

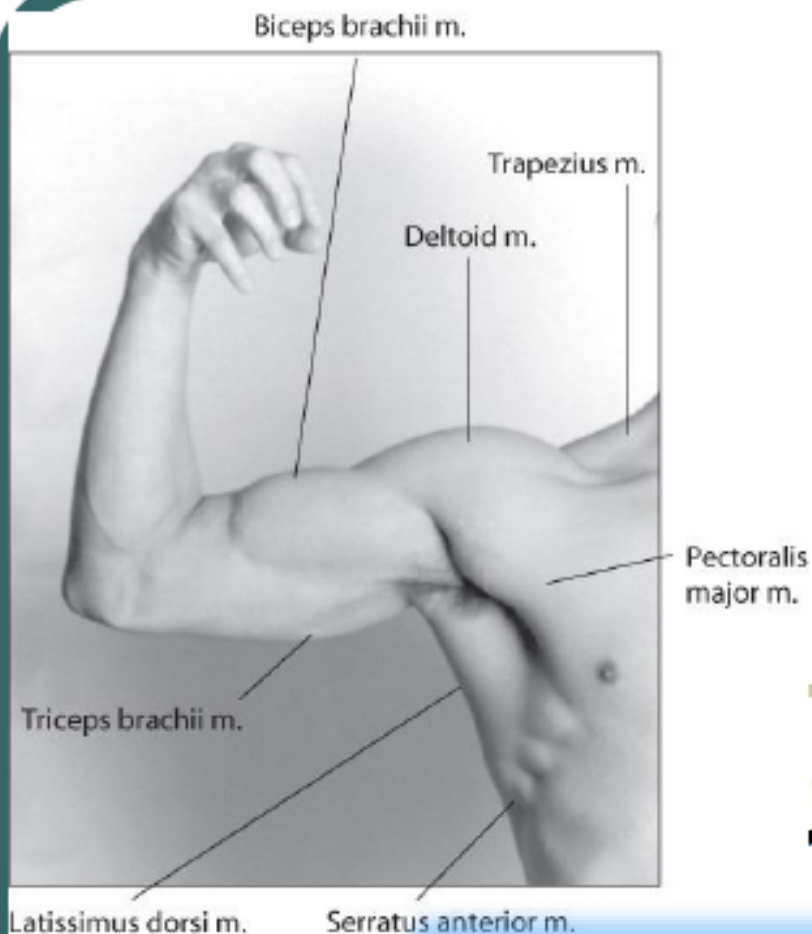


kinesiology

حرکت شناسی

(جلسه دوم آموزش مجازی)

عضلات کمر بند شانه به دو گروه تقسیم می شود:



در جلسه قبل
تدریس شد

۱- عضلاتی که بر استخوان کتف عمل

۶ عدد

۲- عضلاتی که بر استخوان بازو عمل می کنند.

۱۱ عدد

در ادامه
تدریس می
شود



❖ دلتوئید

❖ سینه ای بزرگ

❖ پشتی بزرگ

❖ گرد بزرگ

❖ تحت خاری

❖ گرد کوچک

❖ تحت کتفی

❖ فوق خاری

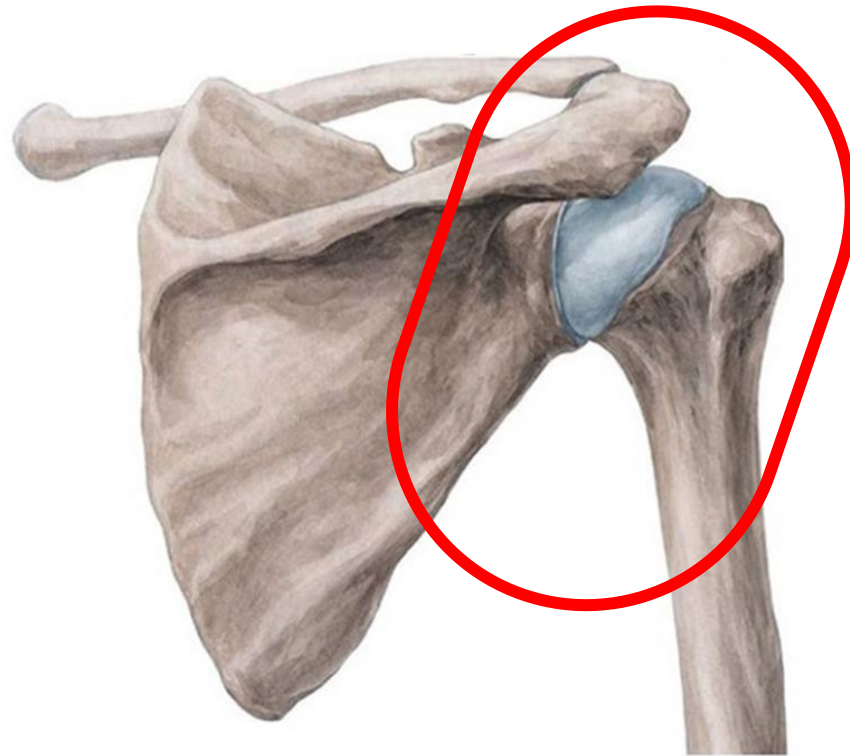
❖ غرابی بازویی

❖ دو سر بازویی

❖ سر دراز عضله سه سر عضله



مفصل شانه (بازو)



در جلسات اول تدریس حرکات مفصل شانه به طور حضوری کامل توضیح داده شد.
مفصل شانه از نوع کروی است لذا دارای سه سطح و سه محور حرکتی نیز می باشد.

✓ محور فرونتال ← فلکشن و اکستنشن

✓ محور ساجیتال ← اداکشن و اداکشن

✓ محور ورتیکال ← چرخش داخلی و خارجی - اداکشن و اداکشن افقی



سر ثابت: یک سوم خارجی ترقوه (قدامی)، کنار خارجی زائده آکرومیون (میانی)

و کنار تحتانی خار کتف (خلفی)

سر متحرک: سطح خارجی تنه استخوان بازو (برجستگی دلتوئیدی)

دلتوئید Deltoid

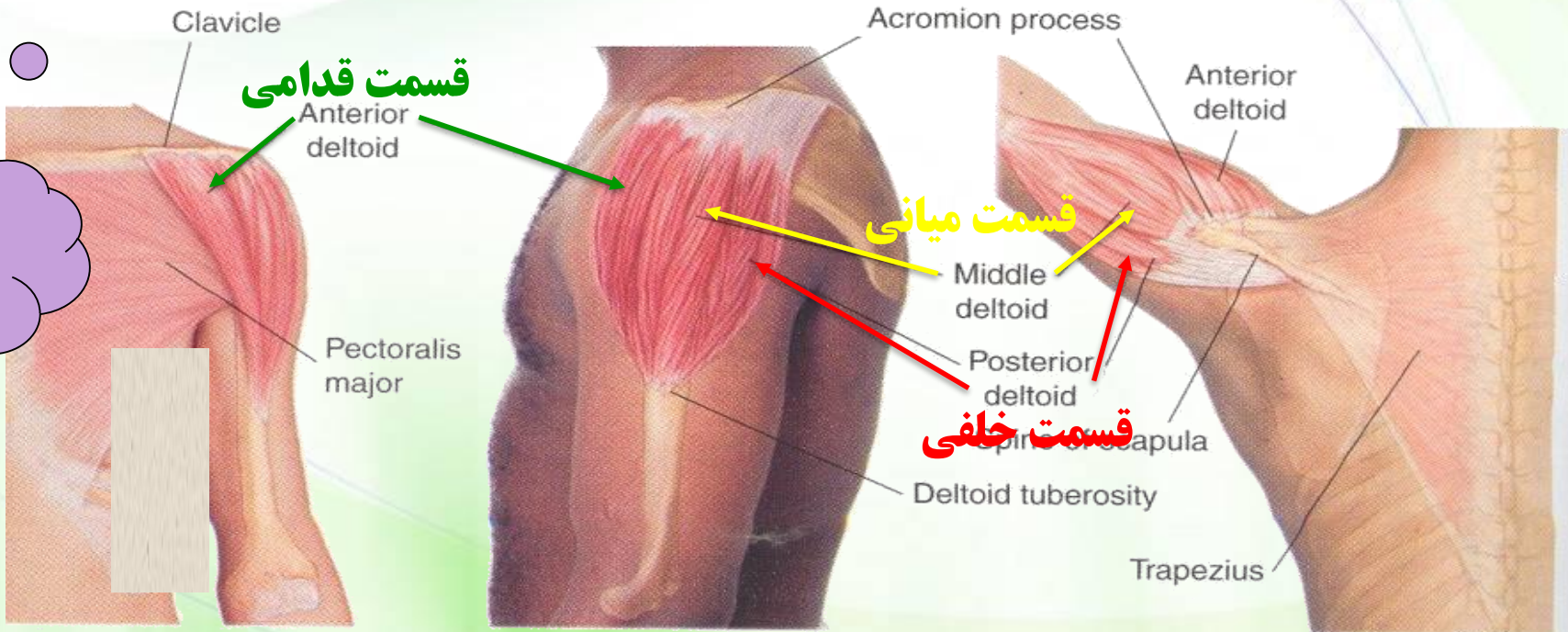


Figure 4-31 Deltoid anatomy

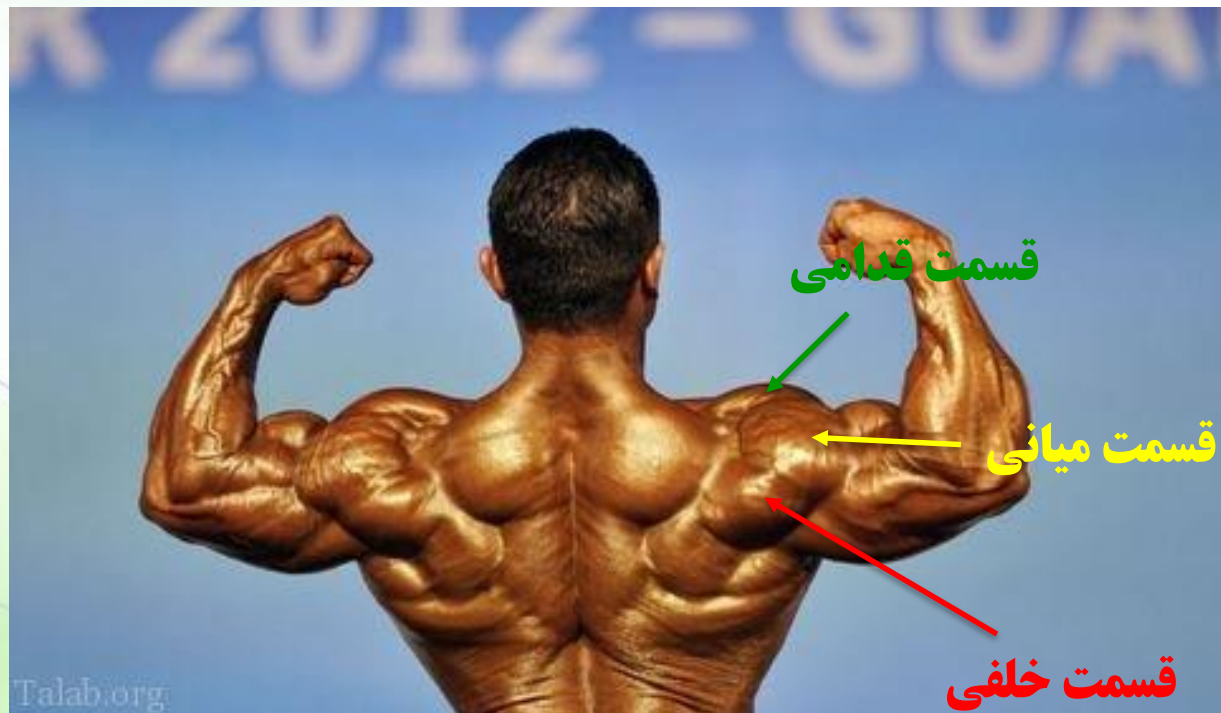
سطحی

✓ عمل اصلی این عضله ابداکشن بازو است.

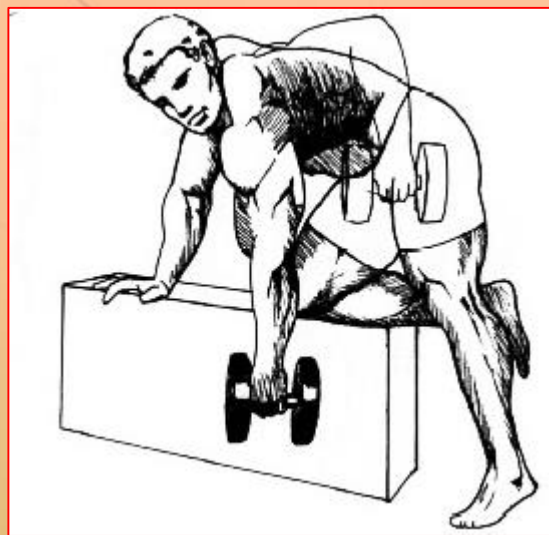
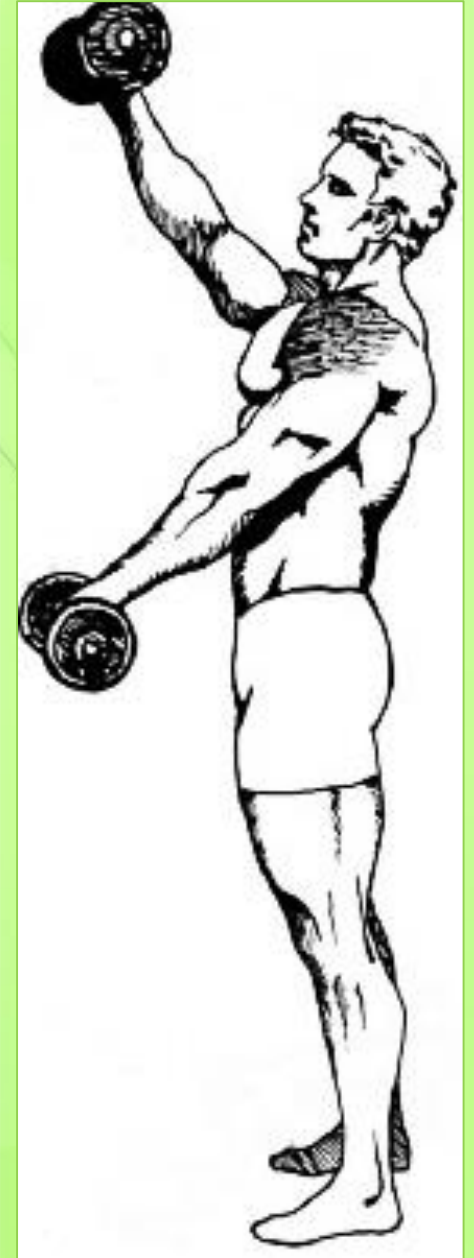
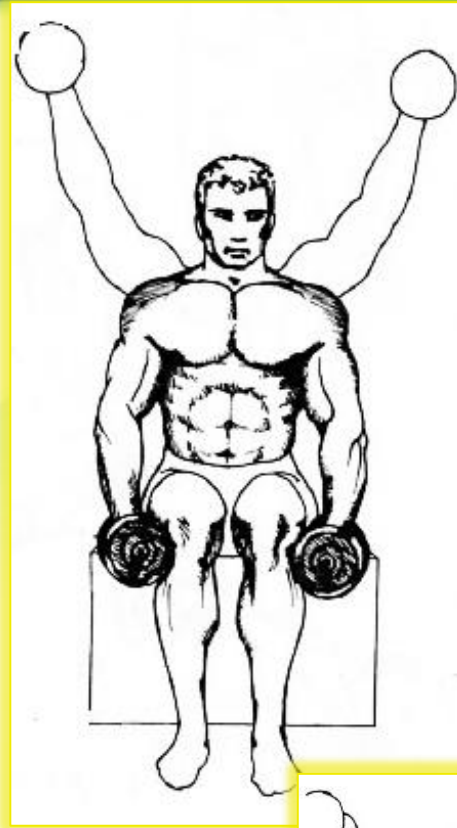
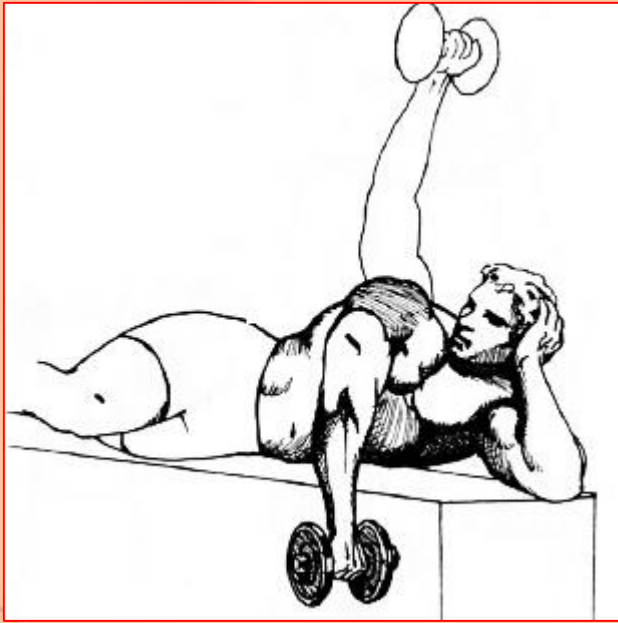
بخش قدامی: فلکشن، اداکشن (فلکشن) افقی و چرخش داخلی

بخش میانی: اداکشن

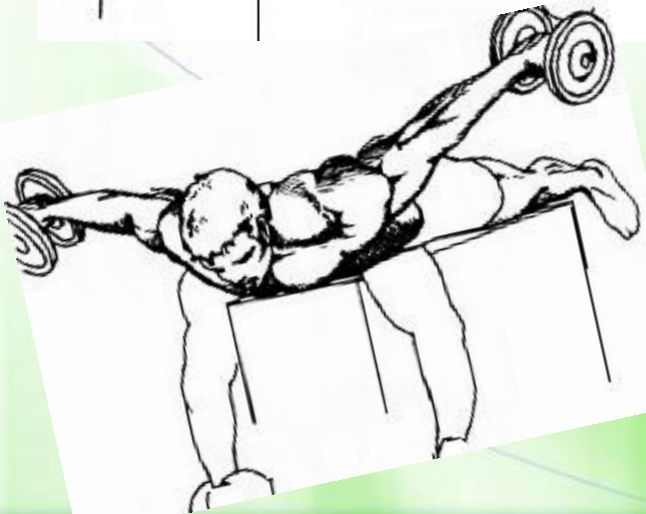
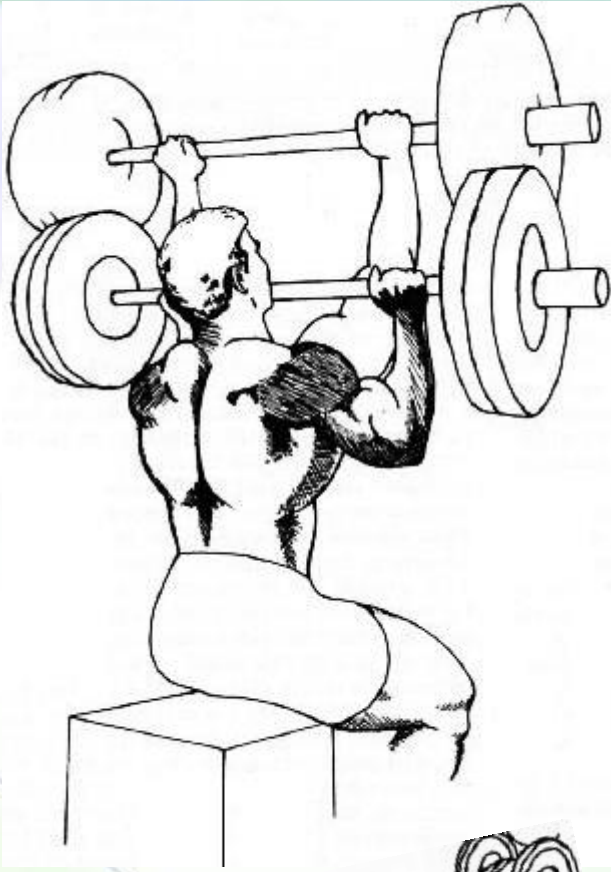
بخش خلفی: اکستنشن، هایلر اکستنشن، اداکشن افقی و چرخش خارجی بازو



نحوه ی تقویت قسمت های مختلف عضله دلتوئید

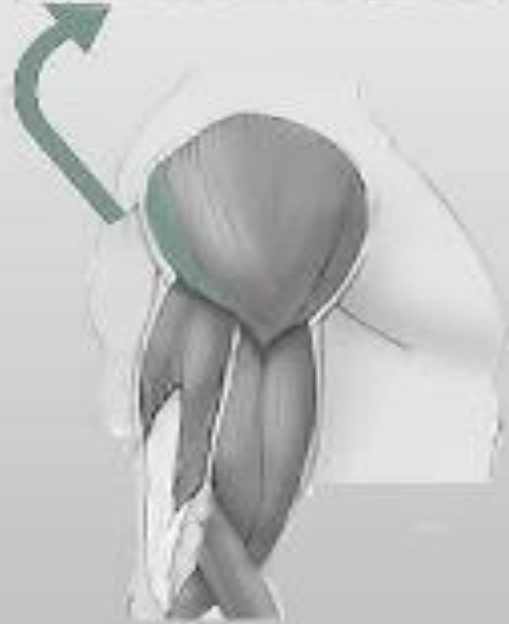


نحوه ی تقویت قسمت های مختلف عضله دلتوئید



BUILD-A-SHOULDER

POSTERIOR DELTOID



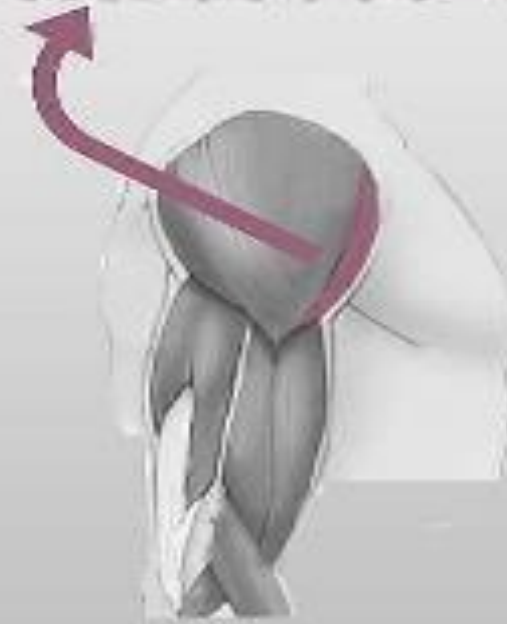
- T-Bar Rows.
- Reverse Nautilus Flys.
- Bent Over Reverse Dumbbell Flys.
- Chest Supported Row.
- Face Pulls.

LATERAL DELTOID



- Lateral Raises. (Cables or Dumbbells)
- Upright Rows. (Cables or Barbell)
- Lying Side Laterals.
- One-Arm Side Cable Laterals.
- Arnold Press.

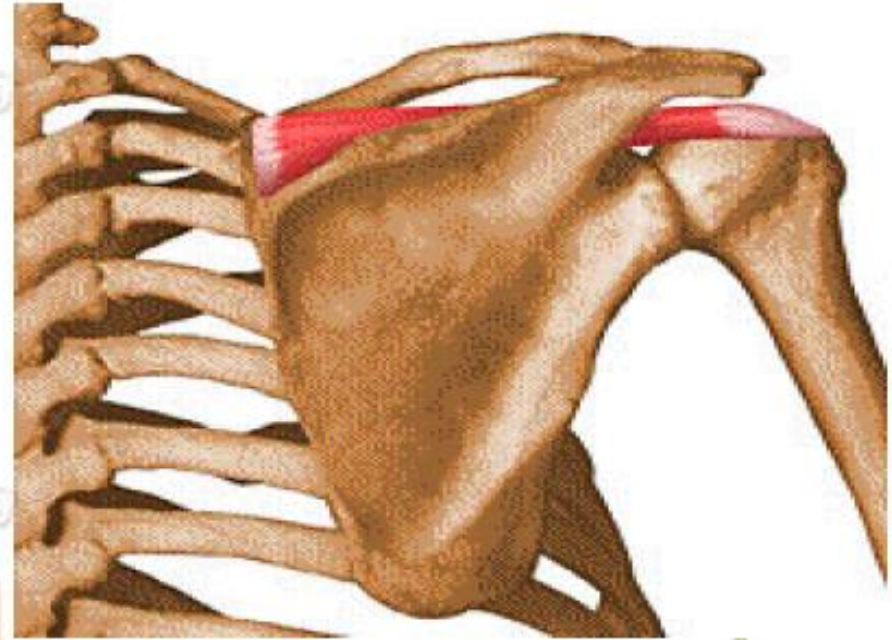
ANTERIOR DELTOID



- Front Raises. (Cable or Dumbbell)
- OHP.
- Arnold Press.
- Standing/Seated Military Press. (Dumbbell or Barbell)

Supraspinatus

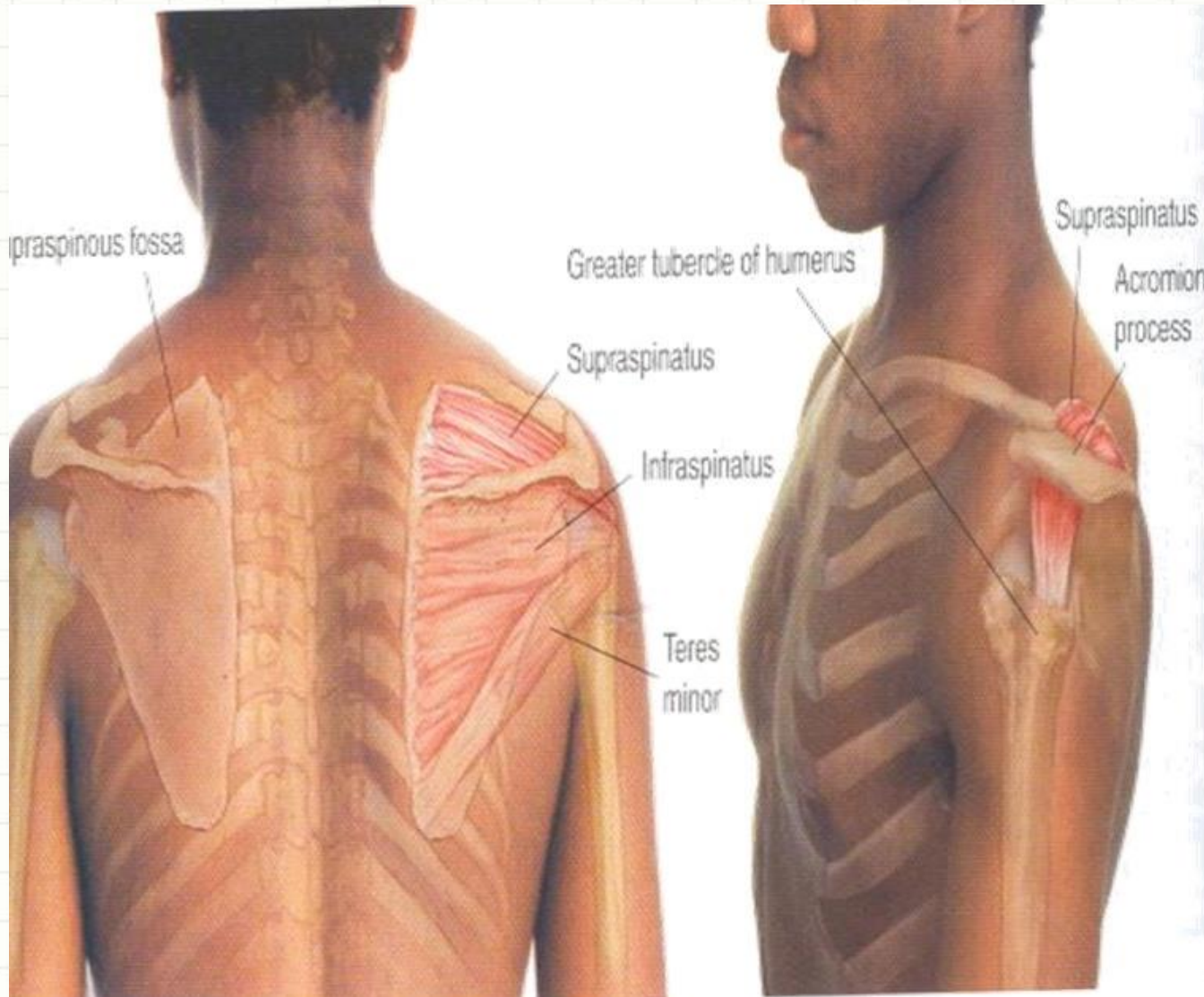
فوق خاری



عضله پر قدرتی است و در حفره فوق خاری در زیر بخش دوم دوزنقه قرار گرفته است و قابل لمس نیست.

Supraspinatus

فوق خاری



سر ثابت : حفره فوق
خاری استخوان کتف

سر متحرک : برجستگی
بزرگ استخوان بازو

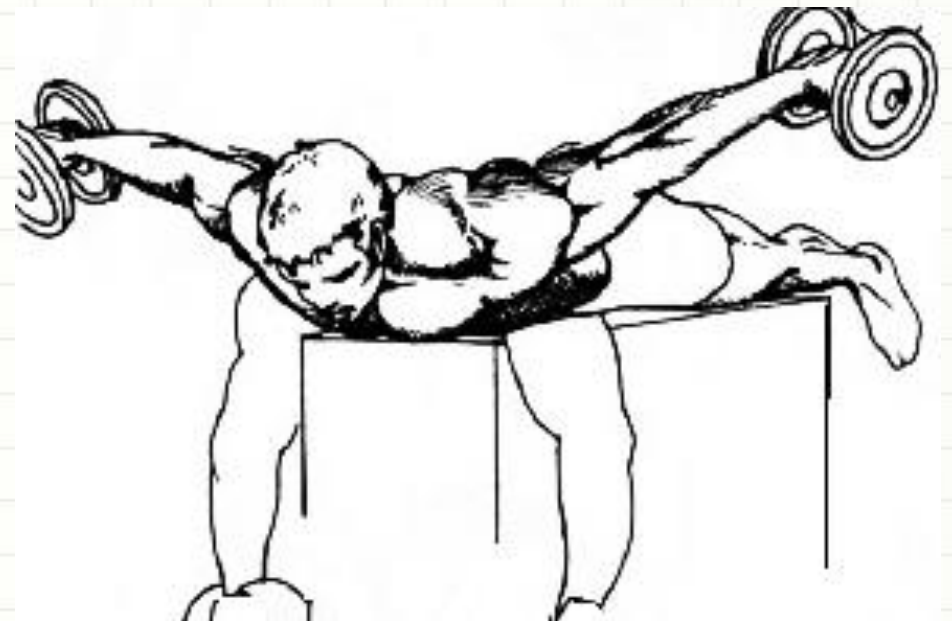
عمل عضله: ابداکشن،

چرخش خارجی

دور شدن افقی بازو

تثبیت و تحکیم سر استخوان بازو در حفره ی دوری کتف

نحوه ی تقویت

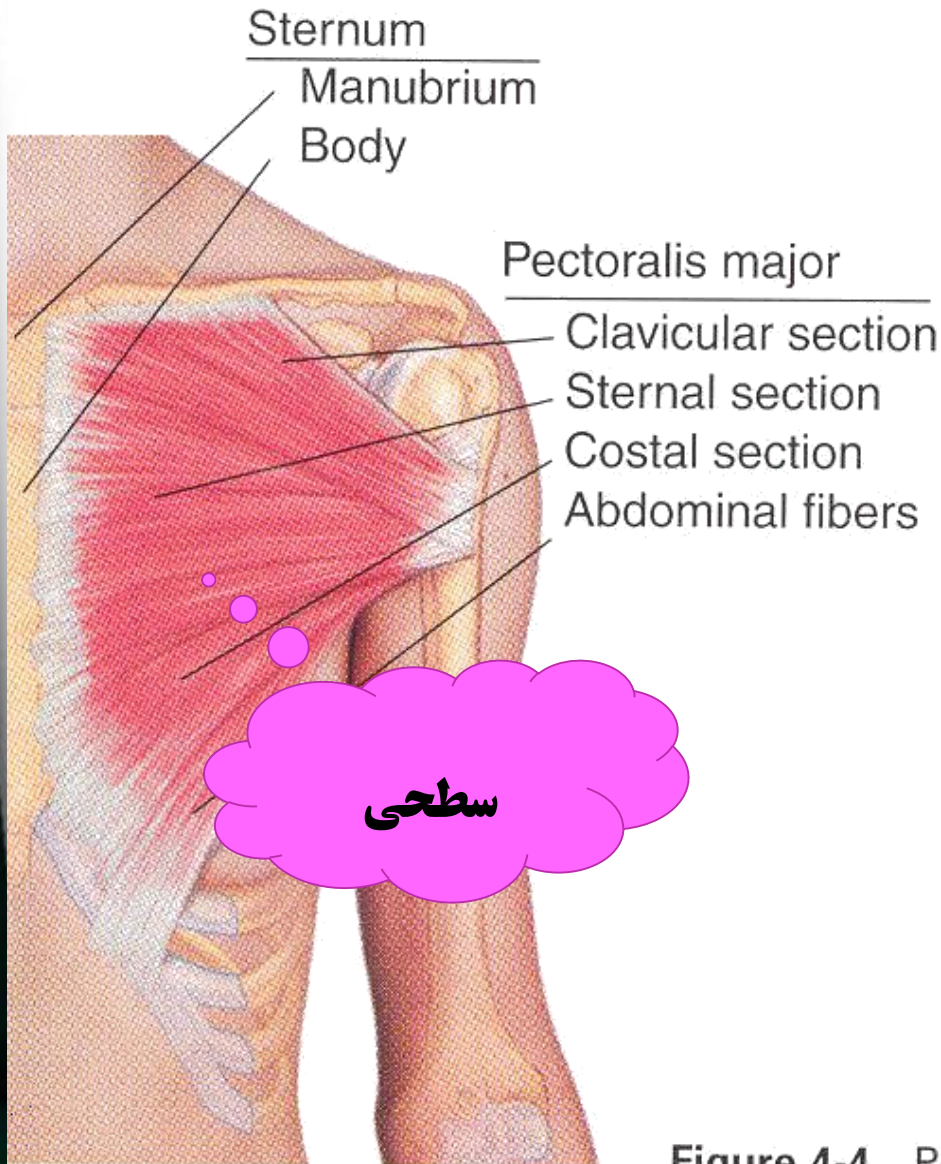


سینه ای بزرگ Pectoralis Major



عضله بزرگی است و به صورت سطحی در جلوی قفسه سینه قرار گرفته است و قابل لمس می باشد. این عضله به دو بخش جناغی و ترقوه ای تقسیم می شود و در پرتاب ها نقش مهمی ایفا می کند.

سینه ای بزرگ Pectoralis Major



سر ثابت بخش ترقوه ای: دو سوم سطح داخلی و
قدامی استخوان ترقوه،

بخش جناغی: لبه سطح قدامی استخوان جناغ
سینه، غضروف شش دنده اول

سر متحرک: لبه خارجی ناودان دوسری
استخوان بازو

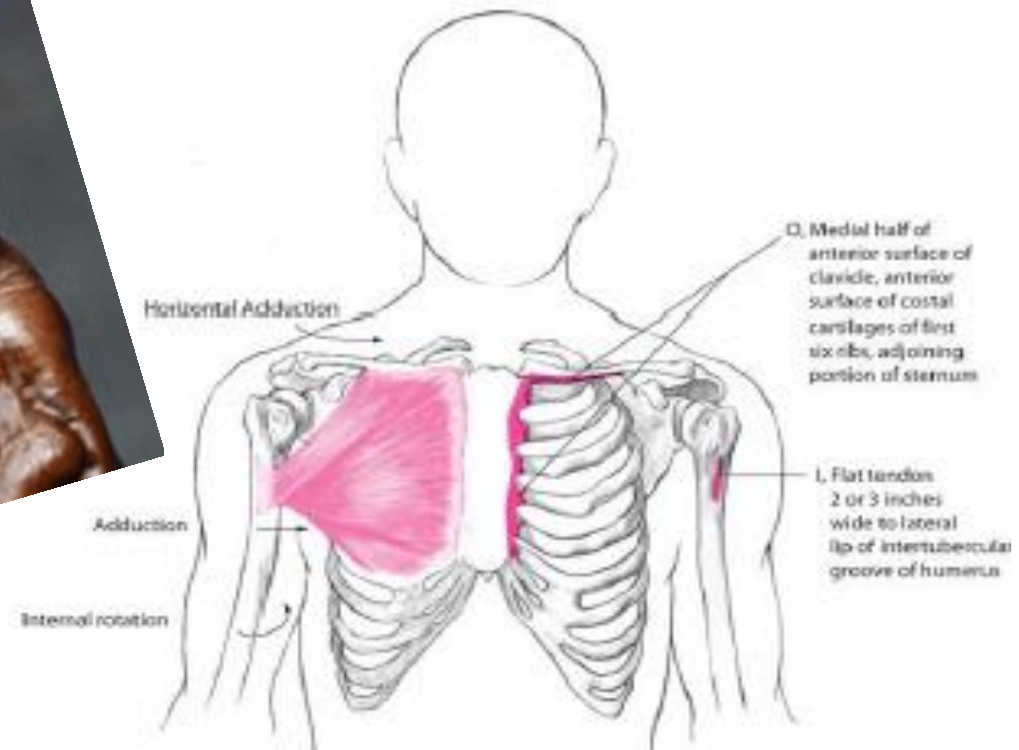
(به فاصله ۵ سانتی متری از سر استخوان بازو)

Figure 4-4 Pec

عمل:

بخش ترقوه ای: فلکشن، فلکشن افقی، چرخش داخلی، ابداکشن (وقتی که بازو نسبت به بدن از پهلو بیش از ۹۰ درجه باشد).

بخش جناغی: اداکشن، فلکشن افقی، چرخش داخلی بازو، اکستنشن (وقتی که دست از جلو در بالای سر باشد).

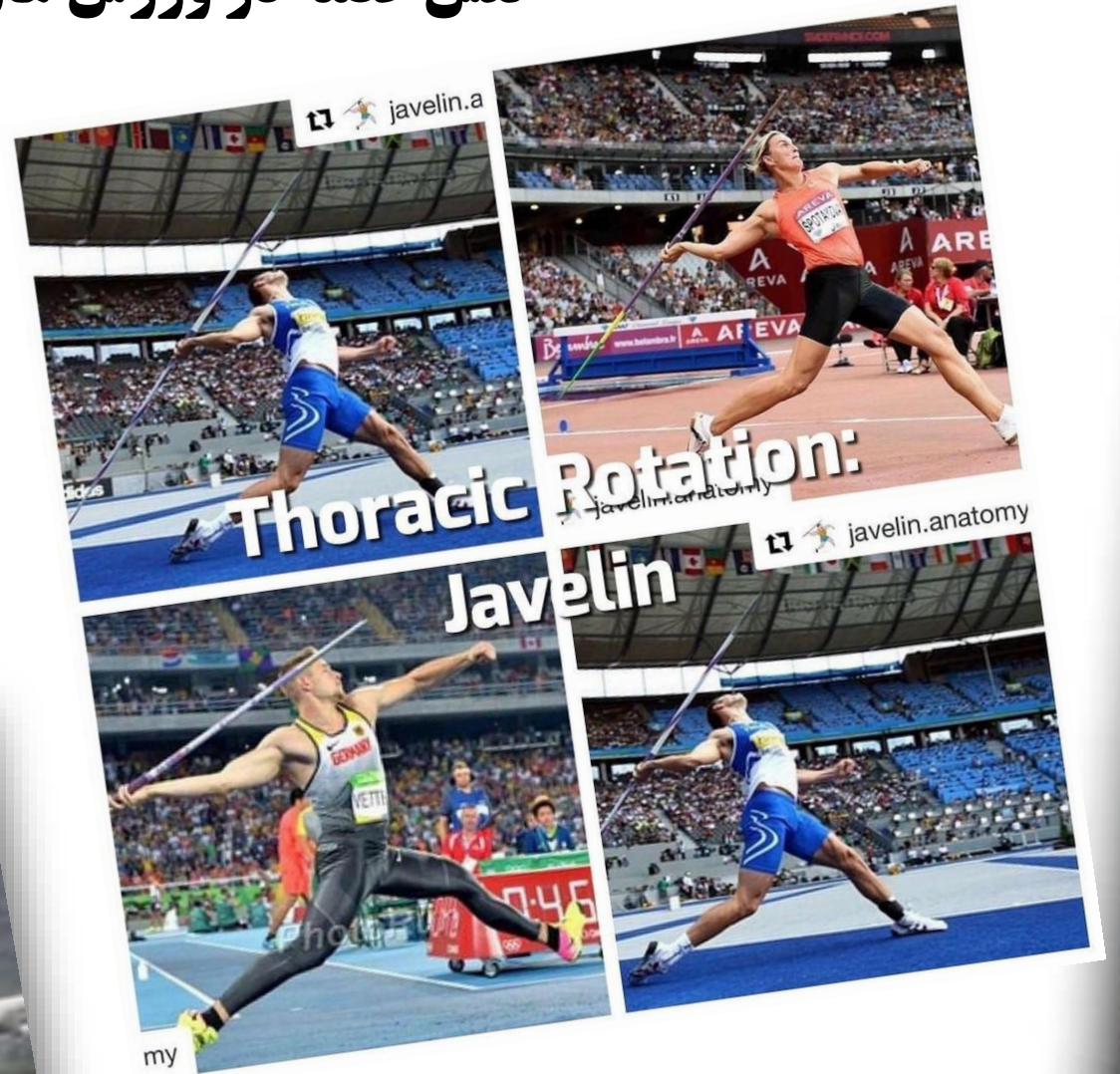


فیلم تشریح عضله

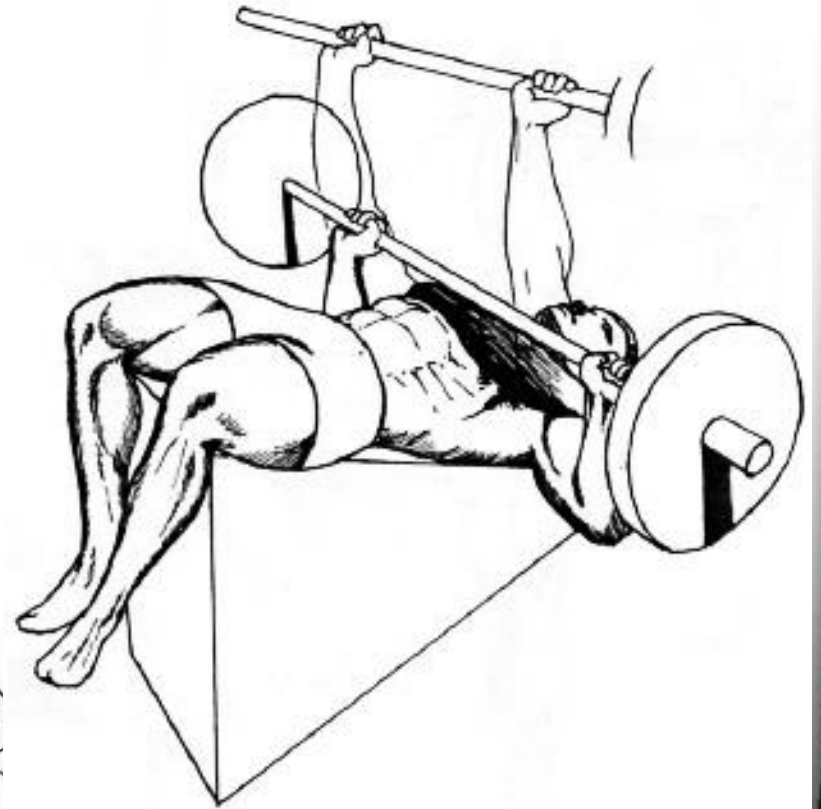


mp4 تشریح عضله و استخوان

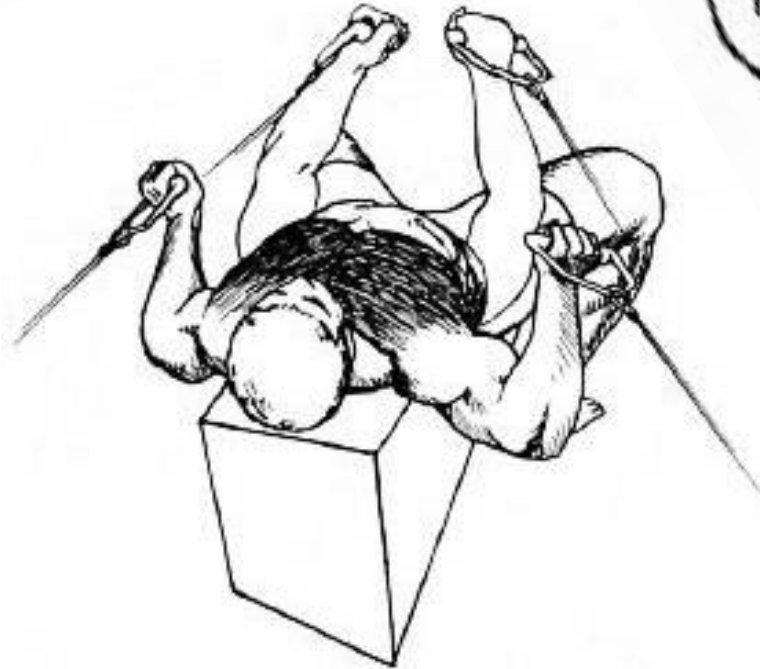
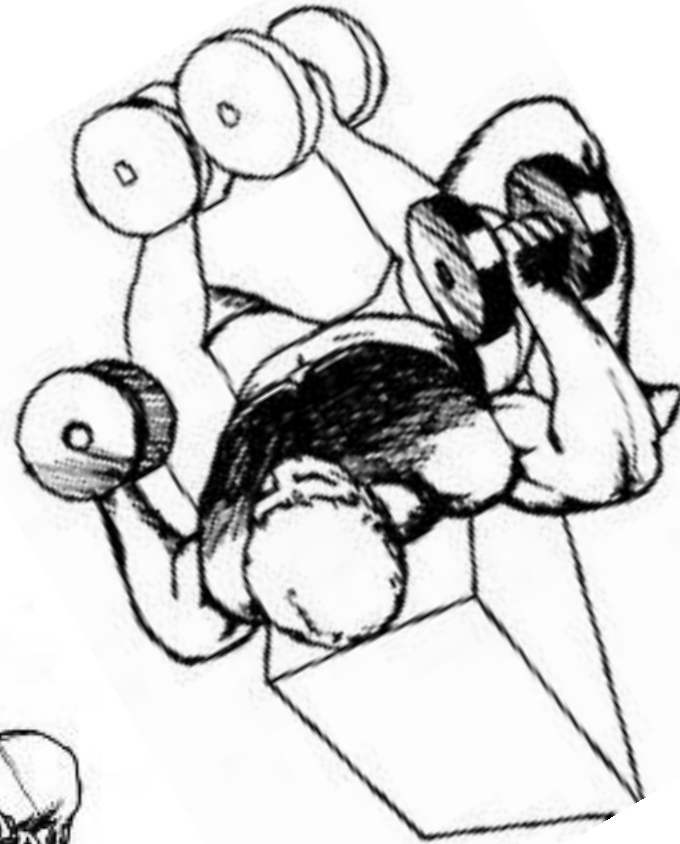
نقش عضله در ورزش های مختلف



نحوه ی تقویت



نحوه ی تقویت



شنا برای عضلات سینه

نکته ✓



اگر در حرکت شنا پا بالا
قرار بگیرد و شیب منفی داشته باشیم
بیشتر **عضلات بالا سینه** درگیر می شود



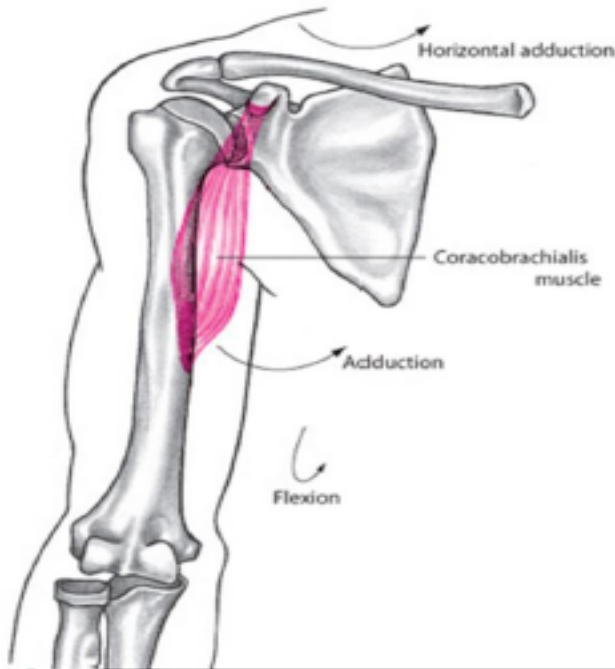
حالا اگر پا پائین باشد و بدن بالا
قرار بگیرد و شیب مثبت داشته باشیم
بیشتر **بخش پائینی سینه** درگیر می شود

غرابی – بازویی Coracobrachialis



این عضله، عضله کوچکی است که در قسمت داخلی و بالای استخوان بازو قرار گرفته است.

غرابی - بازویی Coracobrachialis



عضله غرابی بازویی (Coracobrachialis)

عمل

سر متحرک

سر ثابت

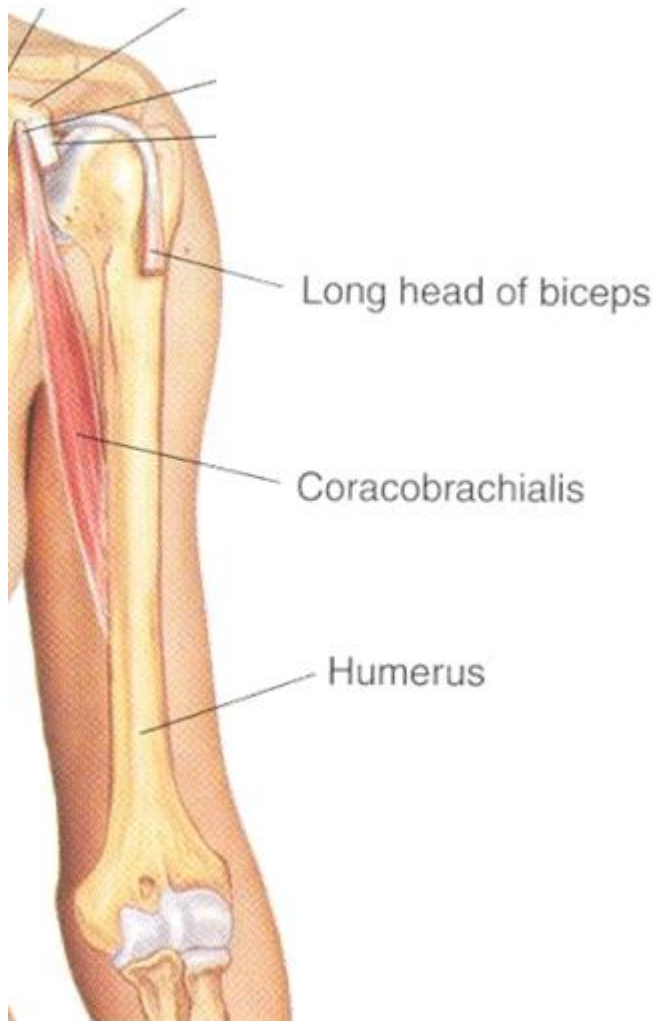
تاشدن، تا شدن افقی و چرخش داخلی
(flexion, Horizontal flexion
Inward rotation)

باز شدن (extension) در صورتیکه
دست در بالای سر باشد.

سطح داخلی و میانی
استخوان بازو درست
در نقطه مخالف و
روبروی محلی که عضله
دالی می چسبند.

زائده غرابی
استخوان
کتف

غرابی – بازویی Coracobrachialis



عمل:

فلکشن بازو ✓

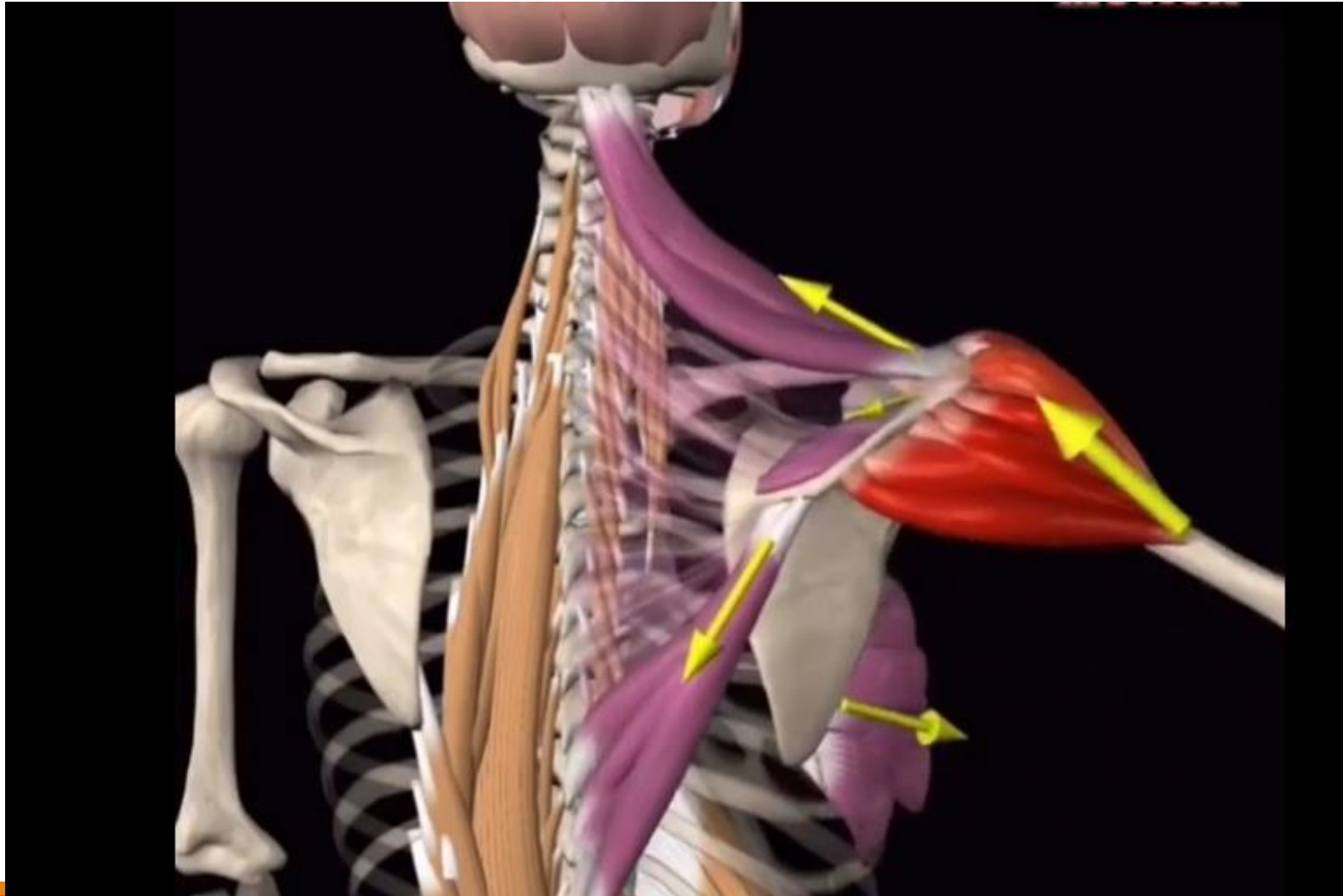
فلکشن افقی

اداکشن ✓

چرخش داخلی

اکستنشن (وقتی دست بالای سر قرار گیرد)

فیلم همکاری عضلات ناحیه شانه با عضلات کتف در حرکت نشر از پهلو یا ابداکشن استخوان بازو

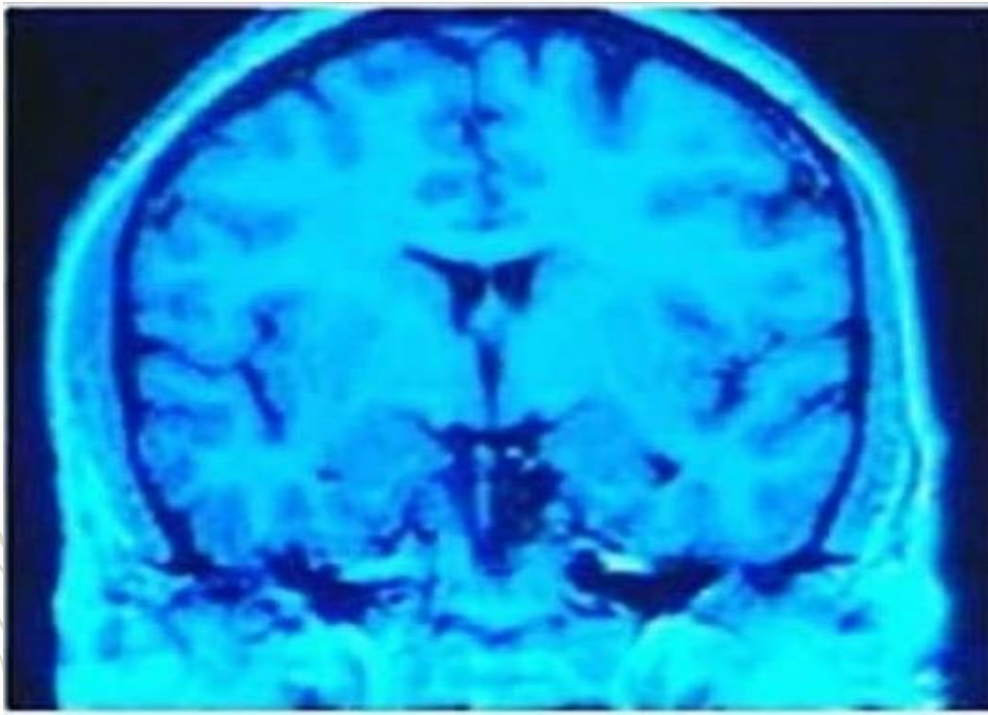


أَمِيرُ الْمُؤْمِنِينَ عَلِيُّ بْنُ أَبِي تَالِبٍ: تَرَكَ الذَّنْبَ أَهْوَنَ مِنْ طَلَبِ التَّوْبَةِ

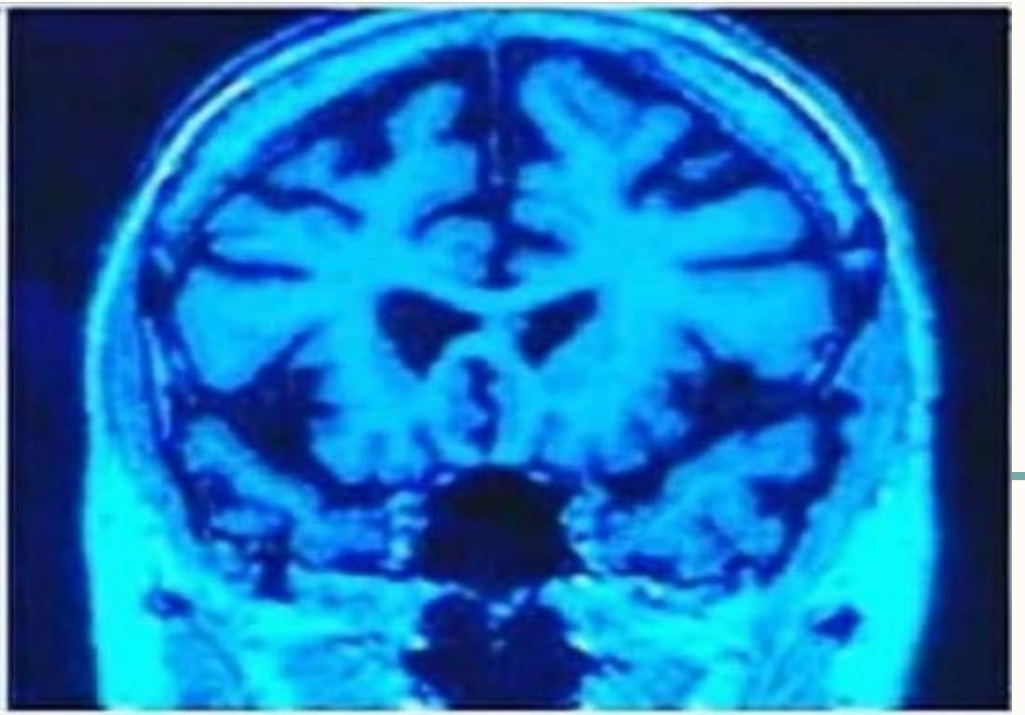
گناه نکردن آسان‌تر از طلب توبه است

کافی ج ۸ ص ۳۸۴





Normal
43-year-old



Alcoholic
43-year-old

مغز یک آدم الکلی

و یک آدم سالم