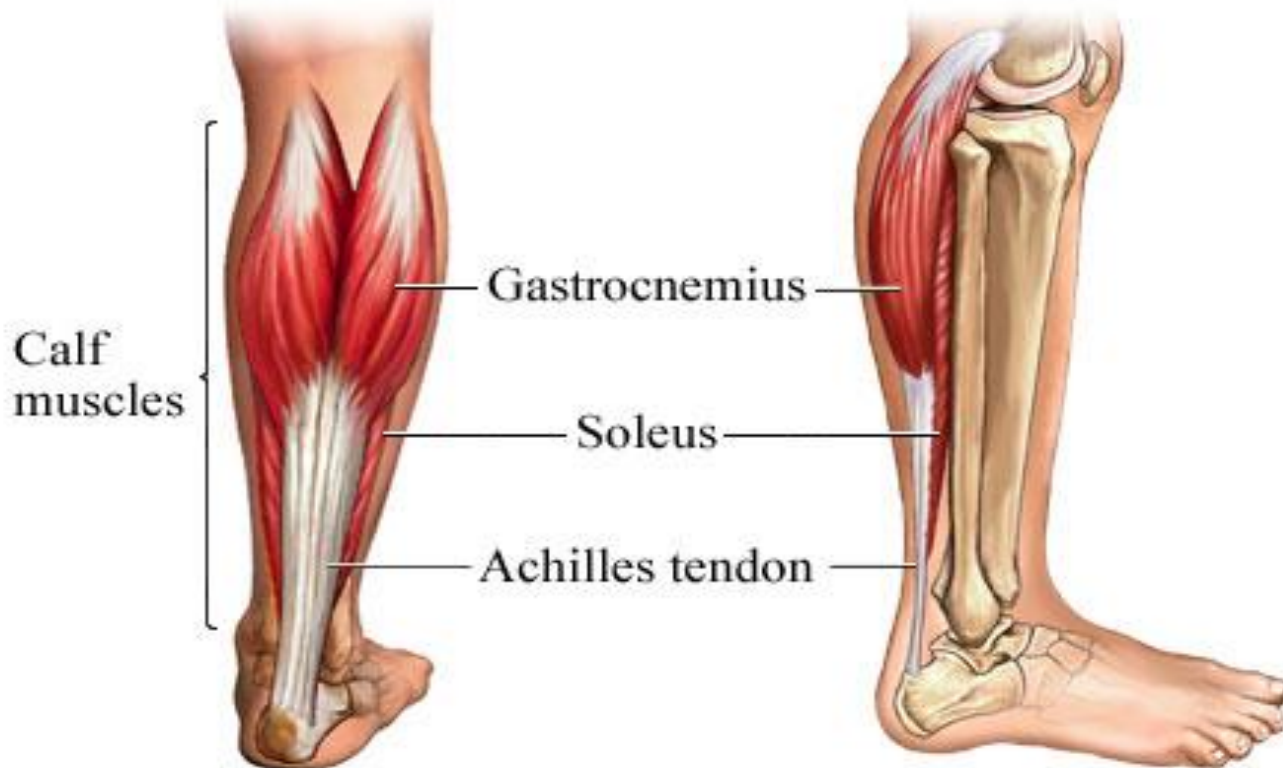




وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
كلية بلاد الرافدين الجامعة  
قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

## المحاضرة الثانية عشر (عضلات الساقين)

أ.م.د/ محمد إبراهيم محمد



# العضلة التوأمية الساقية

## Gastrocnemius - 1

تعتبر العضلة التوأمية الساقية أكبر وأكثر عضلات الساق سطحية وتعمل مع كل من العضلة النعلية والأخمصية وتسمى مجتمعا بـ (العضلة ثلاثية الرأس بالسمانة) ، وتعتبر عضلة الساق المكون الرئيسي الدافع للمشي والجري.

### منشأ العضلة

السطح الخلفي السفلي للفخذ فوق اللقيمة الوسطى  
السطح المأبضي لعظمة الفخذ فوق اللقيمة الأنسية

### مرتكز العضلة

السطح الخلفي لعظمة العقبية عبر وتر أكيليس



### عمل العضلة

• الانثناء الأخمصي

### التزويد العصبي

• عصب القصبية

### الاستخدام اليومي

• الوقوف على أطراف أصابع القدمين

### كيف يكن مد العضلة؟

• تدريب مد عضلة الساق

• تدريب مد عضلة الساق المتقدم

### كيف يمكن تقوية العضلة؟

• تمرين رفع السمانة

• جهاز رفع السمانة

**Origin Point**  
Medial Condyle  
of the  
Femur (thigh bone)  
and just above  
the Condyle  
Region

**Origin Point**  
Lateral Condyle  
of the  
Femur (thigh bone)  
and just above  
the Condyle  
Region

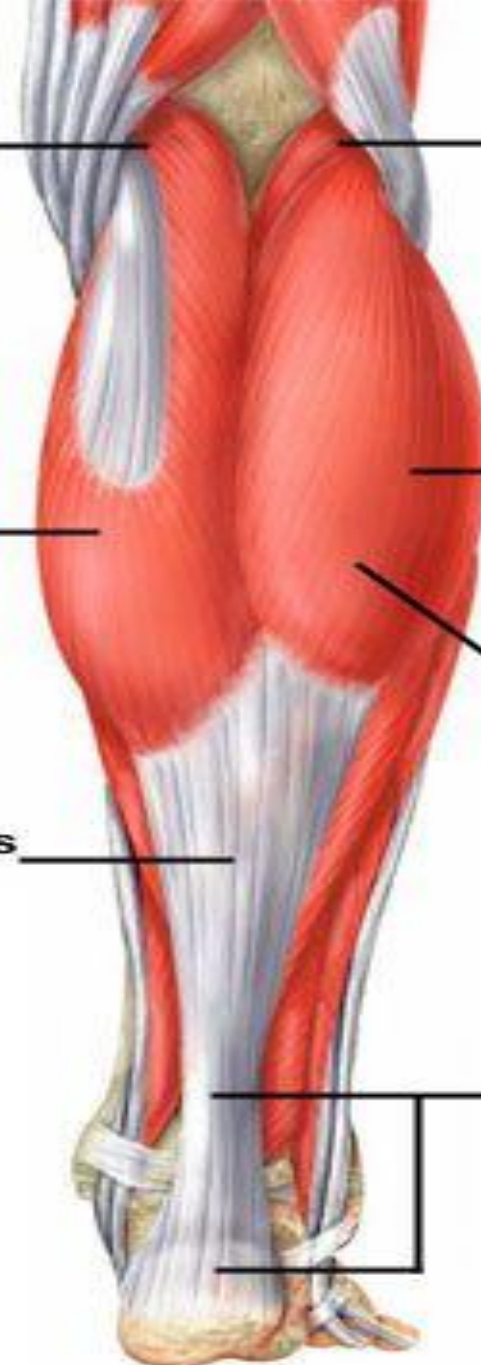
Medial head

**Gastrocnemius  
Muscle**

Lateral Head

Gastrocnemius  
Aponeurosis

**Insertion point**  
Tendo Calcaneus  
(Achilles Tendon)

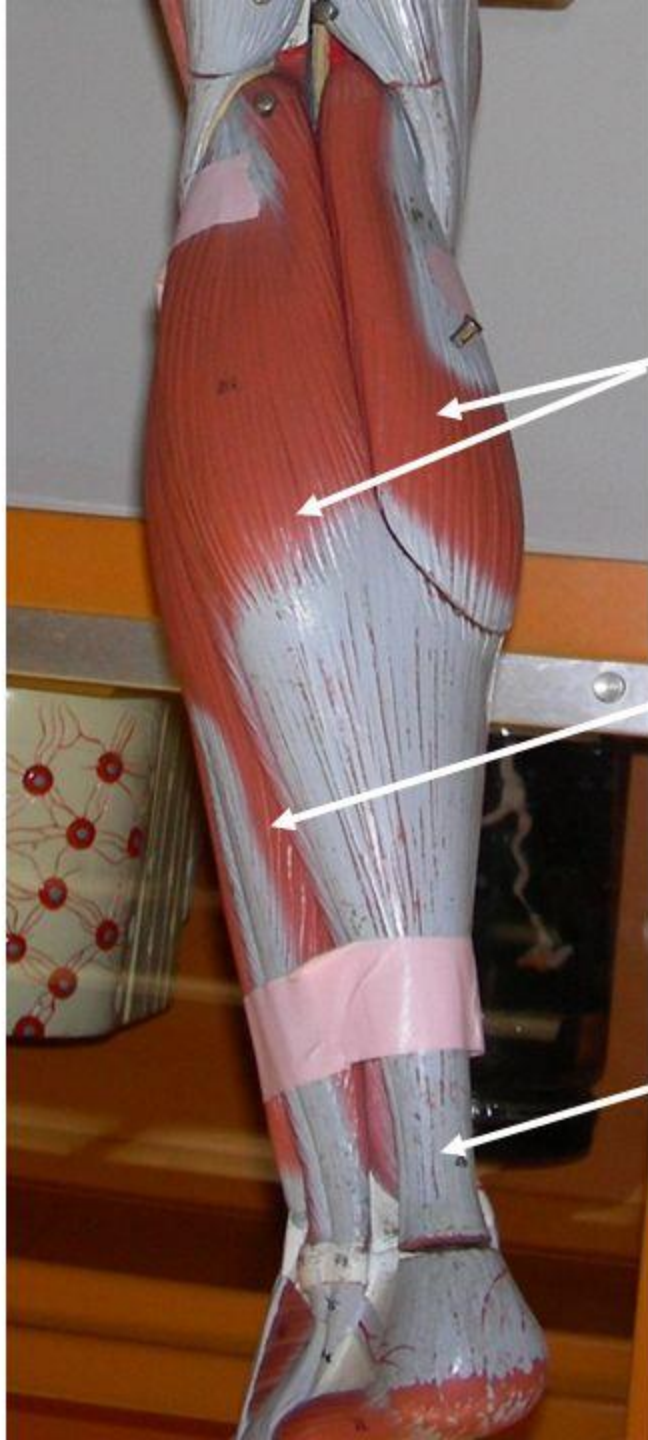




Gastroc-  
nemius

Soleus

Achilles  
Tendon



**Gastrocnemius**

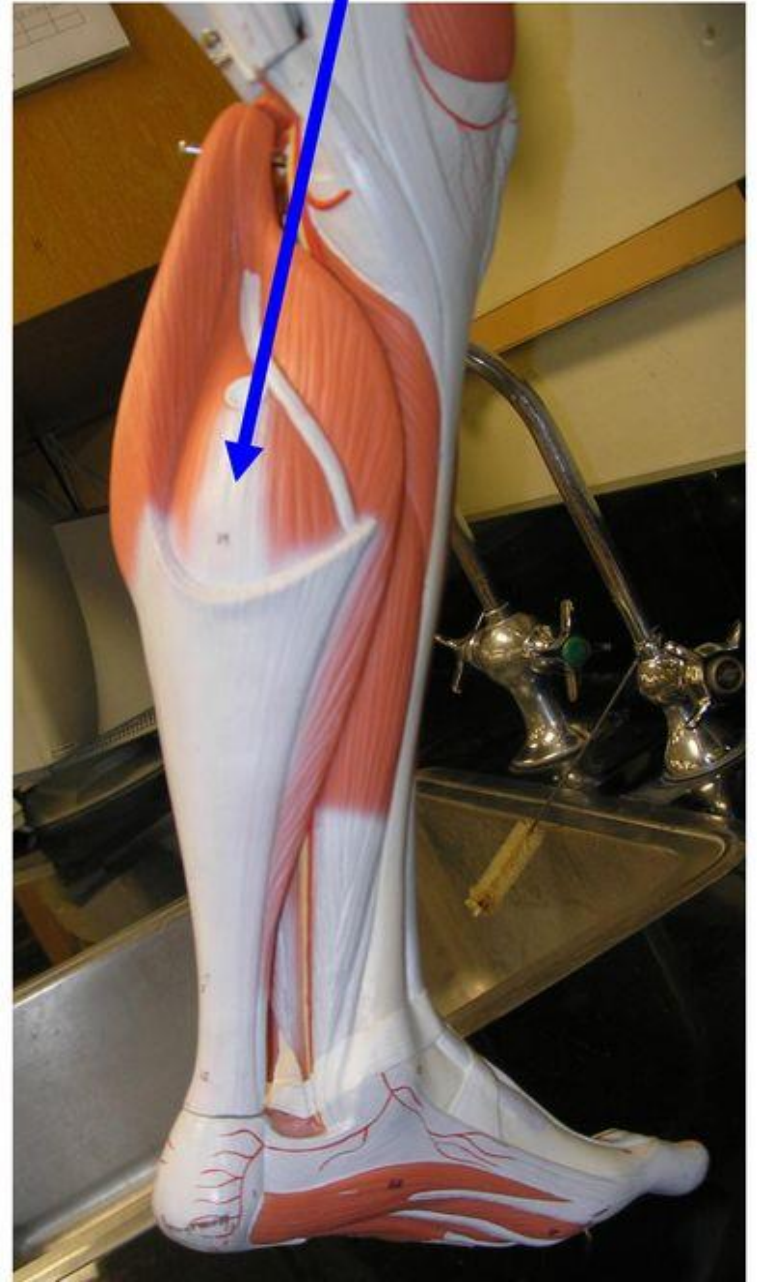
**Soleus (deep to Gastrocnemius)**

**Achilles tendon**

Gastrocnemius,



Soleus,









# العضلة النعلية

## Soleus Muscle - 2

العضلة النعلية هي عضلة كبيرة تدخل في عمق عضلة الساق وتسمى معها بجانب العضلة الأخمصية "العضلات ثلاثية الرؤوس"، و تستخدم العضلة النعلية كثيراً للحفاظ على الوضع المستقيم.

### منشأ العضلة

النصف العلوي للسطح الخلفي من القصبة على امتداد الخط النعلي الثلث العلوي من الشظية الخلفية

### مرتكز العضلة

السطح الخلفي لوتر العرقوب عبر وتر أكيليس

### عمل العضلة

• الانثناء الأخمصي

### التزويد العصبي

• عصب القصبة

### الاستخدامات اليومية

• الوقوف المستقيم

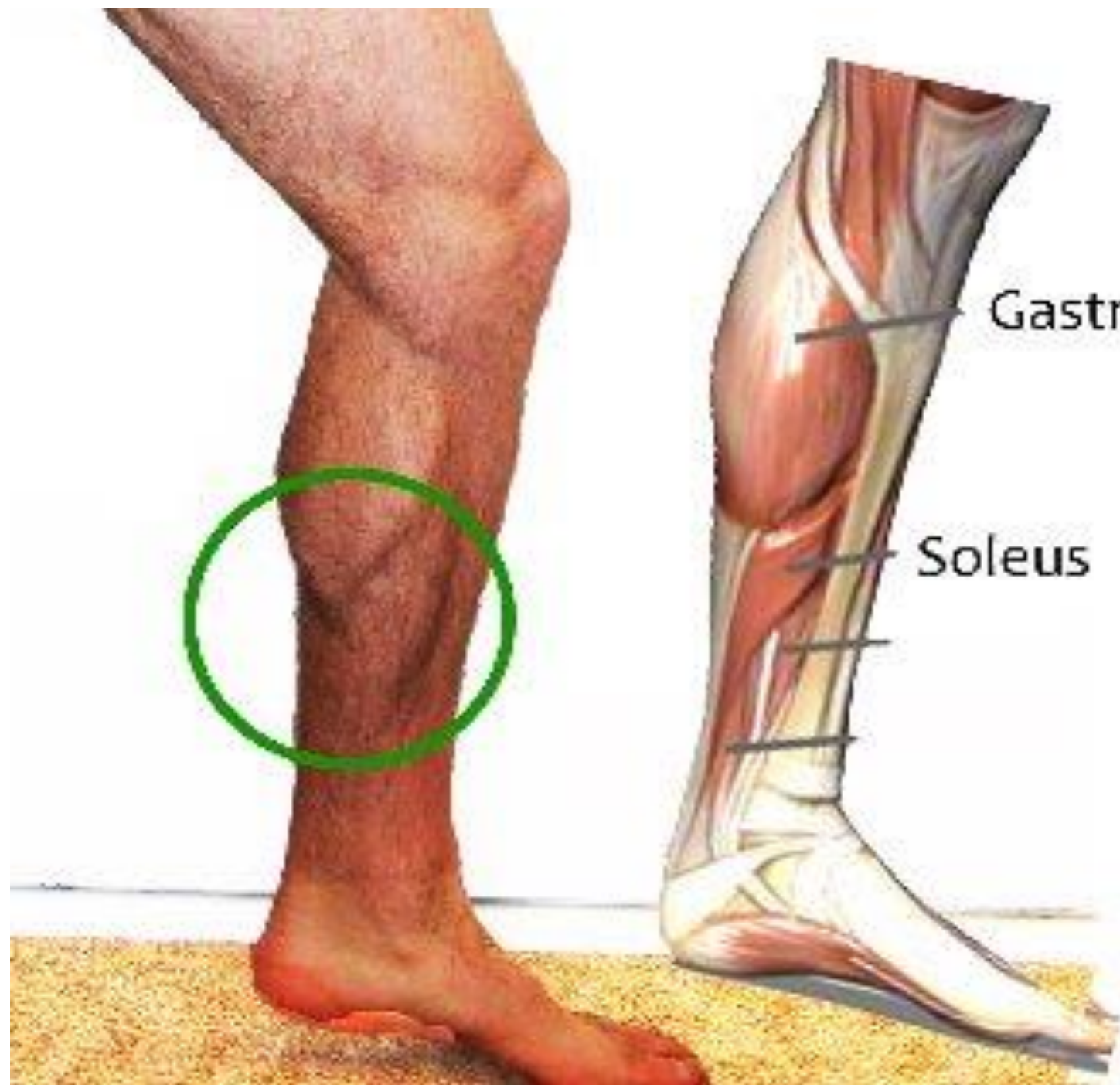
### كيف يمكن مد العضلة

- تمرين مد العضلة النعلية
- تمرين مد العضلة النعلية 2
- تمرين مد العضلة النعلية المتقدم

### كيف يمكن تقوية العضلة؟

- رفع السمانة مع ثني الركبتين
- جهاز رفع السمانة من الجلوس





Gastrocnemius

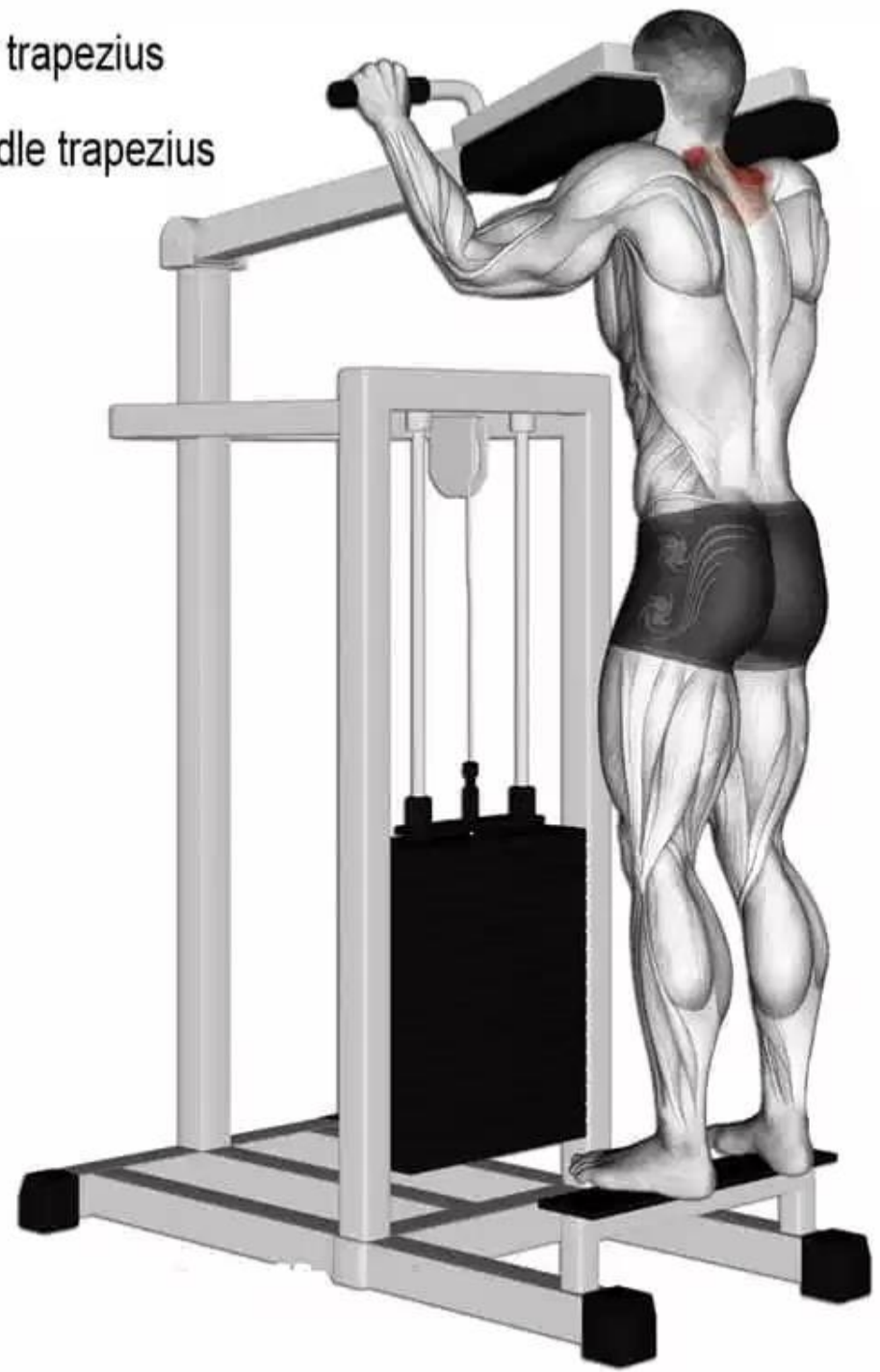
Soleus



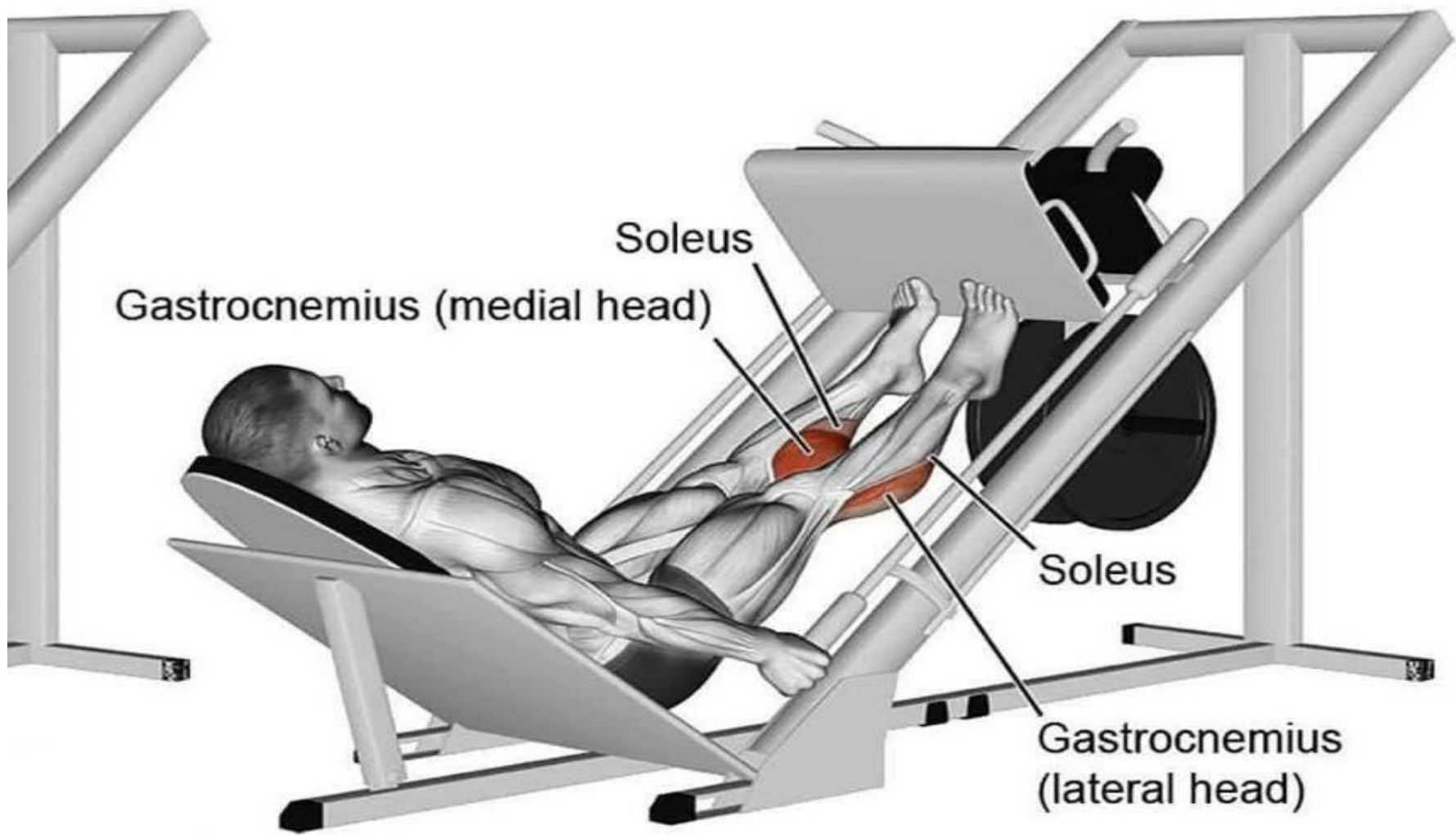


Upper trapezius

Middle trapezius

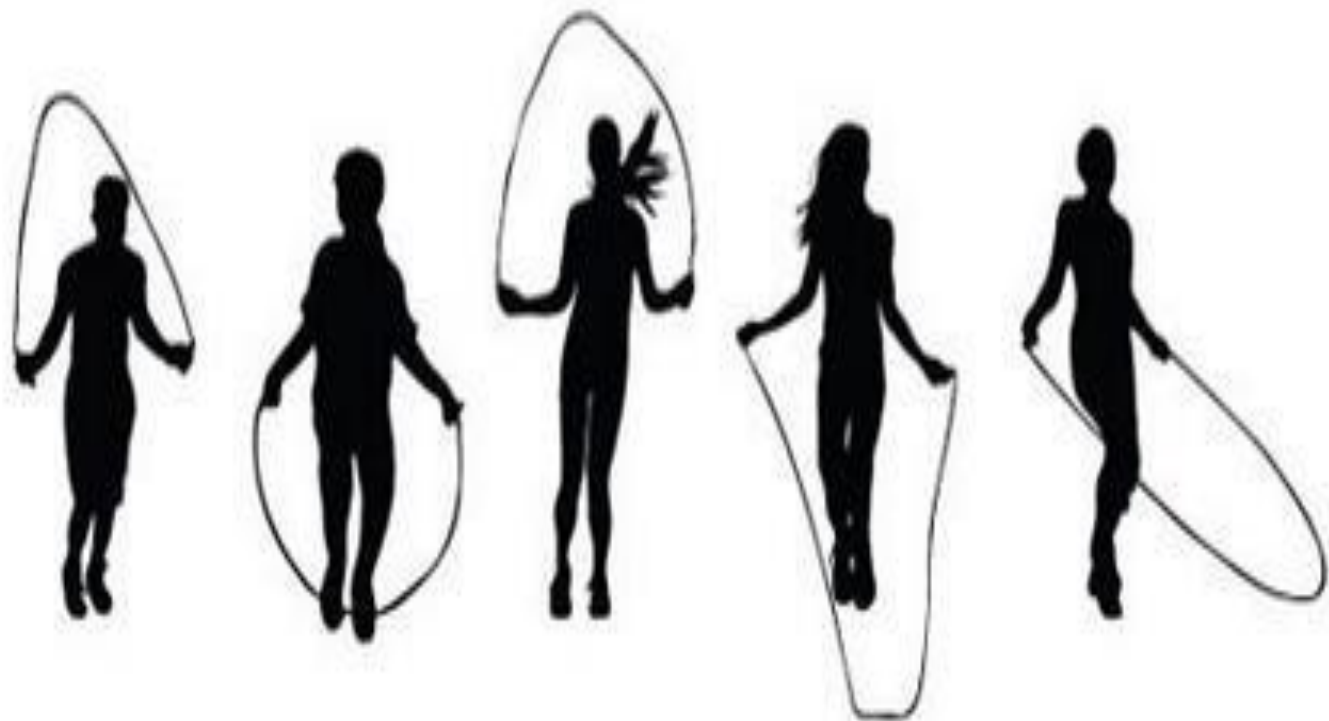
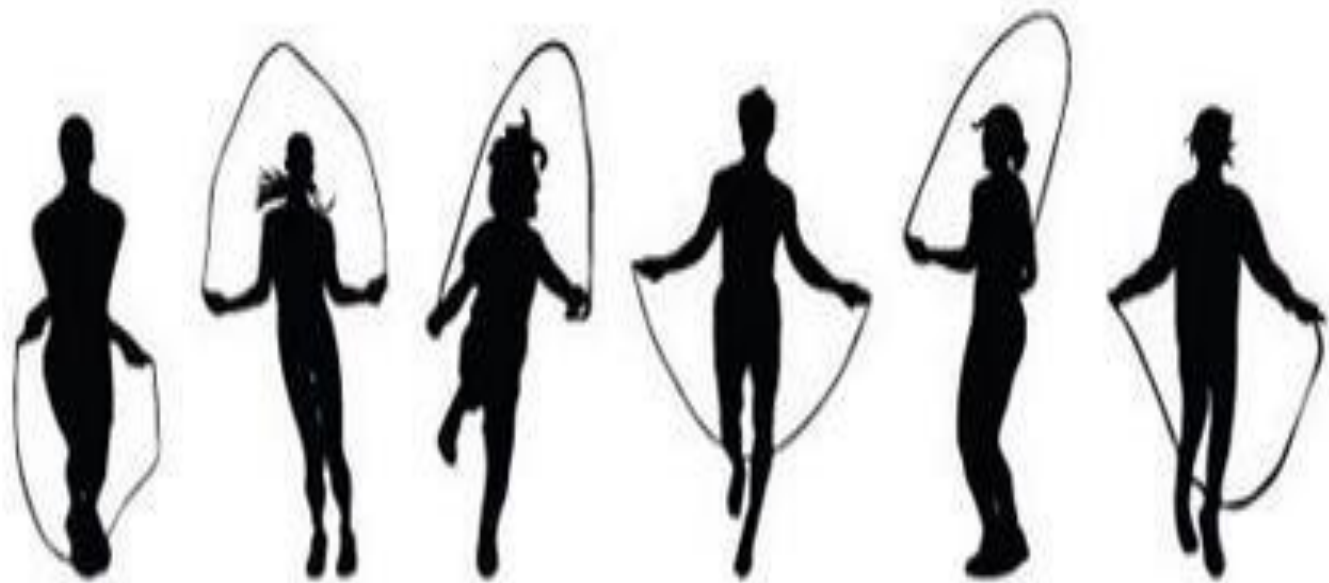








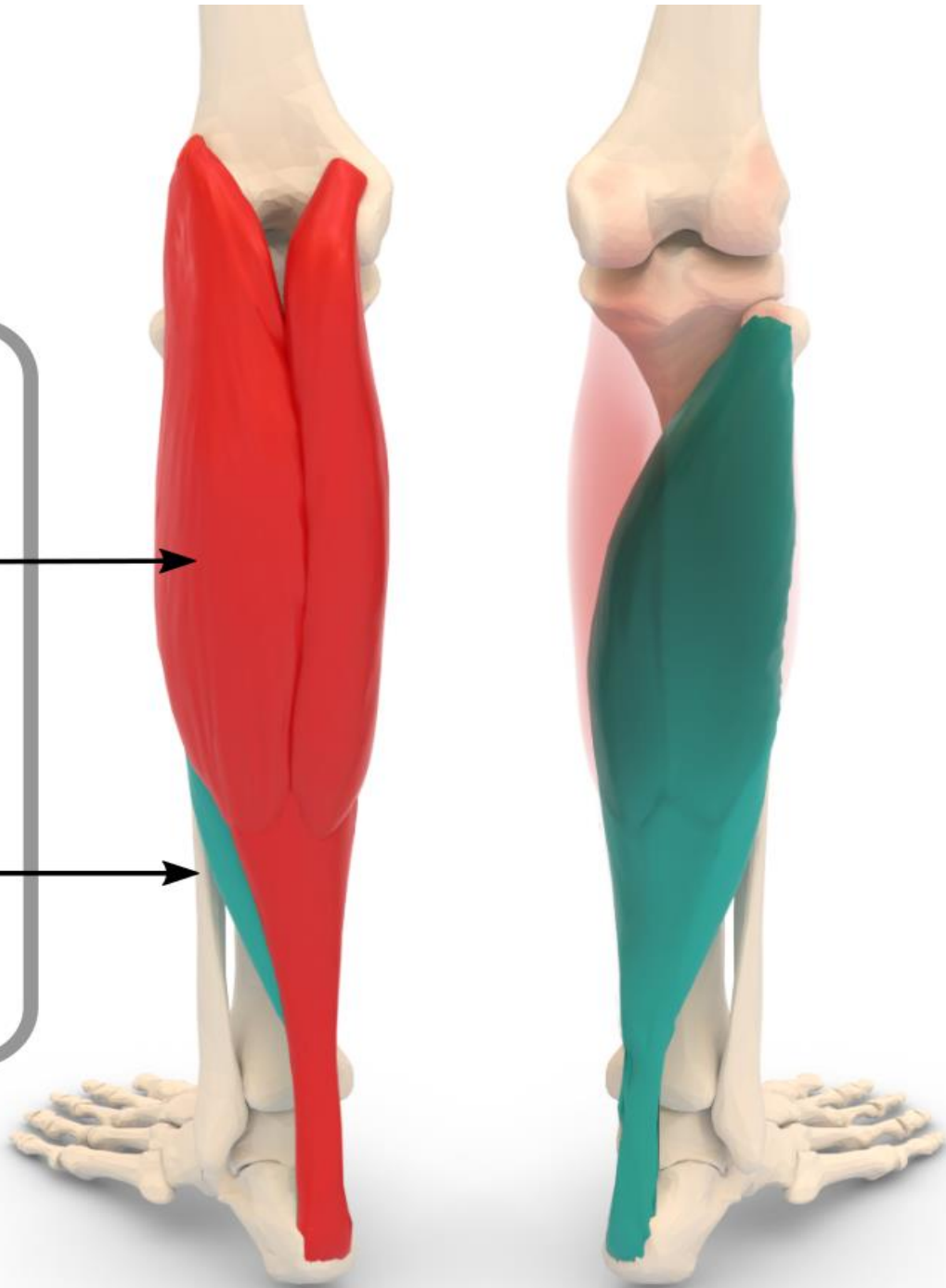




## Triceps surae

Gastrocnemius  
muscle

Soleus muscle



Gastrocnemius  
(lateral head)

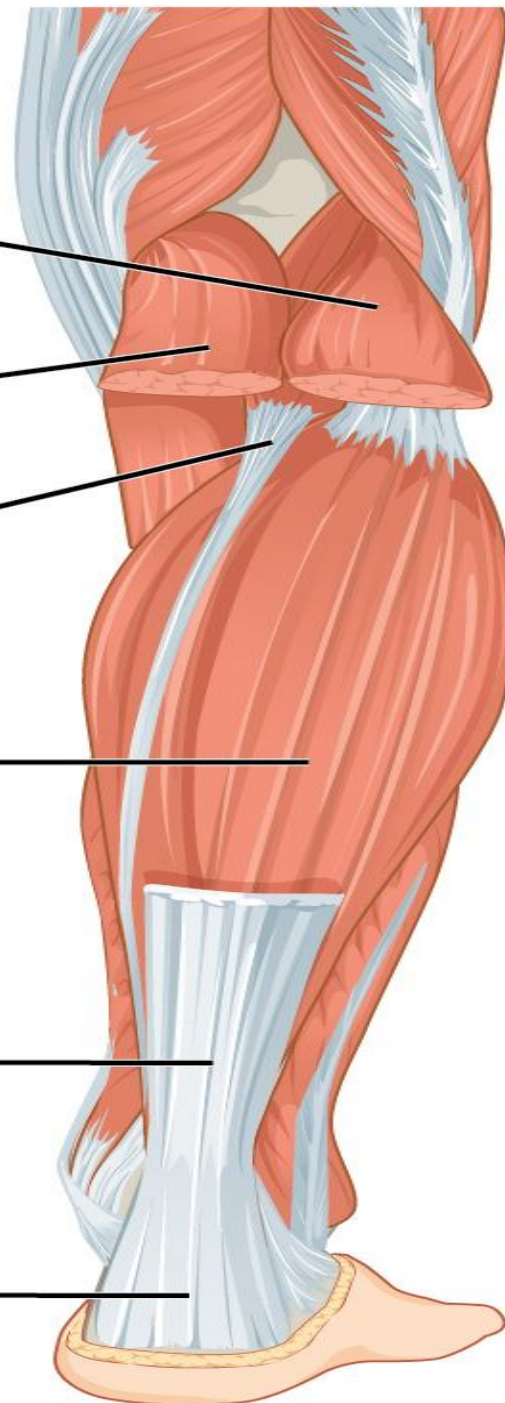
Gastrocnemius  
(medial head)

Plantaris

Soleus

Calcaneal (Achilles)  
tendon

Calcaneus (heel)

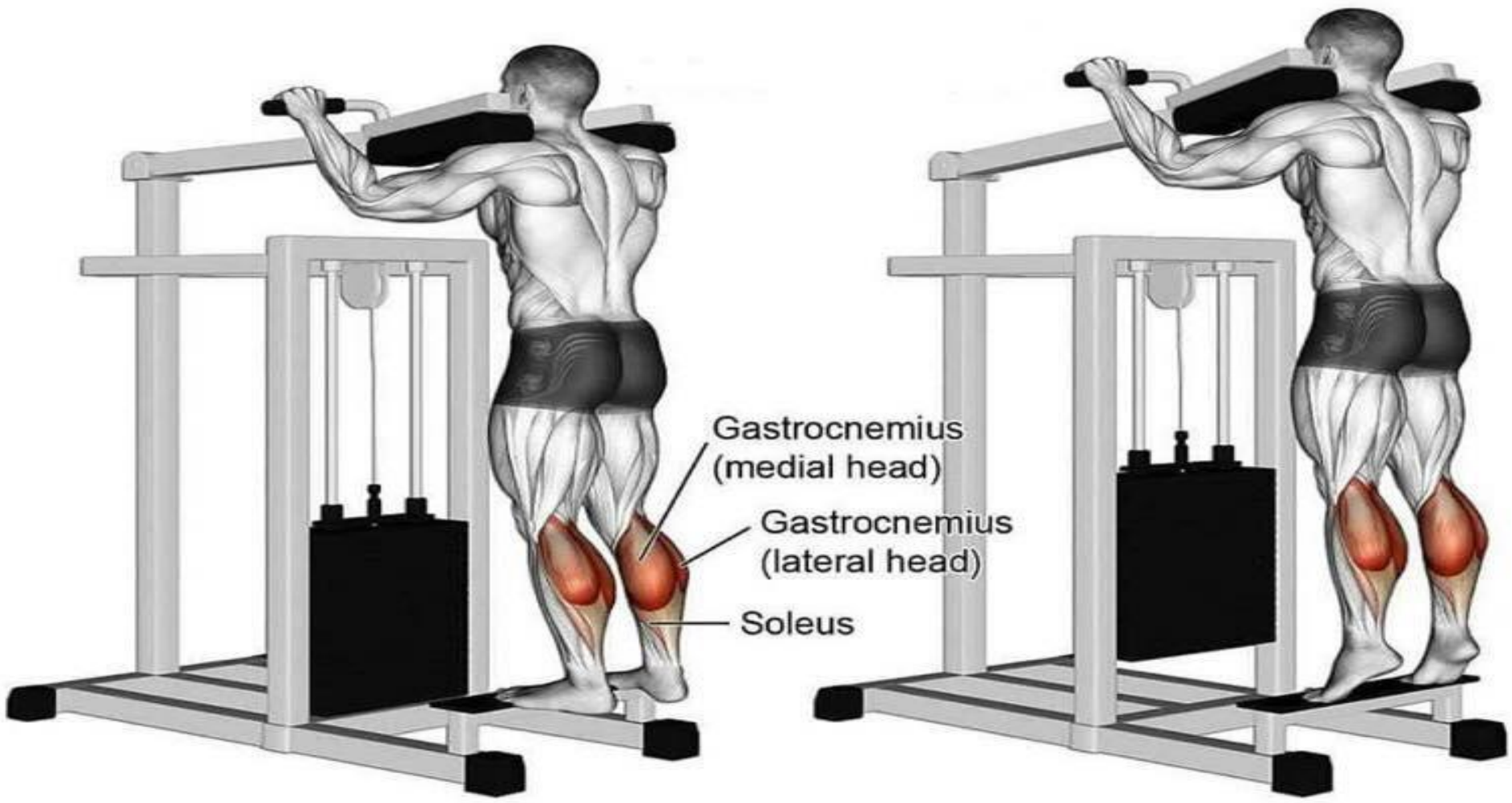




2







Gastrocnemius  
(medial head)

Gastrocnemius  
(lateral head)

Soleus

شكراً لحسن إستماعكم

وفقتي الله وإياكم

ونسألكم صالح الدعاء

محمد  
عبد  
العزيز