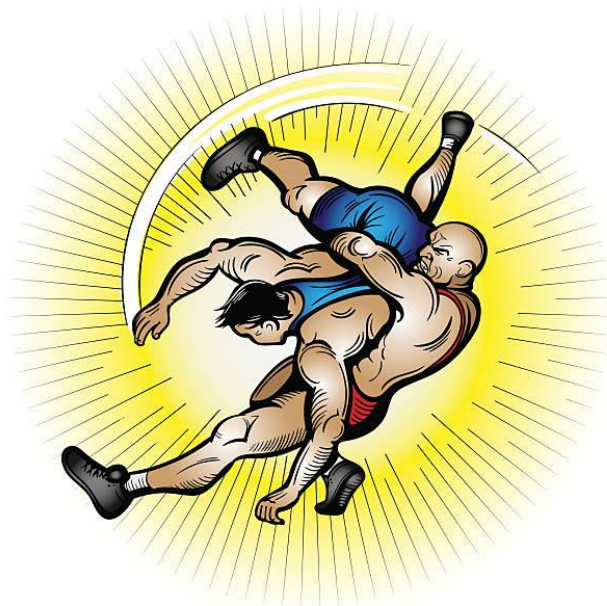


*ФУНКЦИОНИРУЮЩИЕ  
МЫШЦЫ НОГ ПРИ ЗАНЯТИИ  
ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ.*



**Презентацию  
выполнил:  
студент 1 курса  
группы АФ-О-18/1  
Виноградов В.В.**

## **Мышцы ног условно делят на следующие отделы:**

- мышцы ягодиц;
- мышцы передней части бедер, название которым квадрицепсы;
- мышцы задней поверхности бедра;
- мышцы голени.

*Каждый мышечный отдел, в свою очередь, состоит из других мышц, а каких именно, ниже будет рассмотрено более подробно.*

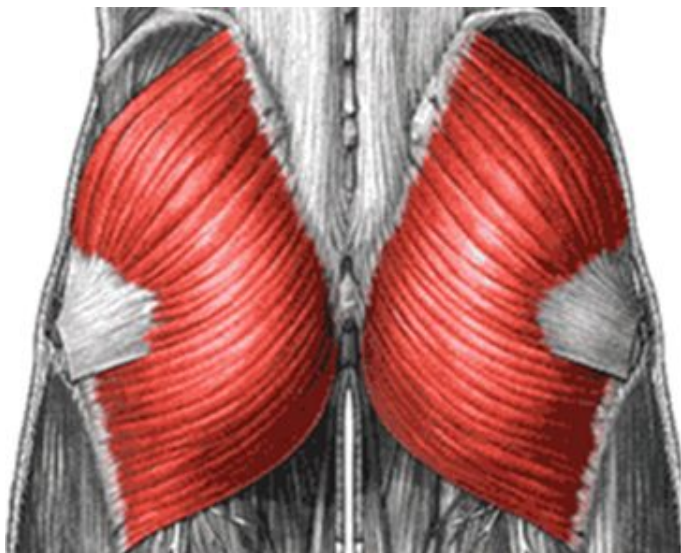


# Ягодицы

Далеко не все догадываются, что мышцы ног начинаются именно с ягодичных мышц. Тем не менее, это так. Ягодицы человека имеют следующее мышечное строение:

## *Большая ягодичная мышца*

Именно она «отвечает» за движение бедра, а также распрямление тела и удерживание его в одном положении. Кроме того, эта мышца создает красивый рельеф попки. Она имеет самые крупные размеры из всех мышц организма человека.

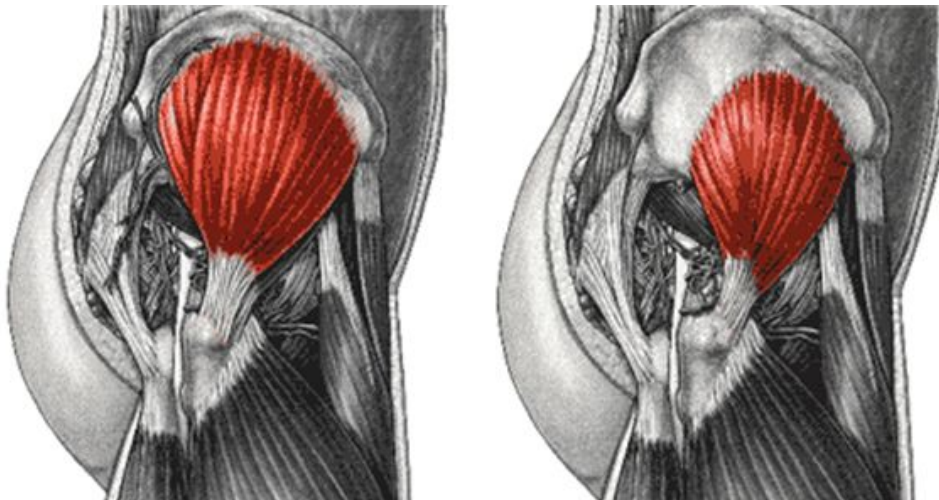


## *Средняя ягодичная мышца*

Это наружная мышца таза. Она «отвечает» за движение ноги человека вперед и назад. Также к ее функциям относится фиксирование тела при его разгибании. Данная мышца формирует рельеф ягодиц, поэтому нуждается в прокачке. Добиться хорошего результата в этом случае помогут приседания. Лучше выполнять их с отягощением. Тогда мышца будет прокачиваться быстрее.

## *Малая ягодичная мышца*

Именно благодаря ей мы можем двигать ногами в стороны. Следовательно, махи ногой в стороны помогают прокачать эту мышцу.



# **МЫШЦЫ ПЕРЕДНЕЙ ЧАСТИ БЕДЕР**

**Квадрицепс** – это четырехглавая мышца передней части бедра человека. Ее основная функция – разгибание ноги в колене. Свое название она получила из-за того, что данная мышца состоит еще из четырех.

## **Прямая мышца**

-это самая длинная мышца в этом строении. Она располагается перед остальными тремя головками квадрицепса и практически полностью закрывает их.

## **Латеральная широкая мышца**

-это крупная мышца, которая находится на внутренней стороне бедра человека.



## ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ШИРОКАЯ МЫШЦА

Она находится между латеральной и медиальной мышцами и является самой слаборазвитой в данном строении мышц.

## МЕДИАЛЬНАЯ ШИРОКАЯ МЫШЦА

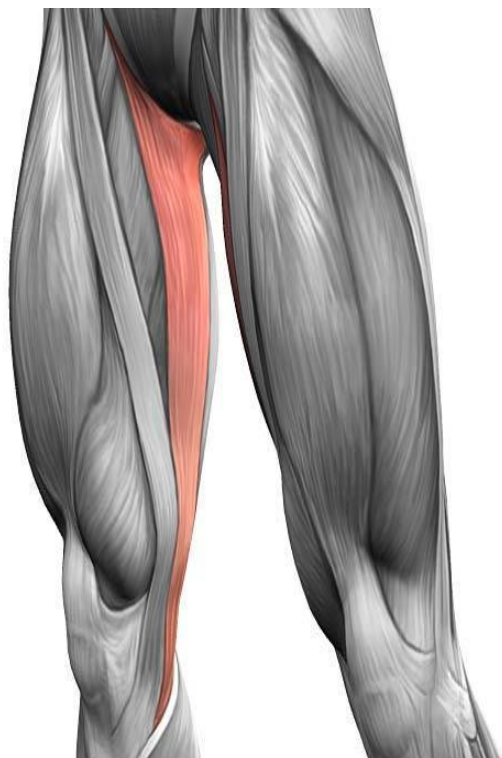
Она располагается на нижней внутренней стороне бедра.

Все мышцы квадрицепса человека в анатомии рассматриваются как самостоятельные мышцы. Однако, прокачиваются они, как правило, все вместе.

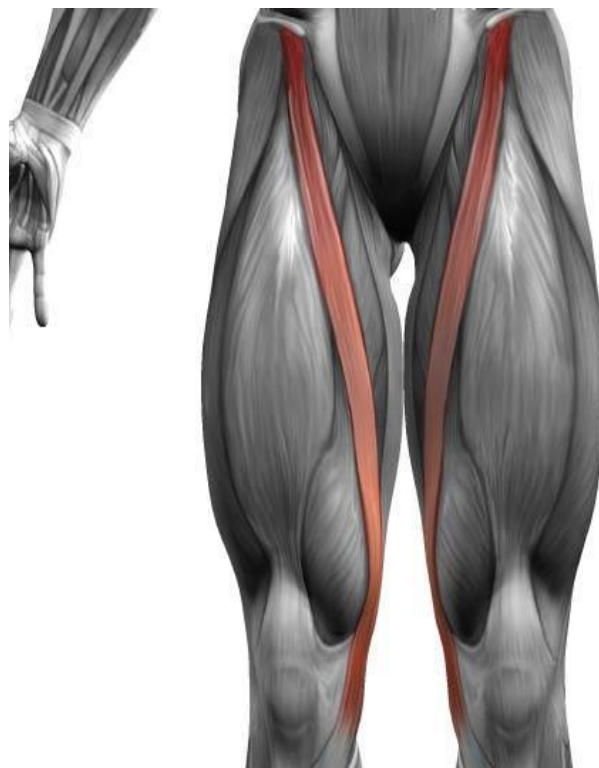


Помимо этого, к передней части бедра человека относятся приводящие мышцы, которые, в свою очередь, состоят из других мышц.

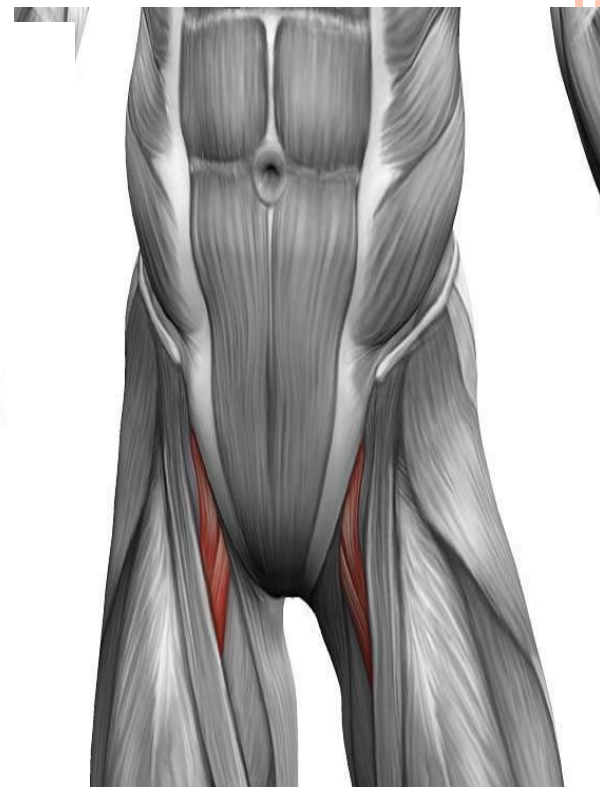
АНАТОМИЯ ИХ БУДЕТ ТАКОВА:



*-тонкая*

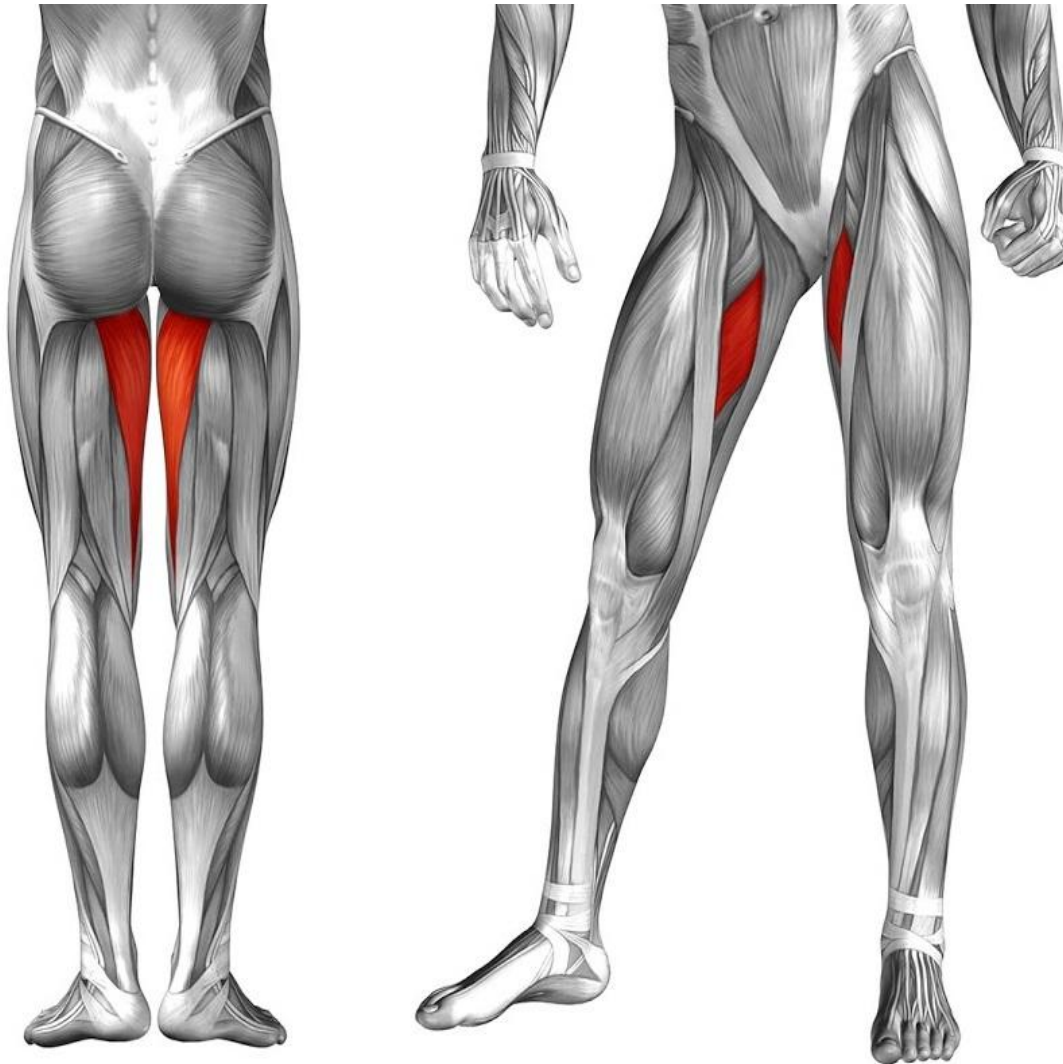


*-портняжная*



*-гребенчатая*

*-ПРОВОДЯЩАЯ* (ОНА СОСТОИТ ИЗ КОРОТКОЙ, ДЛИННОЙ И БОЛЬШОЙ МЫШЦЫ).



Данная группа мышц «отвечает» за приведение бедра. Отсюда она и получила свое название.





## МЫШЦЫ ЗАДНЕЙ ПОВЕРХНОСТИ БЕДРА

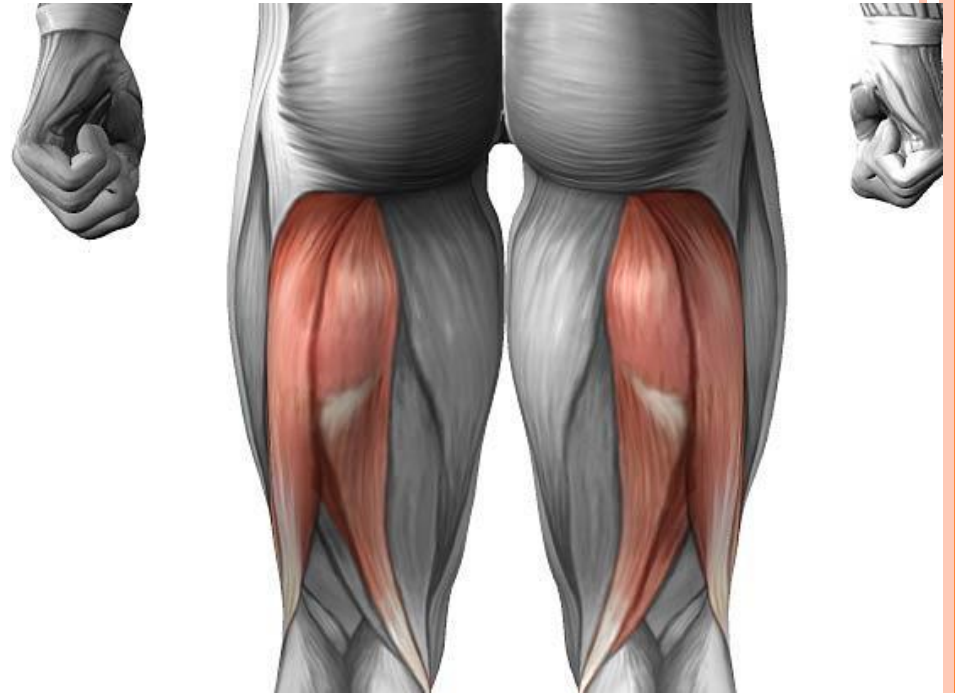
Это область является одной из самых проблемных зон тела как у мужчин, так и у женщин. В первом случае могут наблюдаться различные несовершенства, во втором случае целлюлит.

Поэтому данным мышцам следует уделять больше внимания.

Анатомия в этом случае будет такова:

### *Двуглавая мышца бедра*

Она имеет название бицепс. Большинство людей сразу представляют себе руку и бугорок, расположенный сверху. Однако, в данном случае речь идет о бицепсе бедра. Ее расположение — задняя сторона бедра. Основная функция этой мышцы — сгибание голени в колене.



## *Полусухожильная мышца*

ТАКЖЕ РАСПОЛОЖЕНА НА ЗАДНЕЙ СТОРОНЕ БЕДРА. ФУНКЦИЯ – СГИБАНИЕ НОГИ В КОЛЕНЕ.



## *Полупоперечная мышца*

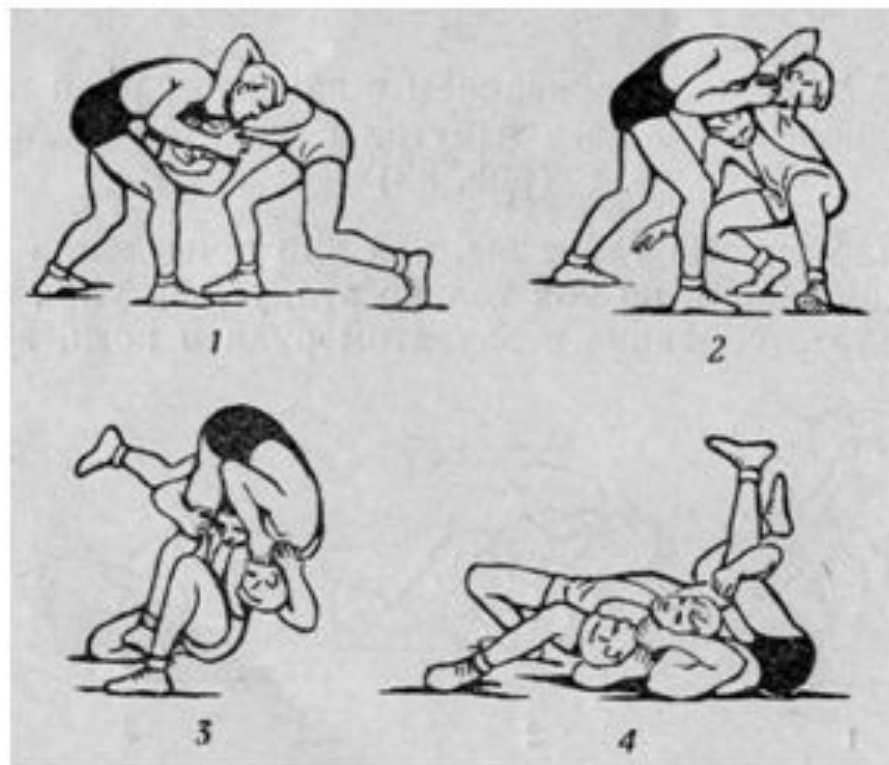
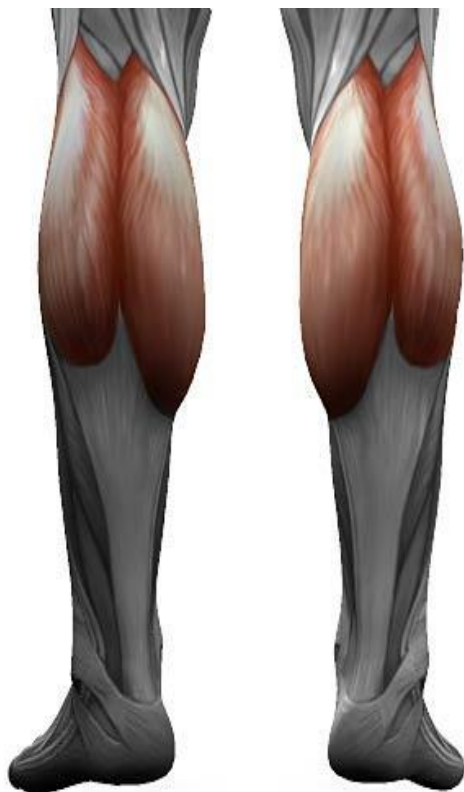
Находится на задней стороне бедра, берет свое начало от седалищного бугра. Такая мышца «отвечает» за разворот голени вовнутрь, а также с ее помощью осуществляется движение бедра.



# **МЫШЦЫ ГОЛЕНИ**

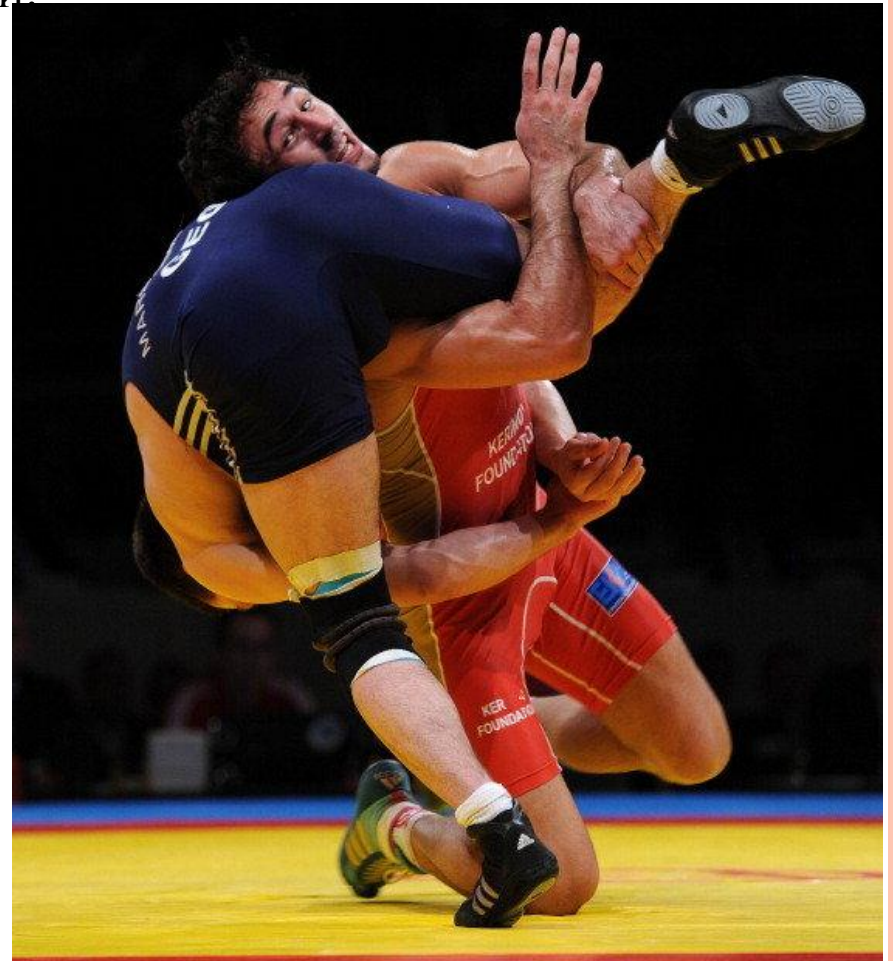
## **Икроножная мышца**

Она относится к двусуставным мышцам. Ее образуют медиальная и латеральная головки. Их соединение происходит в голени. Икроножная мышца занимает большую часть данной области тела.



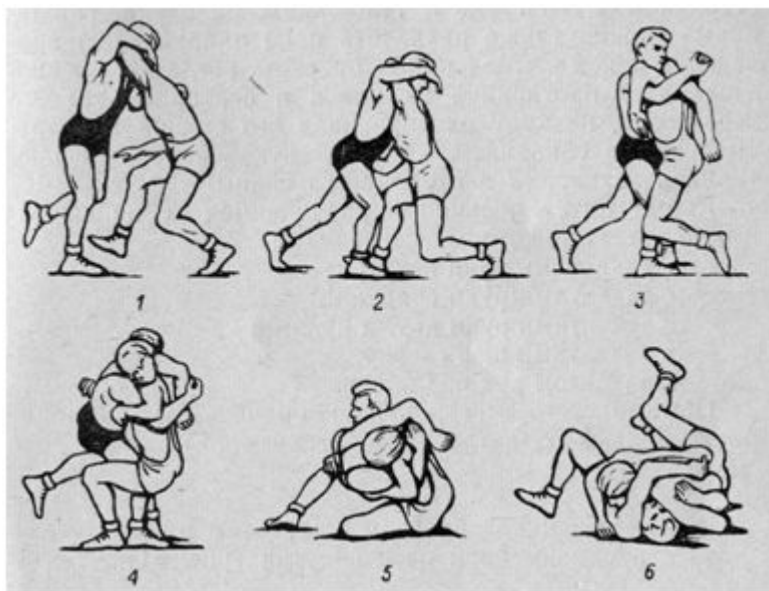
## *КАМБАЛОВИДНАЯ МЫШЦА*

Она располагается под икроножной мышцей и в значительной степени уступает ей в размере. Однако, также способствует формированию красивого рельефа ноги.



## *Передняя большеберцовая мышца*

Свое название получила неслучайно. Дело в том, что она начинается у большеберцовой кости. Благодаря ей человек может разгибать стопу, следовательно, ходить, бегать и т. д.



## *Подошвенная мышца*

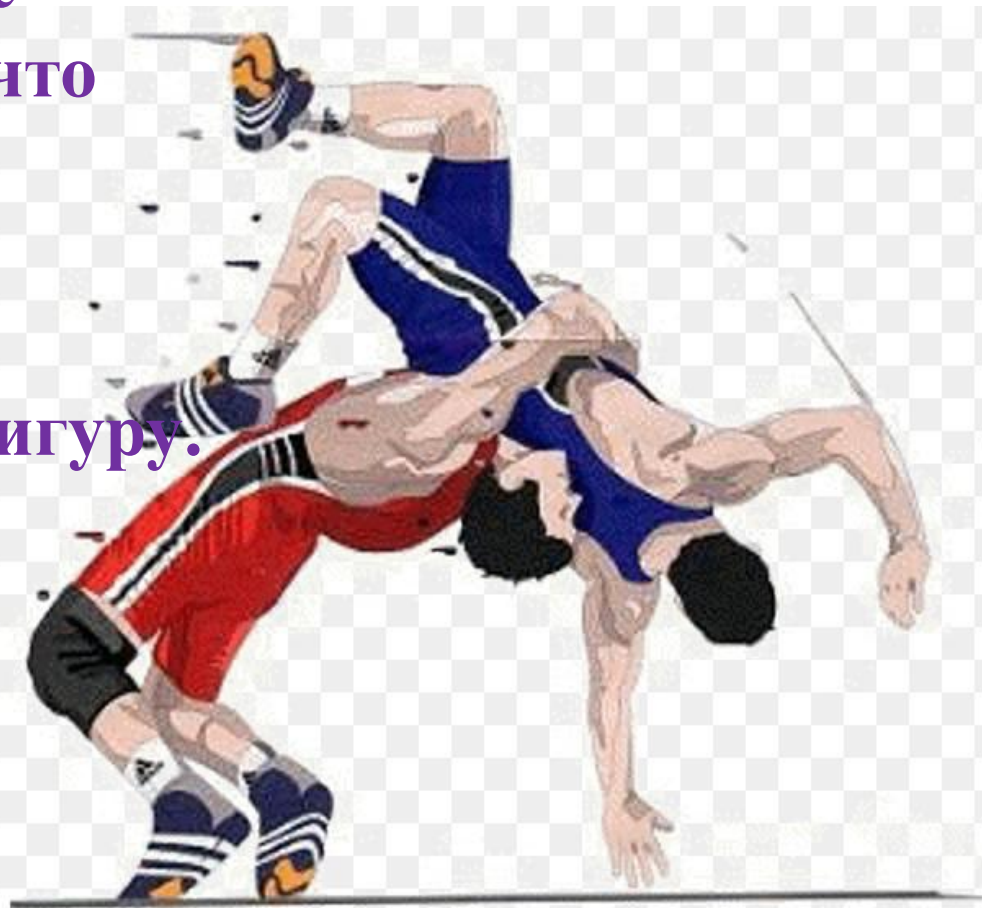
Представляет собой мышцу небольшого размера с длинным сухожилием. Это единственная мышца, которая есть не у каждого человека. Тем не менее, ее отсутствие не является аномальным явлением в анатомии ноги.



Подошвенная  
мышца



Таким образом,  
вольная борьба, как  
вид спорта помогает  
проработать  
практически все  
группы мышц, что  
помогает  
сформировать  
прекрасную  
атлетическую фигуру.



*СПАСИБО*

*ЗА*

*ВНИМАНИЕ!*

