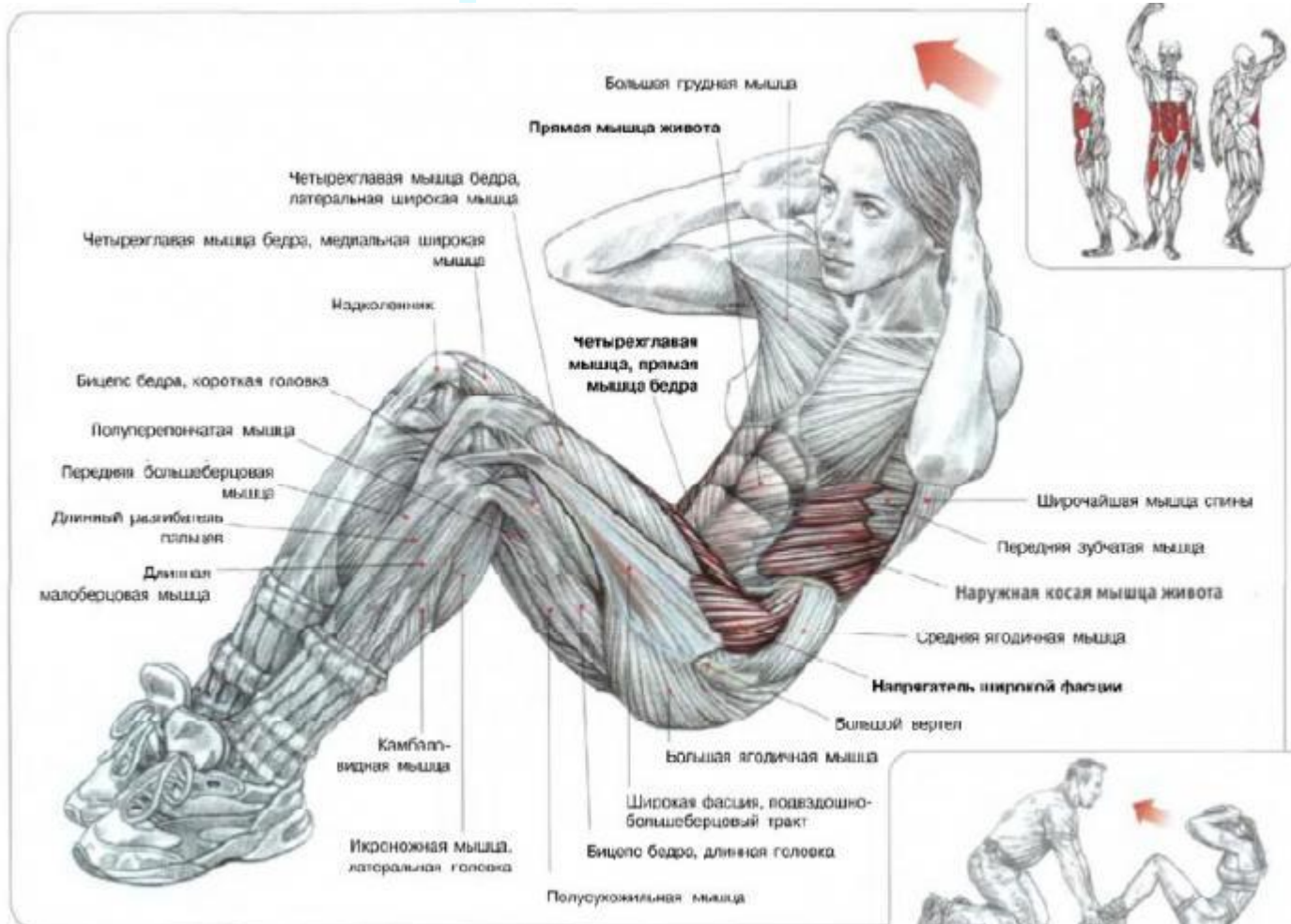


Мышцы



У человека бывает несколько групп мышц, а это -

Мышцы плечевого пояса

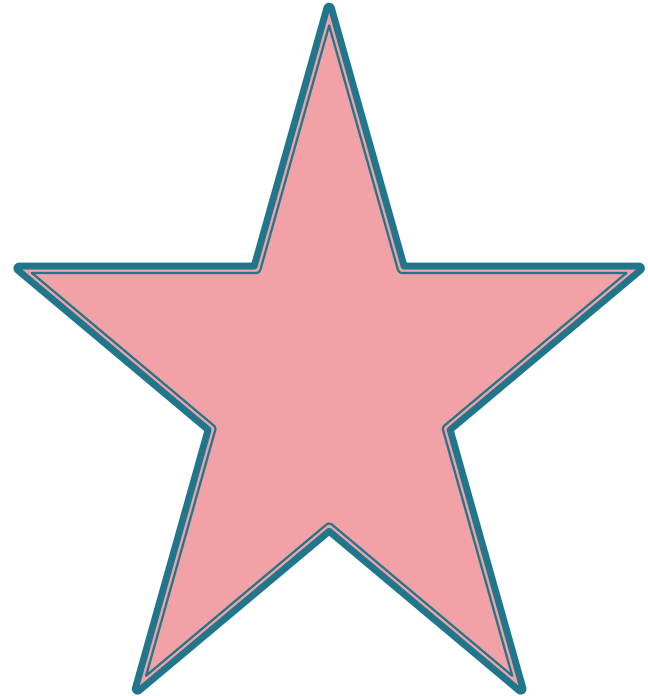
мышцы груди

мышцы спины

мышцы рук

мышцы ног и
ягодиц

Мышцы живота и
мышцы шеи



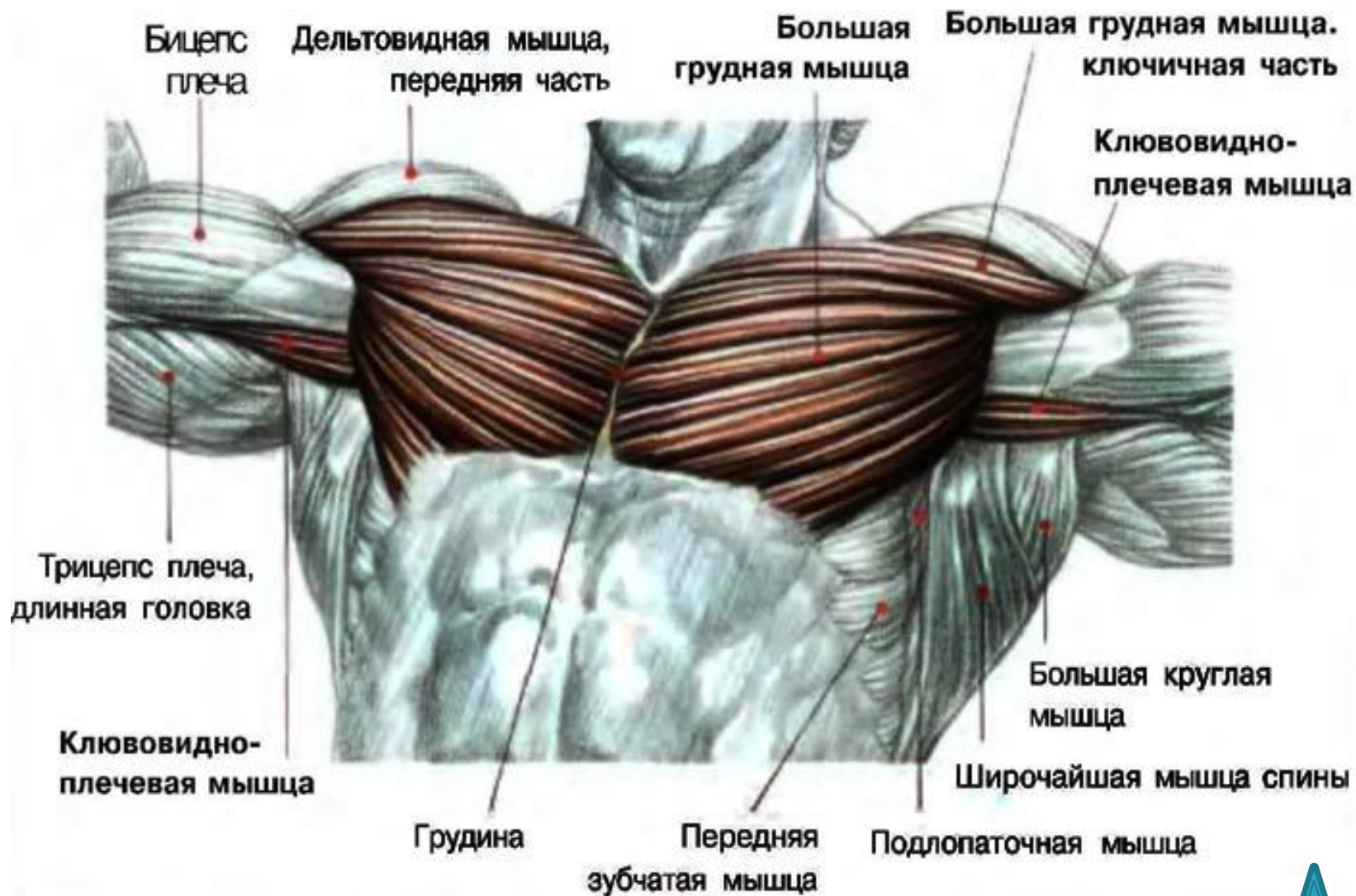
Мышцы плечевого пояса

Само плечо покрыто тремя пучками дельтовидной мышцы, в народе называемыми дельтами. Дельтовидная мышца состоит из передних дельт, средних дельт (боковых дельт), задних дельт. Передний пучок дельт самый маленький, наиболее выражен средний пучок дельты и немногим поменьше является задний пучок дельт. Плечевой частью еще называется та область руки, которая непосредственно крепится в плечевом суставе и до локтевого сустава. В этом отделе размещены двуглавая мышца плеча (бицепс) и трехглавая мышца плеча (трицепс). Но часто эти мышцы относят к рукам, а потому мы остановимся на них дальше.



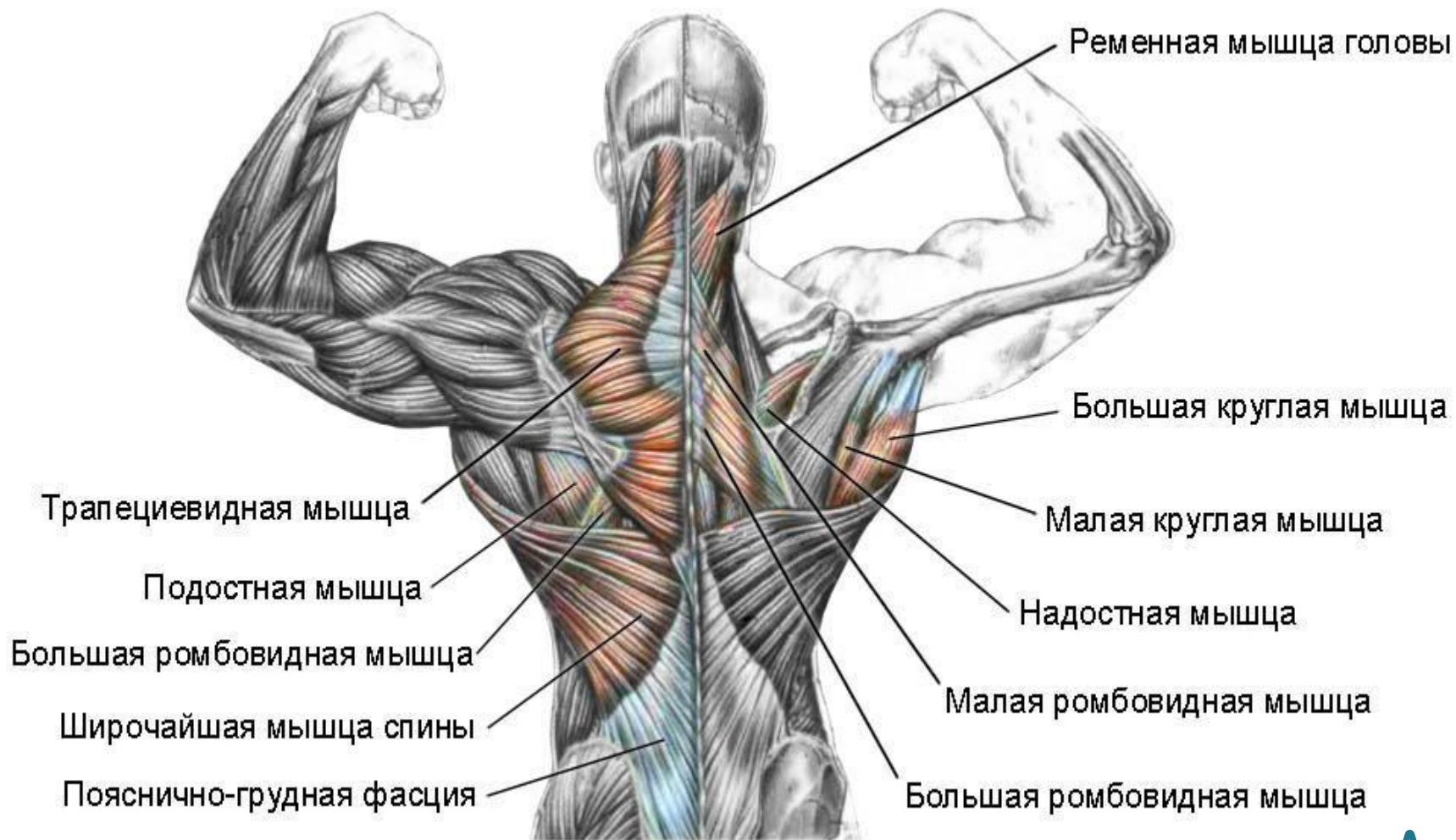
Мышцы груди

Грудная клетка покрыта грудными мышцами: большой грудной мышцей и малой грудной мышцей. Таким образом, условно, можно разделить их на три части грудных мышц: ключичная головка большой грудной мышцы, средняя (центральная) головка большой грудной мышцы и нижняя часть малой грудной мышцы. По бокам, ближе к широчайшим мышцам спины в области груди также расположены зубчатые мышцы груди, но они настолько малы, что чаще не наращивают их размер, а всего лишь работают над прорисовкой.



Мышцы спины

Спинные мышцы состоят из трапециевидных мышц, широчайших мышц (в народе называют крыльями), множественные мышцы-разгибатели позвоночника. В среднем отделе трапециевидных мышц также расположены ромбовидные мышцы, большие и малые круглые мышцы и другие, более мелкие мышцы



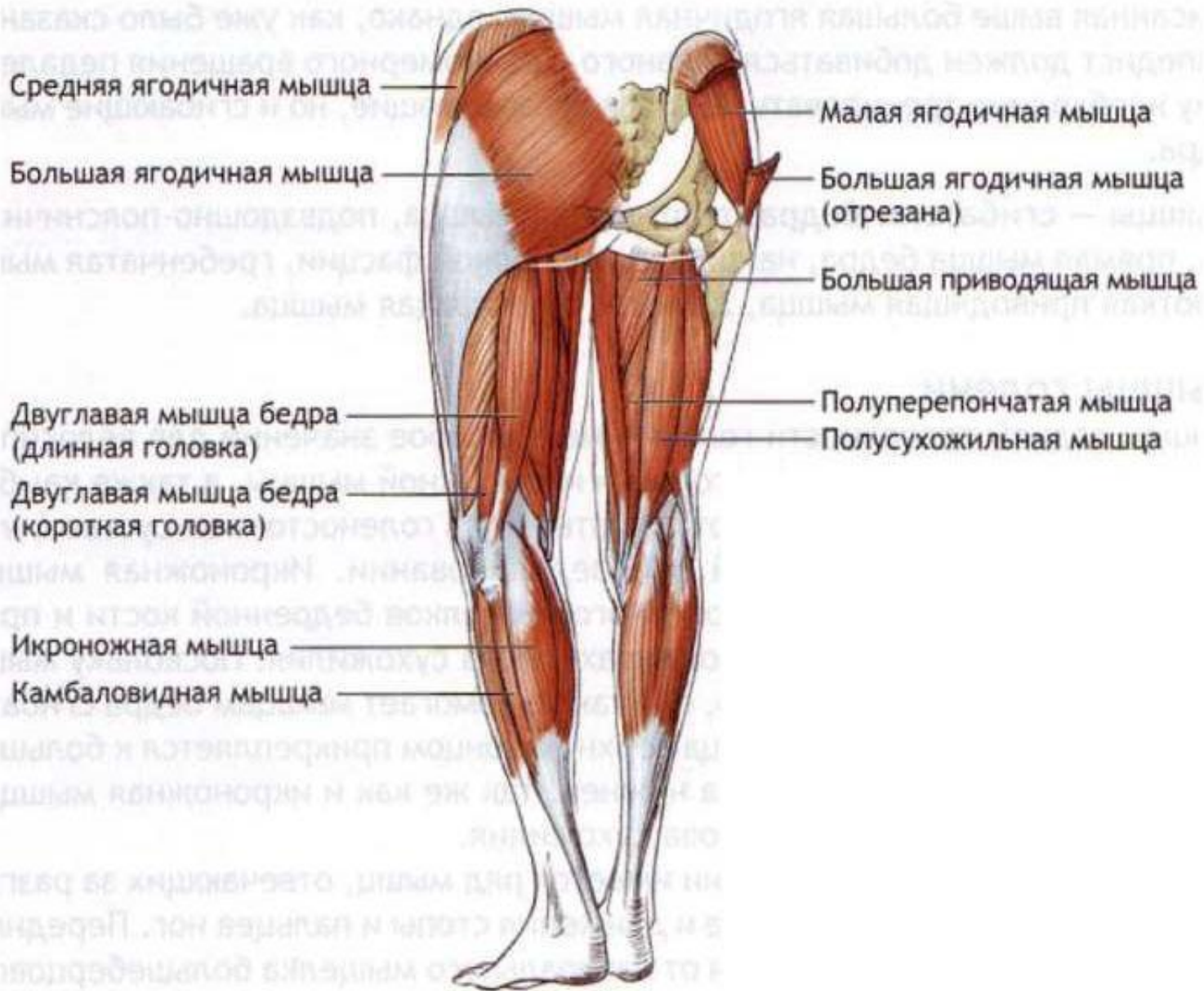
Мышцы рук

Мышцы рук составляют двуглавая мышца плеча, трехглавая мышца плеча, мышцы предплечья (мышцы-сгибатели кисти и мышцы-разгибатели кисти). Бицепс состоит из внутренней головки и внешней головки, плечевая мышца бригиалис. Трицепс состоит из нижнего пучка, среднего и верхнего внешнего пучка мышц. И как уже было сказано, мышцы разгибатели/сгибатели кисти размещены на предплечье.



Мышцы ног и ягодиц

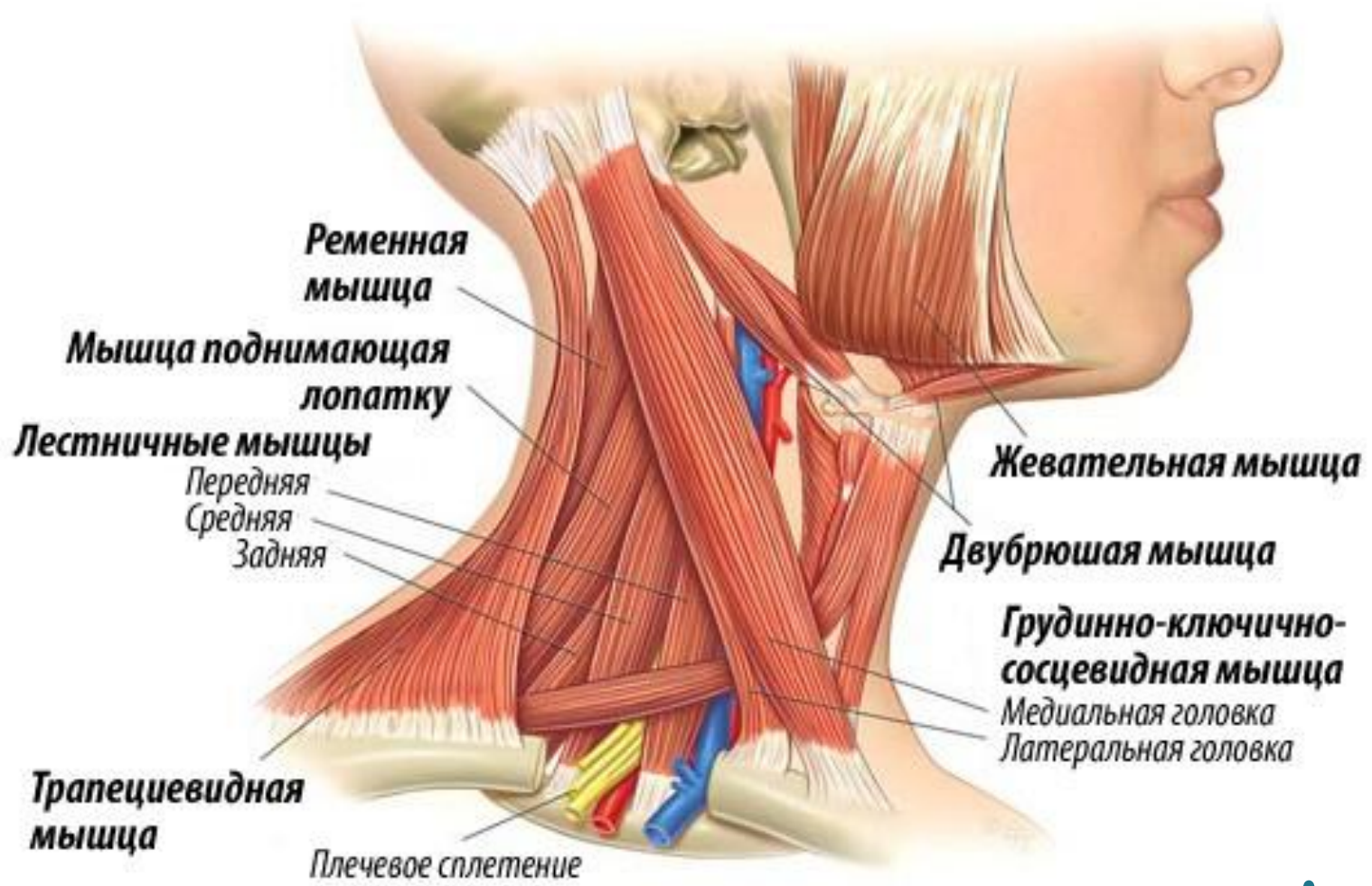
Мышцы ног разделяются на мышцы бедра и мышцы голени, ягодичные мышцы. На передней части бедра находится квадрицепс - четырехглавая мышца бедра. Она состоит из: средней широкой мышцы, боковой широкой мышцы, прямой мышцы, портняжной мышцы, прямой мышцы бедра, мышцы-напрягателя широкой фасции бедра. Сзади бедро покрыто бицепсом бедра - мышца-сгибатель бедра, двуглавая мышца бедра. Голень покрыта икроножной мышцей, камбаловидной мышцей, передней большеберцовой мышцей. Ягодицы состоят из большой ягодичной мышцы, средней ягодичной мышцы, большого вертела.



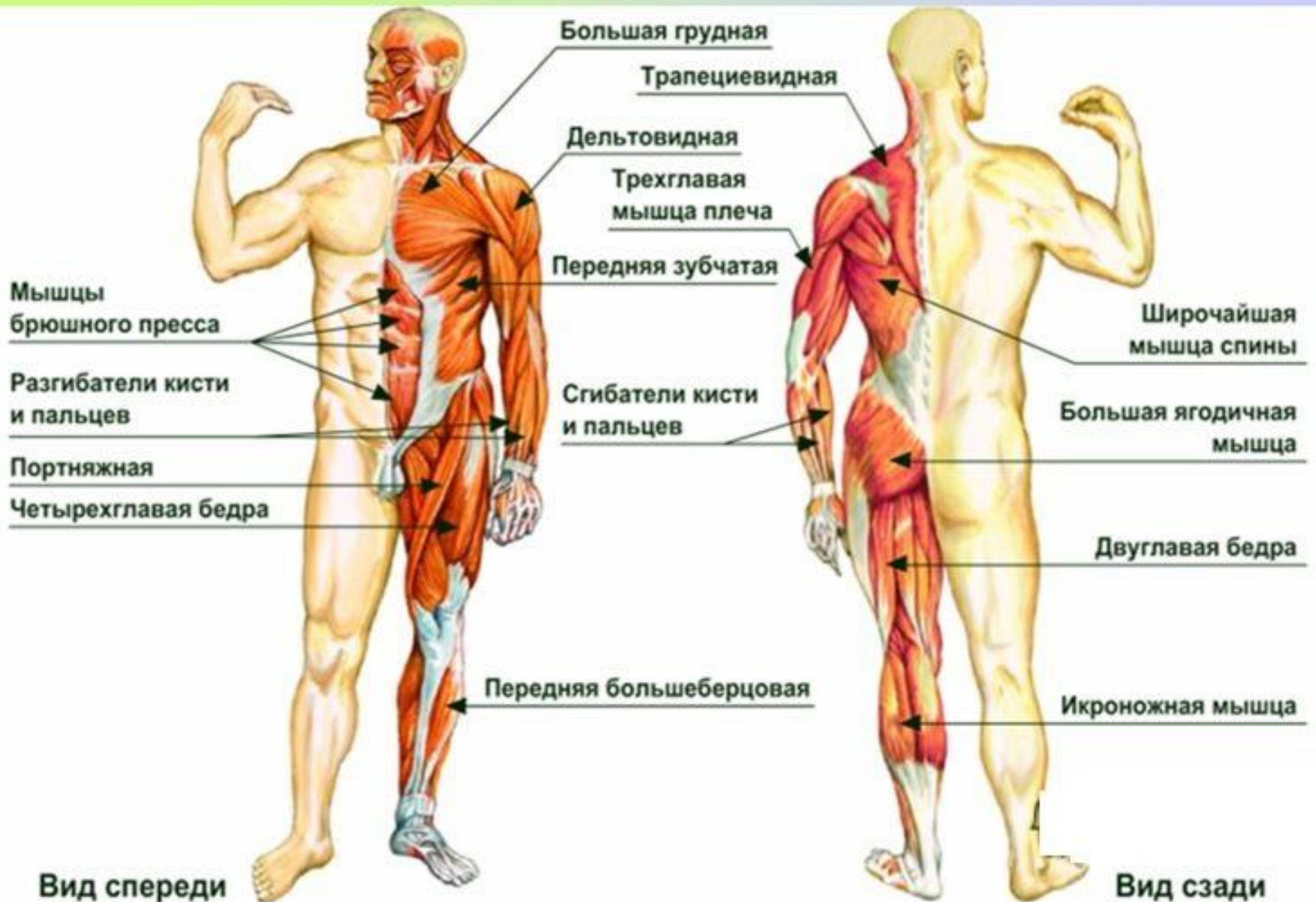
Мышцы живота и шеи

- Мышцы живота включают в себя прямые мышцы живота, называют пресс и боковые косые мышцы живота – боковой пресс. Прямые мышцы живота имеют много связанных головок, от чего часто пресс называют стиральной доской.
- Мышцы шеи настолько множественные, что называть шейные мышцы просто нет смысла. Качать шейные мышцы по отдельности никто не в состоянии, да это и не надо. Два упражнения для шеи вовлекают в работу все мышцы шеи.





Мышечная система человека



Подведем итоги:

- 1) Сколько групп мышц вы узнали?
- 2) Какая главная мышца находится в плечевом поясе?
- 3) На какие 3 части можно разделить грудные мышцы?
- 4) Какие мышцы находятся в спине?
- 5) Какие полезные упражнения для мышц шеи можно делать?

Спасибо за внимание!!!

Спасибо за внимание!!!

