

# Камбаловидная



- Согнуть голень
- Разогнуть стопу



# Икроножная



- Разогнуть голень
- Разогнуть стопу

# Задняя поверхность бедра.



- Разогнуть голень
- Согнуть бедро

# Мышцы, приводящие бедро.



- Согнуть голень
- Отвести бедро

# Тонкая мышца



- Разогнуть голень
- Отвести бедро

# Малая и средняя ягодичные МЫШЦЫ



- Согнуть голень
- Привести бедро

# Большая ягодичная



- Сгибаем голень
- Сгибаем бедро

# 4-х главая мышца бедра



- Согнуть голень.



# Прямая мышца бедра



- Согнуть голень
- Разогнуть бедро

# Подвздошно-поясничная



- Разогнуть бедро

# Квадратная мышца поясницы



- Зафиксировать таз
- Латерально согнуть позвоночник

# Мышцы разгибающие позвоночник в поясничном отделе



- Скручиваем позвоночник

# Мышцы разгибающие позвоночник в грудном отделе



- Сгибаем позвоночник

# Мышцы разгибающие позвоночник в шейном отделе



- Сгибаем голову и шею

# Широчайшая мышца спины и нижняя порция трапециевидной



- Сгибаем плечо
- Сгибаем позвоночник

# Ромбовидные мышцы и средняя порция трапециевидной



- Отвести лопатки

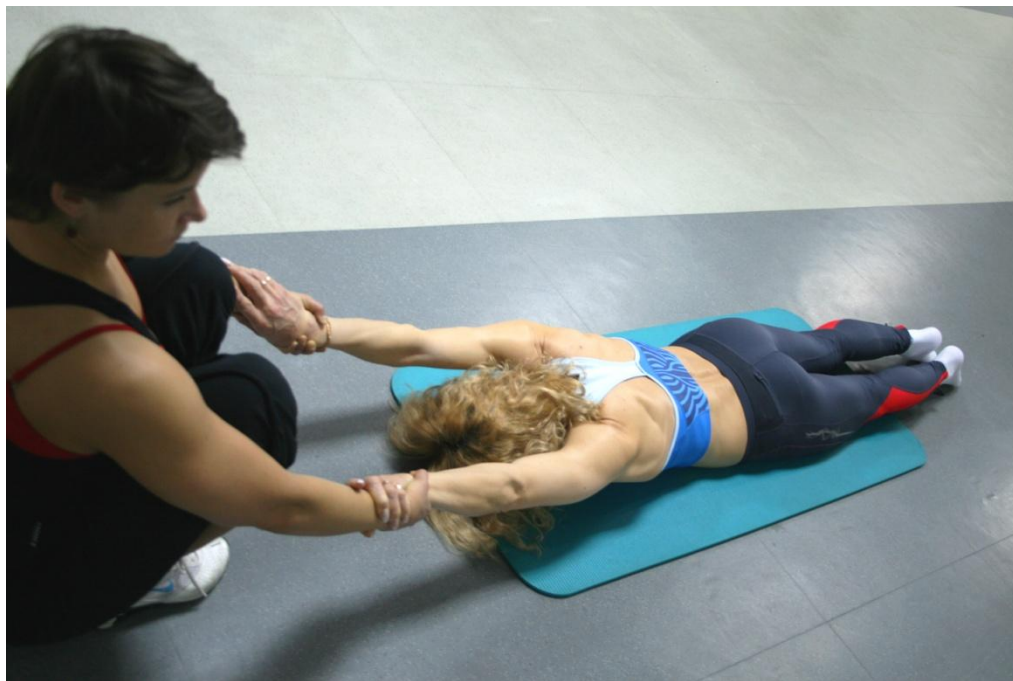


# Большая грудная



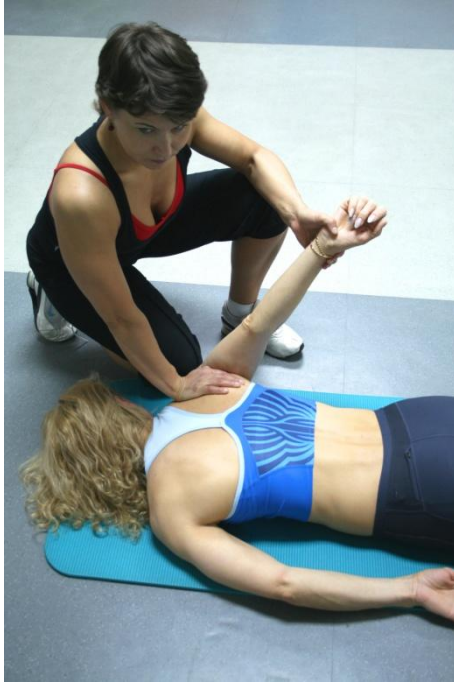
- Супинируем плечо
- Горизонтально отводим плечо выше плечевого сустава

# Мышцы приводящие плечо



- Отводим плечо

# Передний пучок дельтовидных МЫШЦ



- Разгибаем пронирированное плечо

# Средний пучок дельтовидных мышц, надостная



- Сгибаем предплечье
- Приводим плечо

# Задний пучок дельтовидных мышц



- Опускаем лопатку. Приводим плечо

# 2-х главая мышца плеча

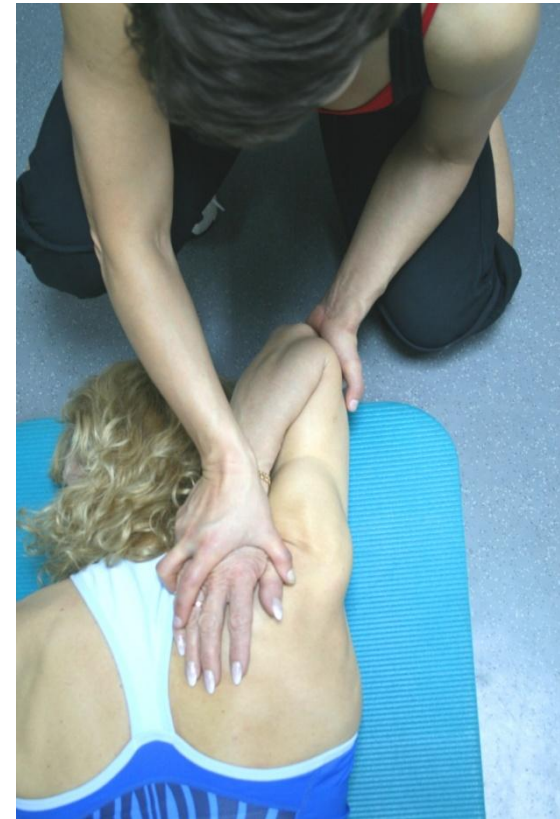
- Разгибаем супинированное плечо



# 3-х главая мышца плеча



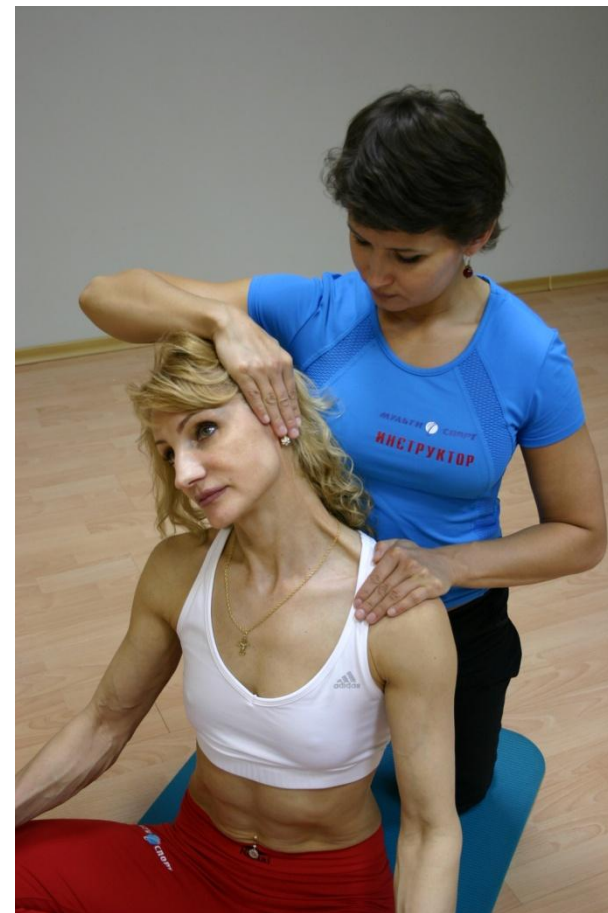
- Сгибаем предплечье
- Сгибаем плечо.



# Верхняя порция трапециевидной



- Опускаем лопатку
- Наклоняем голову





# Мышца поднимающая лопатку



- Опускаем лопатку
- Поворачиваем голову в сторону под 45 гр.  
Наклоняем голову