



تحريك الرجل من مفصل الفخذ



تعتبر حركة الرجل لثني مفصل الفخذ هي انقباض لعضلات الفخذ الأمامية وانبساط لعضلات الفخذ الخلفية المقابلة، وتعتبر حركة مد مفصل الفخذ هي انبساط لعضلات الفخذ الأمامية، وانقباض لعضلات الفخذ الخلفية المقابلة. وتتسبب حركة الرجل بثني مفصل الفخذ في تغيير زاوية الحوض عن الوضع الطبيعي، وتستخدم حركة مد مفصل الفخذ لأقصى مداه الحركي لعمل إطالة لعضلات الفخذ، وحركتا الثني والمد تكونان عكس بعضهما، ويمكن أداؤهما على النحو التالي:

- عمل عضلي ثابت: وهو يحدث عند أداء تمارين الإطالة، ويتم فيه مد مفصل الفخذ لأقصى مداه الحركي والثبات في الوضع أكثر من خمس ثوان.
- عمل عضلي متحرك: وهو يحدث عند أداء تمارين المرجحات. ويتم فيه تحريك الرجل من مفصل الفخذ إلى أقصى مدى حركي للأمام وللخلف وللجانب.

