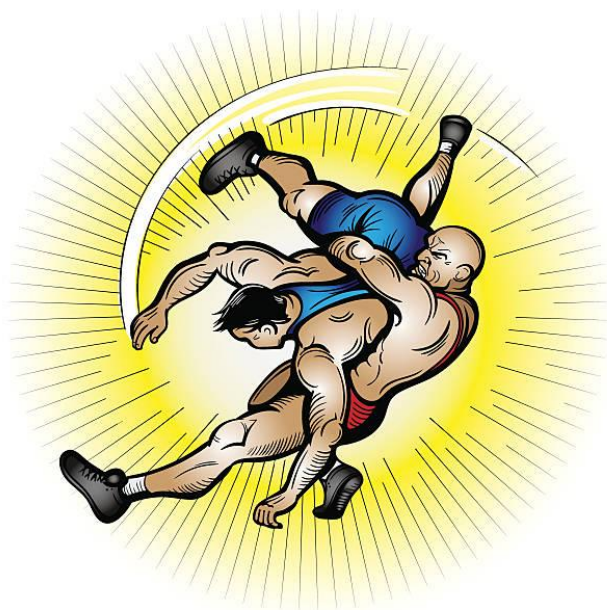


*ФУНКЦИОНИРУЮЩИЕ
МЫШЦЫ НОГ ПРИ ЗАНЯТИИ
ВОЛЬНОЙ БОРЬБОЙ.*



**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.

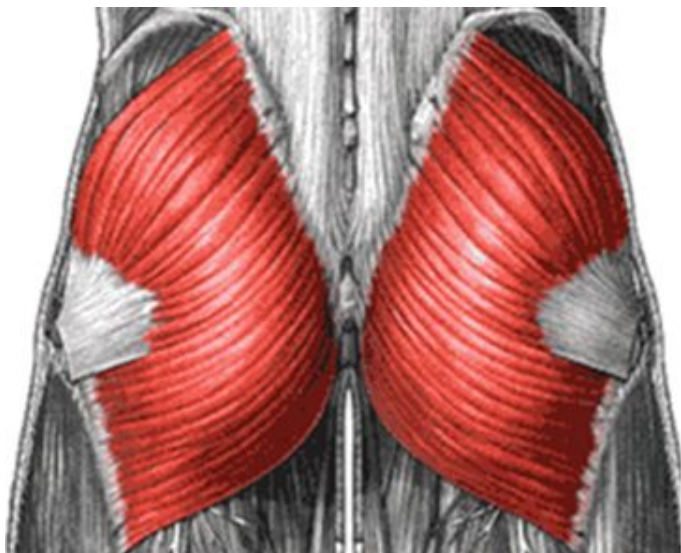


Ягодицы

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.

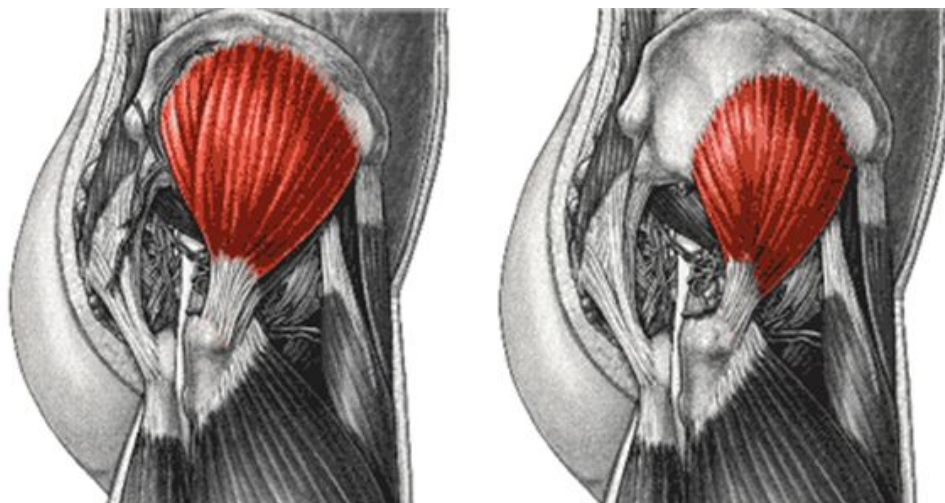


СРЕДНЯЯ ЯГОДИЧНАЯ МЫШЦА

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.



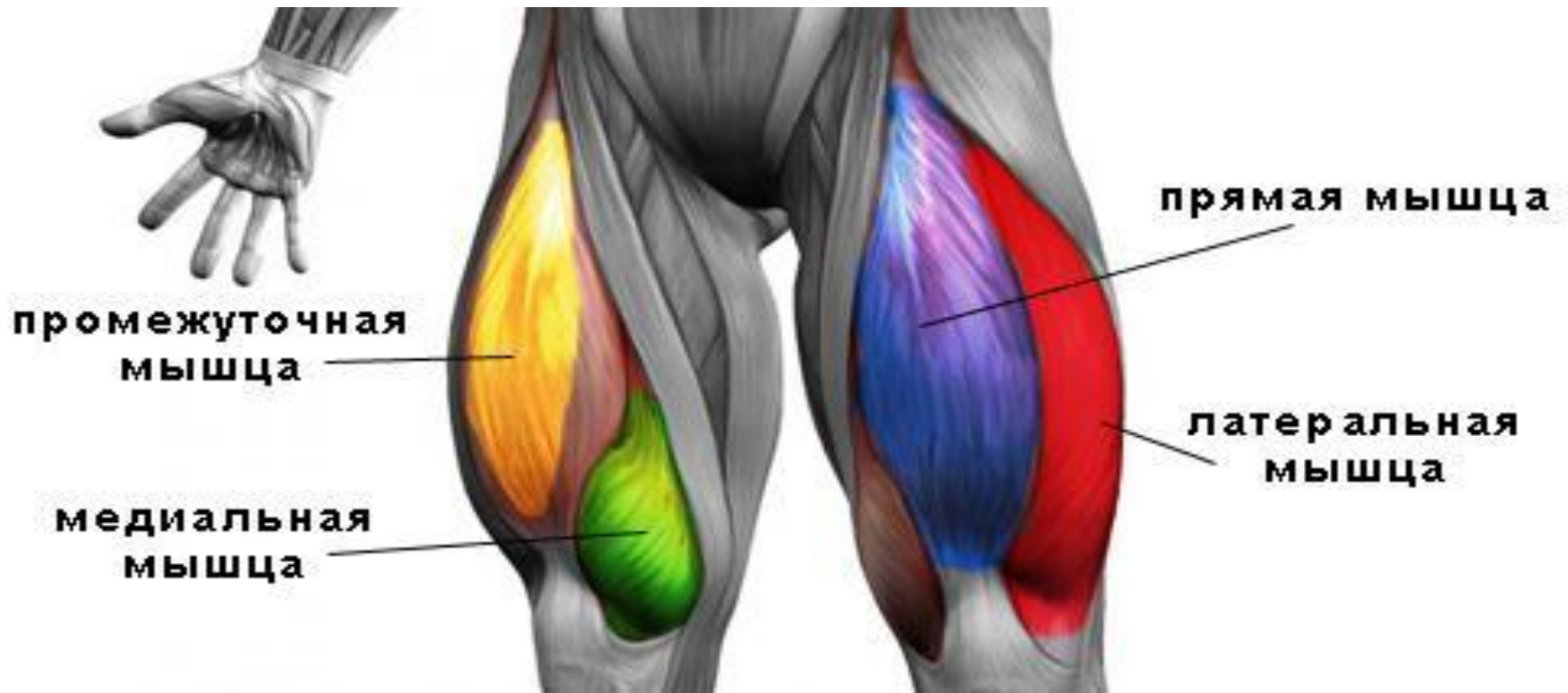
ПРОМЕЖУТОЧНАЯ ШИРОКАЯ МЫШЦА

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

МЕДИАЛЬНАЯ ШИРОКАЯ МЫШЦА

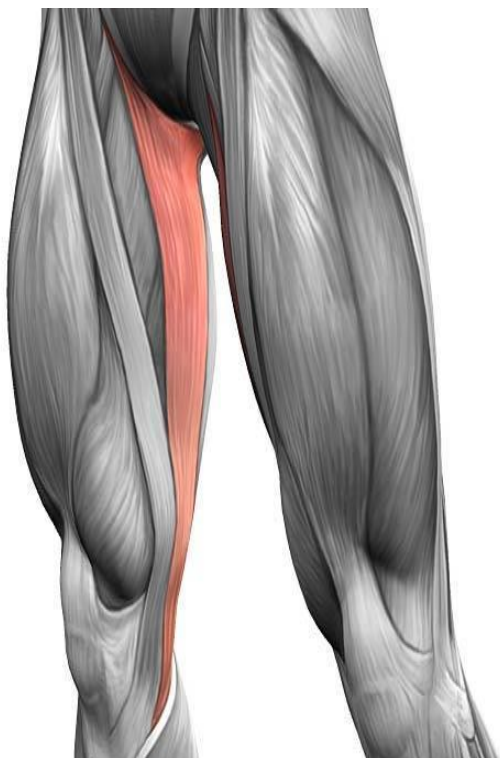
Она располагается на нижней внутренней стороне бедра.

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

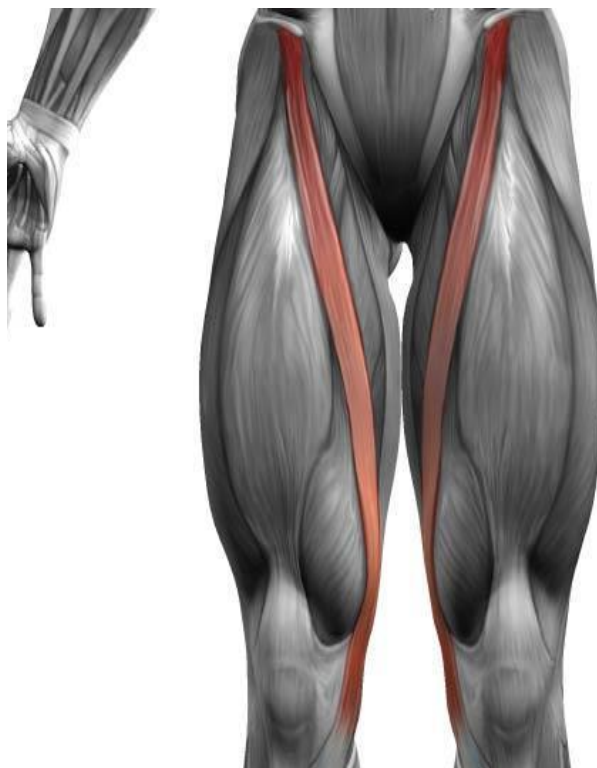


Помимо этого, к передней части бедра человека относятся приводящие мышцы, которые, в свою очередь, состоят из других мышц.

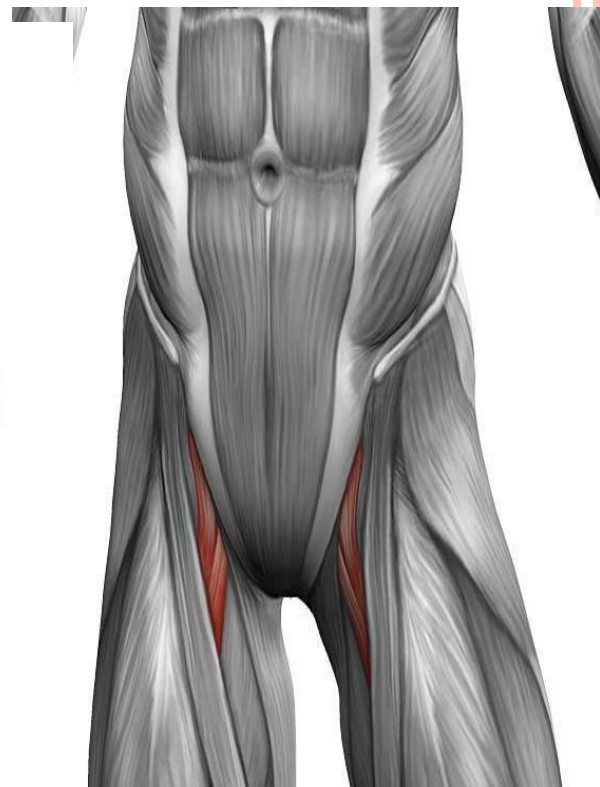
АНАТОМИЯ ИХ БУДЕТ ТАКОВА:



-тонкая

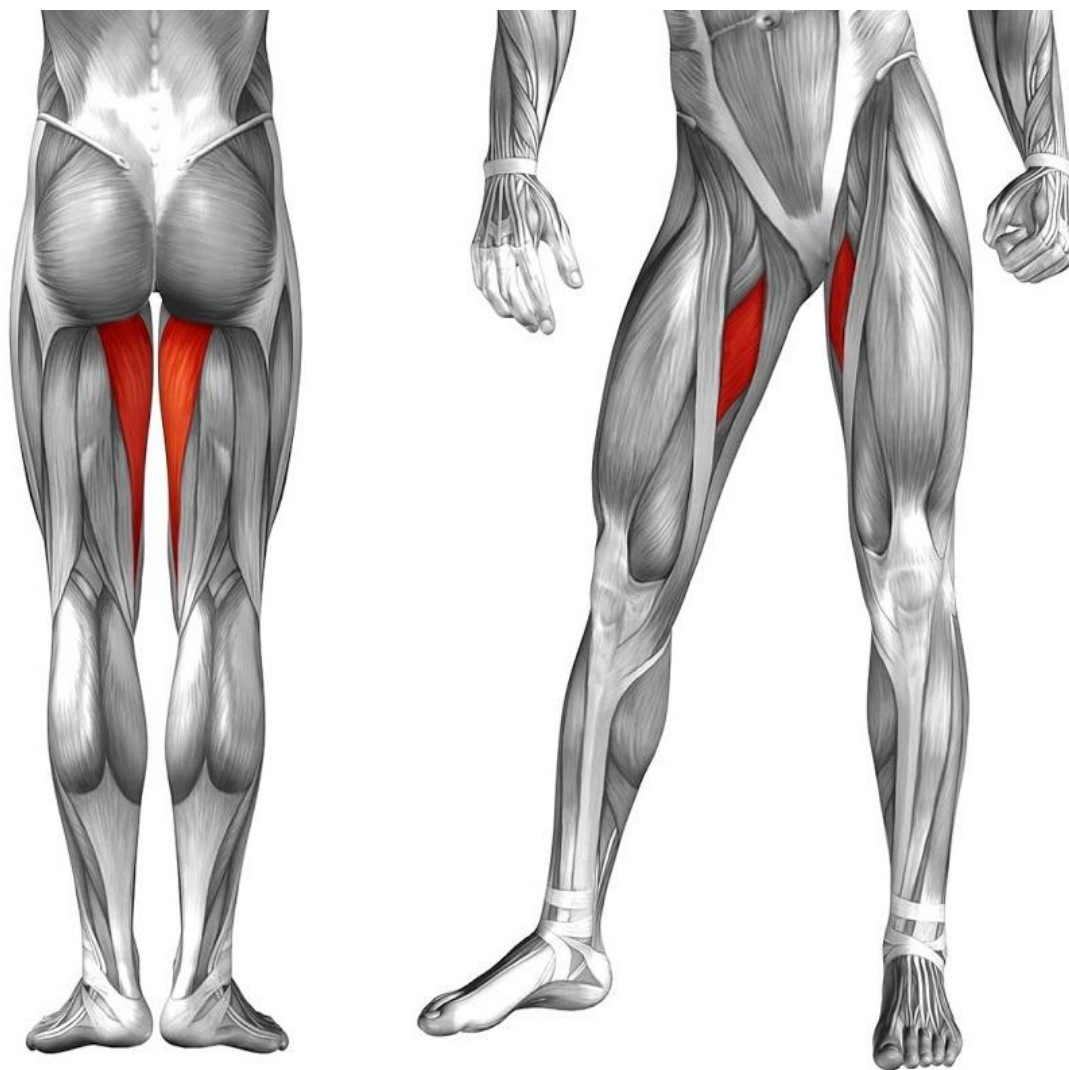


-портняжная



-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

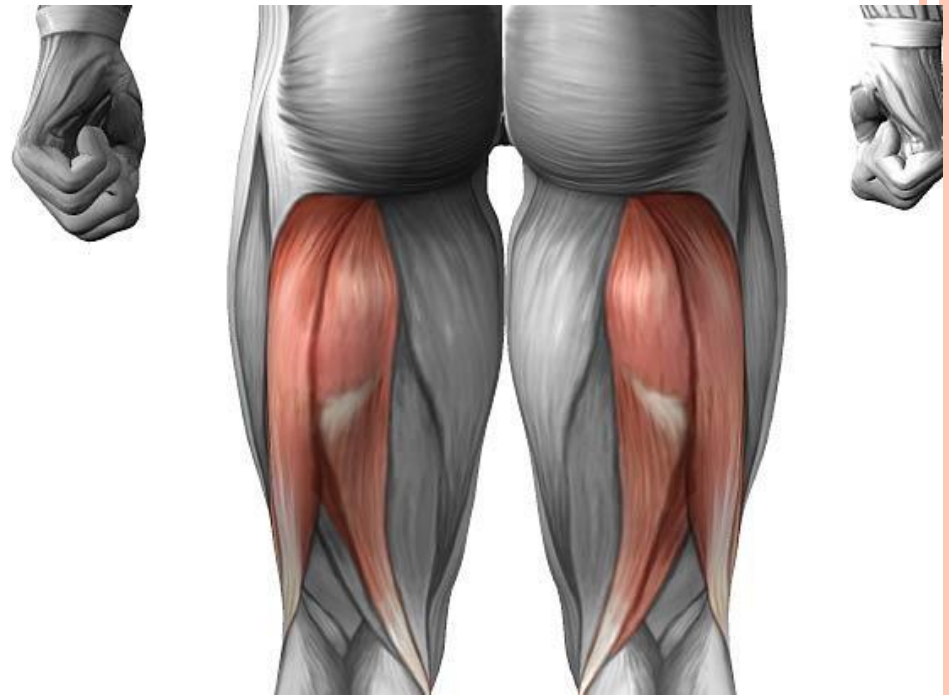
Это область является одной из самых проблемных зон тела как у мужчин, так и у женщин. В первом случае могут наблюдаться различные несовершенства, во втором случае целлюлит.

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

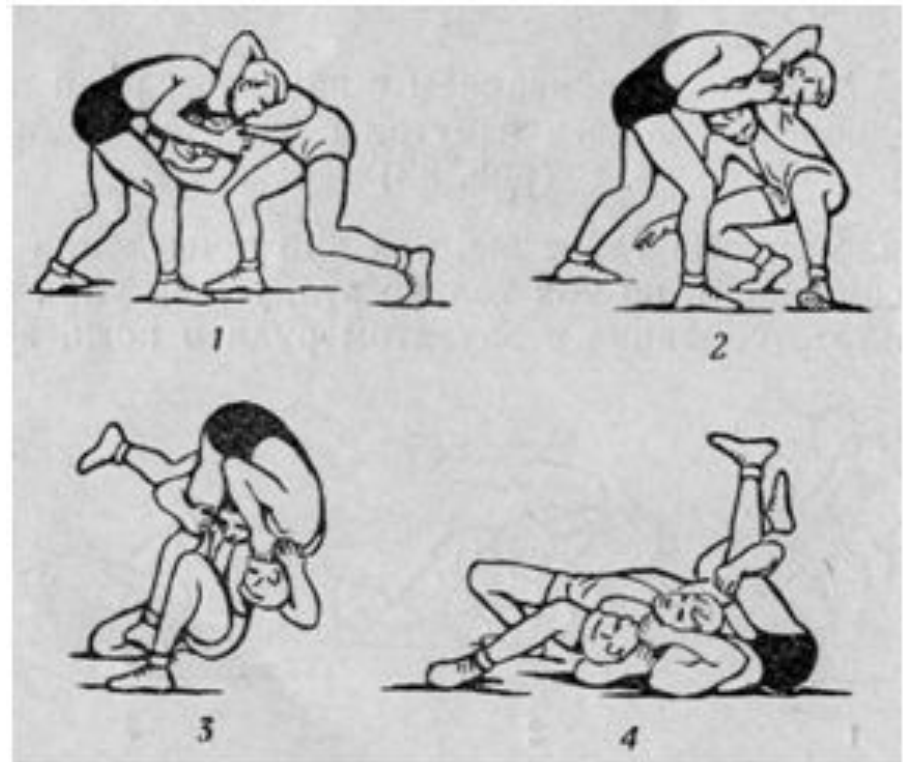
Находится на задней стороне бедра, берет свое начало от седалищного бугра. Такая мышца «отвечает» за разворот голени вовнутрь, а также с ее помощью осуществляется движение бедра.



МЫШЦЫ ГОЛЕНИ

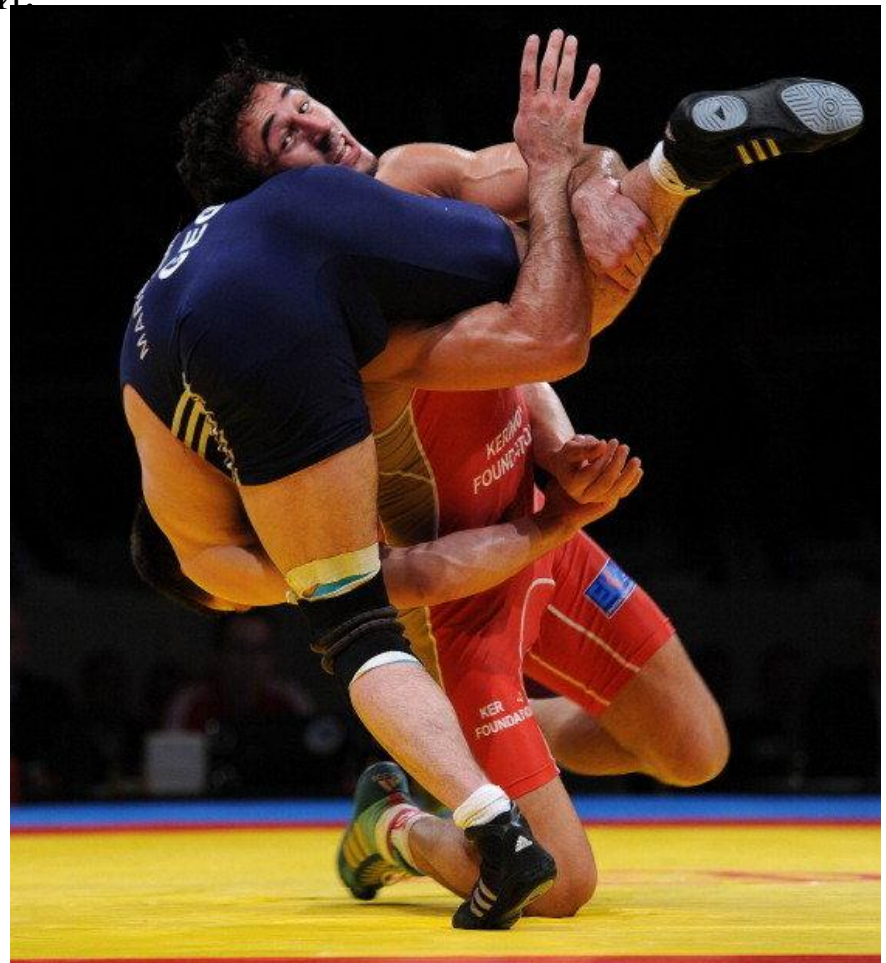
Икроножная мышца

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



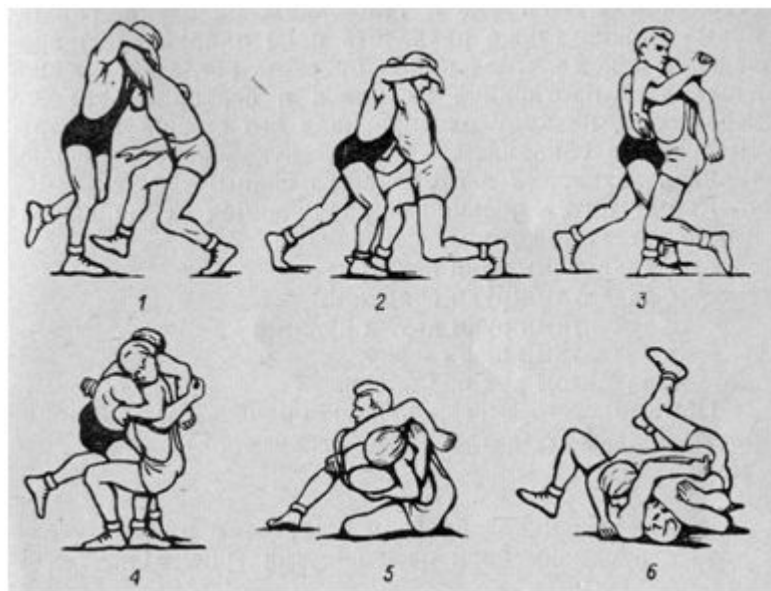
КАМБАЛОВИДНАЯ МЫШЦА

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



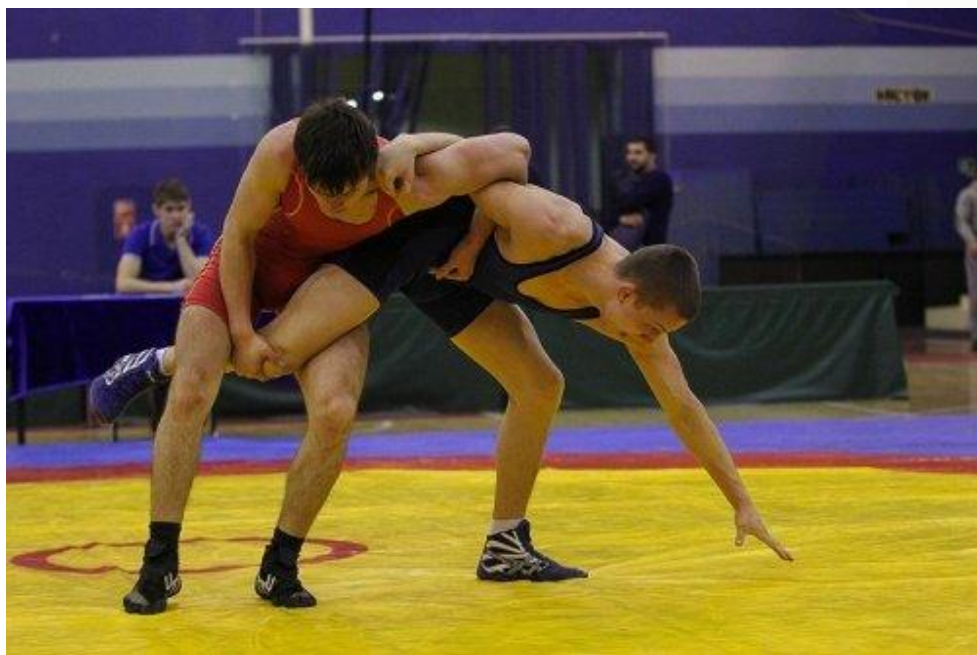
Передняя большеберцовая мышца

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

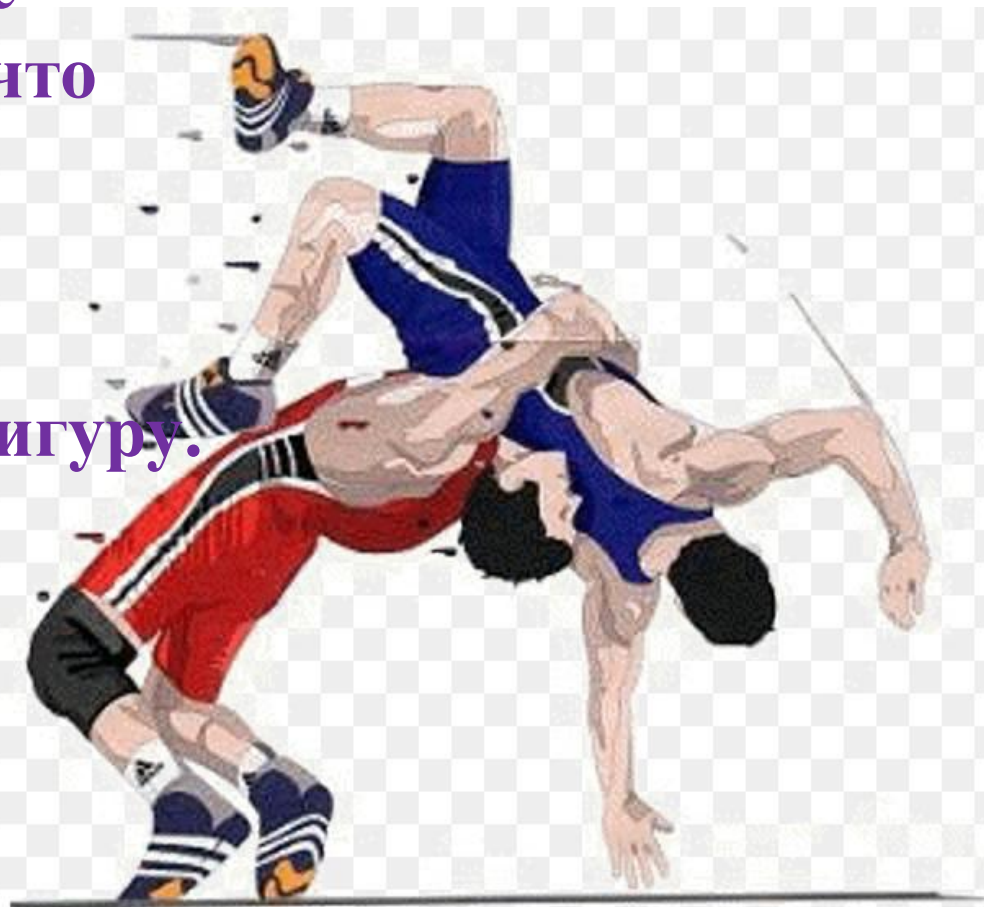
Представляет собой мышцу небольшого размера с длинным сухожилием. Это единственная мышца, которая есть не у каждого человека. Тем не менее, ее отсутствие не является аномальным явлением в анатомии ноги.



**Подошвенная
мышца**



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



*СПАСИБО
ЗА
ВНИМАНИЕ!*

