

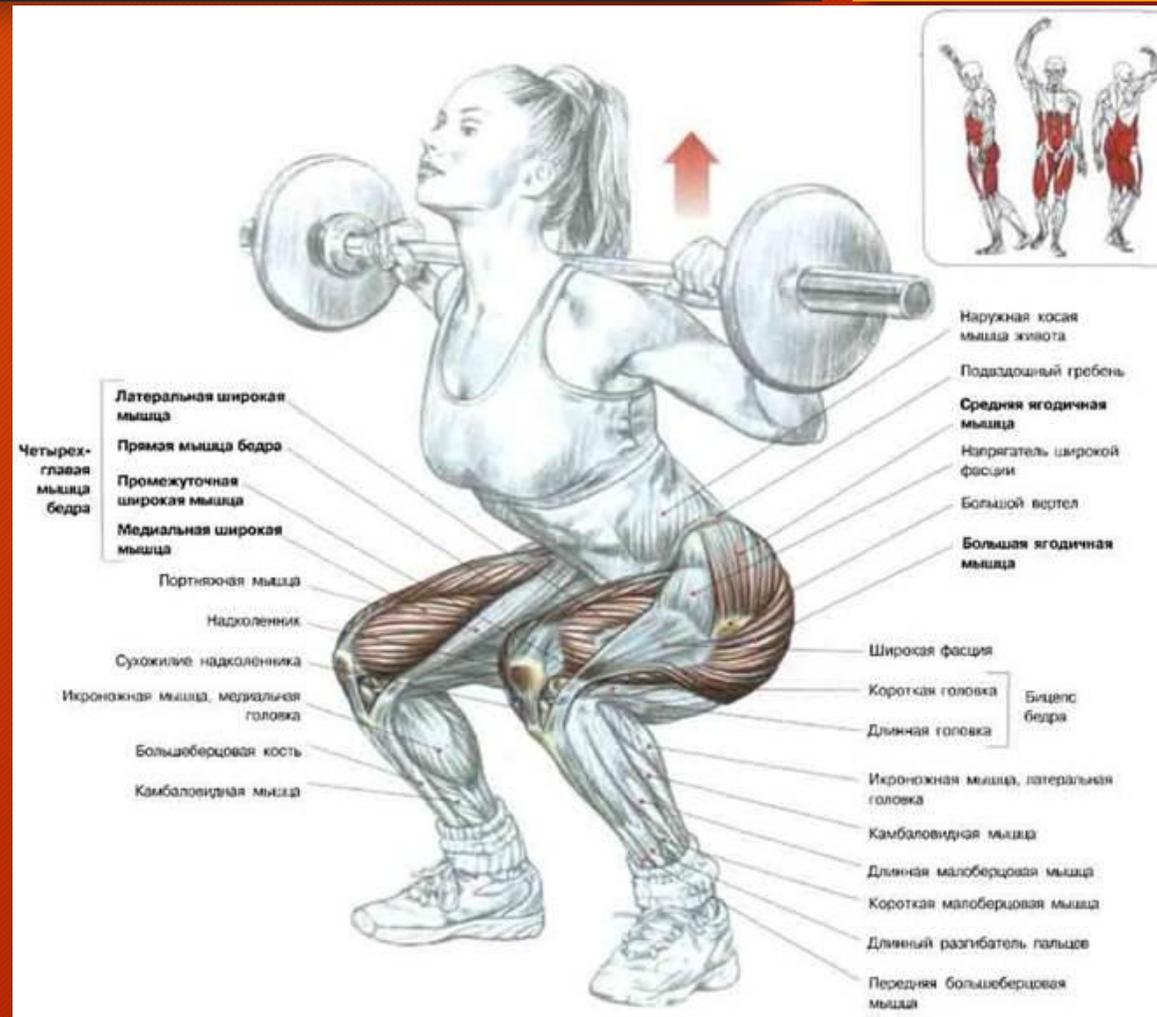
# АНАТОМИЧЕСКОЕ ДВИЖЕНИЕ.

## Анатомия приседаний.

Выполнила студентка курса 1/11

Пчелинцева Т.С.

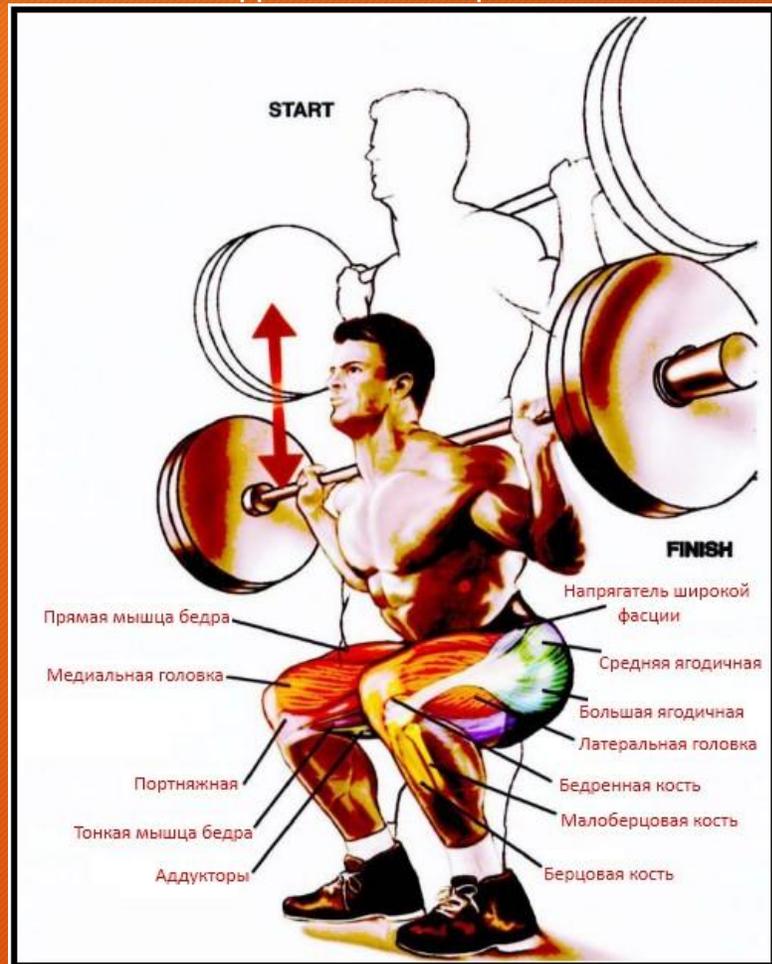
Разгибание в коленном суставе происходит за счет сокращения четырехглавой мышцы бедра, имеющей четыре головки. Это промежуточная широкая мышца бедра, медиальная широкая мышца бедра, прямая мышца бедра и латеральная широкая мышца бедра.



Прямая мышца бедра начинается от подвздошной ости, идет вниз и, соединяясь с остальными головками, прикрепляется к надколеннику. Являясь двусуставной и переходя через тазобедренный и коленный суставы, может выполнять два движения: сгибание бедра в тазобедренном суставе и разгибание голени в коленном. Латеральная, медиальная и промежуточная мышцы - односуставные. Начинаясь от бедренной кости они, вместе с прямой, прикрепляются к надколеннику. От него к бугристости большеберцовой кости идет связка надколенника, являющаяся продолжением четырехглавой мышцы бедра.



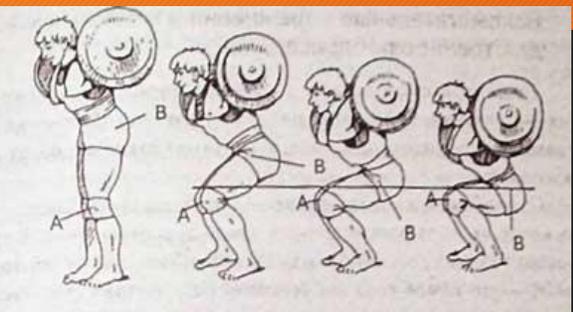
Разгибание в тазобедренном суставе происходит за счет сокращения большой приводящей мышцы, полуперепончатой, полусухожильной, двуглавой мышцы бедра, большой ягодичной мышцы.



Двуглавая мышца бедра имеет две головки, из которых длинная начинается от седалищного бугра, а короткая - от бедренной кости. Двуглавая мышца бедра имеет общее сухожилие, которое прикрепляется к головке малоберцовой кости.

### Приседания со штангой





- Полусухожильная мышца имеет общее начало с длинной головкой двуглавой мышцы на седалищном бугре и прикрепляется к большеберцовой кости.
- Полуперепончатая мышца также начинается на седалищном бугре и прикрепляется к большеберцовой кости.
- Двуглавая мышца бедра (длинная головка), полусухожильная и полуперепончатая - двусуставные мышцы. Они могут производить разгибание в тазобедренном суставе и сгибание в коленном.
- Большая приводящая мышца начинается от седалищного бугра и ветки седалищной кости и прикрепляется к бедренной кости.
- Кроме мышц, выполняющих разгибание в тазобедренных и коленных суставах, значительную нагрузку получают мышцы, разгибающие позвоночник. Они, работая в статическом режиме, удерживают позвоночник в неподвижном состоянии, противодействуя его сгибанию.