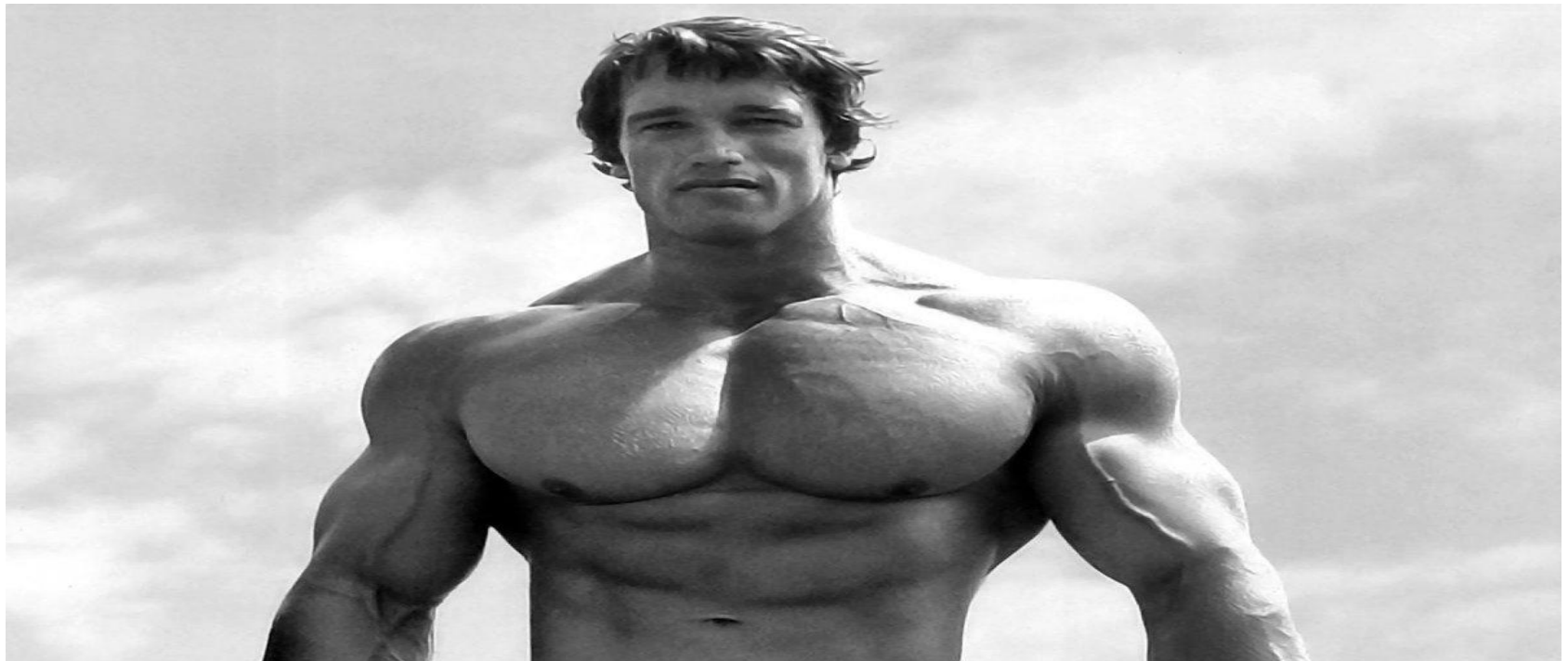


# АТЛЕТИЗМ

- Атлетизм — это система упражнений с отягощениями: штангой, гантелями, амортизаторами, блочными устройствами.



- Атлетическая гимнастика – одно из наиболее эффективных средств, всесторонне воздействующих на человеческий организм. Главная задача атлетической гимнастики – совершенствование своей фигуры, развитие мускулатуры.



# Мышцы рук

- 1 – Дельтовидная мышца. Покрывает плечевой сустав, состоит из трех пучков: переднего, среднего и заднего. Каждый пучок двигает руку в сто
- 2 – Двуглавая мышца плеча или бицепс. Расположена на передней поверхности плеча. Сгибает руку в локтевом суставе. рону, одноименн
- 3 – Трехглавая мышца плеча или трицепс. Расположен на задней поверхности плеча. Разгибает руку в локтевом суставе. ую своему названию.
- 4 – Сгибатели и разгибатели пальцев. Из них состоит мышечная масса предплечья. Мышцы на внутренней стороне предплечья сгибают пальцы и кисть, а на наружной – разгибают.

# МЫШЦЫ СПИНЫ

- 1 – Трапециевидная мышца. Находится на задней поверхности шеи и грудной клетки. Поднимает и опускает лопатки, приводит их к позвоночнику, тянет голову назад и наклоняет в стороны. Находится на задней поверхности шеи и грудной клетки. Поднимает и опускает лопатки, приводит их к позвоночнику, тянет голову назад и наклоняет в стороны.
- 2 – Широчайшая мышца спины. Находится на задней поверхности грудной клетки. Приводит плечо к туловищу, вращает руку внутрь, тянет ее назад.
- Мышцы спины Длинные мышцы спины. Расположены вдоль позвоночного столба. Разгибают, вращают и наклоняют туловище в стороны.

# Мышцы груди

- 1 – Большая грудная мышца. Расположена на передней поверхности грудной клетки. Приводит руку к туловищу и вращает ее внутрь. Расположена на передней поверхности грудной клетки. Приводит руку к туловищу и вращает ее внутрь.
- 2 – Передняя зубчатая мышца. Находится на боковой поверхности грудной клетки, вращает лопатку и отводит ее от позвоночного столба.
- 3 – Межреберные мышцы. Находятся на ребрах и между ними. Участвуют в акте дыхания.

СПАСИБО ЗА ВНИМАНИЕ!

