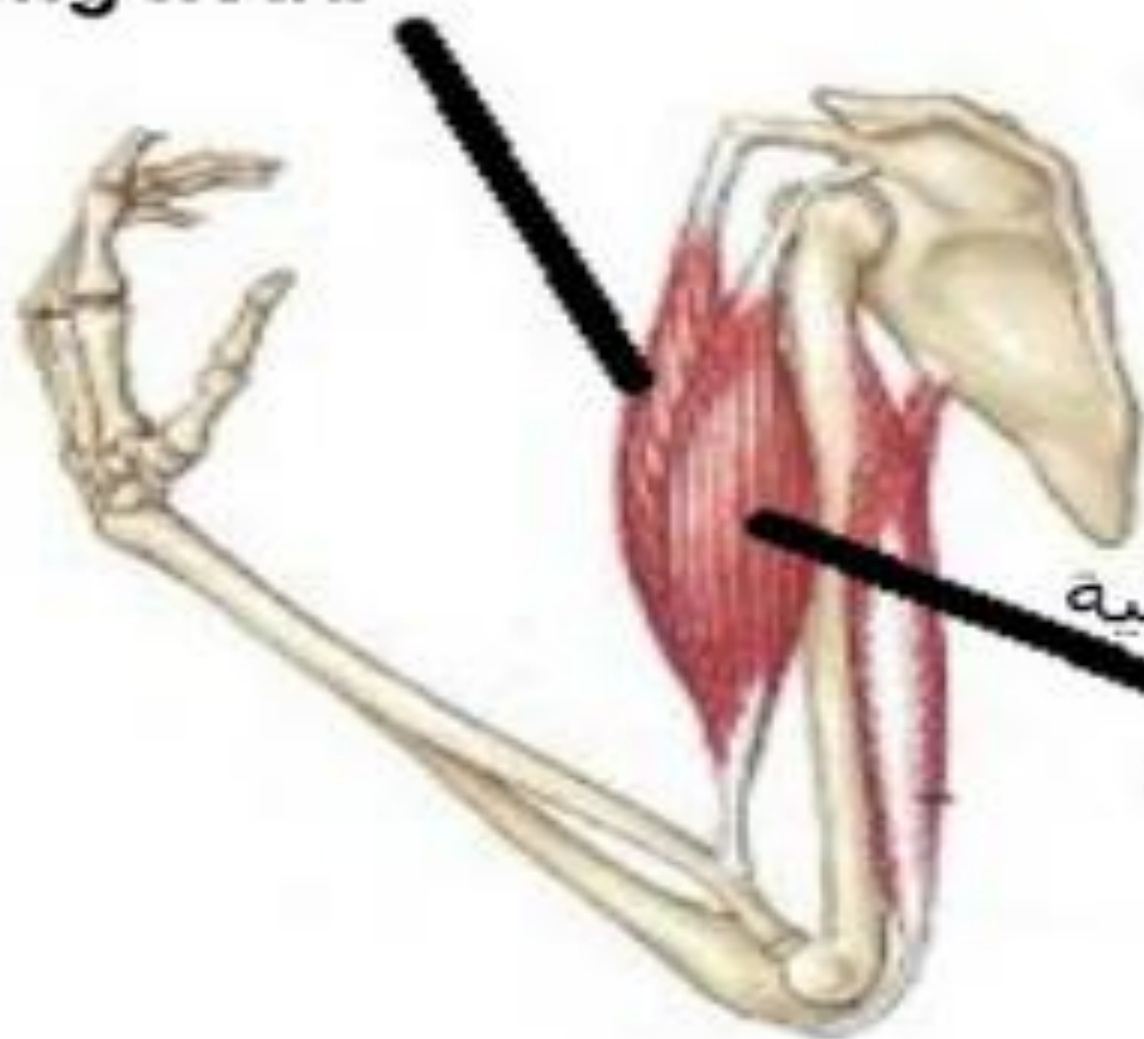
كيف يمكنني تقوية العضلة؟

- تمارين جهاز Bicep curl باستخدام حبل المقاومة
- تمارين جهاز Bicep curl باستخدام الأثقال الحرة
- تمارين جهاز Bicep curl على المد
- تمرين التركيز



العضلة الخارجية الطويلة

long head



العضلة الداخلية
القصيرة

short head

ثنائية الرؤوس العضدية

العضدية الكعبرية

العضدية

الكابة المدملجة

الكعبرية ثانية الرسغ

الراحية الطويلة

الزندية ثانية الرسغ







ARAB WORKOUT.COM



العضلة العضدية

Brachialis- 2

تعمل العضلة العضدية على ثني المرفق سواء بالكب أو الاستلقاء جنباً إلى جنب مع العضلة العضدية ذات الرأسين، وحيث أن العضلة العضدية متصلة بالزند الذي لا يمكنه الدوران فإنها تعتبر العضلة المثنية الوحيدة بالمرفق.

منشأ العضلة

- النصف السفلي لعظم العضد الأمامي

مركز العضلة

- النقوء الزاوي بعظم الزند

عمل العضلة

- ثني المرفق

التزويد العصبي

- العصب العضلي الجلدي

الاستخدامات اليومية

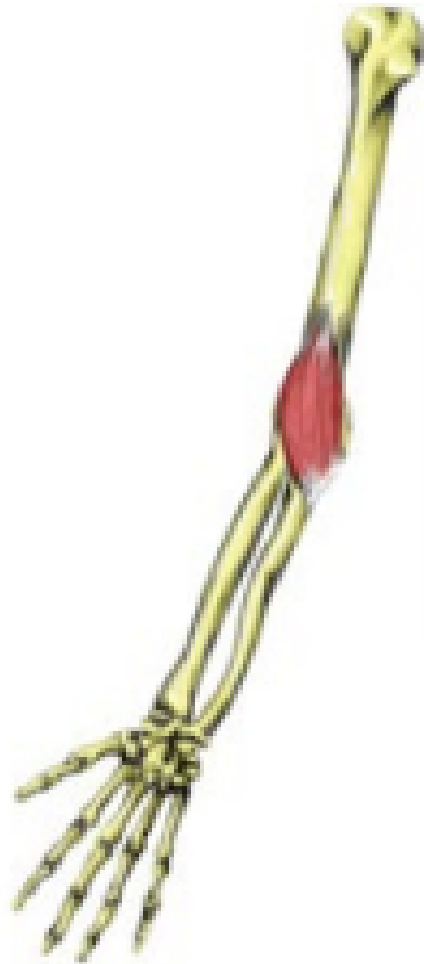
- التقاط حقائب التسوق

كف يمكن مد العضلة؟

- تمارين مد العضلة العضدية ذات الرأسين

كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تمارين العقلة
- تمارين جهاز Bicep curl
- تمارين جهاز Bicep curl باستخدام حبل المقاومة



العضلة العضدية الكعبرية

Brachioradialis - 3

تعمل العضلة العضدية الكعبرية على بسط الساعد من وضع الكب عندما تقوم بثني المرفق. عند البدء في وضع البسط تعمل على كب اليد حيث تثني المرفق

منشأ العضلة

- الثلث السفلي للحافة الوحشية للعضد

مرتكز العضلة

- النتوء الإبري للكعبرة

عمل العضلة

- ثني الكوع
- الكب
- البسط

التزويد العصبي

- العصب الكعبري

الاستخدامات اليومية

- تشغيل جهاز مفتاح العلب

كيف يمكن مد العضلة؟

- تمرين مد العضلة ذات الرأسين

كيف يمكن تقوية العضلة

- تمارين العقلة
- تمارين جهاز Bicep curl
- تمارين جهاز Bicep curl مع رباط المقاومة



العضلة ذات الثلاث رؤوس العضدية

Triceps Brachii Muscle - 4

تساعد العضلة العضدية ثلاثية الرؤوس العضلة الظهرية العريضة على مد مفصل الكتف وتنقبض بقوة أثناء مرحلة الرفع في الدفع لتقوية الذراع

منشأ العضلة

الرأس الطويل: الحديبة تحت الحقبة للوح الكتف
الرأس الجانبي (الوحشي) : أعلى تلم العصب الكعبري في عصب العضد
الرأس الأوسط (الإنسي): أسفل تلم العصب الكعبري في عصب العضد

مرتكز العضلة

• النتوء المرفقي للزند

عمل العضلة

• بسط المرفق

التزويد العصبي

• العصب الكعبري

الاستخدامات اليومية

• دفع الباب لقلقه

كيف يمكن مد العضلة؟

• تمارين مد العضلة ثلاثية الرؤوس.

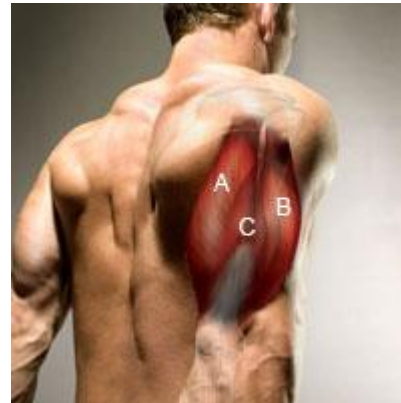
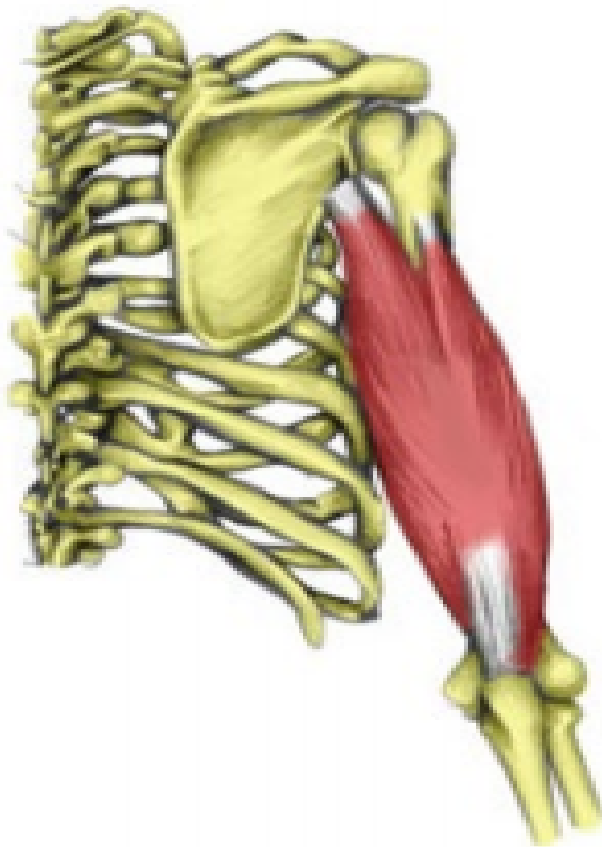
كيف يمكن تقوية العضلة؟

• تمارين مد العضلة ثلاثية الرؤوس باستخدام حبل المقاومة

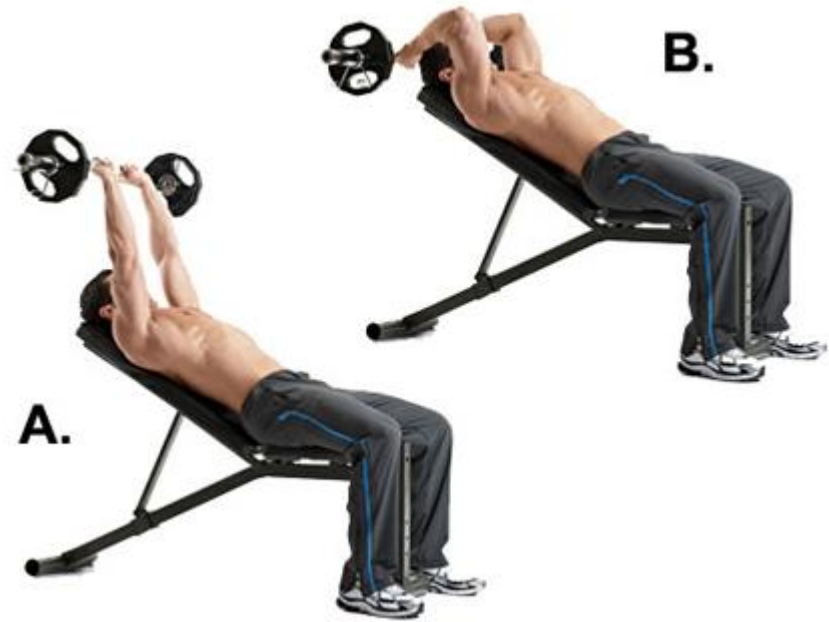
• تمارين البار المتوازي dip

• تمارين تضخيم العضلة باستخدام الدمبل

• تمارين الضغط الفرنسي باستخدام البار











Medial Head	Long Head	Lateral Head	اسم التمرين
*	**	*	French press with EZ bar
**	**	**	French press with EZ bar on decline bench
*	*	**	Supine triceps extension with dumbbell and neutral grip
**	**	**	Overhead triceps extensions with dumbbell and neutral grip
**	**	**	Overhead triceps extensions with dumbbell and rotation
*	**	*	Overhead triceps extensions with reverse grip
**	*	**	Standing French press with straight bar
*	**	**	Triceps pushdown with straight bar and narrow grip
**	**	**	Triceps pushdown with rope
**	**	**	Triceps pushdown with angled bar
**	*	**	One-arm triceps pushdown
**	**	**	One-arm triceps pushdown with reverse grip
**	*	**	Bench press with narrow grip
**	**	**	Parallel bar dip with neutral grip
**	**	**	Bench dip
*	**	*	Pullover with EZ bar and narrow grip
**	nil	**	Military press with straight bar, behind neck
*	nil	*	Standing dumbbell press



الشكل ٢-٣ العضلة ثلاثية الرؤوس العضدية



الشكل ١-٣ العضلات ثنائية الرؤوس العضدية، والعضدية الكعبرية

ثلاثية الرؤوس العضدية

الدالية الخلفية

المدملجة الصغرى

المدملجة الكبرى

الظهرية العريضة



عضلة المرفق

Anconeus - 5

تعمل عضلة المرفق جنباً إلى جنب مع العضلة العضدية ثلاثية الرؤوس في مد الكوع كما تعمل على سحب الغشاء المصلي إلى خارج مسار الفتوة المرفقي عندما يكون الكوع ممدوداً

منشأ العضلة

- الشطح الخلفي للقيمة العصد الوحشية

مرتكز العضلة

- السطح الخلفي للزند العلوي والفتوة المرفقي

عمل العضلة

- مد الكوع

التزويد العصبي

- العصب الكعبري

الاستخدامات اليومية

- دفع الأبواب لغلقتها



العضلة الباسطة (الإستلقائية)

Supinator Muscle - 6

تساعد العضلة الباسطة (الإستلقائية) العضلة العضدية ثنائية الرأس في بسط اليد بأن يتم قلبها لتواجه راحة اليد الاتجاه لأعلى. من أجل عزل العضلة الباسطة يتم بسط اليد أثناء مد المرفق لاستخدام العضلة ثنائية الرأس.

منشأ العضلة

الحافة الجانبية فوق اللقمة العضدية
الجزء الخلفي للزند

مرتكز العضلة

السطح الخارجي للثلث العلوي من الكعبرة

عمل العضلة

• البسط

التزويد العصبي

الفرع الخلفي من العصب الكعبري

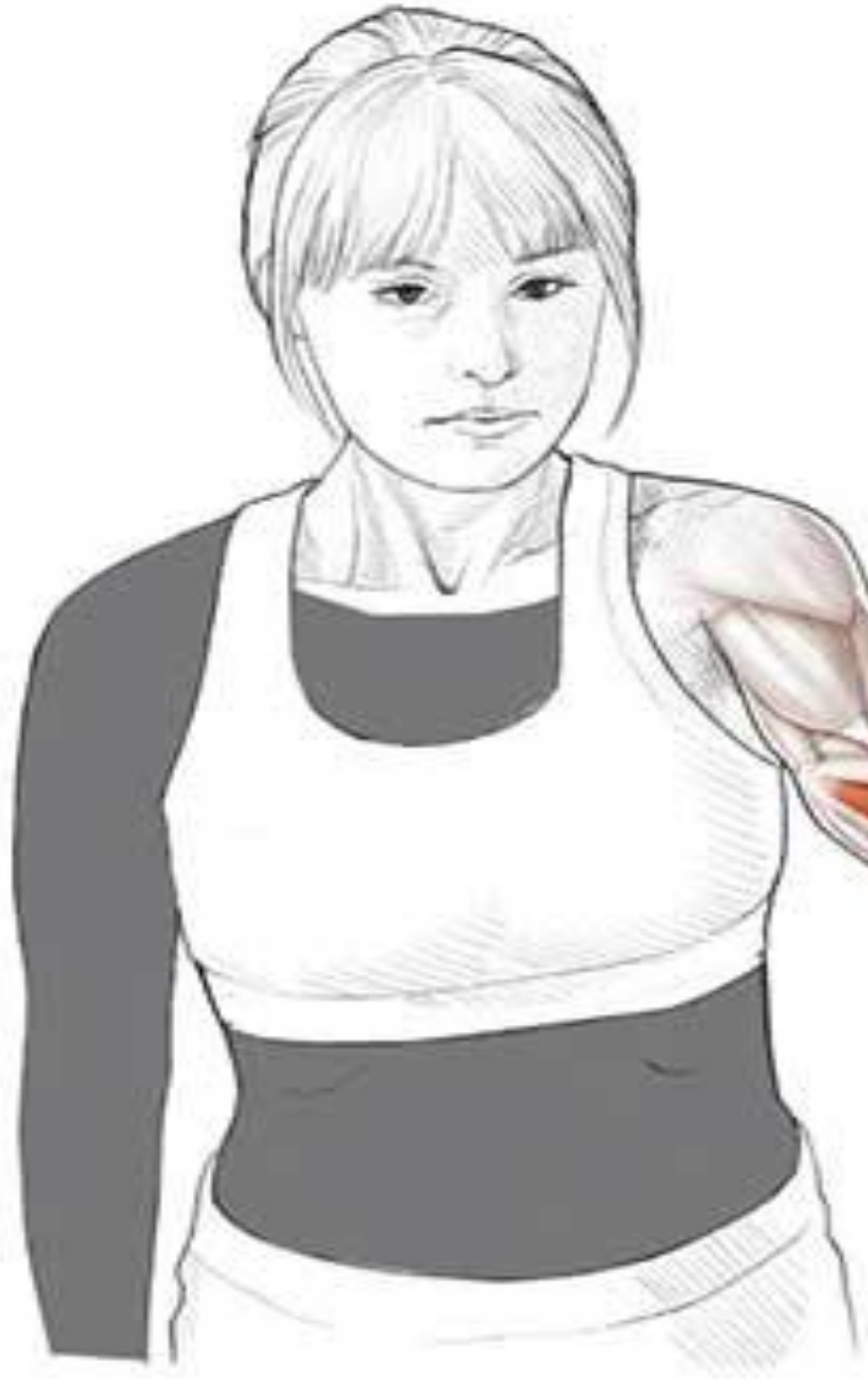
الاستخدامات اليومية

• دوران مفتاح العلب

كيفية تقوية العضلة؟

• تمارين البسط باستخدام حبل المقاومة





العضدية الكعبرية

الكعبرية ثانية الرسغ

الكعبرية باسطة الرسغ الطويلة

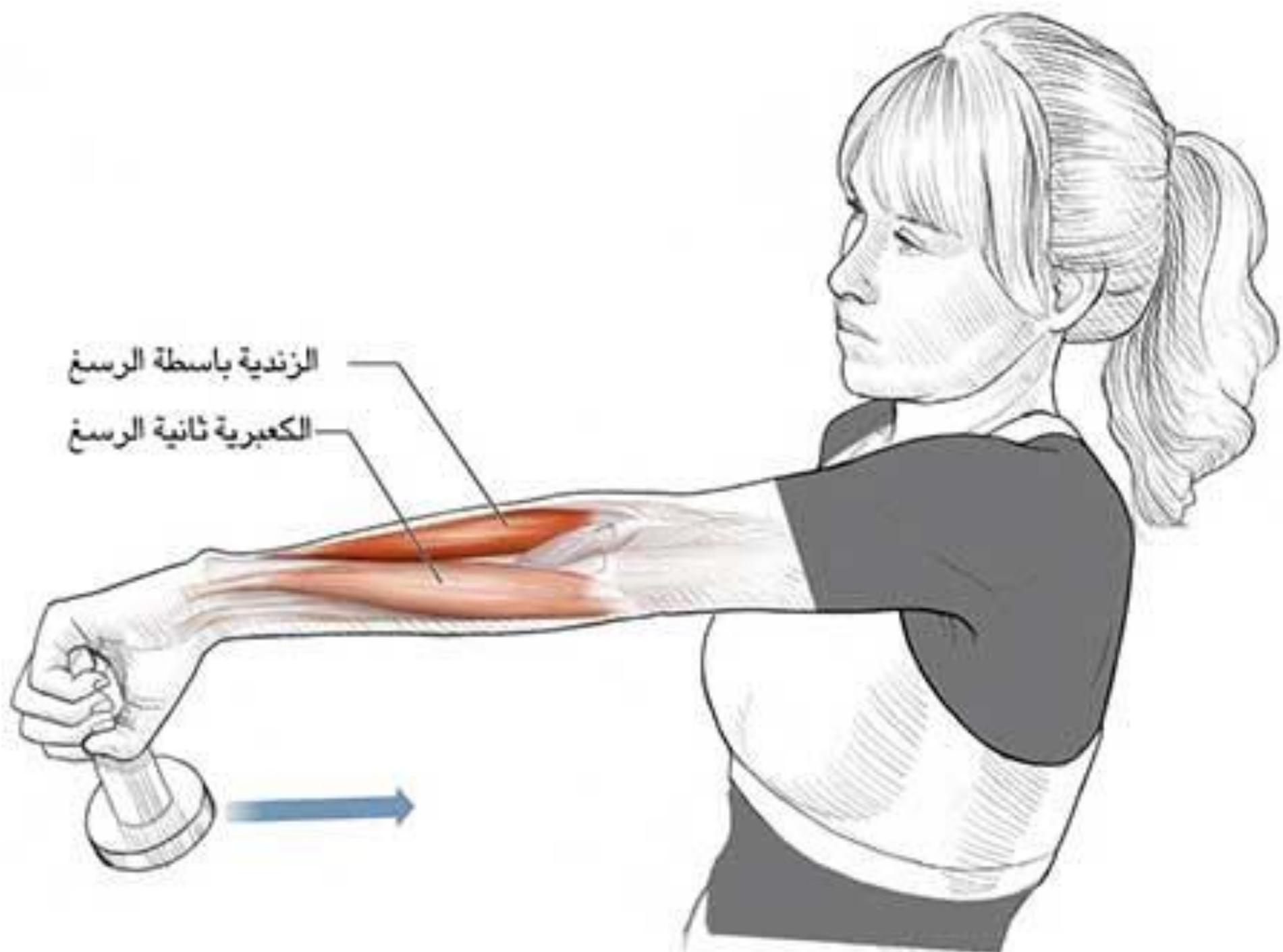
الكعبرية باسطة الرسغ القصيرة

مبعدة الإبهام الطويلة



الزندية باسطة الرسغ

الكعبية ثانياً الرسغ



العضلة الكابة المدورة

Pronator Teres - 7

تعمل العضلة الكابة المدورة بأفضل حالة عندما ينتهي المرفق مع كب اليد بشكل متزامن

منشأ العضلة

- الحرف الإنسي الأوسط فوق اللقمة العضدية
- الجانب الأوسط من النتؤ الإكليلاني للزند

مرتكز العضلة

- الثلث الأوسط من السطح الخارجي للكعبرة

عمل العضلة

- الكب
- ثني المرفق

التزويد العصبي

- العصب الأوسط

الاستخدامات اليومية

- دوران مفتاح العلب

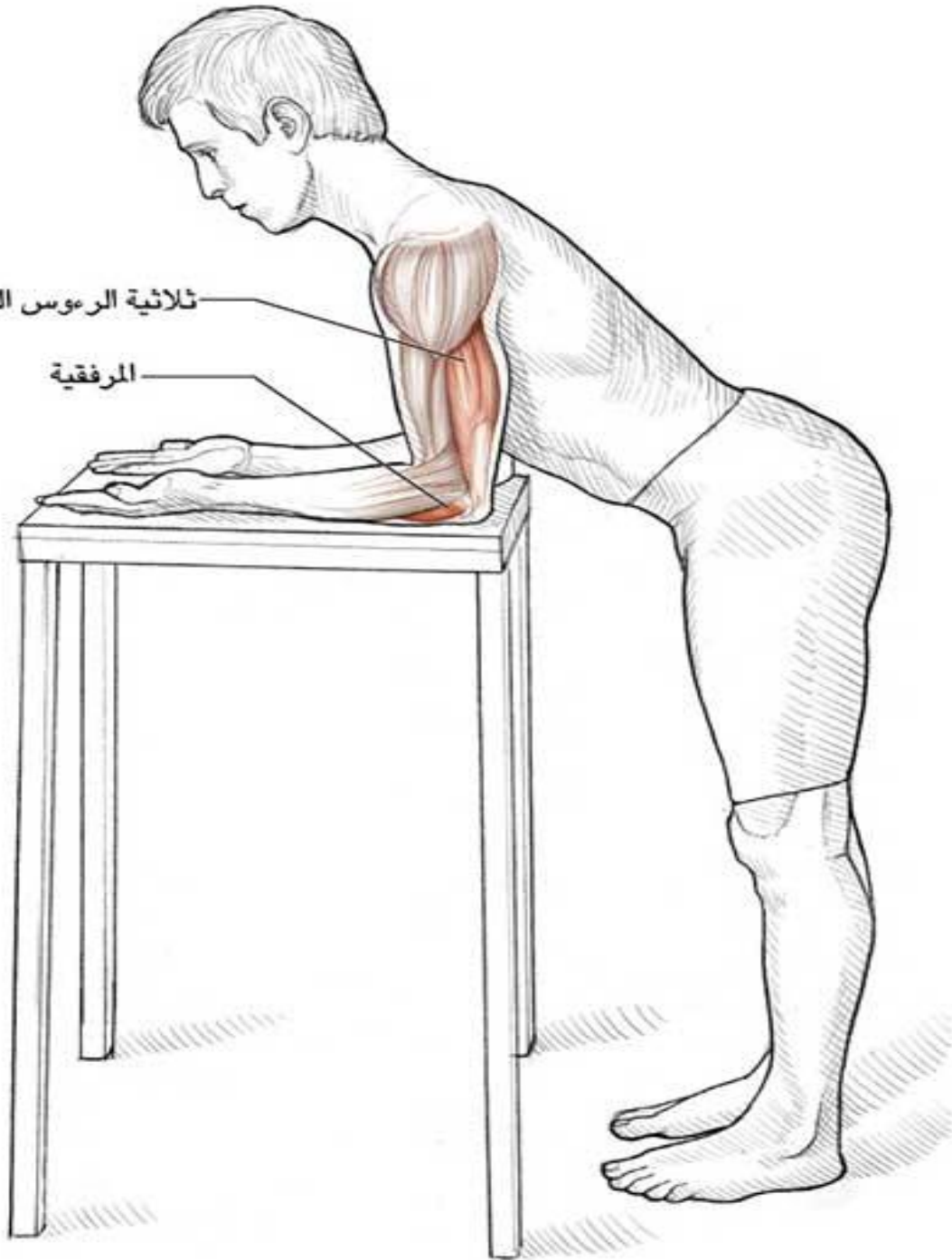
أمثلة على تمارين المد

- تمارين الكب باستخدام حبل المقاومة



ثلاثية الرؤوس العضدية

المرفقية



العضلة الكعبرة المربعة

Pronator Quadratus - 8

تعمل العضلة الكعبرة المربعة بالترابط مع العضلة العضدية ثلاثية الرؤوس خلال الكعب مع ثني المرفق

منشأ العضلة

- الربع السفلي للسطح الأمامي للزند

مرتكز العضلة

- الربع السفلي للسطح الأمامي للكعبرة

عمل العضلة

- الكعب

التزويد العصبي

- العصب المتوسط

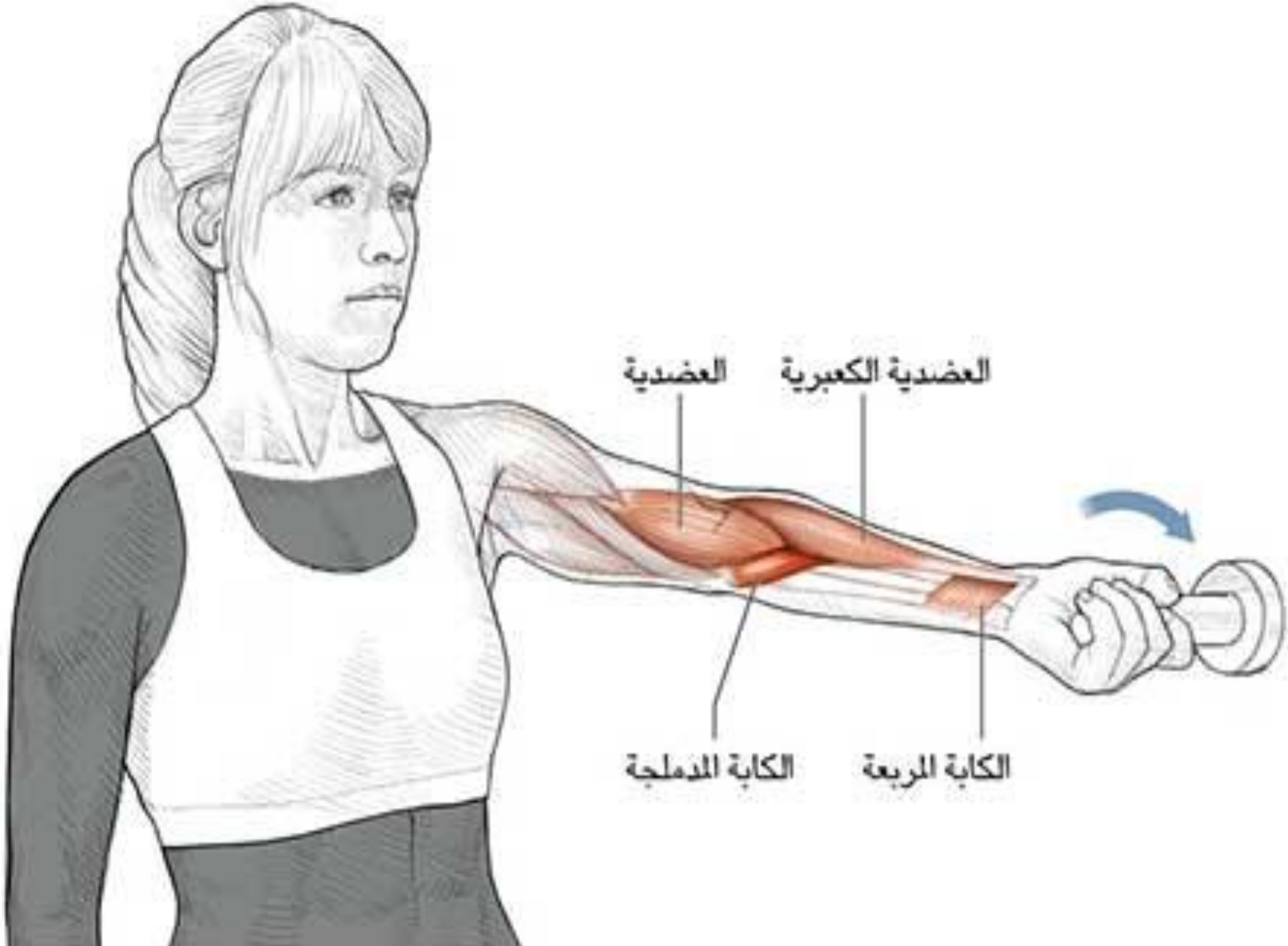
الاستخدامات اليومية

- دوران مفتاح العلب

كيف يمكن تقوية العضلة؟

- تمارين الكعب باستخدام حبل المقاومة



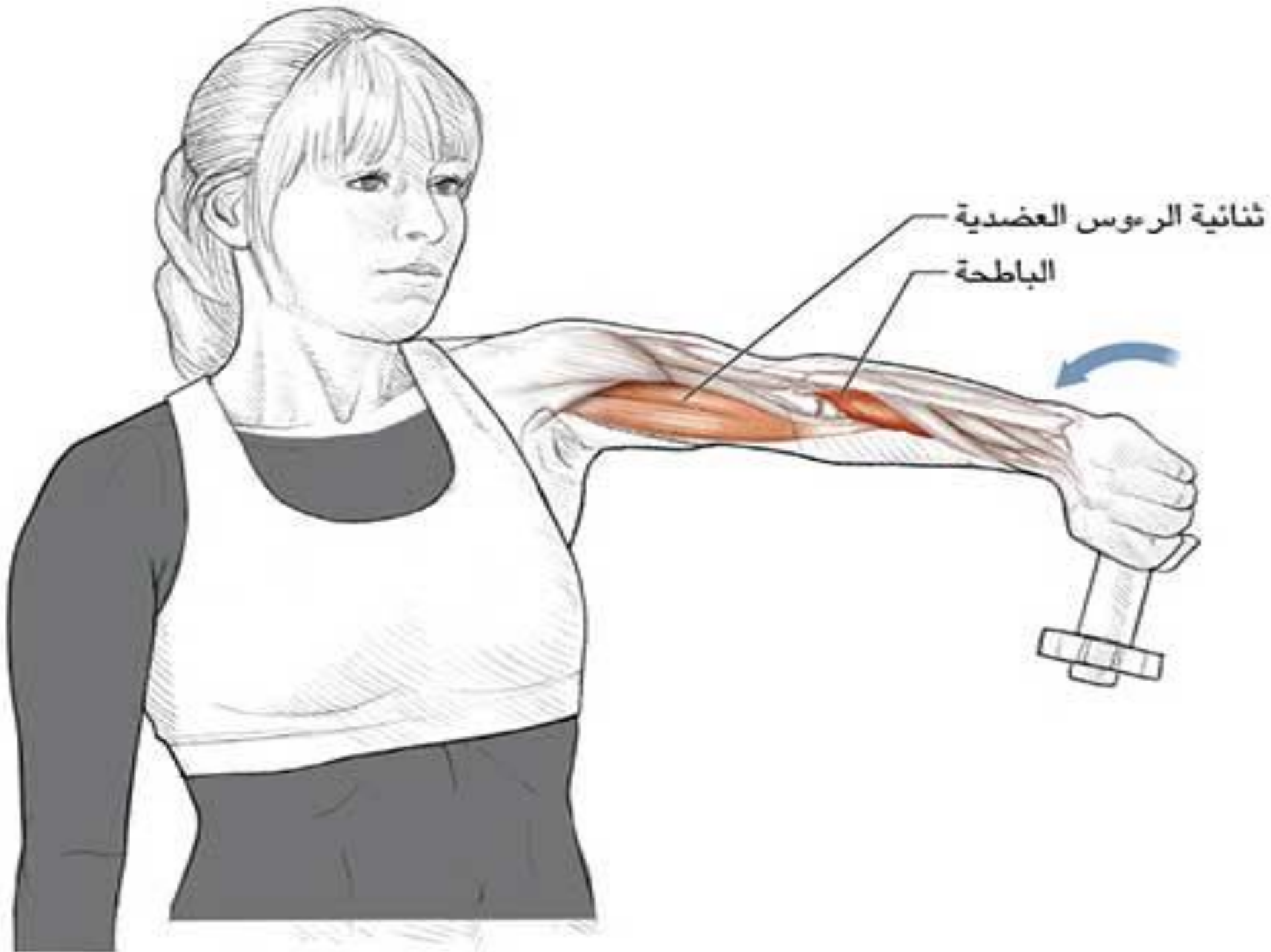


العضدية

العضدية الكعبرية

الكابة المثلج

الكابة المربعة



ثنائية الرؤوس العضدية

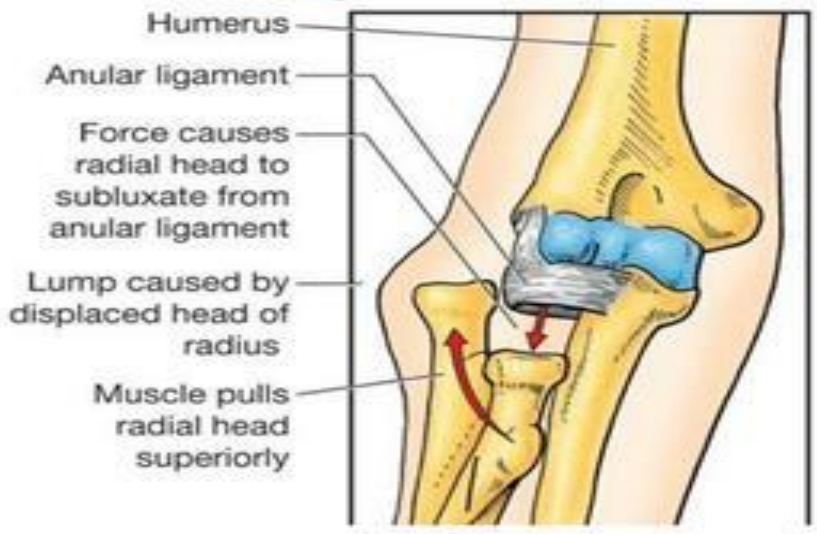
الباطحة

تجنب الأخطاء الشائعة

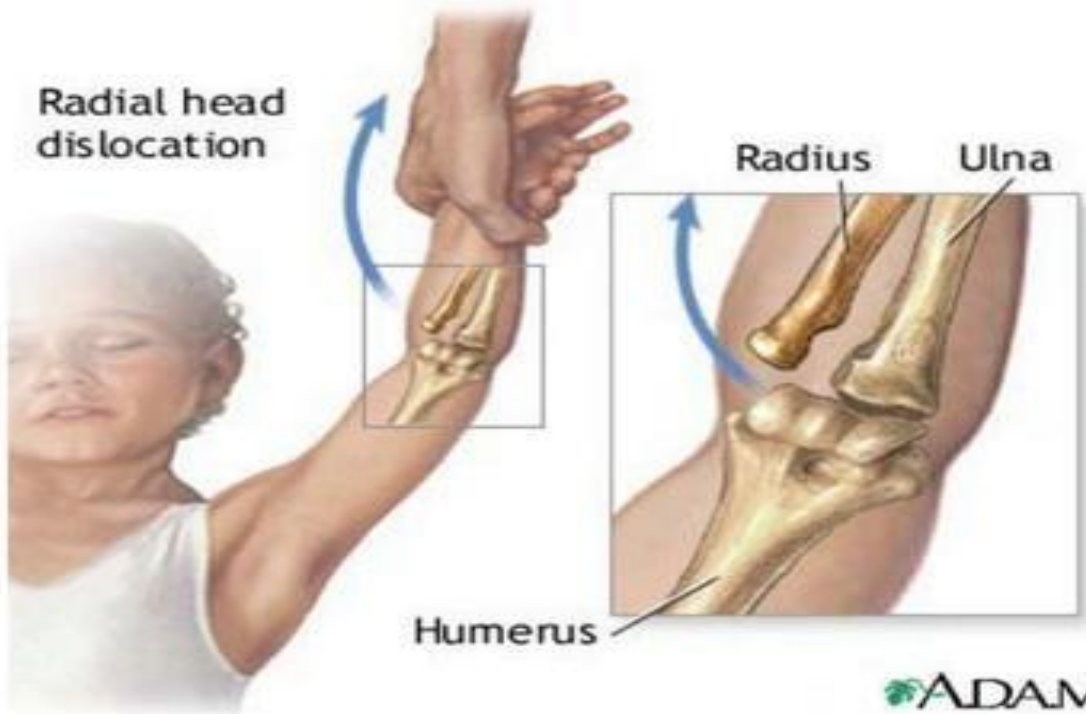


إختار الوزن المناسب لقدراتك ولهدف التمرين





Radial head dislocation



شكراً لحسن إستماعكم

وفقتي الله وإياكم

ونسألكم صالح الدعاء

محمد
عبد
الرحمن