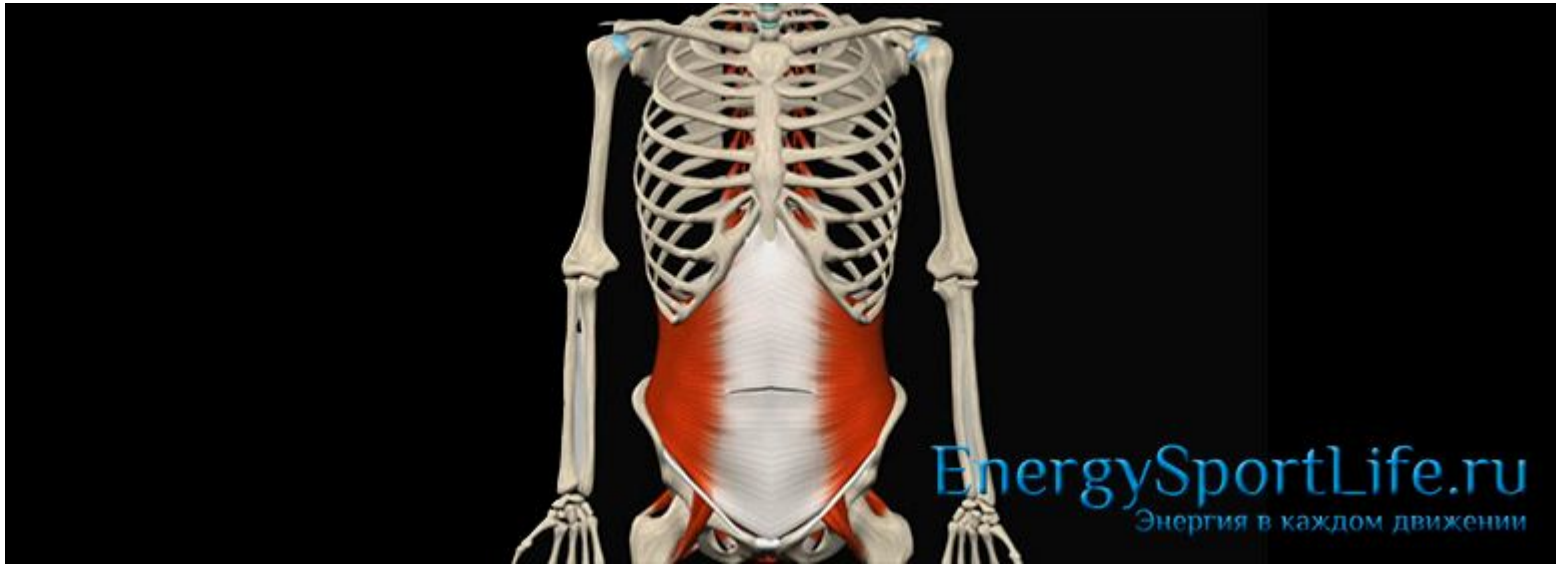
Общие функции мышц живота

- При фиксировании таза способствуют наклону туловища вперед или назад.
- При фиксировании верхней части туловища сгибают и поднимают ноги.
- При фиксировании таза и позвоночника оттягивают грудную клетку вниз, способствуя выдоху.
- Содействуют повышению активной силы мышц, отходящих от таза к нижним конечностям.
- Оказывают большое влияние на удержание в правильном положении органов брюшной полости.
- Являются антагонистами выпрямителей туловища, влияя на осанку.

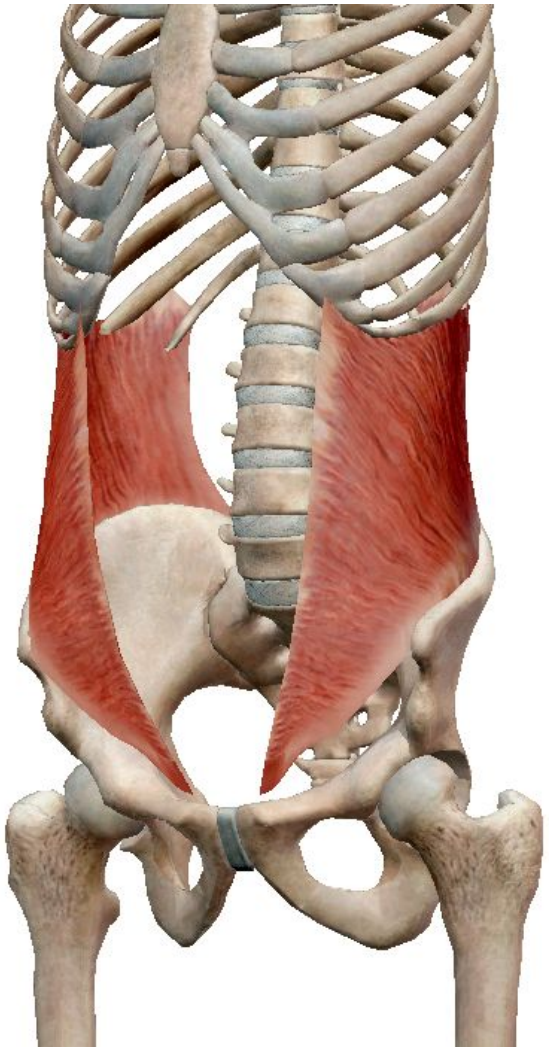


Поперечная мышца живота:

- Уменьшает размеры брюшной полости
- Тянет ребра вперед

Внутренняя косая мышца живота:

- Сгибает позвоночник
- Опускает ребра
- участвует в выдохе
- При одностороннем сокращении поворачивает туловище в свою сторону
- При фиксированной грудной клетке поднимает таз

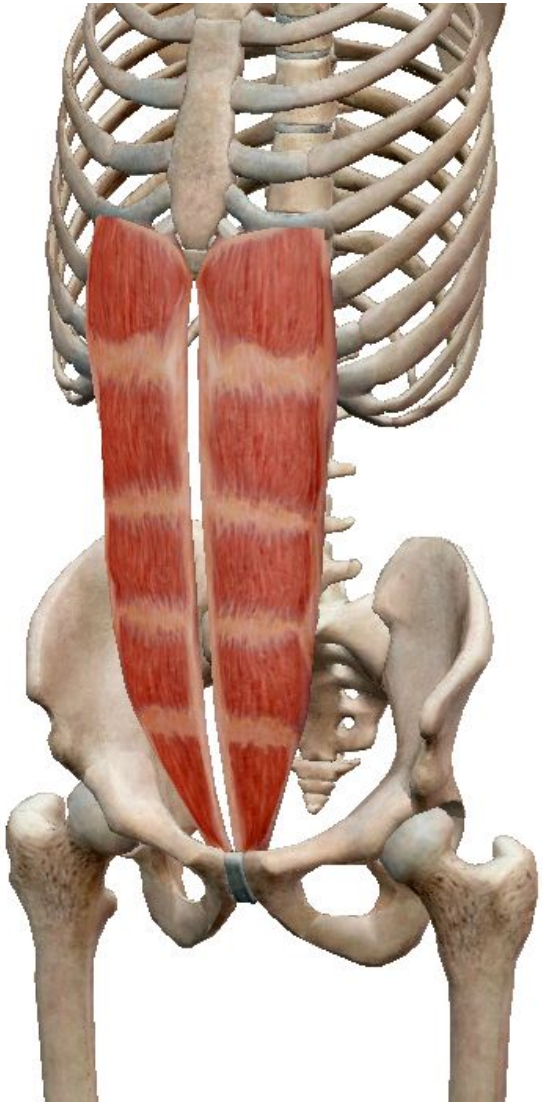


НАРУЖНАЯ КОСАЯ МЫШЦА ЖИВОТА

- Оттягивает туловище в свою сторону
- Сгибает туловище вперед
- Тянет ребра вниз
- Поднимает таз (при фиксированной грудной клетке)

ПРЯМАЯ МЫШЦА ЖИВОТА:

- Наклоняет туловище вперед
- Поднимает таз
- Тянет ребра вниз



Мышцы спины

Выделяют такие составляющие спинных областей как:

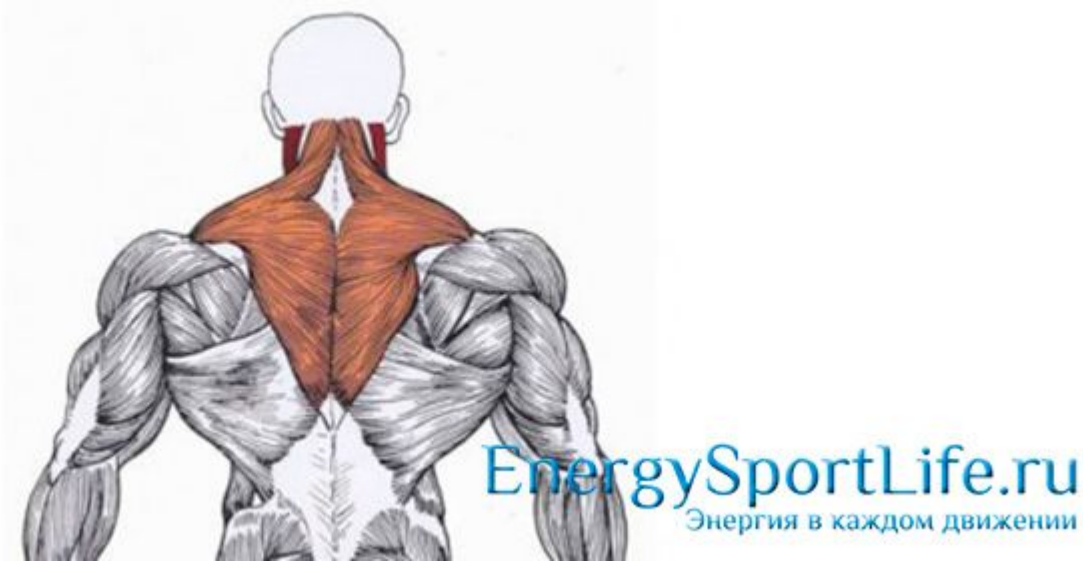
- Позвоночная (Находится непосредственно над позвоночником, располагается от черепа до копчика.)

- Лопаточная (Находится над лопатками, располагается перпендикулярно позвоночнику.)

- Подлопаточная (Находится ниже лопаток, располагается справа и слева по отношению к позвоночнику.)

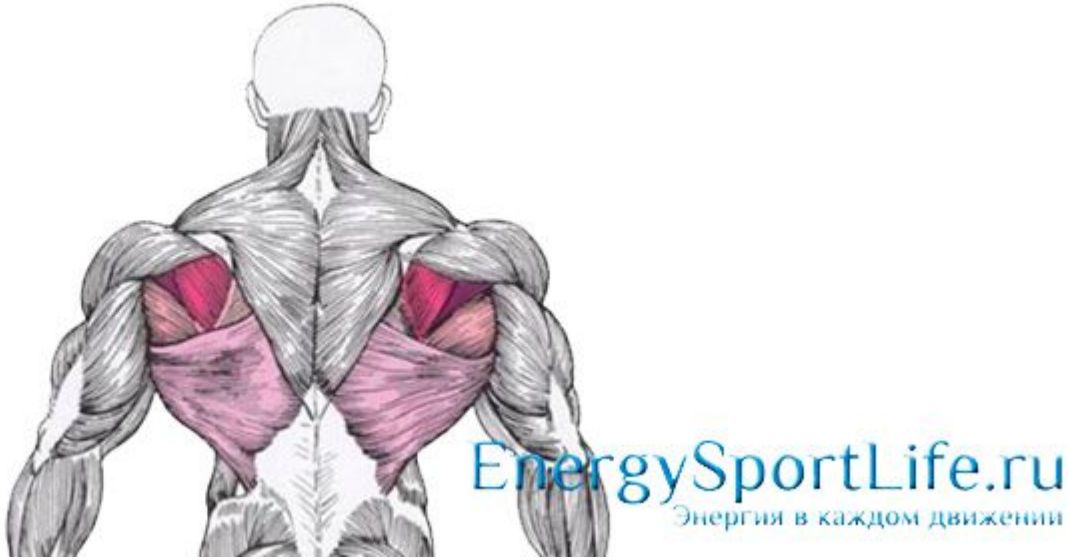
- Поясничная (Находится в области поясницы, располагается перпендикулярно позвоночнику.)

- Крестцовая (Находится над крестцом, располагается параллельно поясничной.)



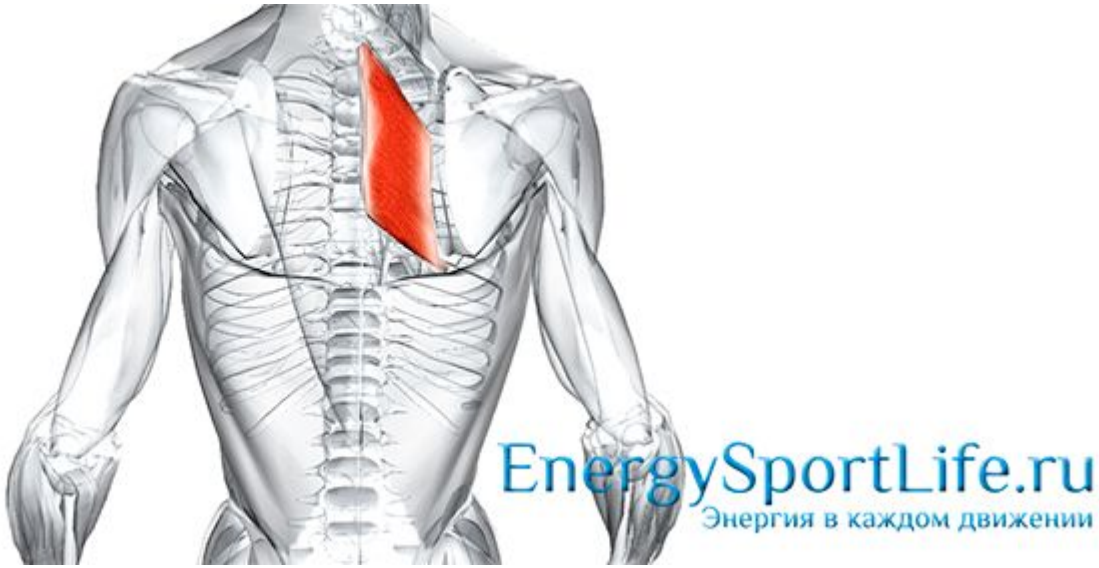
Трапециевидная мышца

- Берет начало у основания черепа. Присоединена к лопаточным и ключице. Выполняет функцию сближения лопатки и позвоночника, способствует наклону головы назад, способствует разгибанию ШОП.



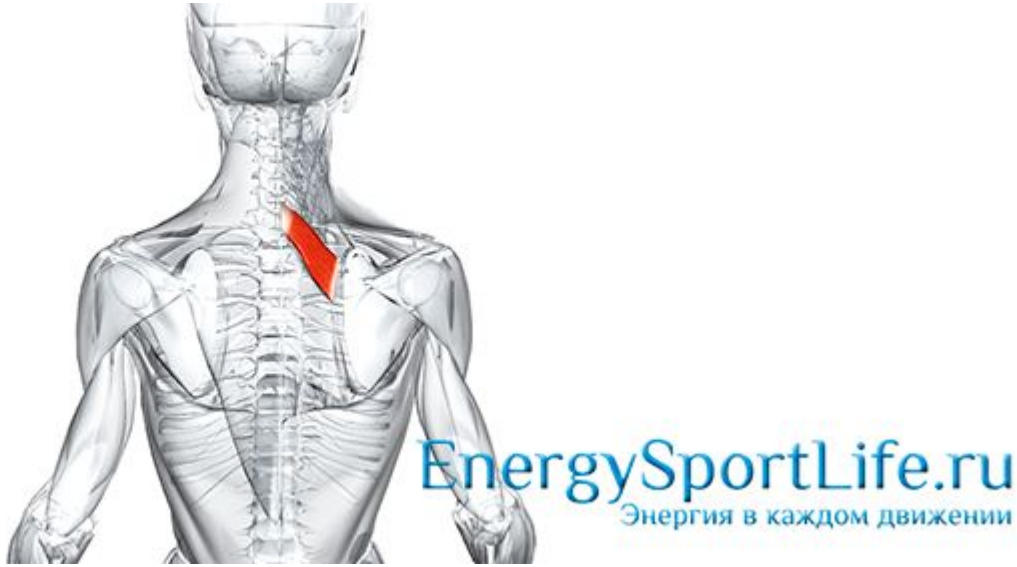
Широчайшая мышца

- Основанием ее служат отростки 6 нижних позвонков спереди, все позвонки поясницы, 7 шейный позвонок. Присоединена к малой выпуклости плеча. Выполняет двигательный функционал: двигает плечо, при фиксации рук приближает к ним человеческое тело.



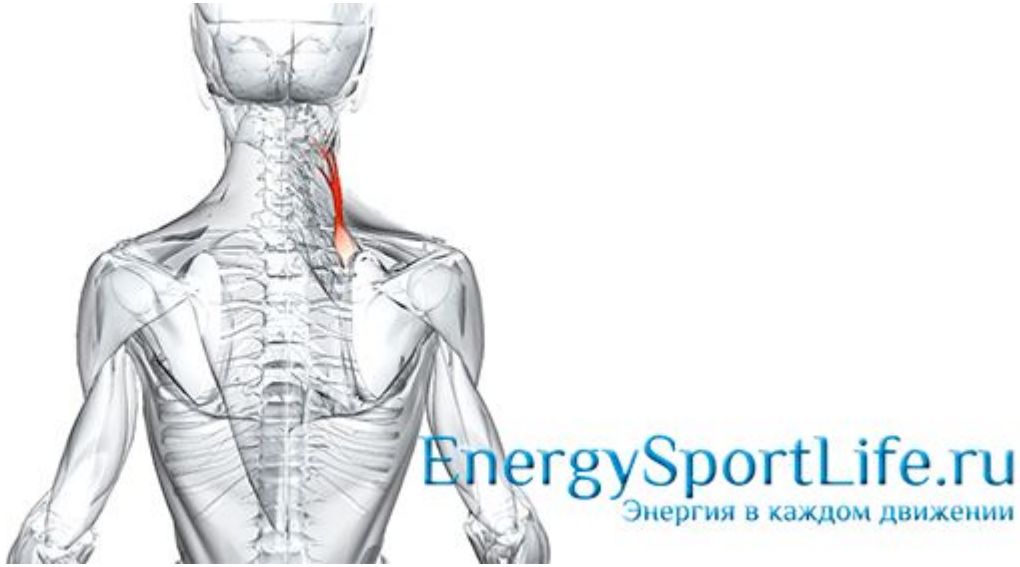
Большая ромбовидная мышца

- Основание - отростки 1-5 позвонков груди. Присоединена к нижнему краю лопатки. Способствует движению лопатки назад, вверх и вперед.



Малая ромбовидная мышца

- Основывается у 1 и 2 позвонков шеи. Присоединена к краю лопатки. Помогает совершать лопатке вращательные движения.

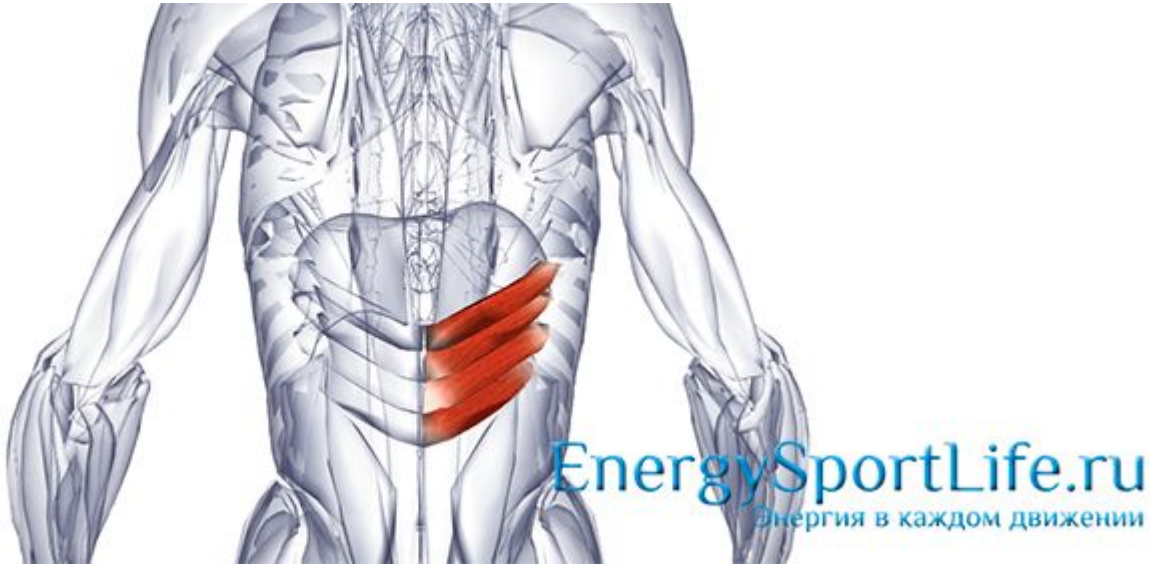


Мышца, поднимающая лопатку

- Берет начало у 1-4 позвонков шеи. Присоединена к верхней части лопатки. Совершает движения вверх-вниз.

Верхняя зубчатая мышца

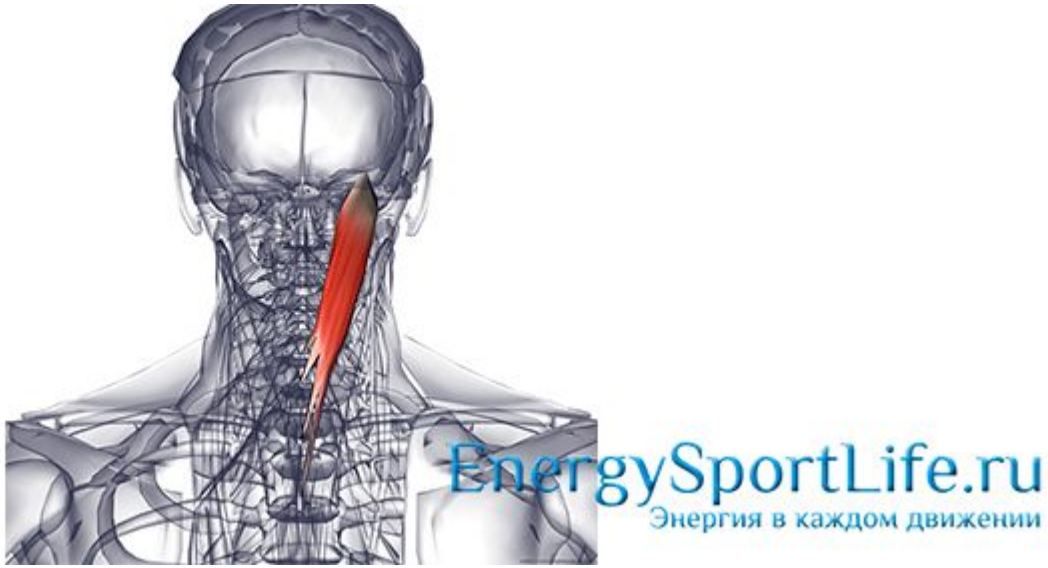
- Основание - отростки 6-7 позвонков шеи и 1-2 позвонка груди. Присоединена к 2-5 ребрам. Приподнимает 2-5 ребра, помогает сделать акт вдоха.



Нижняя зубчатая мышца

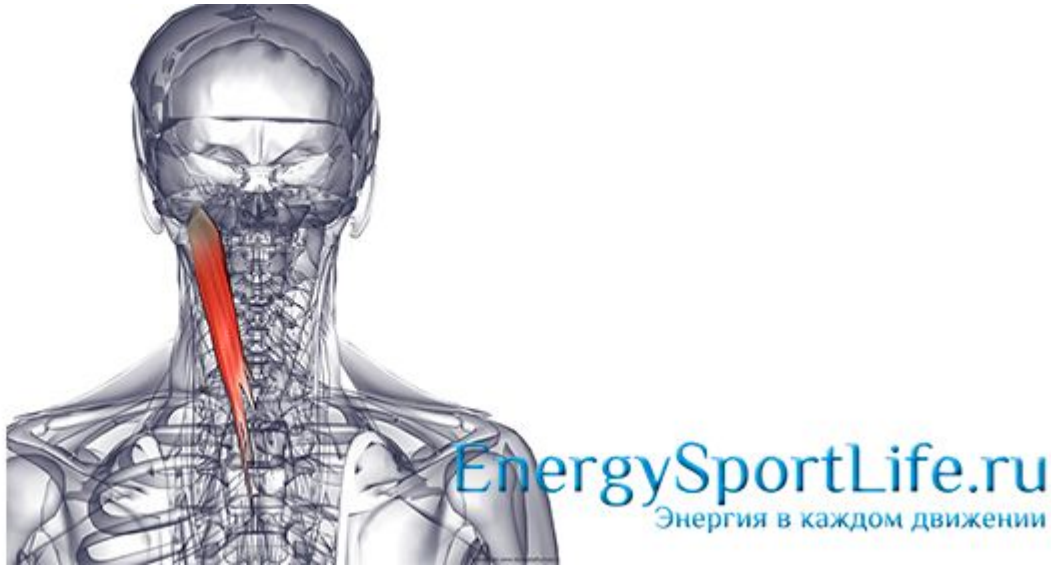
- Берет свое начало у 11-12 позвонка груди и 1-2 позвонка поясницы. Присоединена к низу 11-12 ребра. Снижает 11-12 ребра, помогает выдохнуть.

Глубокие мышцы спины



Ременная мышца головы

- Ее основа - отростки 7 позвонка шеи и верхняя часть 3 и 4 позвонков груди. Присоединена к мускулам, которые находятся в глубине, отростку височного хряща. Способствует поворачиванию черепа, наклонам головы и шеи назад.



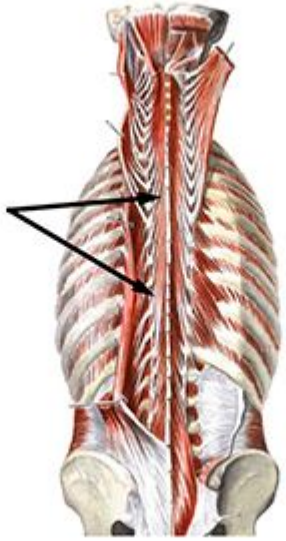
Ременная мышца шеи

- Берет начало у 3-4 позвонков груди. Присоединена сверху 2-3 позвонков шеи. Способствует поворачиванию ШОП, разгибанию позвоночника в области ШОП.

EnergySportLife.ru
Энергия в каждом движении

Мышца, выпрямляющая позвоночник

- Основа - крестец, поясничная область, грудная область снизу. Присоединена к 6-7 позвонку шеи, поясничным и грудным позвонкам, виску. Держит тело вертикально, способствует разгибанию позвоночника.



EnergySportLife.ru
Энергия в каждом движении

Поперечно – остистая мышца

- Основание - поперечные позвонки. Присоединена к верхним позвонкам (перекрещивается через четыре-шесть позвонков). Способствует разгибанию позвоночника, поворотам тела.

Межостистая мышца

- Отходит от позвоночника. Присоединена к верхним позвонкам. Способствует разгибанию позвоночника.

Межпоперечная мышца

- Основание - поперечные позвонки. Присоединена к верхним позвонкам. Способствует сгибанию позвоночника.