

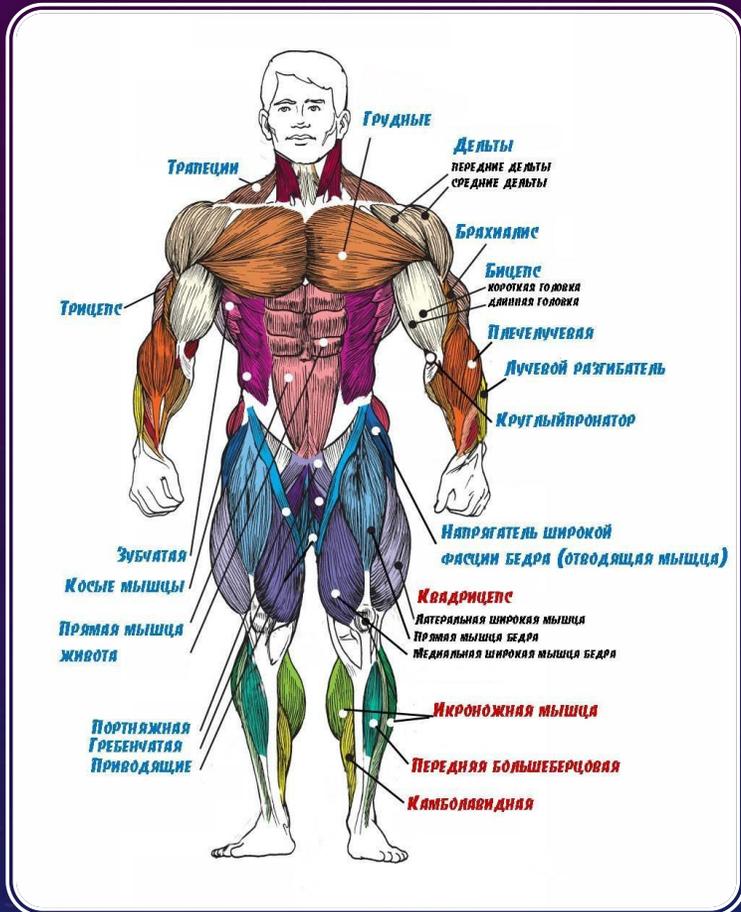
The background features a dark blue gradient with a starry space pattern. On the left side, there are several technical diagrams, including a large circular scale with numerical markings from 140 to 260 and various concentric circles and arrows, suggesting a mechanical or scientific theme.

МЫШЦЫ

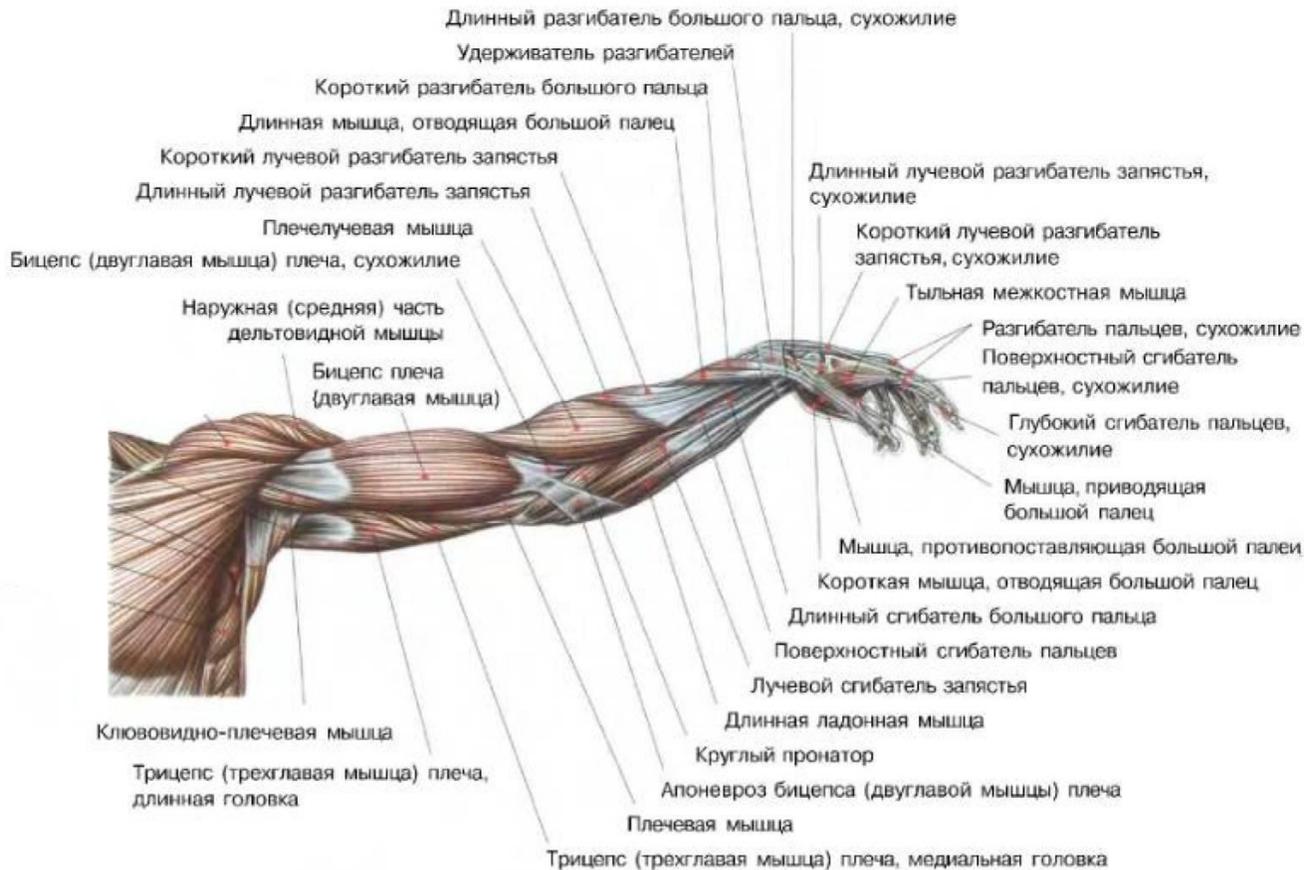
АТРОХОВА РОМАНА 9 Б

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

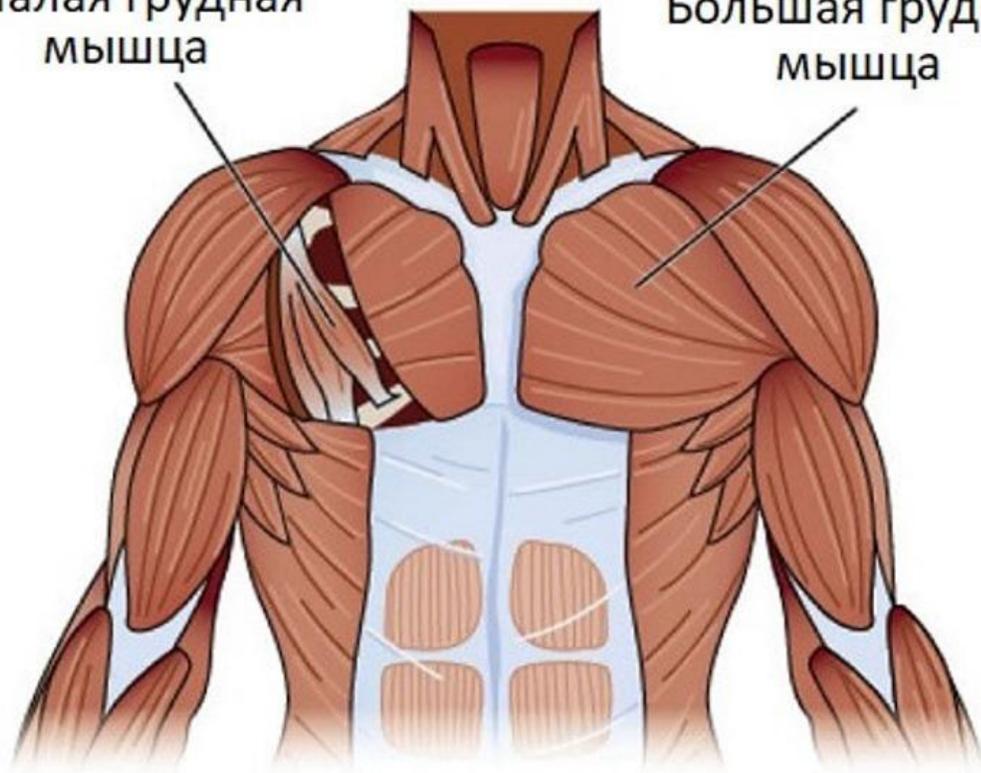


- На руках находятся три основные группы мышц: бицепс, трицепс и мышцы предплечья. Для развития мышц на руках эффективны упражнения, такие как подтягивания, отжимания, жим гантелей, скручивания и тяга штанги к подбородку.

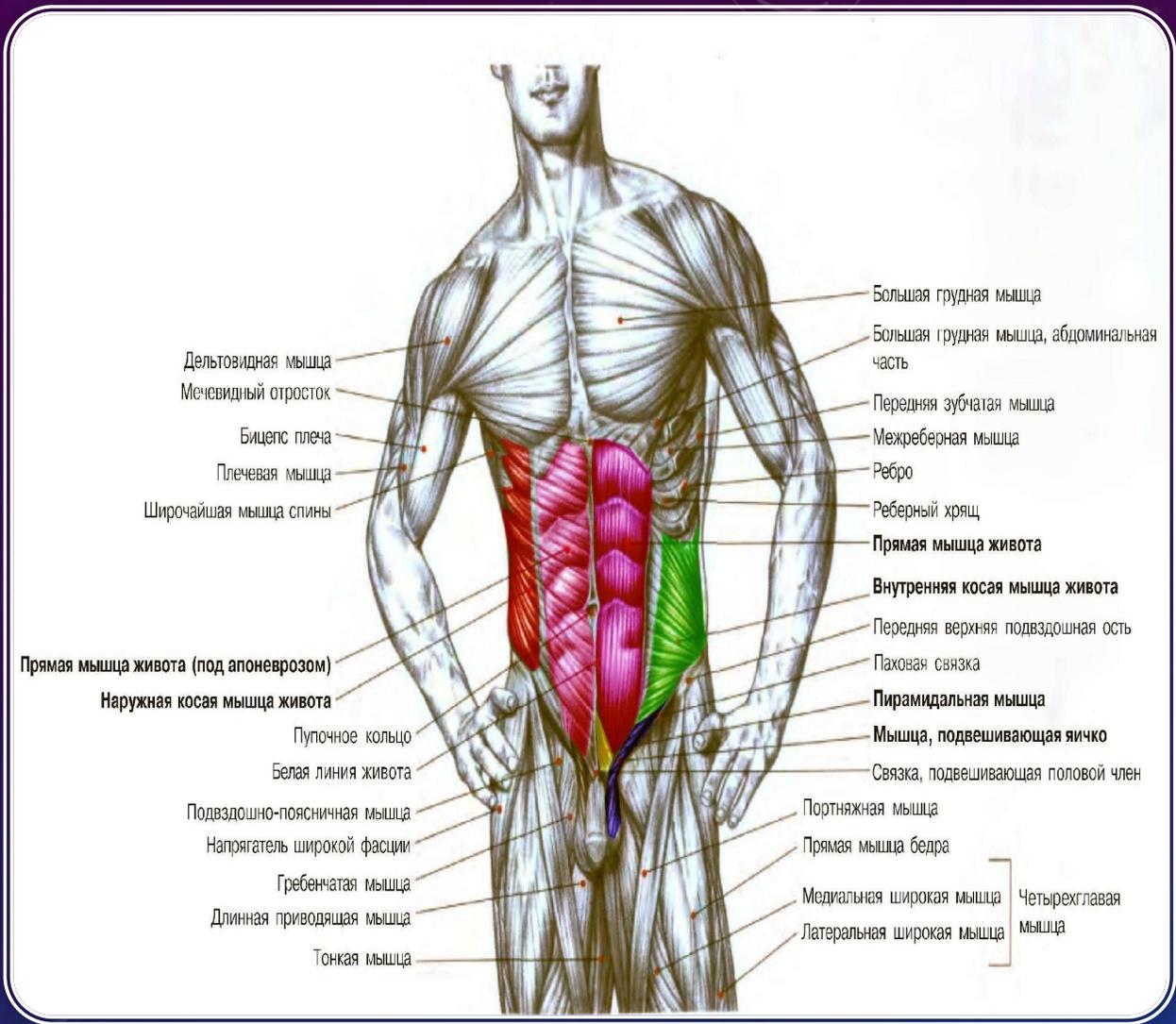
ГРУДНЫЕ МЫШЦЫ

Малая грудная
мышца

Большая грудная
мышца



- 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.



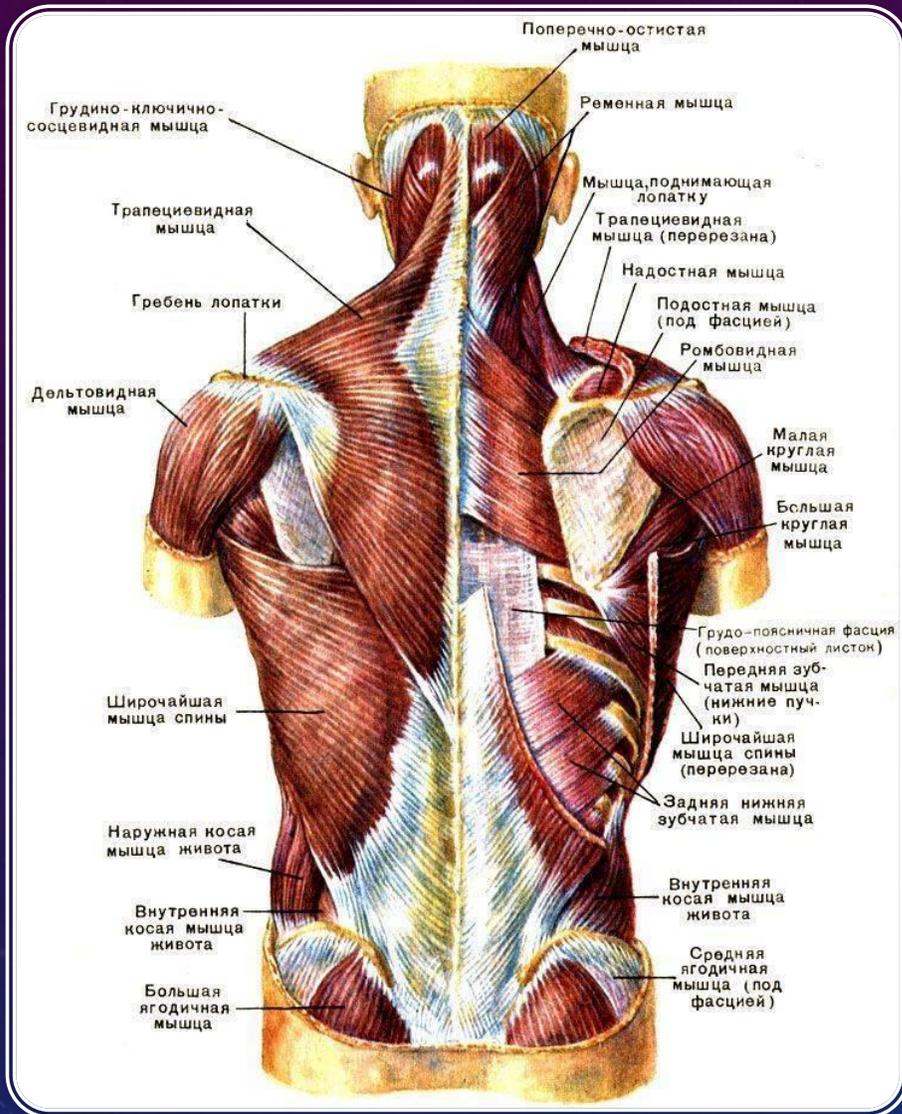
МЫШЦЫ ПРЕССА

- 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.

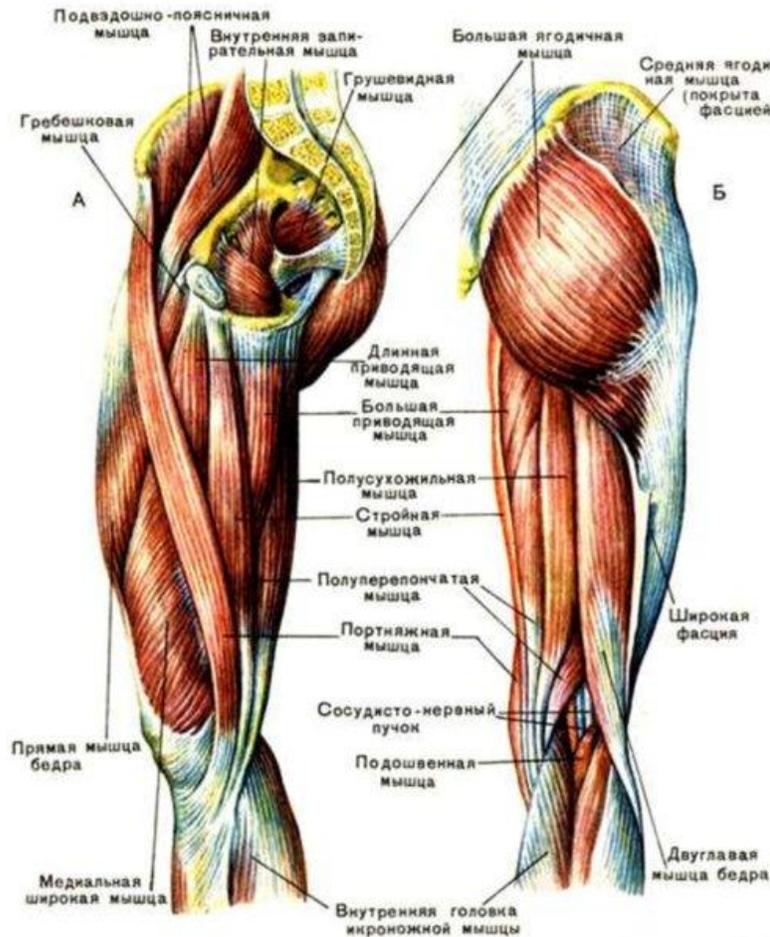
МЫШЦЫ

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.