

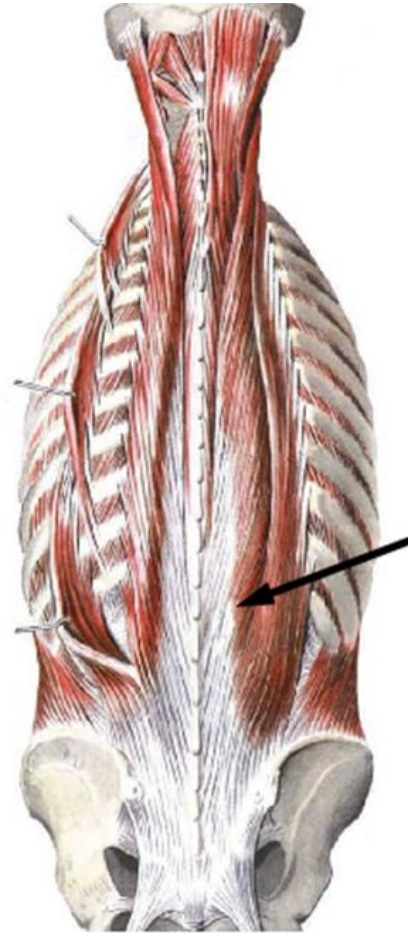
# Мышца выпрямляющая позвоночник

Состоит из трех частей.

**Начало:** задняя поверхность крестца, остистые отростки поясничных и нижних грудных позвонков, задняя часть гребня подвздошной кости

**Прикрепление:** ребра, поперечные и остистые отростки шейных и грудных позвонков, затылочная кость

**Функция:** наклоняет позвоночник в свою сторону, при двустороннем сокращении разгибает позвоночник, удерживая тело в вертикальном положении; действуя избирательно отдельными частями поворачивает голову в свою сторону, опускает рёбра

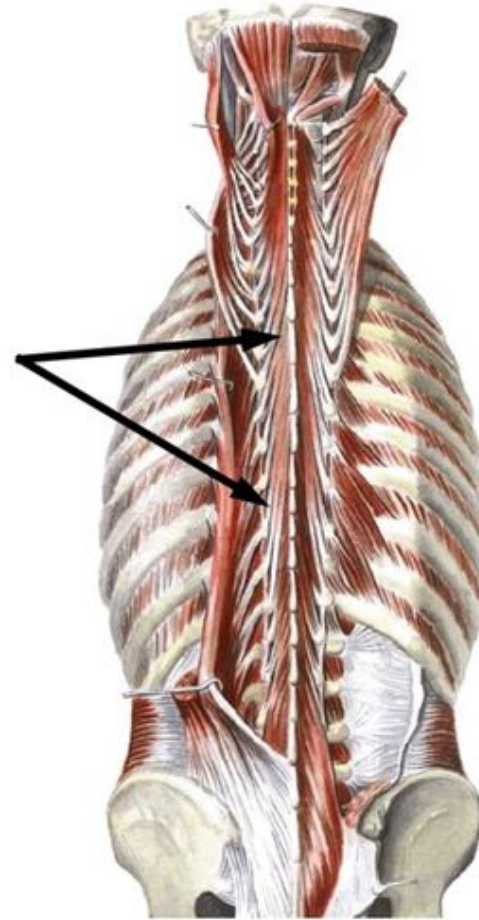


# Поперечно-остистая мышца

**Начало:** поперечные отростки позвонков

**Прикрепление:** остистые отростки вышележащих позвонков

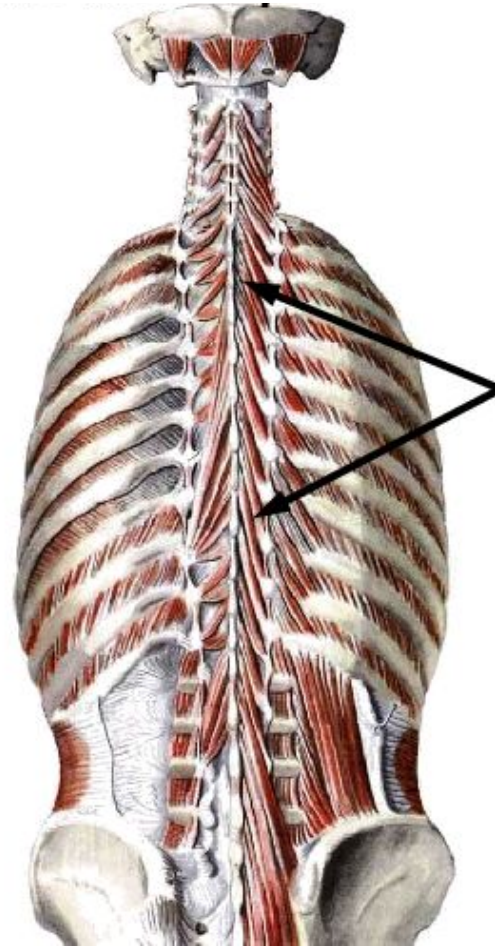
**Функция:** поворачивает позвоночник вокруг продольной оси в противоположную сторону, наклоняет его в свою сторону; при двустороннем сокращении разгибает позвоночник



# Межостистые мышцы

Располагаются между остистыми отростками соседних позвонков во всех отделах позвоночника, кроме крестца и копчика

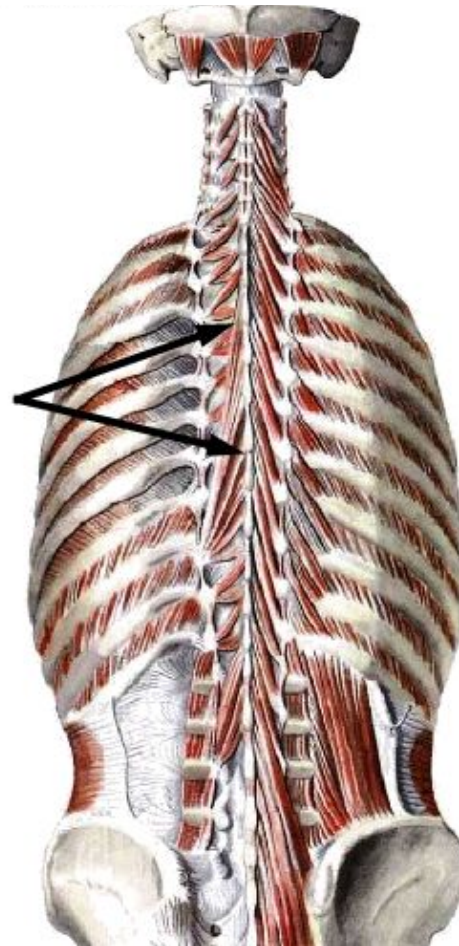
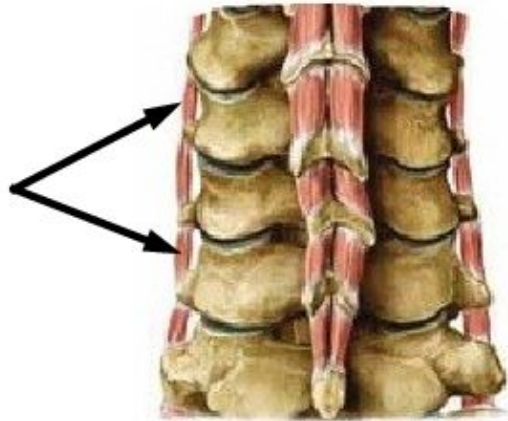
**Функция:** разгибают позвоночник, удерживают его в вертикальном положении



# Межпоперечные мышцы

Располагаются между поперечными отростками соседних позвонков во всех отделах позвоночника, кроме крестца и копчика

**Функция:** наклоняют позвоночник в свою сторону, при двустороннем сокращении удерживают позвоночник в вертикальном положении



# Мышцы живота квадратная мышца ПОЯСНИЦЫ



парная, плоская, четырёхугольная мышца.  
**Начинается** на гребне подвздошной кости, подвздошно-поясничной связке и на поперечных отростках I-IV поясничных позвонков.

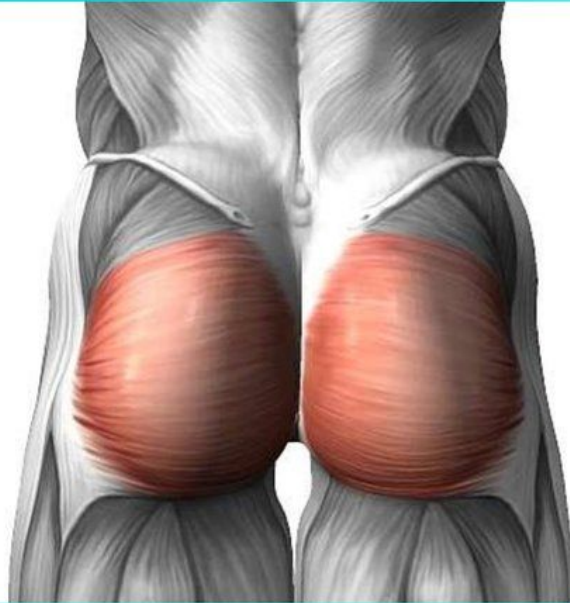
**Прикрепляется** к нижнему краю XII ребра и к поперечным отросткам I-II поясничных позвонков.

#### **Функция:**

При двустороннем сокращении способствует удержанию туловища в вертикальном положении.

При одностороннем сокращении вместе с мышцей, выпрямляющей туловище, и мышцами боковой стенки живота наклоняет позвоночник в свою сторону, тянет вниз XII ребро.

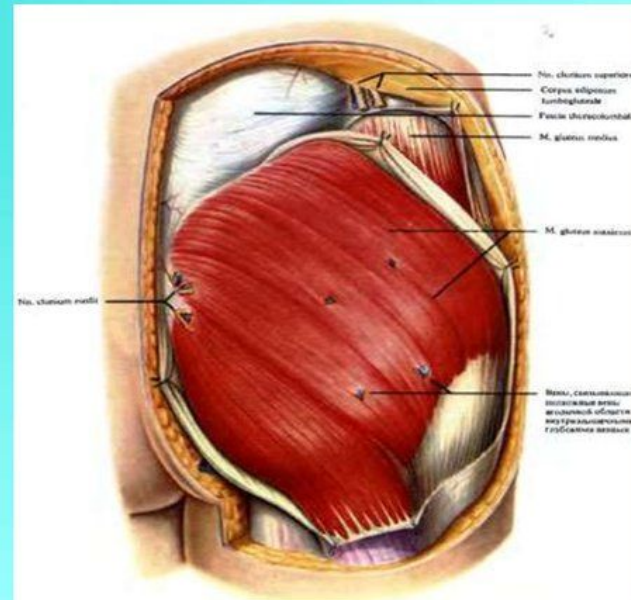
# Мышцы тазового пояса: большая ягодичная мышца



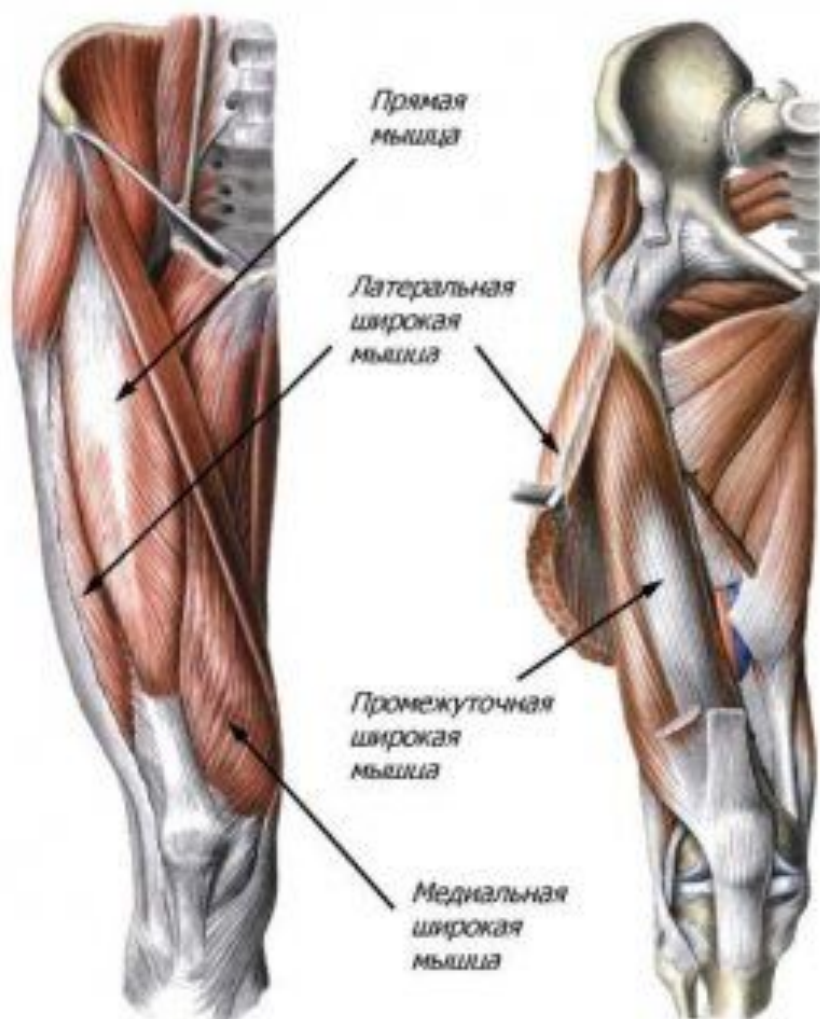
**Большая ягодичная мышца (m. gluteus maximus)**, образующая рельеф ягодиц, начинается на дорсальной стороне подвздошной кости, крестца и копчика, на крестцово-бугорной связке. Прикрепляется к ягодичной бугристости бедренной кости.

**Функция:** разгибает бедро, супинирует его, при укрепленной ноге разгибает туловище, поддерживает равновесие таза и туловища.

**Одна из основных мышц прямохождения**



# Четырёхглавая мышца бедра



## Четырёхглавая мышца бедра

Состоит из 4 мышц, образующих её головки: *прямой, латеральной широкой, медиальной широкой и промежуточной широкой.*

**Начало:** подвздошная кость (*прямая мышца*), проксимальный конец бедренной кости (*латеральная широкая, медиальная широкая мышцы*), верхние две трети бедренной кости (*промежуточная широкая мышца*).

**Прикрепление:** большеберцовая кость, надколенник.

**Функция:** сгибает бедро, разгибает голень.

# Трёхглавая мышца голени

- Трёхглавая мышца голени:
- икроножная мышца(1);
- камбаловидная мышца(2).
- Начинается от медиального мыщелка бедра(3), от головки малоберцовой кости(4).
- Ахилловым сухожилием(5) прикрепляется к пяточному бугру.
- Осуществляет подошвенное сгибание в голеностопном суставе.

