

بسم الله الرحمن الرحيم

تدوینگر: احمد سوادى

رشته تحصیلى (دانشگاهى): علوم ورزشى (تربیت بدنى)

مقطع تحصیلى: کارشناسى ارشد

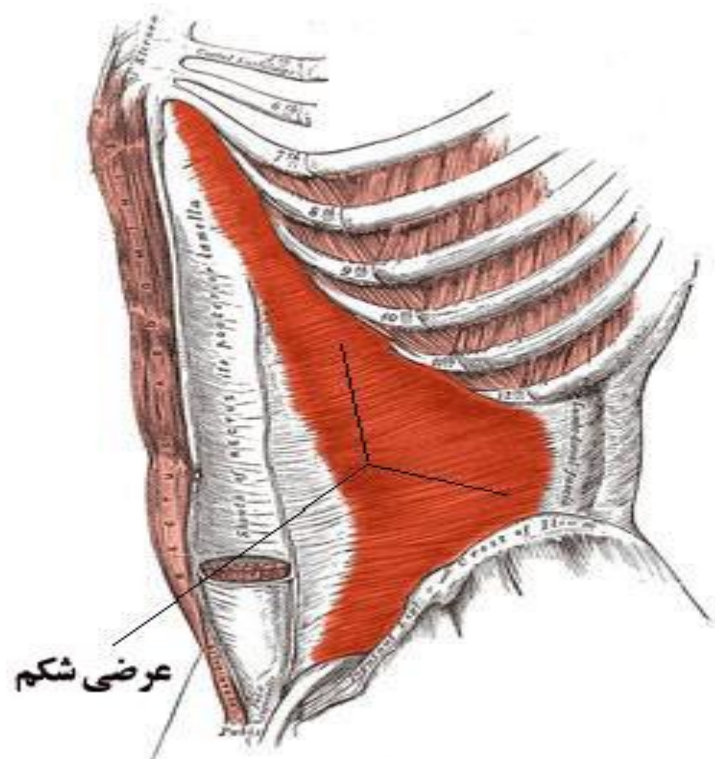
گرایش: فیزیولوژى کاربردى

این اثر تقدیم به دانش آموختگان گروه علمى ایفمارک

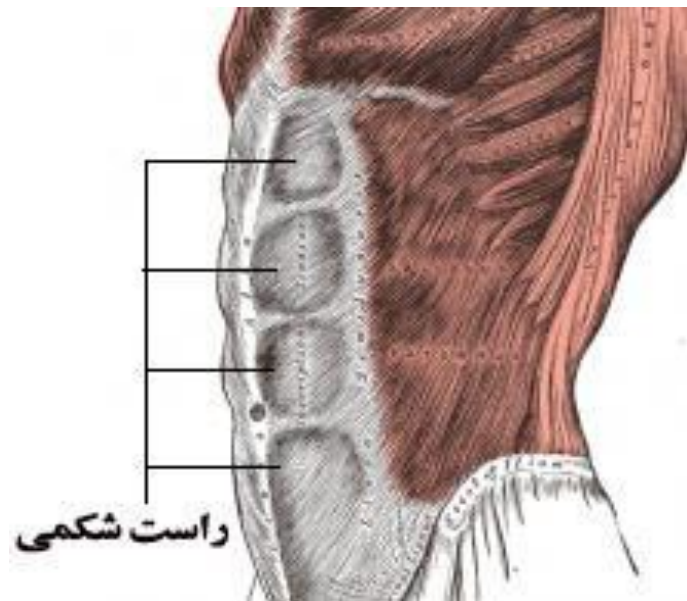
عضلات درگیر در حرکت ورزشی پلانک:



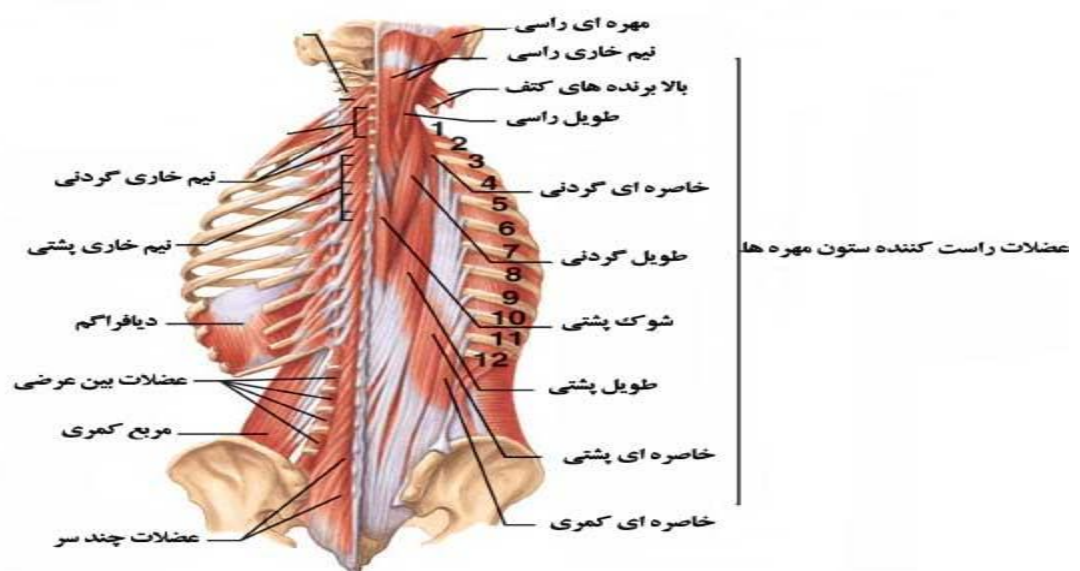
1- عضلات عرضی شکم:



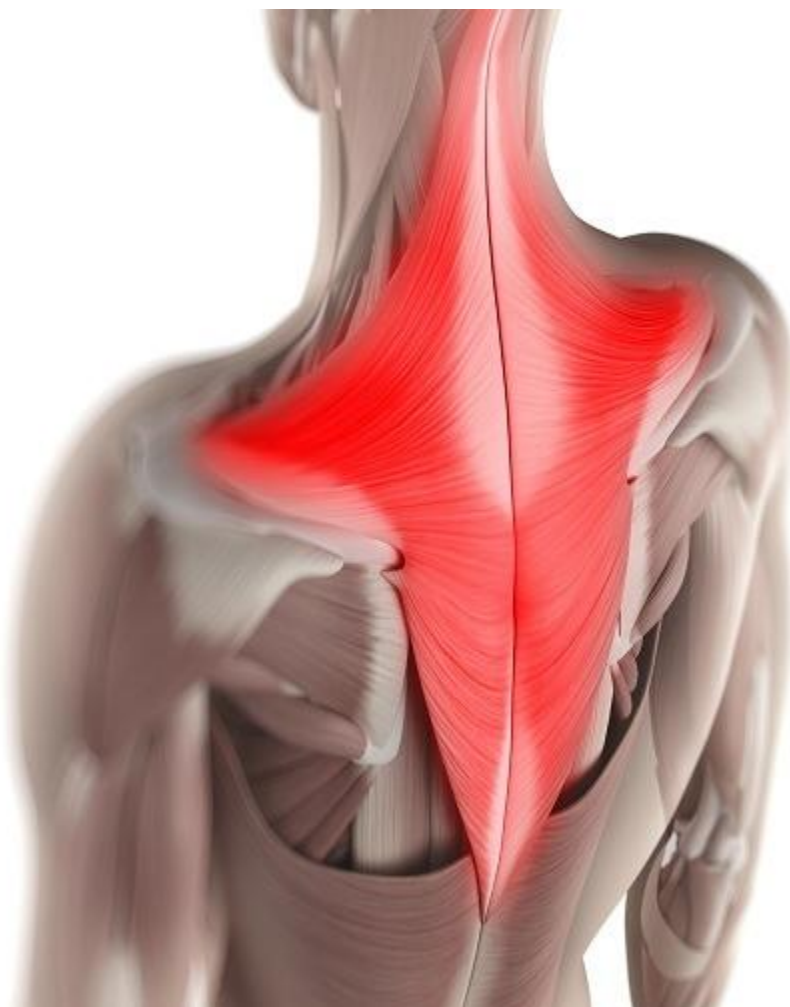
2- عضلات راست شکمی:



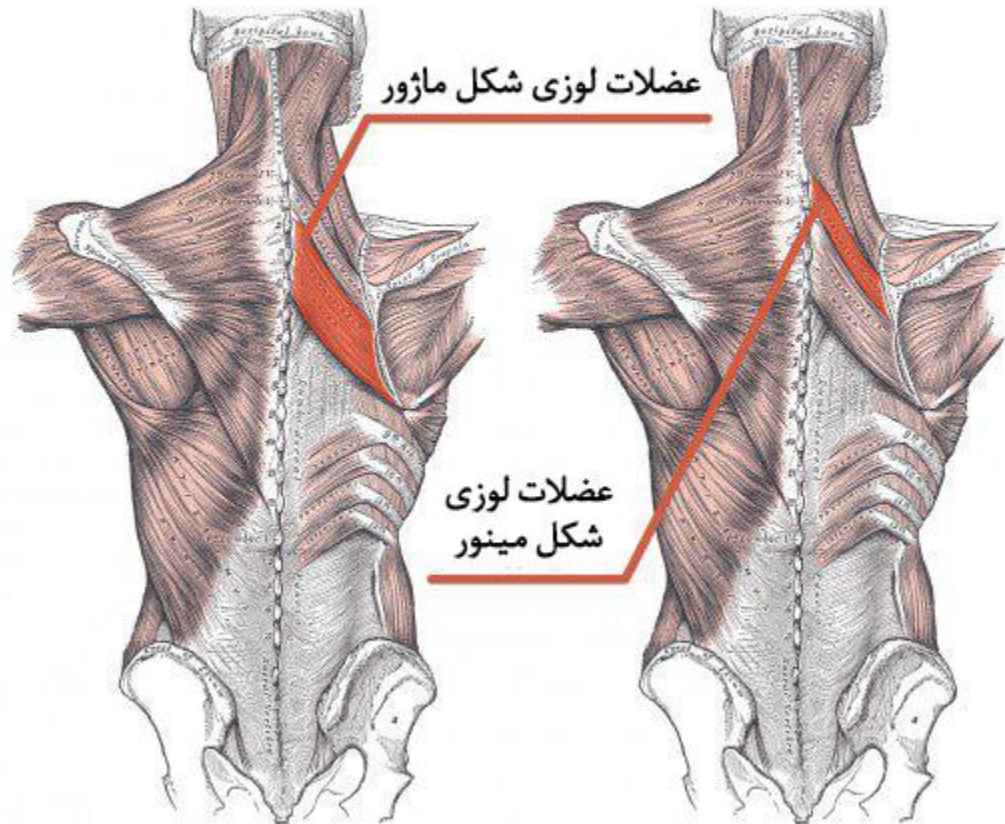
3- عضلات فیله کمر:



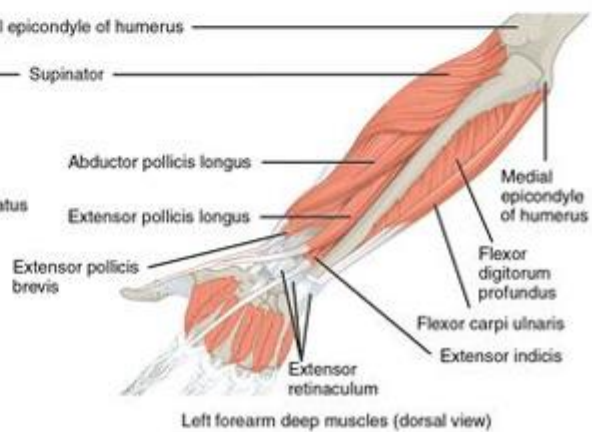
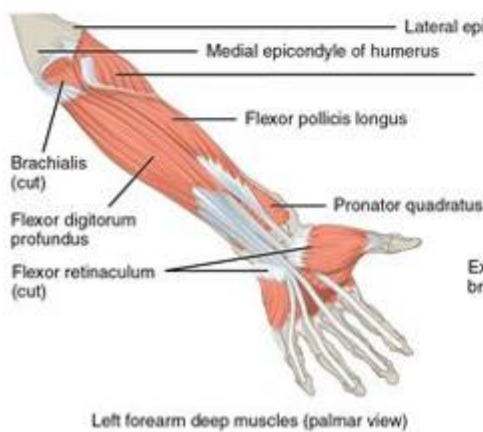
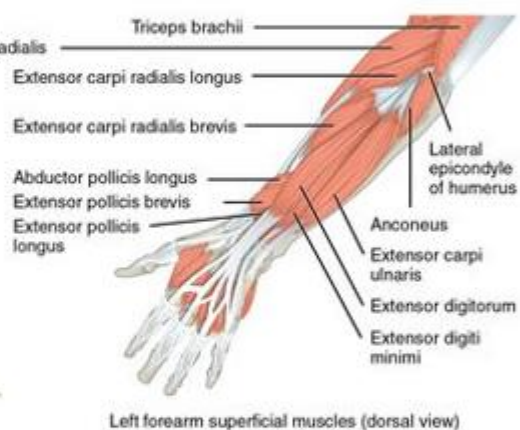
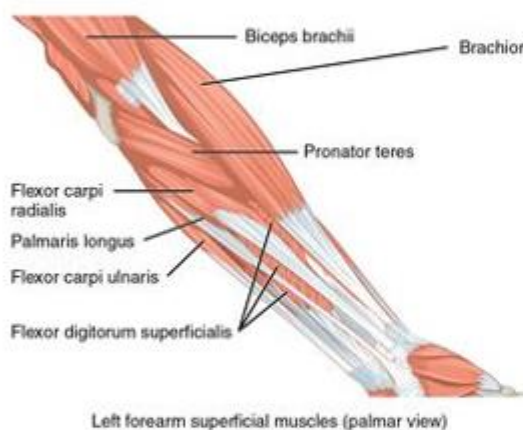
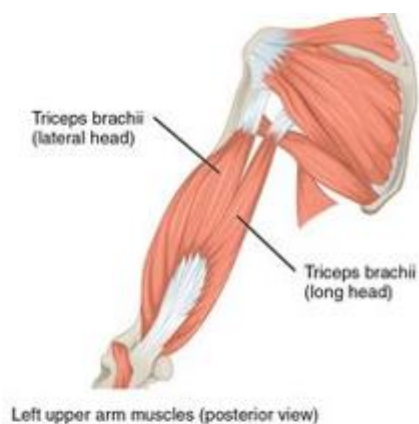
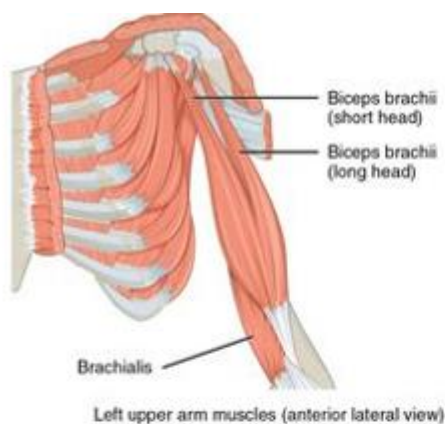
4- عضلات ذوزنقه ای:



عضلات شانه



6- عضلات دست ها:



7- عضله دلتوئید: میانی، قدامی، خلفی



میانی، قدامی، خلفی:



دلتوئید عقب

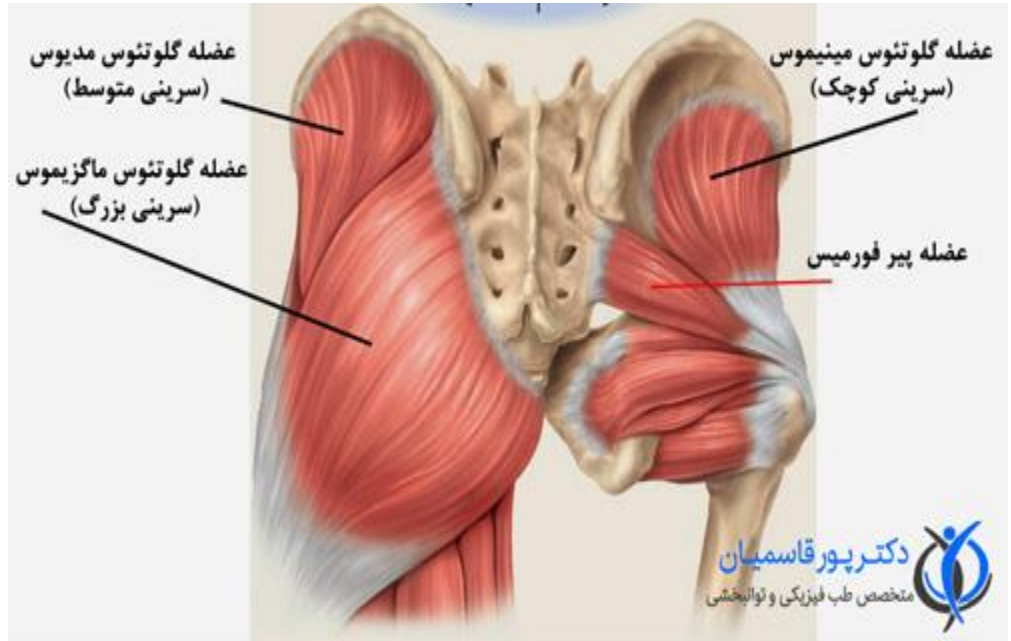


دلتوئید جلو



دلتوئید میانی fitgardi.com

8- عضلات باسن:



9- عضلات پا:

عضلات قدامی ساق پا



عضلات خلفی ساق پا

