

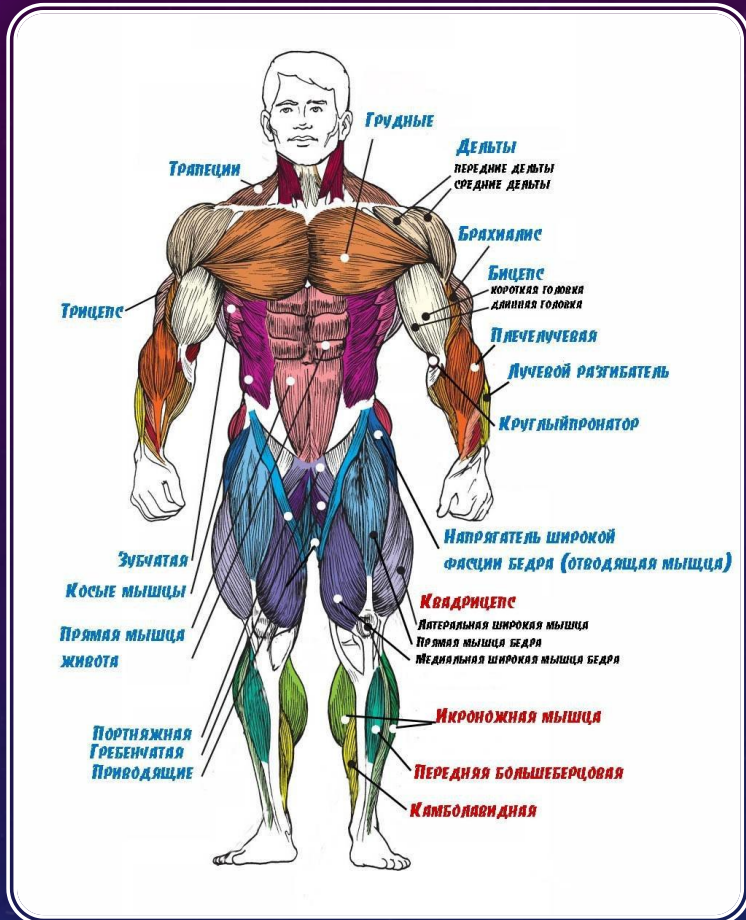
The background features a dark blue gradient with a starry space pattern. On the left side, there are several technical diagrams, including circular gauges with scales and arrows, and various geometric shapes like circles and arcs. The text is centered on the right side of the image.

МЫШЦЫ

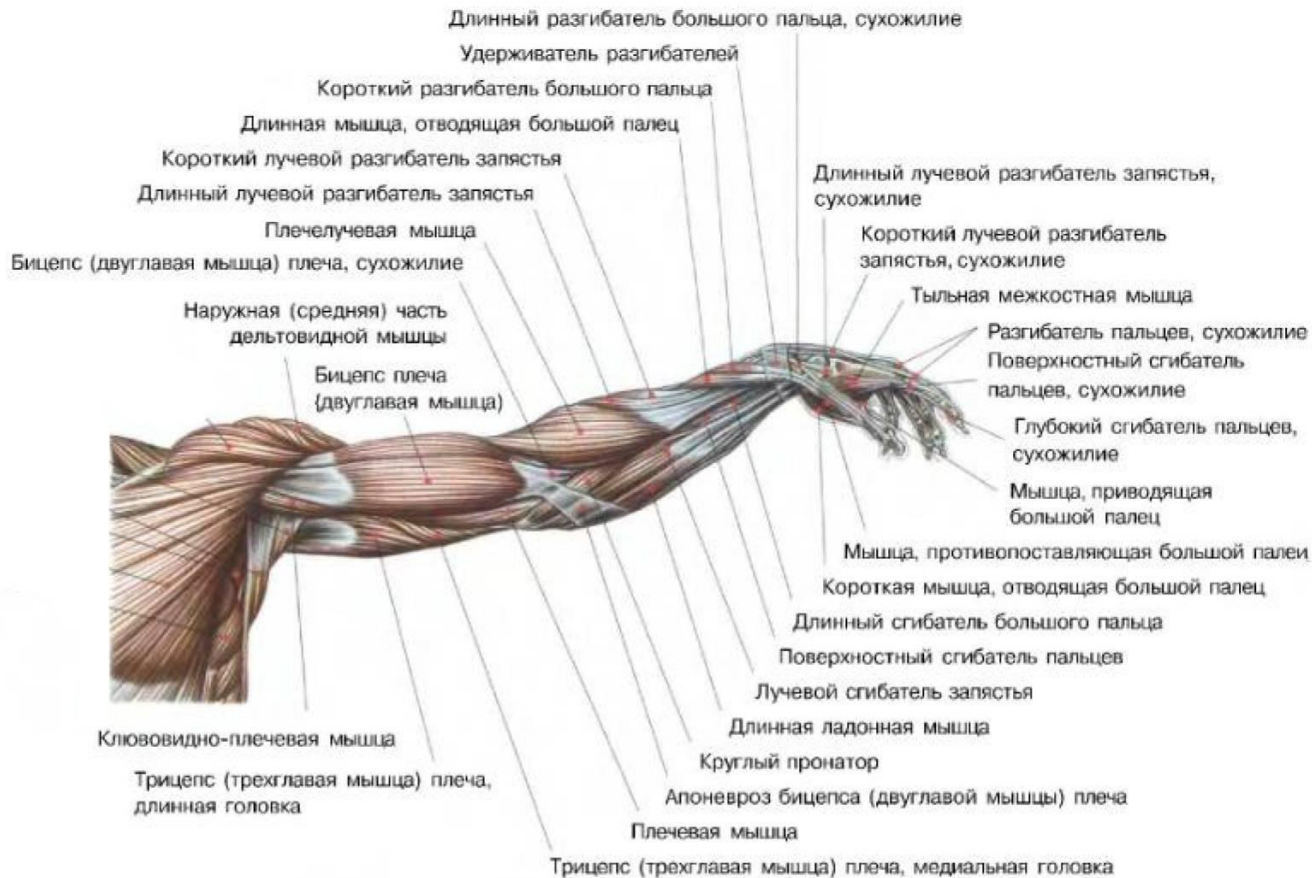
АТРОХОВА РОМАНА 9 Б

ВИДЫ МЫШЦ

- Существует три различных типа мышц: скелетная мышца, сердечная мышца и гладкая (не поперечнополосатая) мышца. Мышцы обеспечивают силу, равновесие, осанку, движение и тепло для тела, чтобы согреться. В человеческом теле насчитывается около 690 мышц. Каждая мышца состоит из своего рода эластичной ткани, состоящей из тысяч или десятков тысяч мелких мышечных волокон.

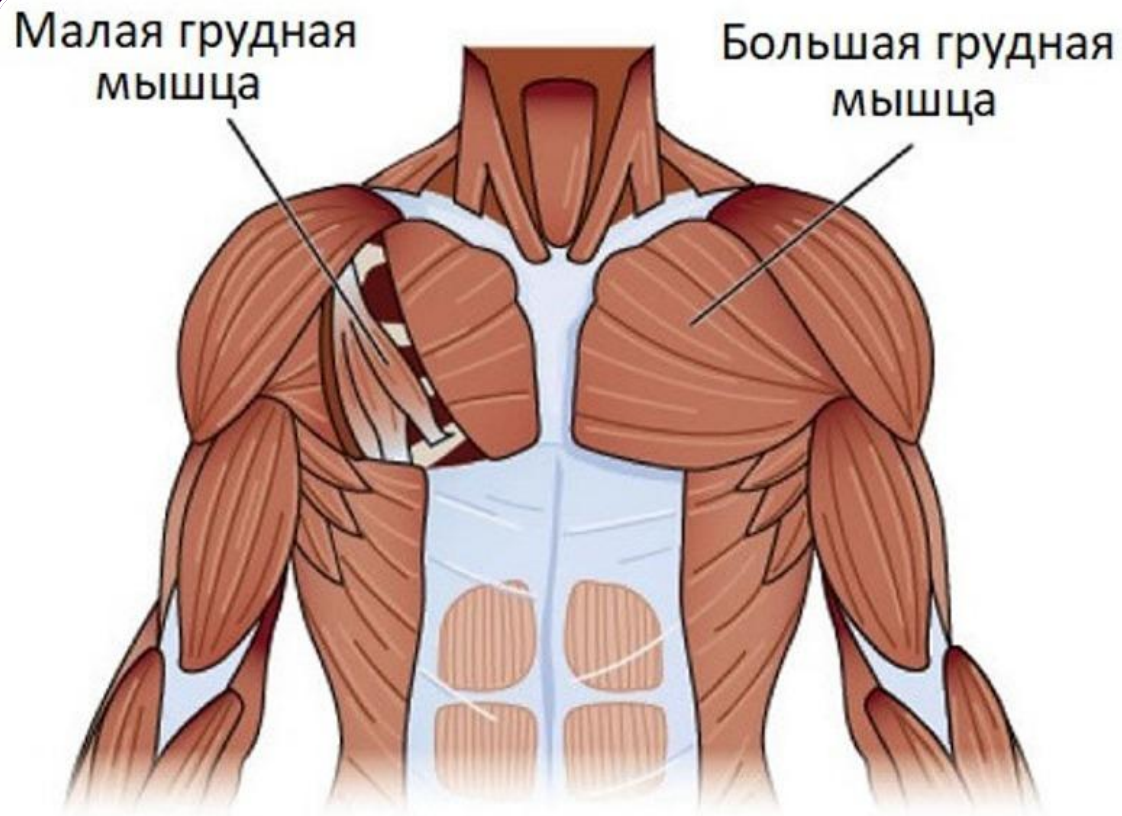


МЫШЦЫ В РУКЕ

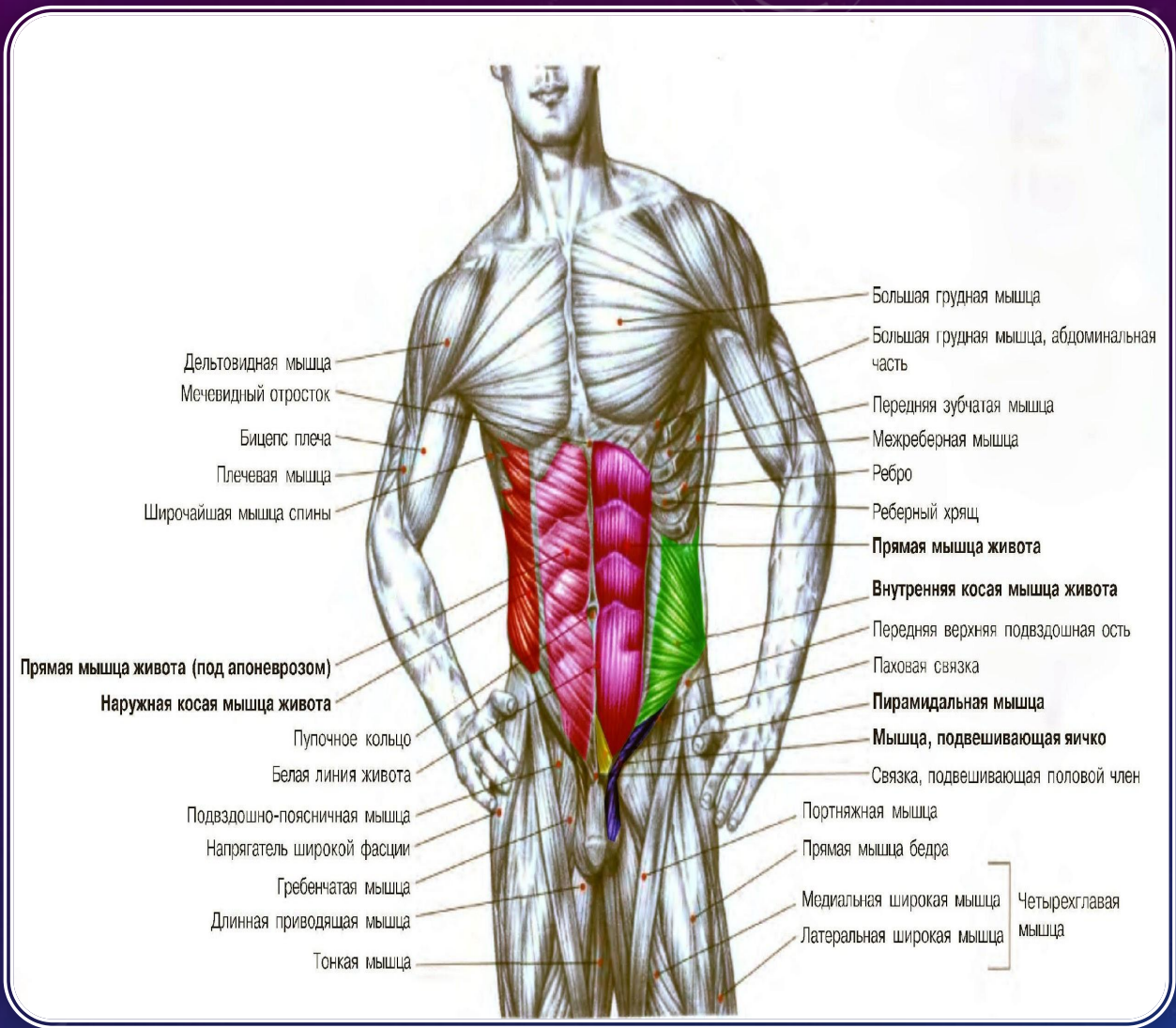


- На руках находятся три основные группы мышц: бицепс, трицепс и мышцы предплечья. Для развития мышц на руках эффективны упражнения, такие как подтягивания, отжимания, жим гантелей, скручивания и тяга штанги к подбородку.

ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ



- Грудные мышцы (в просторечии называемые "грудными мышцами") - это мышцы, соединяющие переднюю часть грудной клетки человека с костями предплечья и плеча.
- Что делают грудные мышцы
- Мышцы груди (большая грудная, малая грудная, дельтовидные, зубчатая) выполняют обширное число функций: стабилизируют плечевой сустав (а он у нас наиболее травматичный), отвечают за силу и мощность жимовых (отталкивающих) и частично тяговых движений, поднимают руки вперед — в стороны - вверх, участвуют в процессе дыхания.



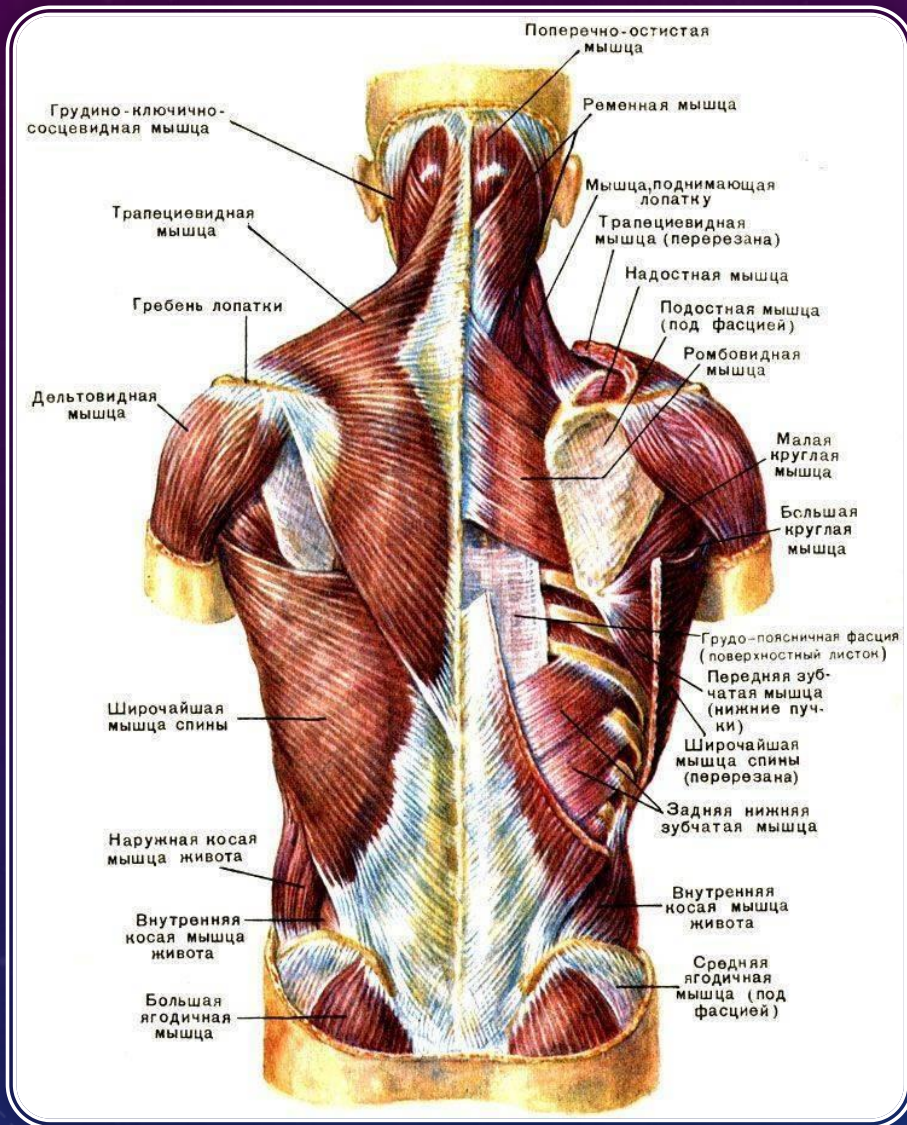
МЫШЦЫ ПРЕССА

- **Пресс** — условное название мышц живота: прямой, внутренней и наружной косых и поперечной. Проработанные мышцы позволяют сохранить осанку и участвуют в дыхательном процессе, помогают поддерживать внутренние органы в правильном положении.

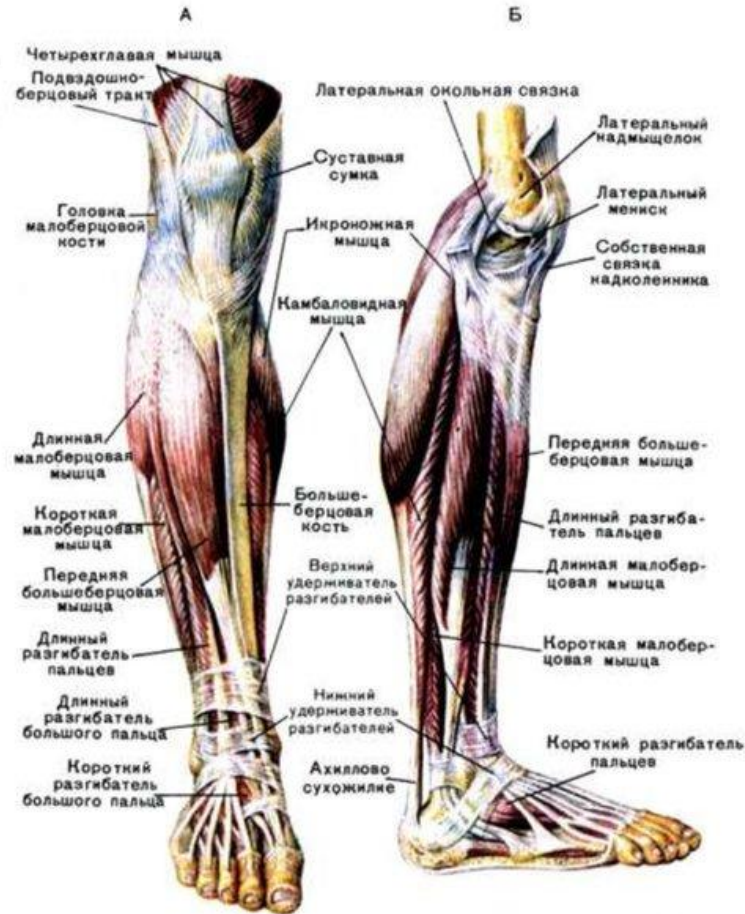
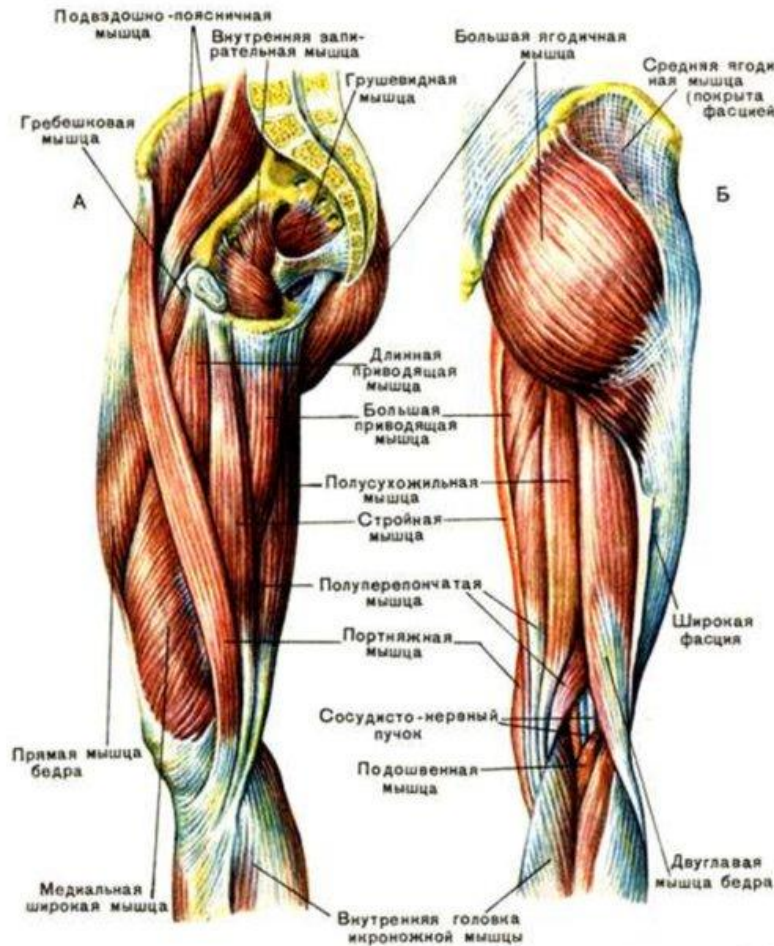
МЫШЦЫ

СПИНЫ

- Собственные мышцы лежат очень глубоко, на самых костях осевого скелета, и своими сокращениями приводят в движение главным образом скелет туловища и головы. Мышцы-пришельцы при развитии зародыша появляются на туловище позднее и поэтому располагаются на поверхности его собственной мускулатуры. Мышцы-пришельцы отличаются от собственных мышц тем, что связаны, главным образом, с работой верхних конечностей, хотя способны при определённых условиях приводить в движение туловище и голову. Собственные мышцы находятся во всех областях туловища; мышцы-пришельцы располагаются на груди, спине и шее.



Мышцы пояса нижних конечностей



Тимохина В. Э., УрФУ/2017

8

МЫШЦЫ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

- Мышцы нижней конечности делятся на мышцы пояса нижней конечности, мышцы бедра, голени и стопы. Мышцы нижней конечности иннервируются от поясничного и крестцового сплетений, plexus lumbalis et sacralis. Мышцы пояса нижней конечности. Мышцы пояса нижней конечности идут от таза к верхнему концу бедренной кости и производят движения в тазобедренном суставе вокруг всех 3 основных его осей.

ИНТЕРЕСНЫЕ ФАКТЫ ПРО МЫШЦЫ ЧЕЛОВЕКА

- Самые сильные мышцы в человеческом организме — челюстные, сила их сжатия может превышать сотню килограммов. А вообще самая сильная единичная мышца — это язык. Самая выносливая мышца в теле — сердечная. Сердце бьётся всю жизнь человека. При размеренной ходьбе человек задействует около четверти всех своих мышц. Медленнее всего после нагрузок восстанавливаются спинные мышцы, а быстрее всего — трицепсы.