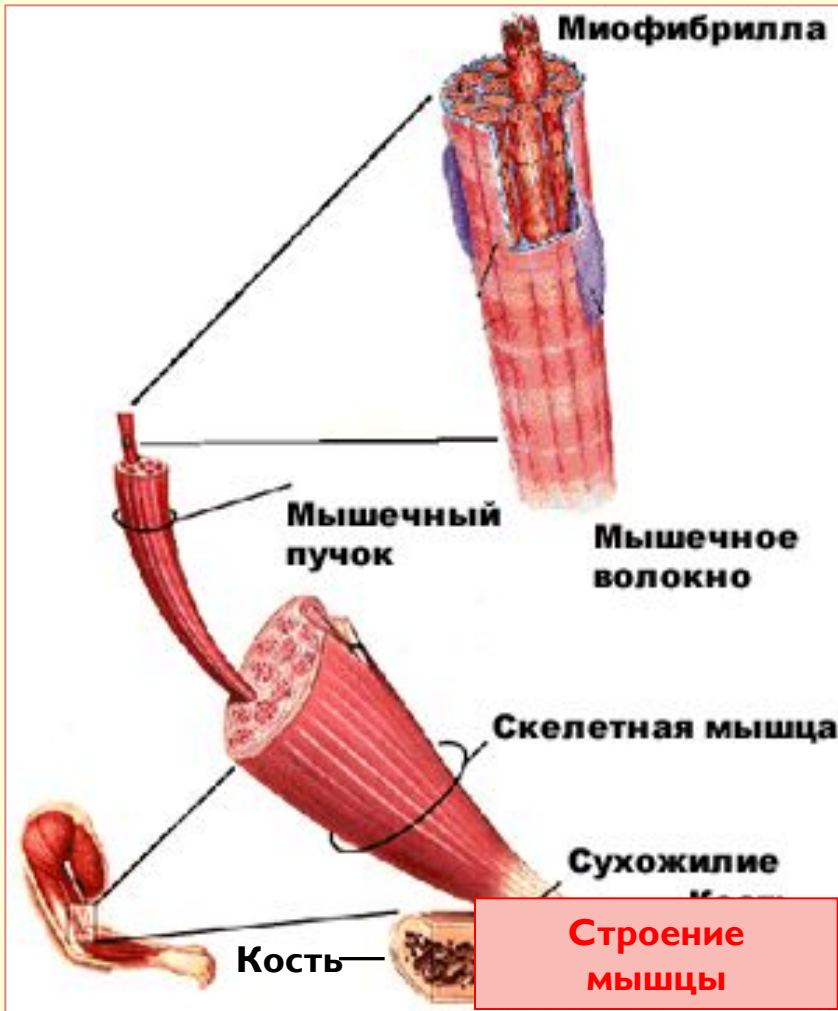


Мышечная система



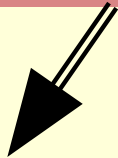
Строение и формы мышц



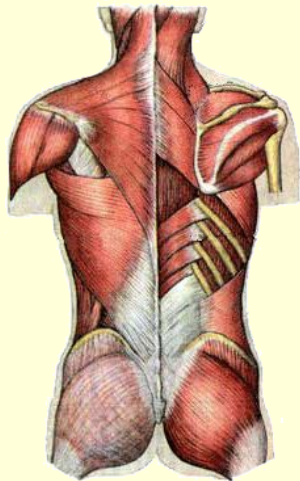
Мышечная система

1. Мышцы туловища
2. Мышцы шеи
3. Мышцы головы
4. Мышцы верхней конечности
5. Мышцы нижней конечности

Мышцы туловища



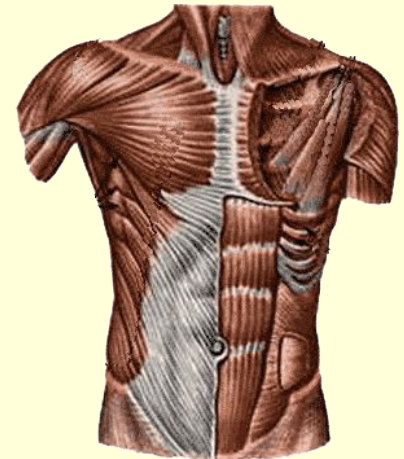
Мышцы спины



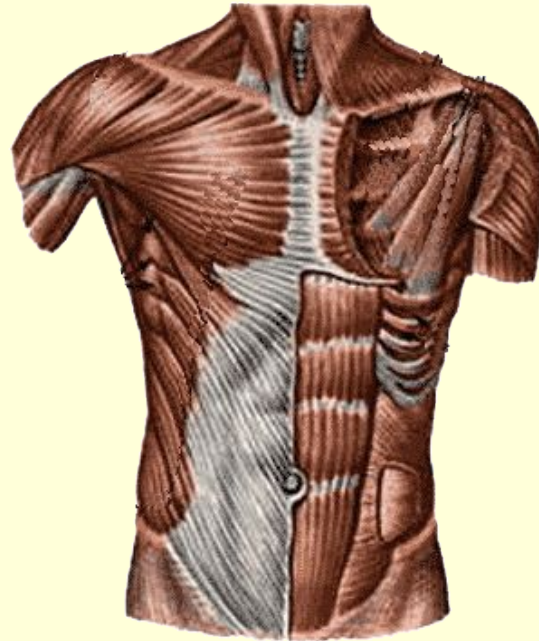
**Мышцы грудной
клетки**



Мышцы живота



Основные мышцы грудной клетки

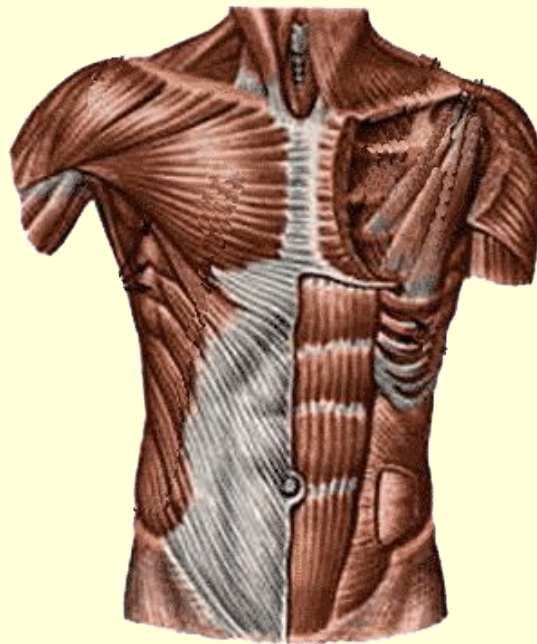


Хочешь узнать про каждую мышцу отдельно наведи на нее курсор и нажми двойным щелчком.



Основные мышцы грудной клетки

Большая грудная,
опускает поднятую
руку, вращает ее
внутри



**Отжимания способствуют
развитию большой грудной
мышцы**

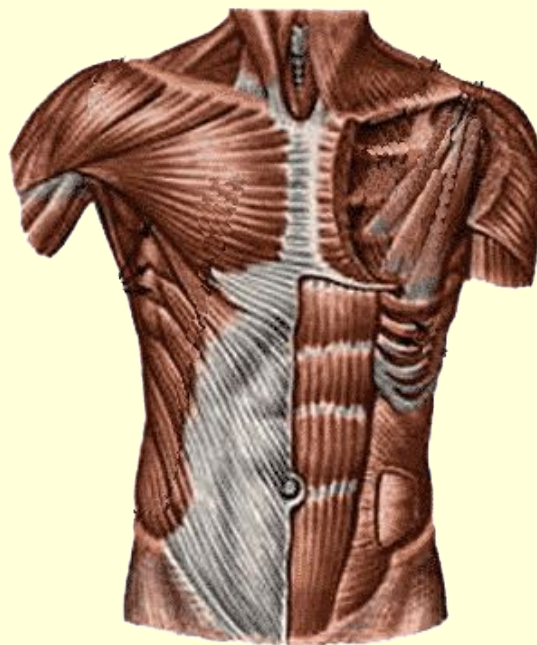
*Хочешь узнать про каждую
мышцу отдельно, наведи на
нее курсор и нажми двойным
щелчком.*



Основные мышцы грудной клетки



**Жим от груди
поможет увеличить
ее объем**

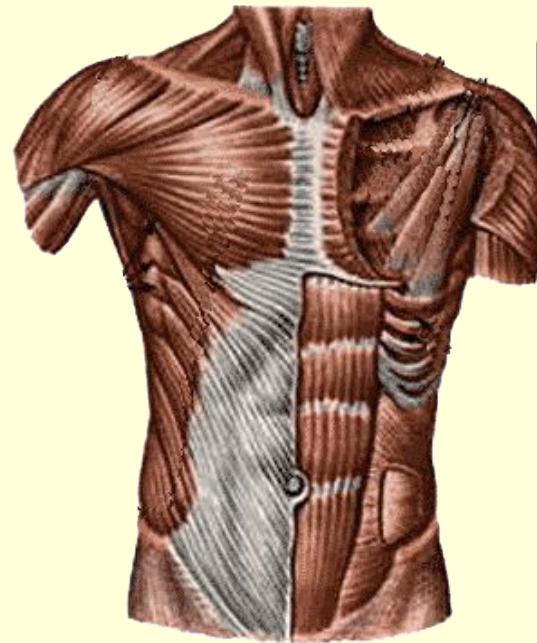


**Малая грудная,
опускает плечевой
пояс**

*Хочешь узнать про каждую
мышцу отдельно, наведи на
нее курсор и нажми двойным
щелчком.*



Основные мышцы грудной клетки

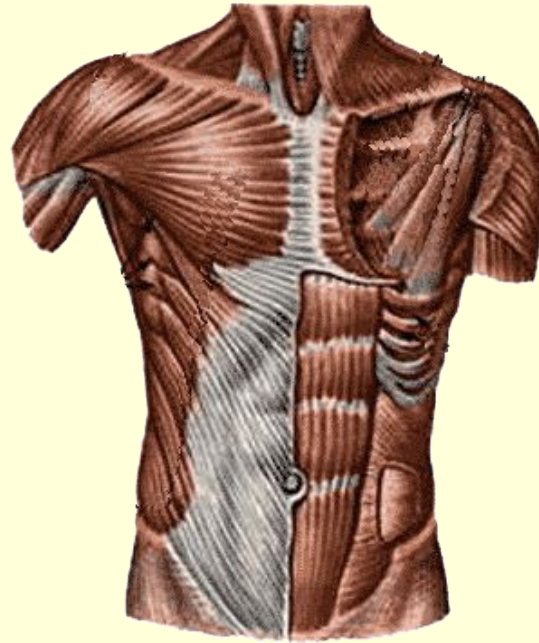


**Внутренние
межреберные,
опускают ребра**

Хочешь узнать про каждую мышцу отдельно, наведи на нее курсор и нажми двойным щелчком.



Основные мышцы грудной клетки

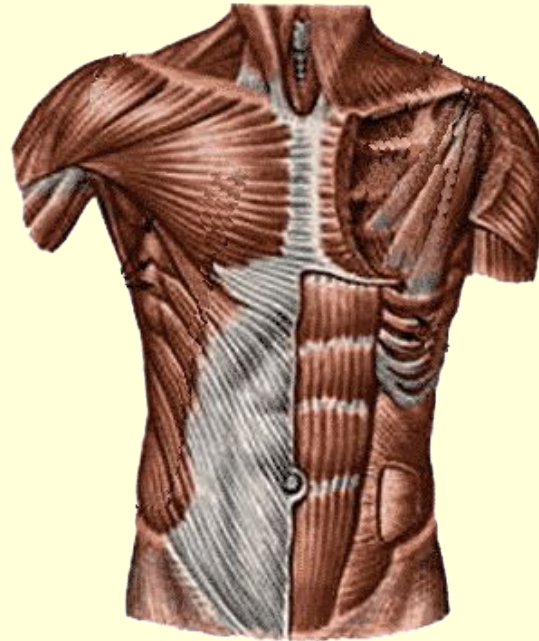


Наружные межреберные,
поднимают ребра

Хочешь узнать про каждую мышцу отдельно, наведи на нее курсор и нажми двойным щелчком.



Основные мышцы грудной клетки

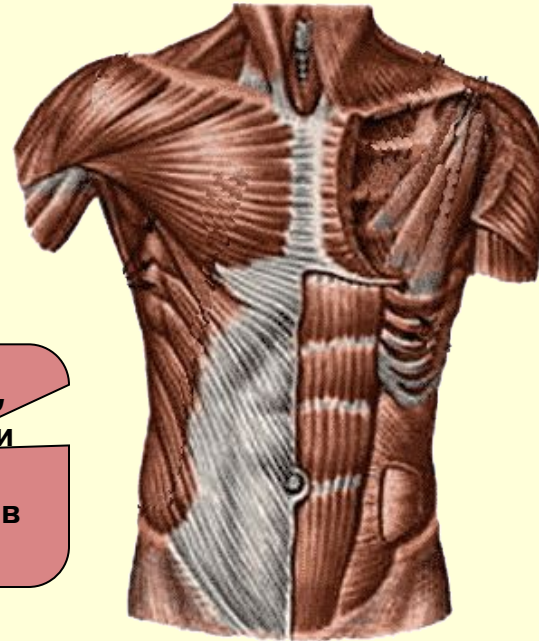


**Подключичная,
тянет ключицу вниз**

Хочешь узнать про каждую мышцу отдельно, наведи на нее курсор и нажми двойным щелчком.



Основные мышцы грудной клетки



Передняя зубчатая,
тянет лопатки кнаружи, при
фиксированной лопатке
поднимает ребра, участвуя в
акте усиленного вдоха.

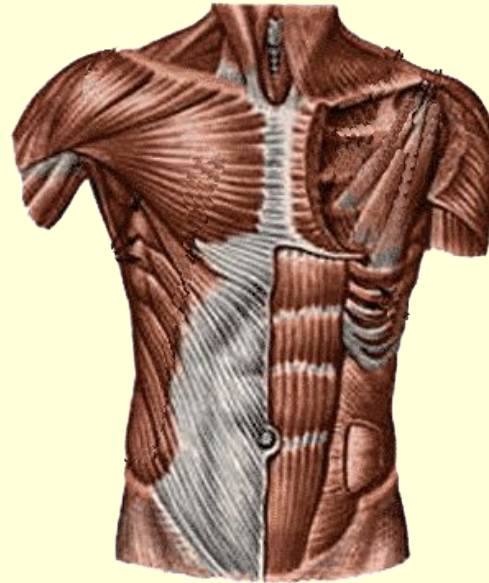


**Хочешь узнать про каждую
мышцу отдельно, наведи на
нее курсор и нажми двойным
щелчком.**



Основные мышцы живота

Функции - вместе с диафрагмой при одновременном действии создают функцию брюшного пресса, тем самым оказывая давление на внутренние органы, расположенные в ней. Такое давление способствует выведению наружу содержимого полостей внутренних органов (при рвоте, дефекации, мочеиспускании, во время родов). Кроме того, мышцы сгибают позвоночник вперед, приближая таз к грудной клетке. При приседаниях с большим весом создают поддерживающий каркас. Защищают внутренние органы от ударных поражений.



Хочешь узнать про каждую мышцу отдельно, наведи на нее курсор и нажми двойным щелчком.

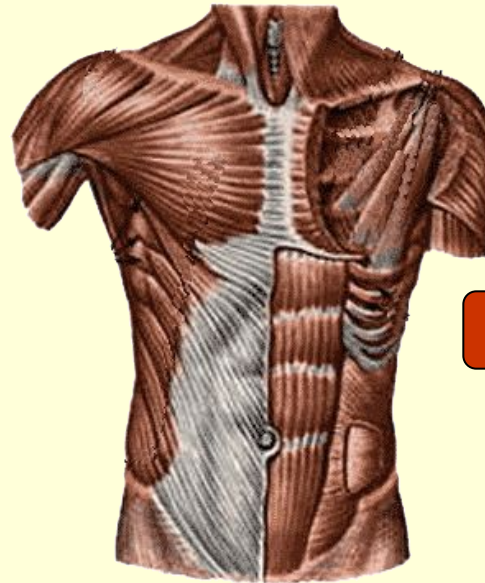


Основные мышцы живота

Функции - вместе с диафрагмой при одновременном действии создают функцию брюшного пресса, тем самым оказывая давление на внутренние органы, расположенные в ней. Такое давление способствует выведению наружу содержимого полостей внутренних органов (при рвоте, дефекации, мочеиспускании, во время родов). Кроме того, мышцы сгибают позвоночник вперед, приближая таз к грудной клетке. При приседаниях с большим весом создают поддерживающий каркас. Защищают внутренние органы от ударных поражений.



Так остаются стройными
и привлекательными



Поперечная



И так тоже

*Хочешь узнать про каждую
мышцу отдельно, наведи на
нее курсор и нажми двойным
щелчком.*

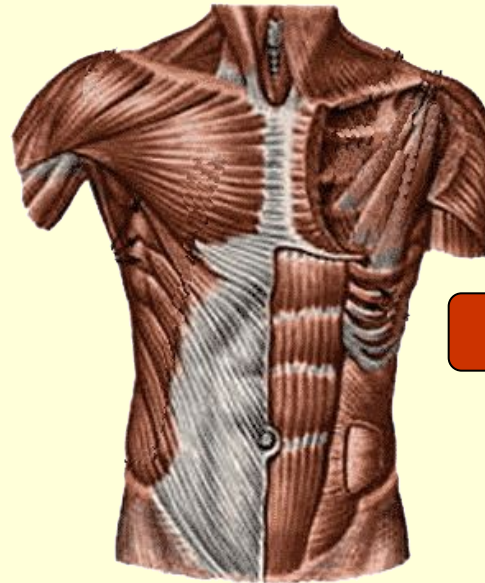


Основные мышцы живота

Функции - вместе с диафрагмой при одновременном действии создают функцию брюшного пресса, тем самым оказывая давление на внутренние органы, расположенные в ней. Такое давление способствует выведению наружу содержимого полостей внутренних органов (при рвоте, дефекации, мочеиспускании, во время родов). Кроме того, мышцы сгибают позвоночник вперед, приближая таз к грудной клетке. При приседаниях с большим весом создают поддерживающий каркас. Защищают внутренние органы от ударных поражений.



**Боковые скручивания -
и у тебя осиная талия!**



Внутренняя косая

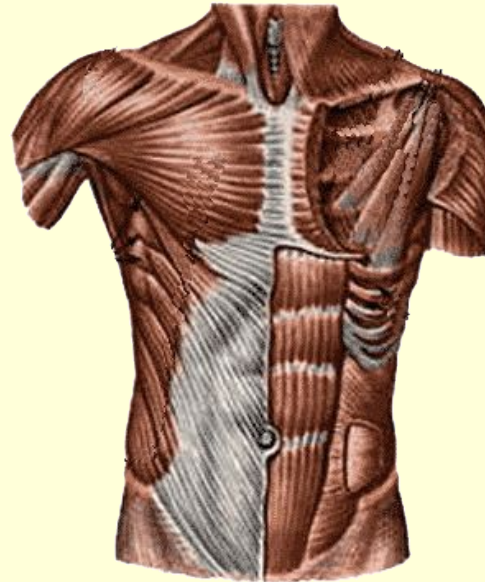
Хочешь узнать про каждую мышцу отдельно, наведи на нее курсор и нажми двойным щелчком.



Основные мышцы живота

Функции - вместе с диафрагмой при одновременном действии создают функцию брюшного пресса, тем самым оказывая давление на внутренние органы, расположенные в ней. Такое давление способствует выведению наружу содержимого полостей внутренних органов (при рвоте, дефекации, мочеиспускании, во время родов). Кроме того, мышцы сгибают позвоночник вперед, приближая таз к грудной клетке. При приседаниях с большим весом создают поддерживающий каркас. Защищают внутренние органы от ударных поражений.

**Наружная
косая**



**Тяни ноги вверх, и твой пресс
станет крепким, как сталь!**

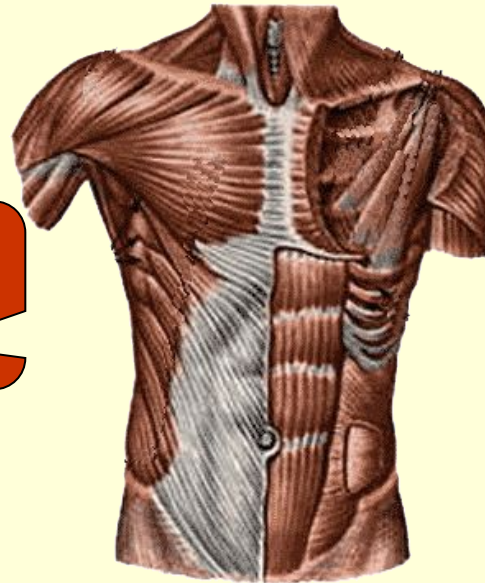
*Хочешь узнать про каждую
мышцу отдельно, наведи на
нее курсор и нажми двойным
щелчком.*



Основные мышцы живота

Функции - вместе с диафрагмой при одновременном действии создают функцию брюшного пресса, тем самым оказывая давление на внутренние органы, расположенные в ней. Такое давление способствует выведению наружу содержимого полостей внутренних органов (при рвоте, дефекации, мочеиспускании, во время родов). Кроме того, мышцы сгибают позвоночник вперед, приближая таз к грудной клетке. При приседаниях с большим весом создают поддерживающий каркас. Защищают внутренние органы от ударных поражений.

**Сухожилие
наружной косой
мышцы**



**Занятия спортом - лучший
способ хорошо выглядеть**

*Хочешь узнать про каждую
мышцу отдельно, наведи на
нее курсор и нажми двойным
щелчком.*

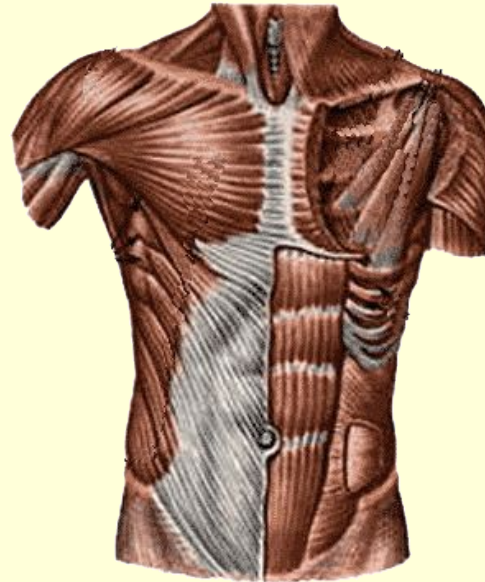


Основные мышцы живота

Функции - вместе с диафрагмой при одновременном действии создают функцию брюшного пресса, тем самым оказывая давление на внутренние органы, расположенные в ней. Такое давление способствует выведению наружу содержимого полостей внутренних органов (при рвоте, дефекации, мочеиспускании, во время родов). Кроме того, мышцы сгибают позвоночник вперед, приближая таз к грудной клетке. При приседаниях с большим весом создают поддерживающий каркас. Защищают внутренние органы от ударных поражений.



**Так ты всегда сможешь
держать свой пресс в тонусе**



Прямая

*Хочешь узнать про каждую
мышцу отдельно, наведи на
нее курсор и нажми двойным
щелчком.*



Основные мышцы спины

Хочешь узнать про каждую мышцу отдельно, наведи на нее курсор и нажми двойным щелчком.



Основные мышцы спины

**Нижняя и верхняя
задняя зубчатая,
опускает четыре нижних
ребра.**

*Хочешь узнать про каждую
мышцу отдельно, наведи на
нее курсор и нажми двойным
щелчком.*



Основные мышцы спины



Это упражнение поможет держать идеальную осанку

Хочешь узнать про каждую мышцу отдельно, наведи на нее курсор и нажми двойным щелчком.

Выпрямляющая позвоночник

Сокращение мышцы на одной стороне способствует наклону позвоночного столба в сторону. Одна из важнейших мышц для правильной осанки, защищает позвоночник от ударов



Основные мышцы спины

**Грудопоясничная
фасция**

*Хочешь узнать про каждую
мышцу отдельно, наведи на
нее курсор и нажми двойным
щелчком.*



Основные мышцы спины



Упражнение для
укрепления ягодичной
мышцы



Большая
ягодичная

*Хочешь узнать про каждую
мышцу отдельно, наведи на
нее курсор и нажми двойным
щелчком.*



Основные мышцы спины

*Малая ромбовидная,
приводит в движение лопатку*

*Хочешь узнать про каждую
мышцу отдельно, наведи на
нее курсор и нажми двойным
щелчком.*



ОСНОВНЫЕ МЫШЦЫ СПИНЫ

*Мышца, поднимающая
лопатку*

*Хочешь узнать про каждую
мышцу отдельно, наведи на
нее курсор и нажми двойным
щелчком.*



Основные мышцы спины



**Подтягивания укрепляют
все мышцы спины**

**Большая ромбовидная,
приводит в движение лопатку**

*Хочешь узнать про каждую
мышцу отдельно, наведи на
нее курсор и нажми двойным
щелчком.*



Основные мышцы спины

Широчайшая,
опускает поднятую
руку,
вращает плечо
внутрь



**Тяга к груди - лучшее средство
сделать ее еще шире**

*Хочешь узнать про каждую
мышцу отдельно наведи на
нее курсор и нажми двойным
щелчком.*



Основные мышцы спины

**Ременная,
разгибание позвоночного
столба с одновременным
движением ребер**

*Хочешь узнать про каждую
мышцу отдельно, наведи на
нее курсор и нажми двойным
щелчком.*



ОСНОВНЫЕ МЫШЦЫ СПИНЫ

**Трапецевидная,
приводит в движение
лопатку**



Хочешь узнать про каждую мышцу отдельно, наведи на нее курсор и нажми двойным щелчком.

