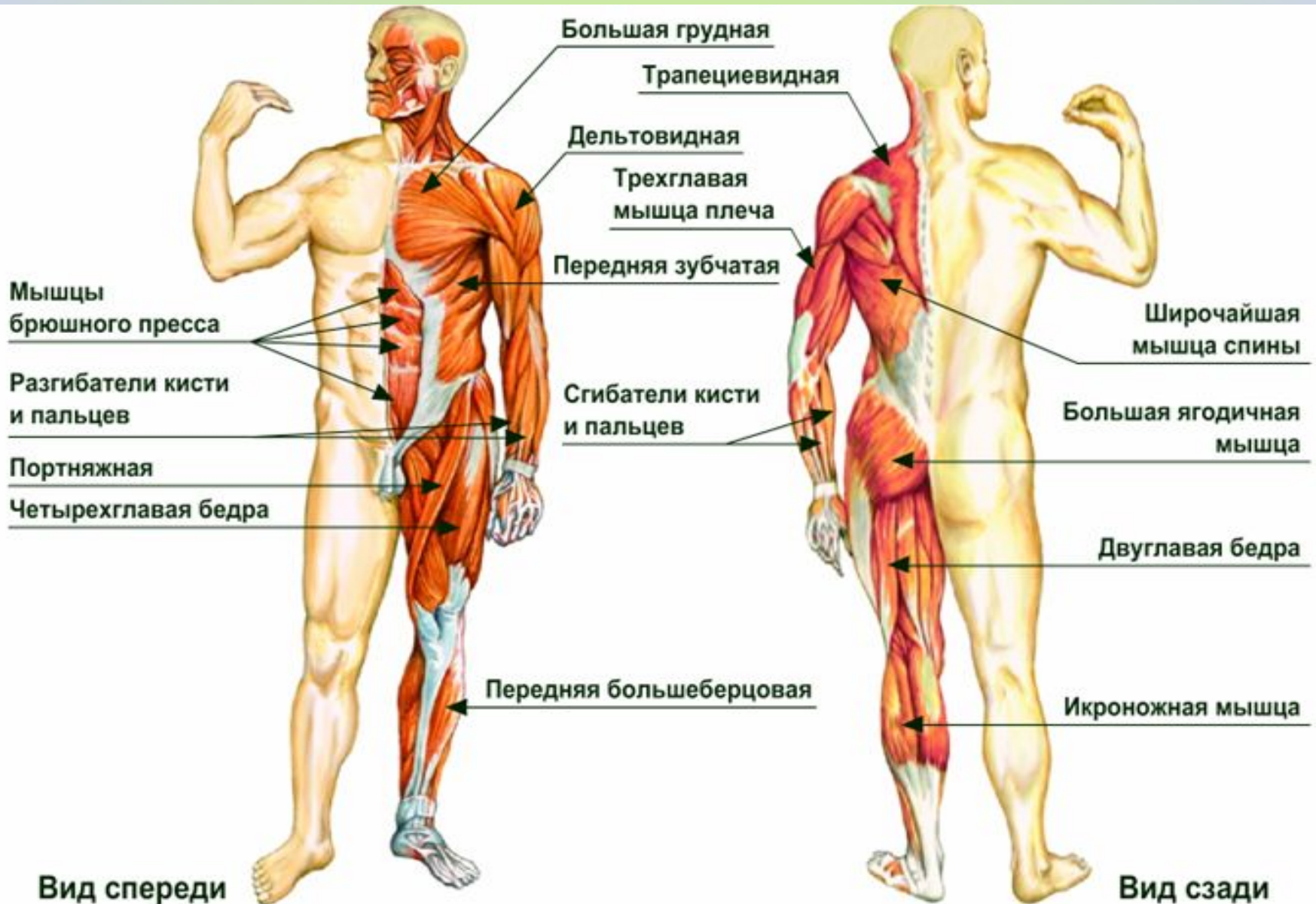


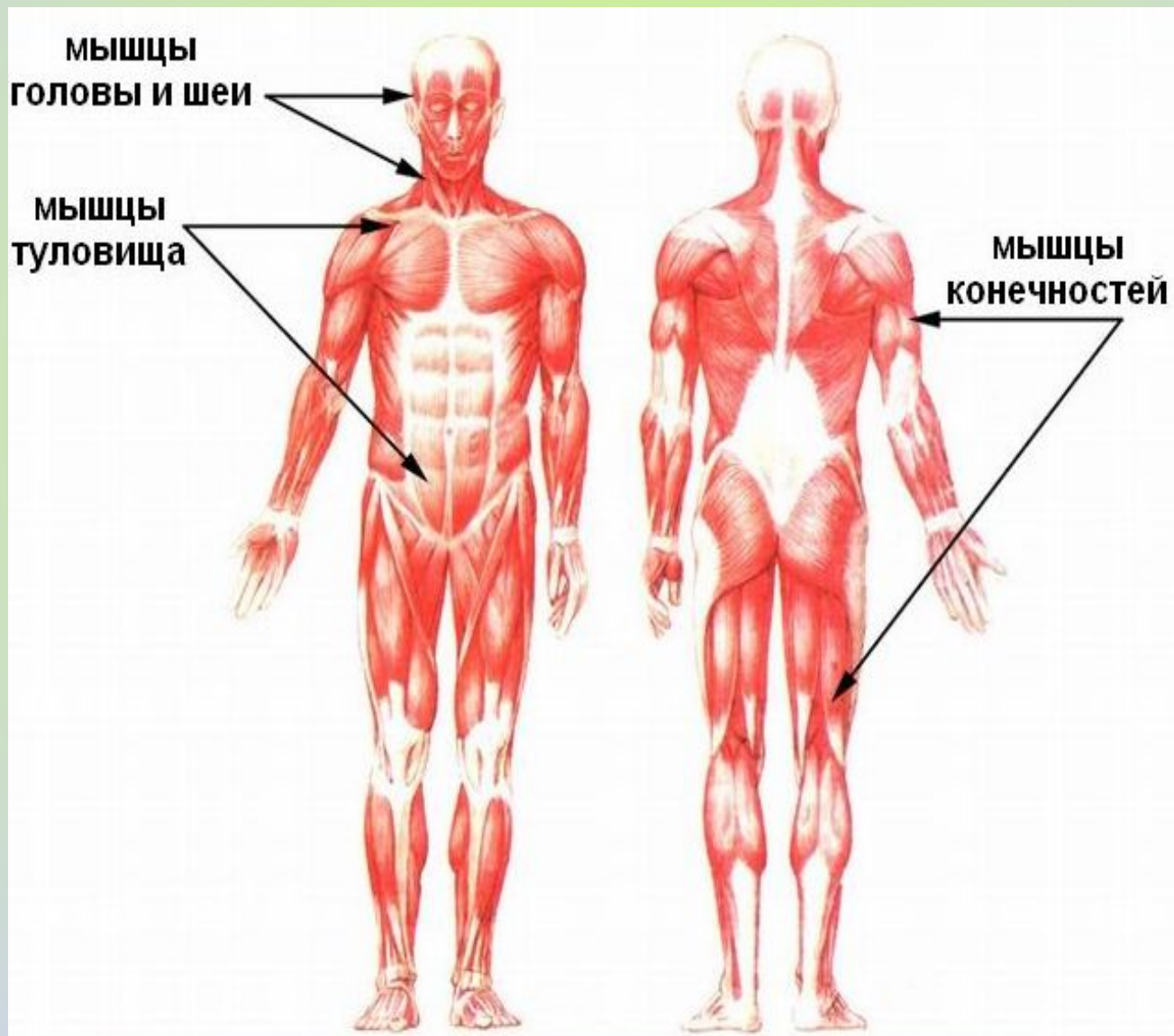
Мышечная система человека

Выполнила:
Кузьмина Н.С.

Мышечная система человека



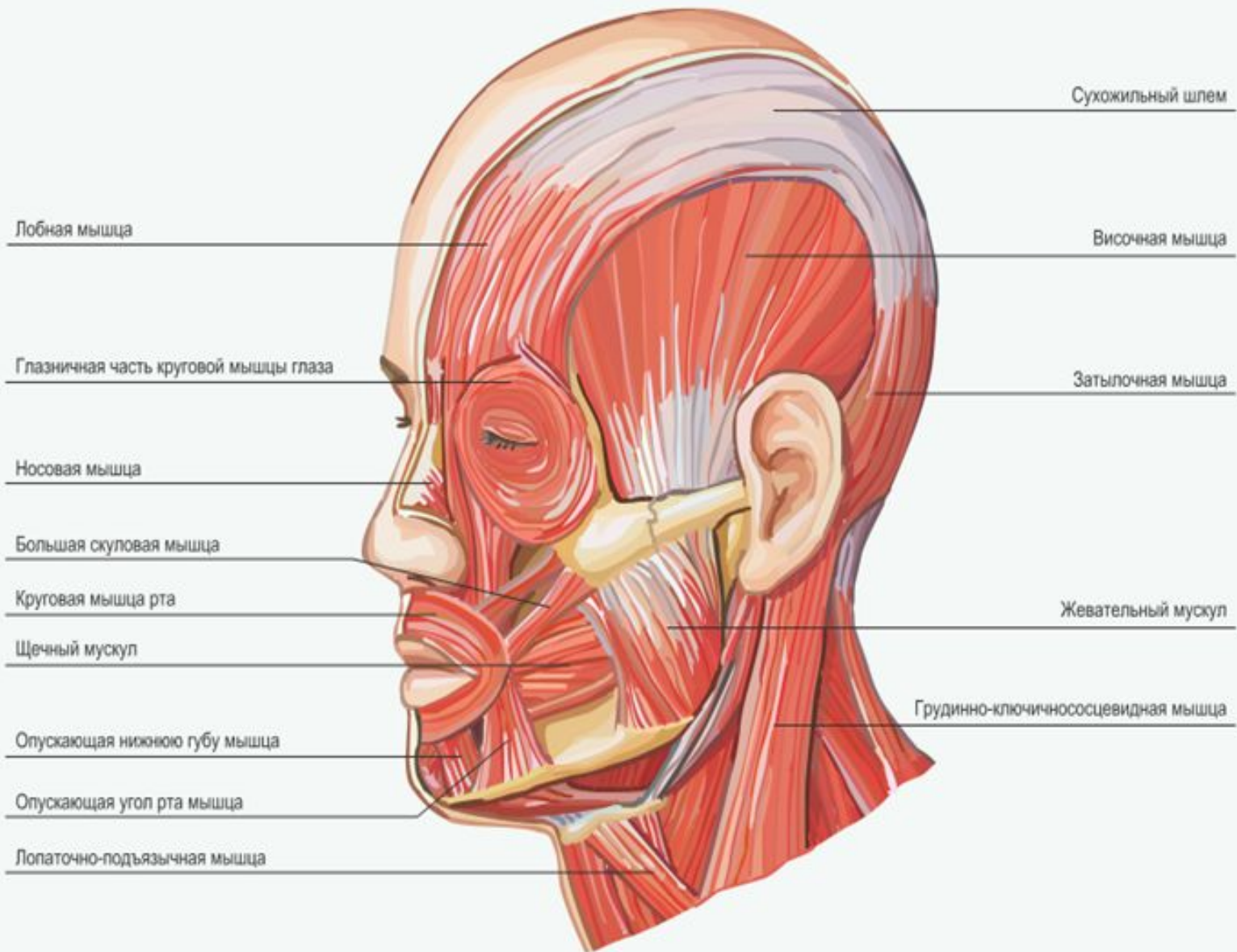
Основные группы мышц человеческого тела.



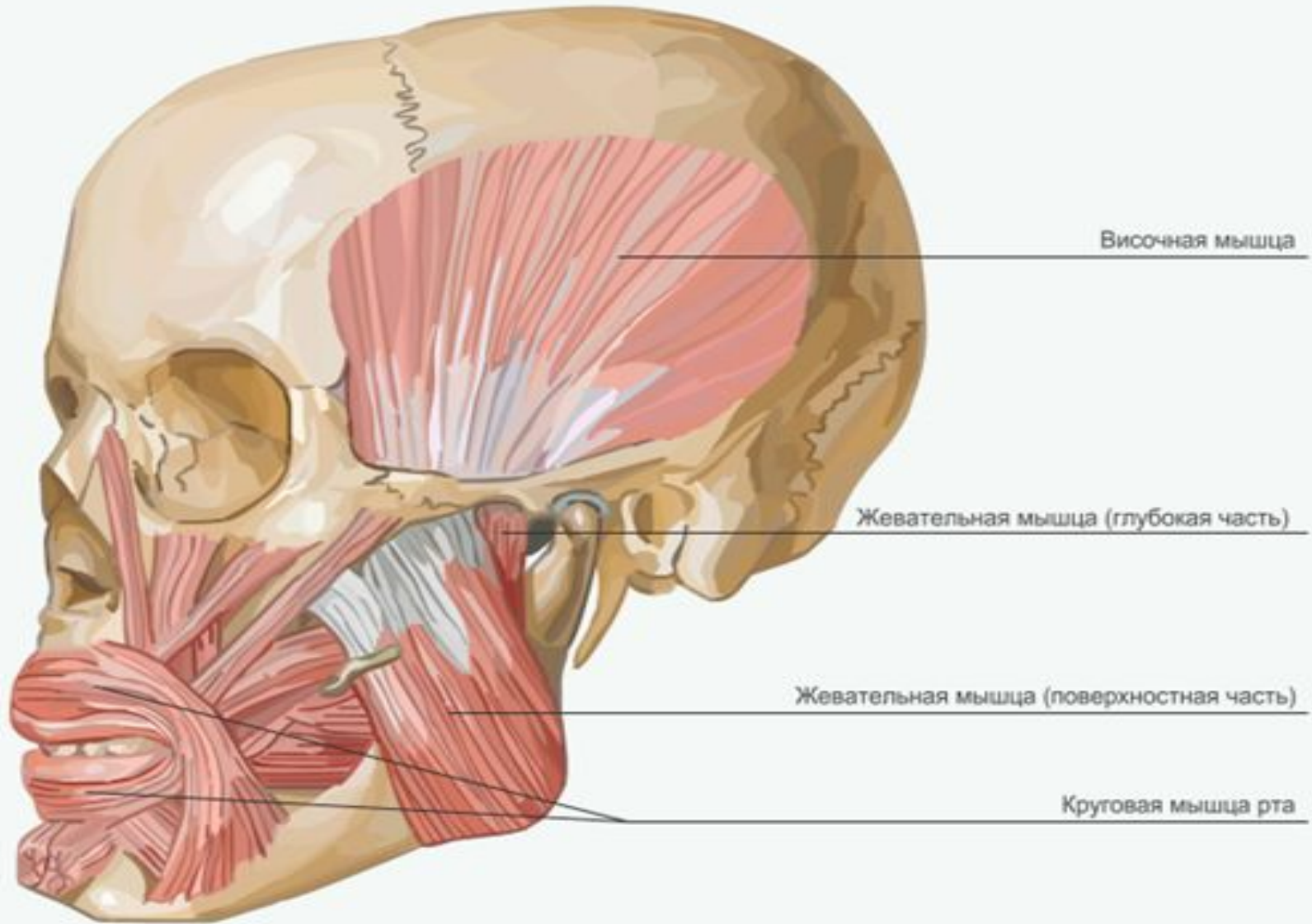
Классификация мышц :

1. Мышцы головы.
2. Мышцы шеи.
3. Мышцы туловища:
 - мышцы грудной клетки,
 - мышцы живота,
 - мышцы спины.
4. Мышцы конечностей:
 - мышцы верхней конечности,
 - мышцы нижней конечности.

Мышцы головы



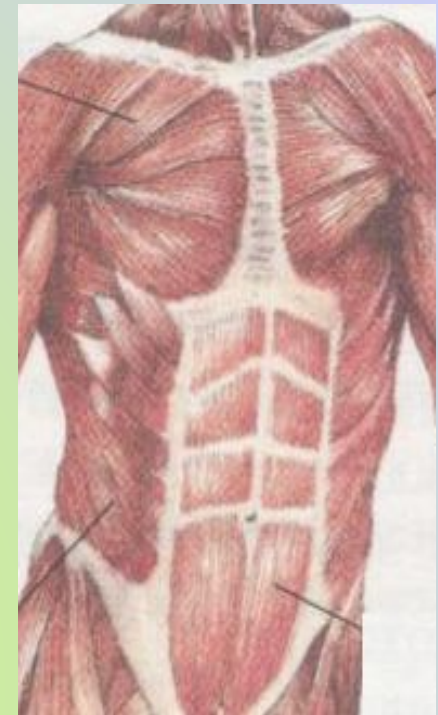
Жевательные мышцы



- **Мышцы шеи** запрокидывают голову, наклоняют ее и поворачивают. Лестничные мышцы поднимают ребра, участвуя во вдохе.
- Мышцы, прикрепленные к подъязычной кости, при сокращении изменяют положение языка и гортани при глотании и произнесении различных звуков.

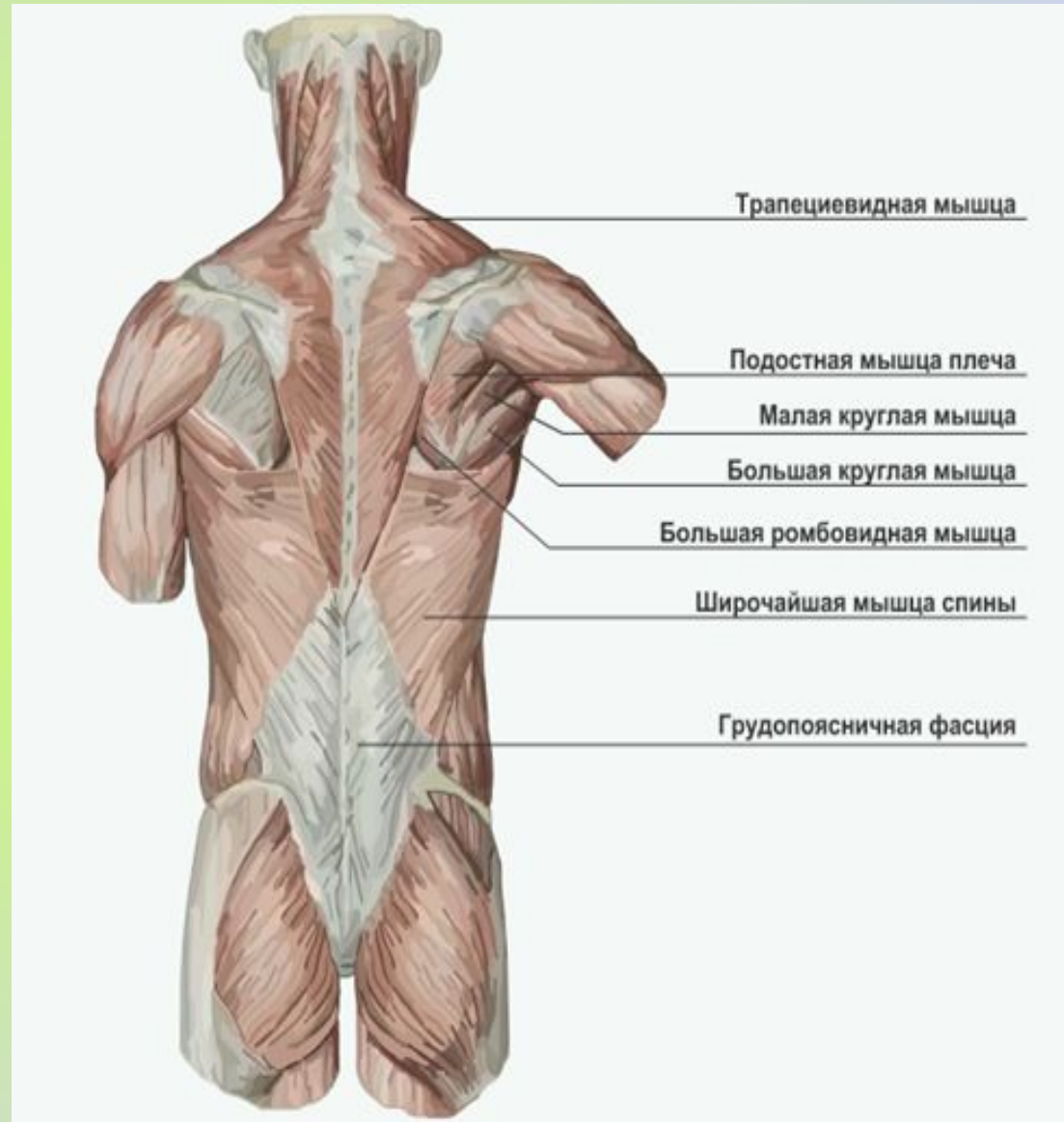
- **К мышцам туловища** относятся: трапециевидная, малая грудная, ромбовидная, передняя зубчатая и мышца, поднимающая лопатку, *мышцы грудной клетки, живота и спины*

- Мышцы, располагающиеся между ребрами, а также другие мышцы грудной клетки участвуют в функции дыхания и называются *дыхательными*.
- К их числу принадлежит и диафрагма. Мощно развитые мышцы груди приводят в движение и укрепляют на туловище верхние конечности (большая и малая грудные, передняя зубчатая мышцы).



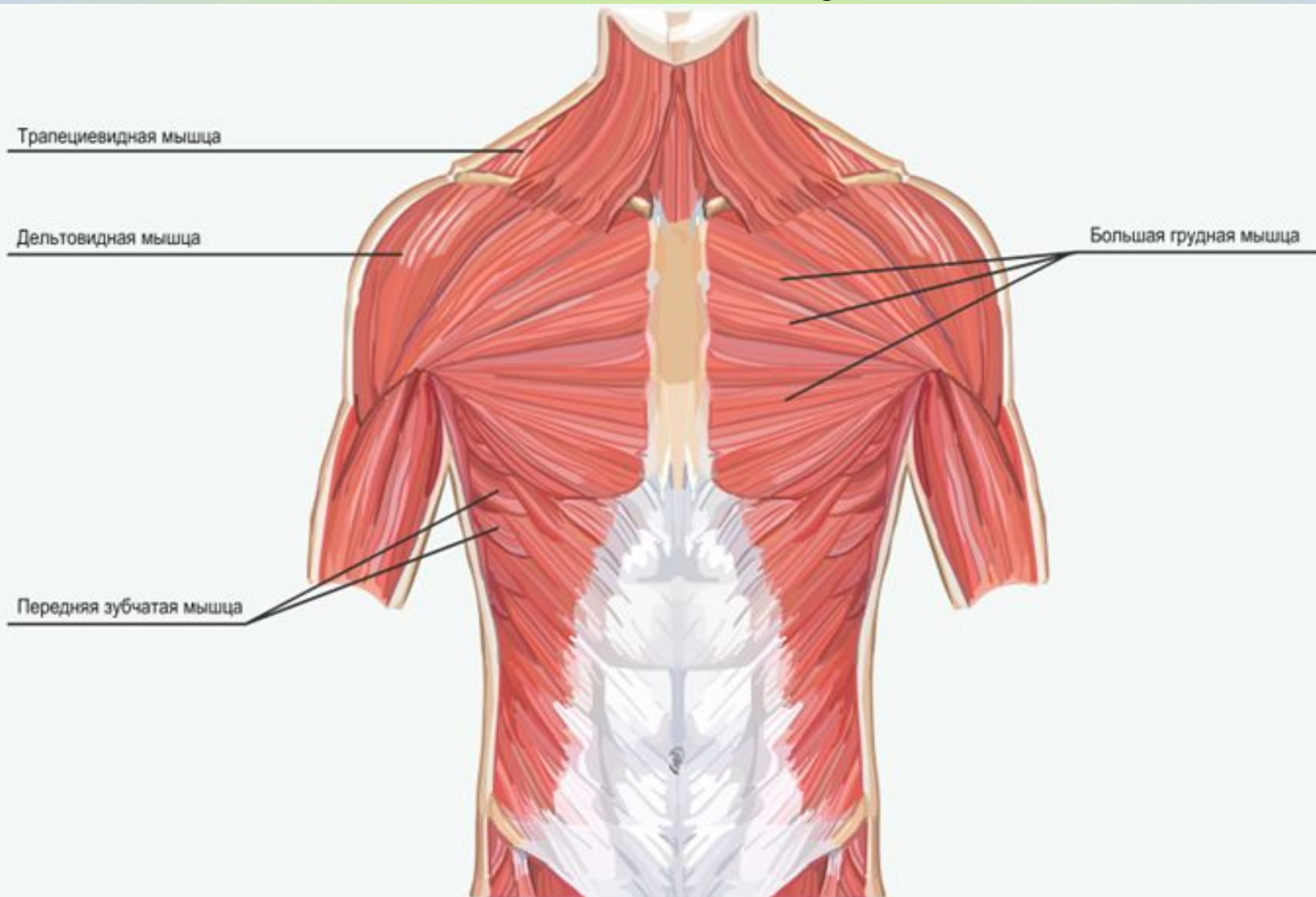
Мышцы спины

Обеспечивают
прямую осанку,
подвижность
позвоночника,
удерживают тело в
вертикальном
положении,
участвуют в
поворотах и
наклонах головы

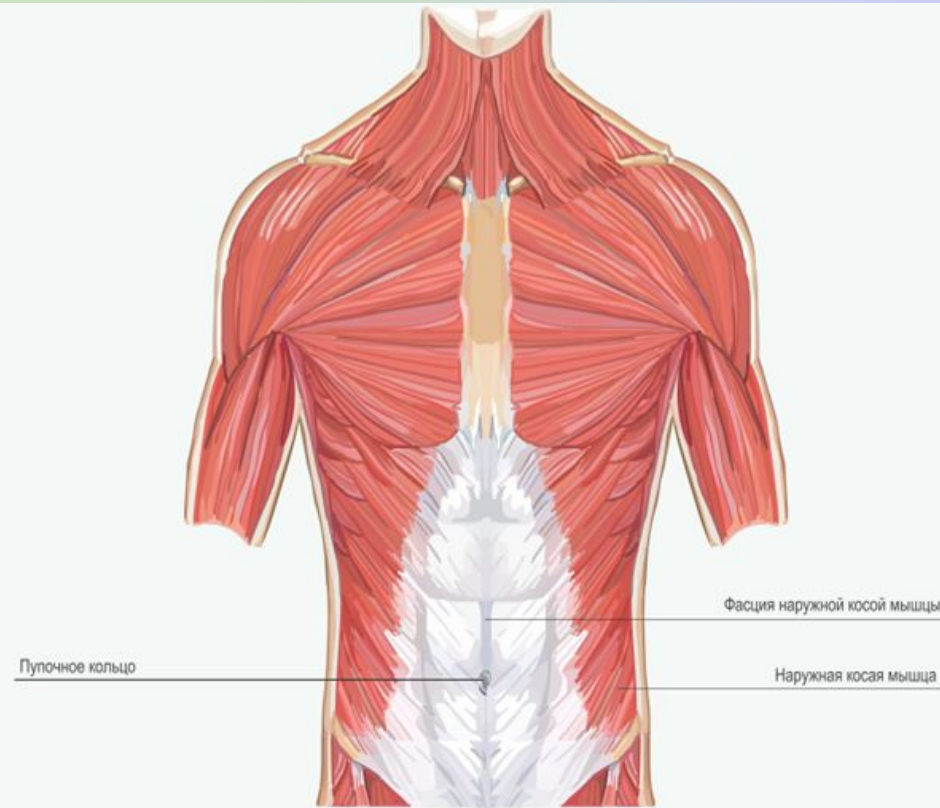


- **На спине расположены** многочисленные мышцы вдоль позвоночного столба.
- Это глубокие мышцы спины.
- Они прикрепляются главным образом к отросткам позвонков.
- Эти мышцы участвуют в движениях позвоночного столба назад и в сторону.
- К поверхностным мышцам спины относятся трапециевидная мышца и широчайшая мышца спины.
- Они участвуют в движении верхних конечностей и грудной клетки.

Мышцы груди



- Мышцы живота образуют стенку брюшной полости и благодаря своему тонусу удерживают внутренние органы от смещения, опускания, выпадения.
- Сокращаясь, мышцы живота действуют на внутренние органы в качестве брюшного пресса, что способствует выведению мочи, кала, а также родовому акту.
- Сокращение мышц брюшного пресса способствует движению крови в венозной системе, осуществлению дыхательных движений.

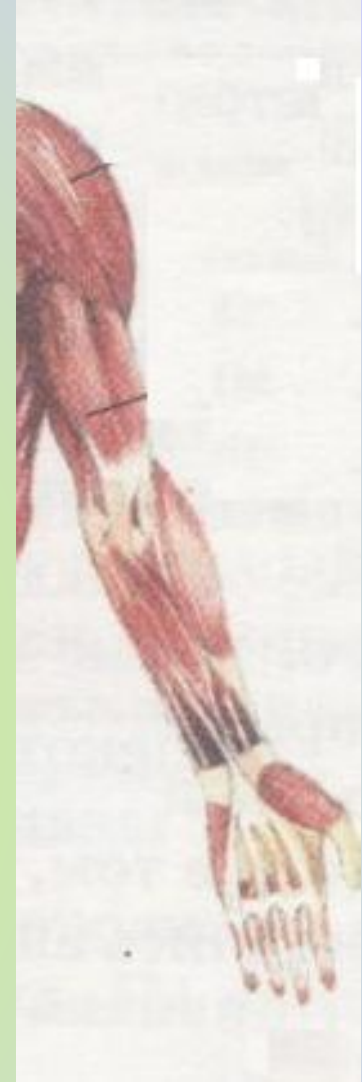


Мышцы живота участвуют в сгибании позвоночного столба вперед

- К мышцам брюшной стенки относятся прямая мышца живота, пирамидальная мышца, квадратная мышца поясницы и широкие мышцы живота — наружная и внутренняя косые и поперечная.
- По средней линии живота тянется плотный сухожильный тяж.
- Это белая линия. По бокам от белой линии располагается прямая мышца живота с продольным направлением волокон.

Мышцы пояса верхних конечностей

- приводят в движение верхнюю конечность в плечевом суставе.
- Среди них важнейшая — дельтовидная мышца.
- При сокращении эта мышца сгибает руку в плечевом суставе и отводит руку до горизонтального положения.
- В области плеча спереди расположена группа мышц-сгибателей, сзади—разгибателей.
- Среди мышц передней группы—двуглавая мышца плеча, задней—трехглавая мышца плеча.
- Мышцы предплечья на передней поверхности представлены сгибателями, на задней—разгибателями.
- Среди мышц кисти—длинная ладонная мышца, сгибатели пальцев.



- **Мышцы, расположенные в области пояса нижних конечностей, приводят в движение ногу в тазобедренном суставе, а также позвоночный столб. В переднюю группу мышц входит одна крупная мышца—подвздошно-поясничная. Среди задненаружной группы мышц тазового пояса— большая, средняя и малая ягодичные мышцы.**
- Ноги имеют более массивный скелет, чем руки; их мускулатура обладает большой силой, но вместе с тем меньшим разнообразием и ограниченным размахом движений.

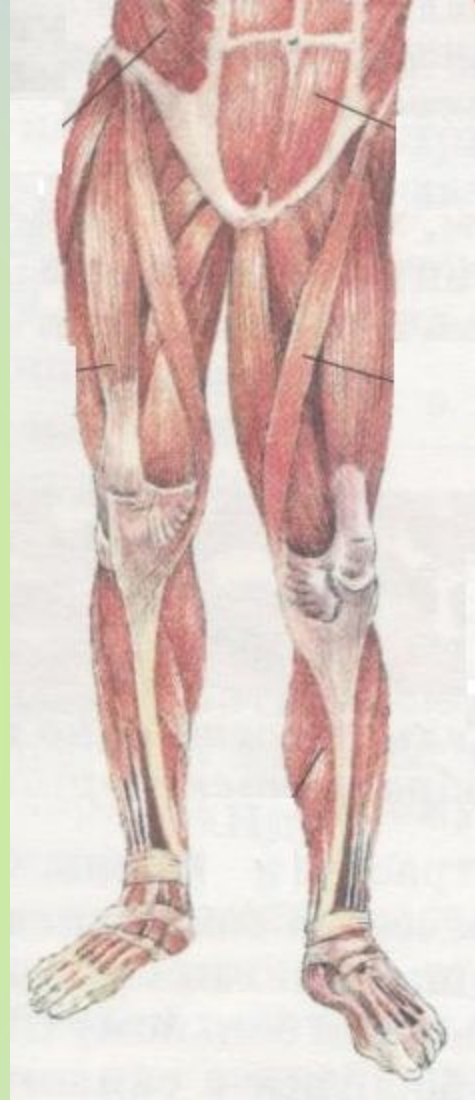


На бедре спереди располагается самая длинная в человеческом теле (до 50 см) портняжная мышца. Она сгибает ногу в тазобедренном и коленном суставах.

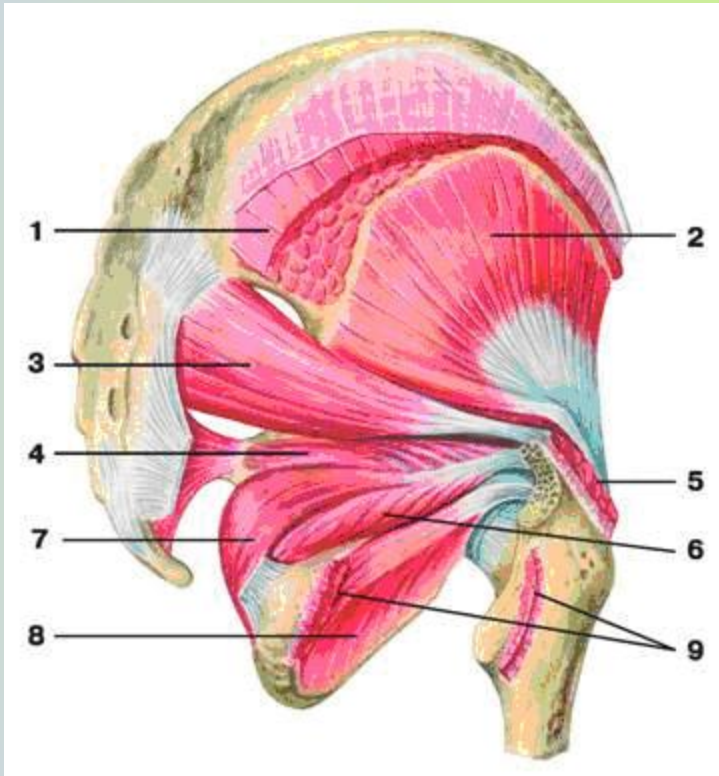
Четырехглавая мышца бедра лежит глубже портняжной мышцы, облекая бедренную кость почти со всех сторон.

Основная функция этой мышцы-разгибание коленного сустава.

При стоянии четырехглавая мышца не дает коленному суставу сгибаться.

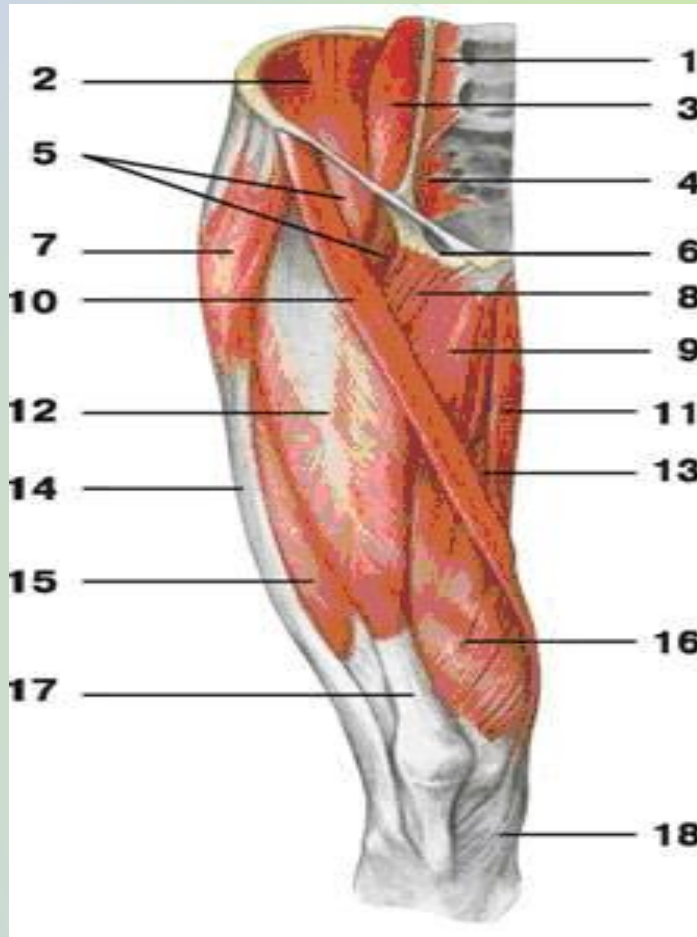


Мышцы таза и бедра



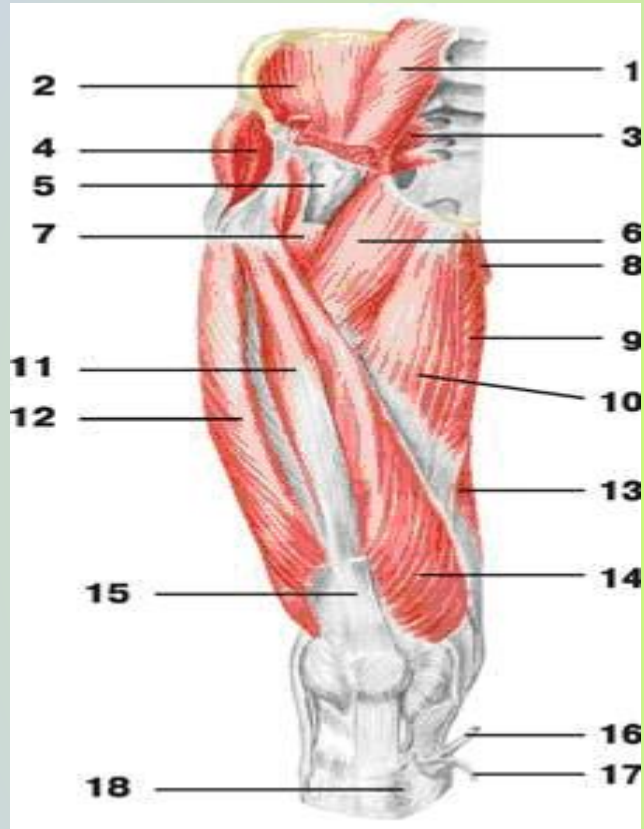
Мышцы таза (вид сзади):

- 1 - большая ягодичная мышца;
- 2 - малая ягодичная мышца;
- 3 - грушевидная мышца;
- 4 - верхняя близнецовая мышца;
- 5 - средняя ягодичная мышца;
- 6 - нижняя близнецовая мышца;
- 7 - внутренняя запирающая мышца;
- 8 - наружная запирающая мышца;
- 9 - квадратная мышца бедра



Мышцы таза и бедра (вид спереди):

- 1 - малая поясничная мышца;
- 2 - подвздошная мышца;
- 3 - большая поясничная мышца;
- 4 - грушевидная мышца;
- 5 - подвздошно-поясничная мышца;
- 6 - сосудистая лакуна;
- 7 - мышца, натягивающая широкую фасцию бедра;
- 8 - гребешковая мышца;
- 9 - длинная приводящая мышца;
- 10 - портняжная мышца;
- 11 - тонкая мышца;
- 12 - самая длинная прямая мышца бедра;
- 13 - большая приводящая мышца;
- 14 - подвздошно-большеберцовый тракт;
- 15 - латеральная широкая мышца бедра;
- 16 - медиальная широкая мышца бедра;
- 17 - сухожилие самой длинной прямой мышцы бедра;
- 18 - сухожилие портняжной мышцы



Мышцы таза и бедра (вид спереди):

- 1 - большая поясничная мышца;
- 2 - подвздошная мышца;
- 3 - грушевидная мышца;
- 4 - средняя ягодичная мышца;
- 5 - подвздошно-гребешковая сумка;
- 6 - гребешковая мышца;
- 7 - подвздошно-поясничная мышца;
- 8 - тонкая мышца;
- 9 - большая приводящая мышца;
- 10 - длинная приводящая мышца;
- 11 - промежуточная широкая мышца бедра;
- 12 - латеральная широкая мышца бедра;
- 13 - полуперепончатая мышца;
- 14 - медиальная широкая мышца бедра;
- 15 - сухожилие самой длинной прямой мышцы бедра;
- 16 - сухожилие полусухожильной мышцы;
- 17 - сухожилие тонкой мышцы;
- 18 - сухожилие портняжной мышцы

№ упражнение	дозировка	ому	рисунок
Упражнения для мышц таза и ягодиц			
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			