



# **МЫШЦЫ ПЛЕЧЕВОГО ПОЯСА И СВОБОДНОЙ ВЕРХНЕЙ КОНЕЧНОСТИ**

**Крель Даниил**

**Санкт-Петербург, 2021**

## **Мышцы плечевого пояса:**

Дельтовидная м.

Надостная м.

Подостная м.

Малая и Большая круглые м.

Подлопаточная м.

## **Мышцы свободной части верхней конечности:**

**М.Плеча:** Передняя группа (Сгибатели):

-Двуглавая м.плеча, плечевая м. и клювовидно-плечевая м.

-Задняя группа (разгибатели): Трехглавая м. и локтевая м.



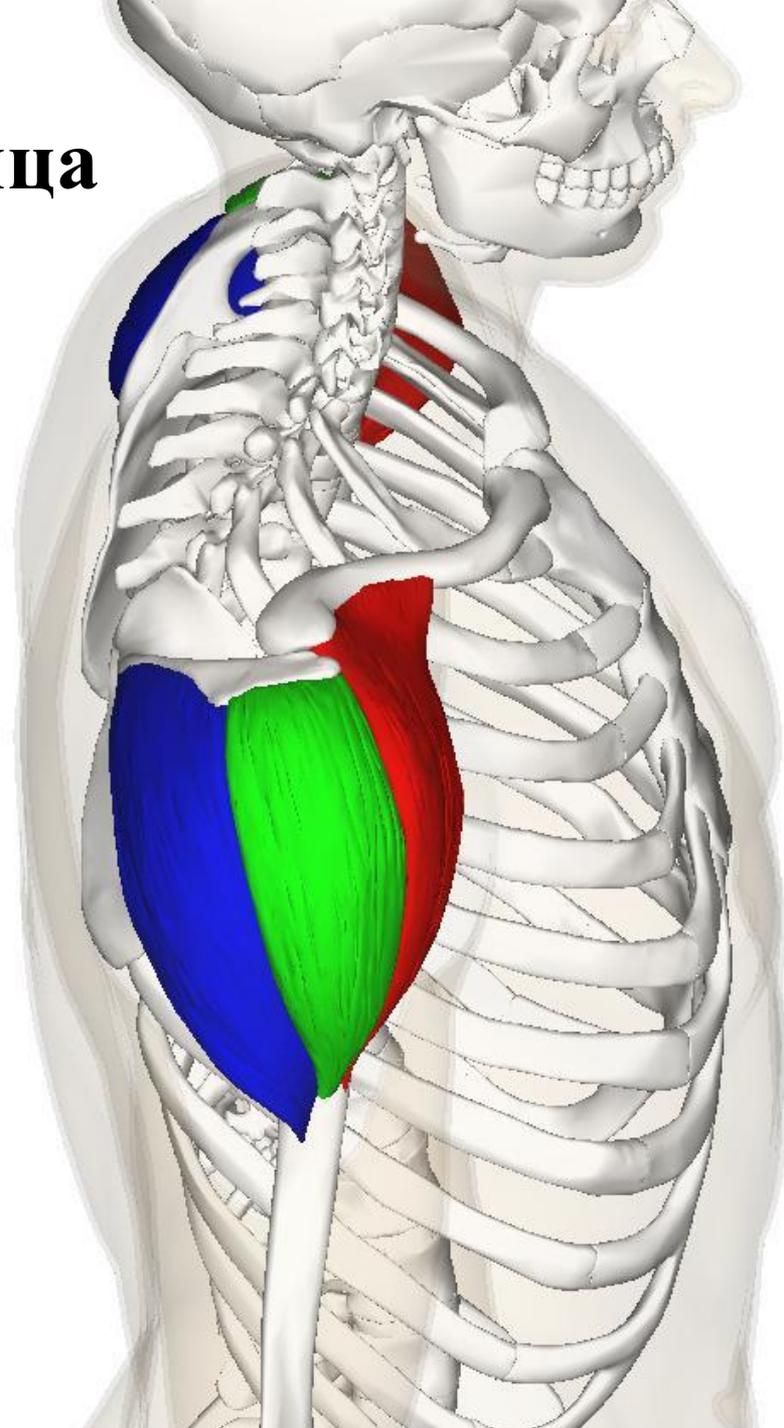
# Дельтовидная мышца

## Начинается:

От акромиального  
конца ключицы,  
акромиона и  
лопаточной ости.

## Прикрепляется:

К дельтовидной  
бугристости плечевой  
кости.



## **Упражнения на Дельтовидную мышцу.**

На Среднюю и заднюю части:

- 1) Жим штанги из-за головы
- 2) Тяга веревочного блока, штанги (снизу)
- 3) Отведения рук с резиной
- 4) Разведения гантелей в наклоне

На переднюю часть:

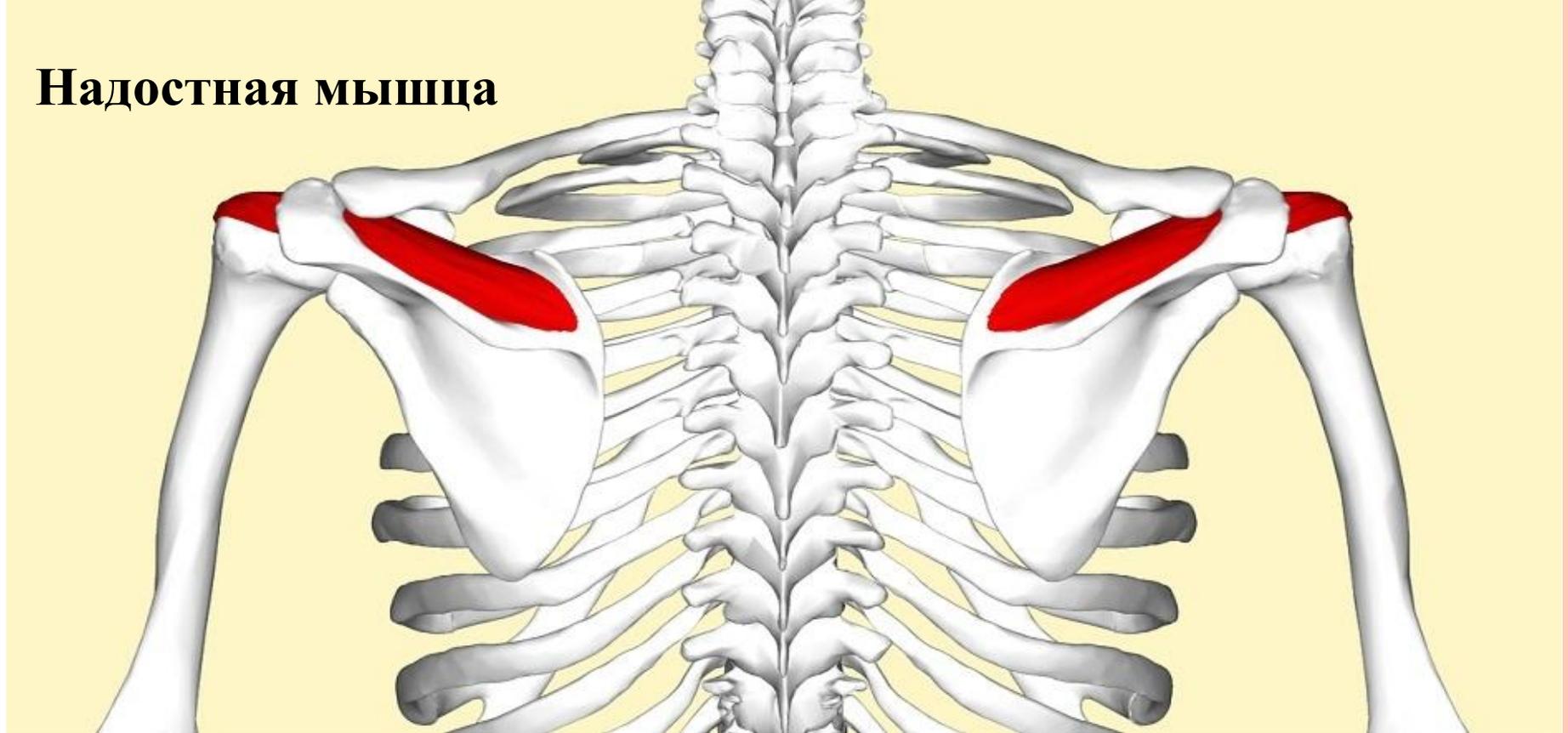
- 1) Армейский жим (штанги или гантелей)
- 2) Отведения рук с резиной (резина спереди)
- 3) Горизонтальные подтягивания

На верхние пучки:

- 1) Жим на скамье под наклоном



## Надостная мышца



**Начало** – Надостная ямка лопатки

**Прикрепляется** – к Большому бугорку плечевой кости, капсуле плечевого сустава.



## Упражнения на надостную мышцу:

Основные упражнения для верхней части спины и плечи.

Такие как:

- 1) Отведения рук с грузом (гантели, резины).
- 2) Перекрестное растягивание резины (блок сзади)
- 3) Обратные растягивающие упражнения

Проверить гибкость надостной мышцы может упражнение:

- 1) Отведения рук назад в замок (На гибкость мышцы)

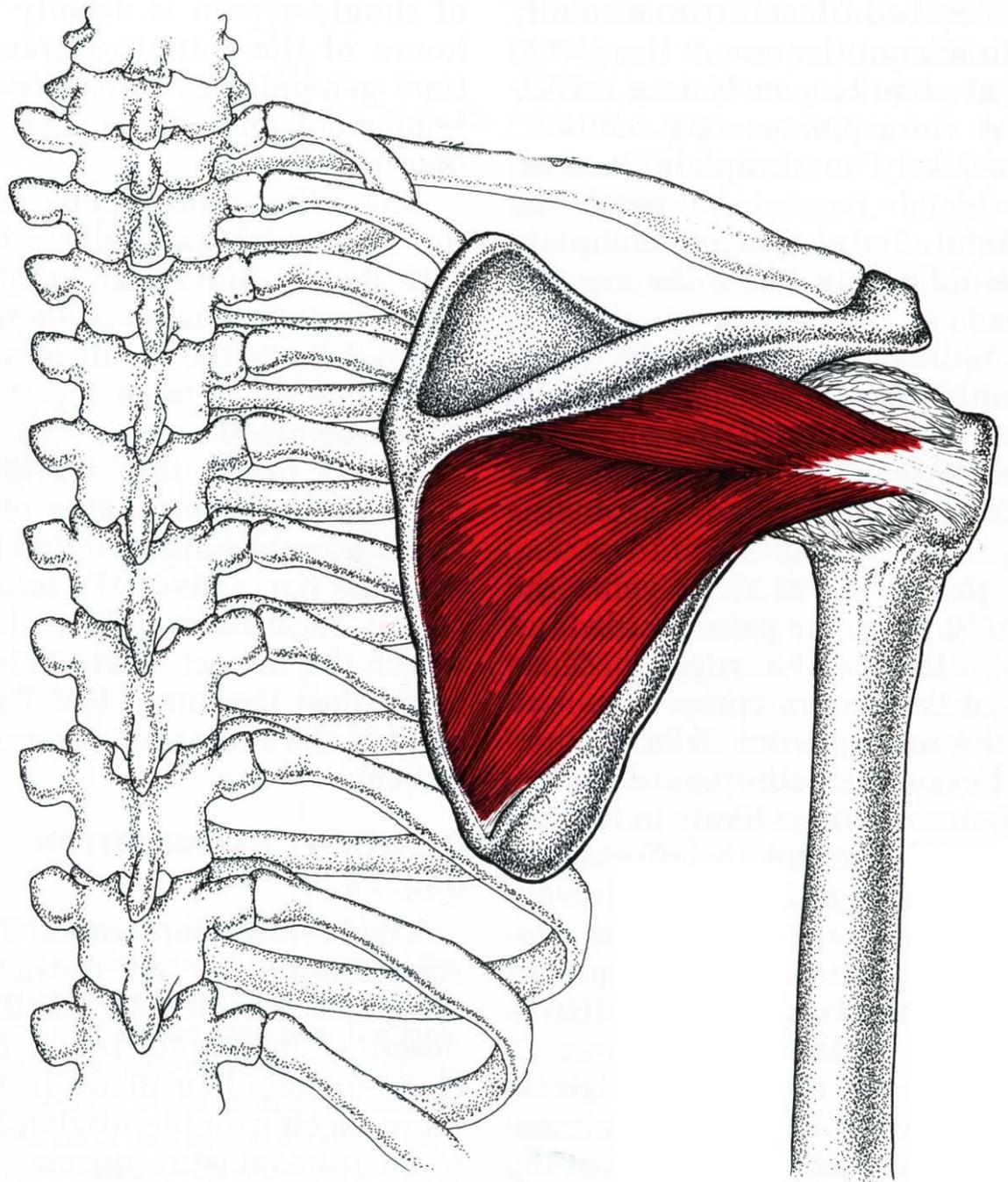


# Подостная мышца

Начало:

Подостная ямка

Прикрепляется  
к большому  
бугорку  
плечевой кости



## **Упражнения на подостную мышцу:**

- 1) Фронтальный подъем штанги стоя
- 2) Тяга штанги к груди стоя
- 3) Тяга гантелей в стороны лежа на скамье

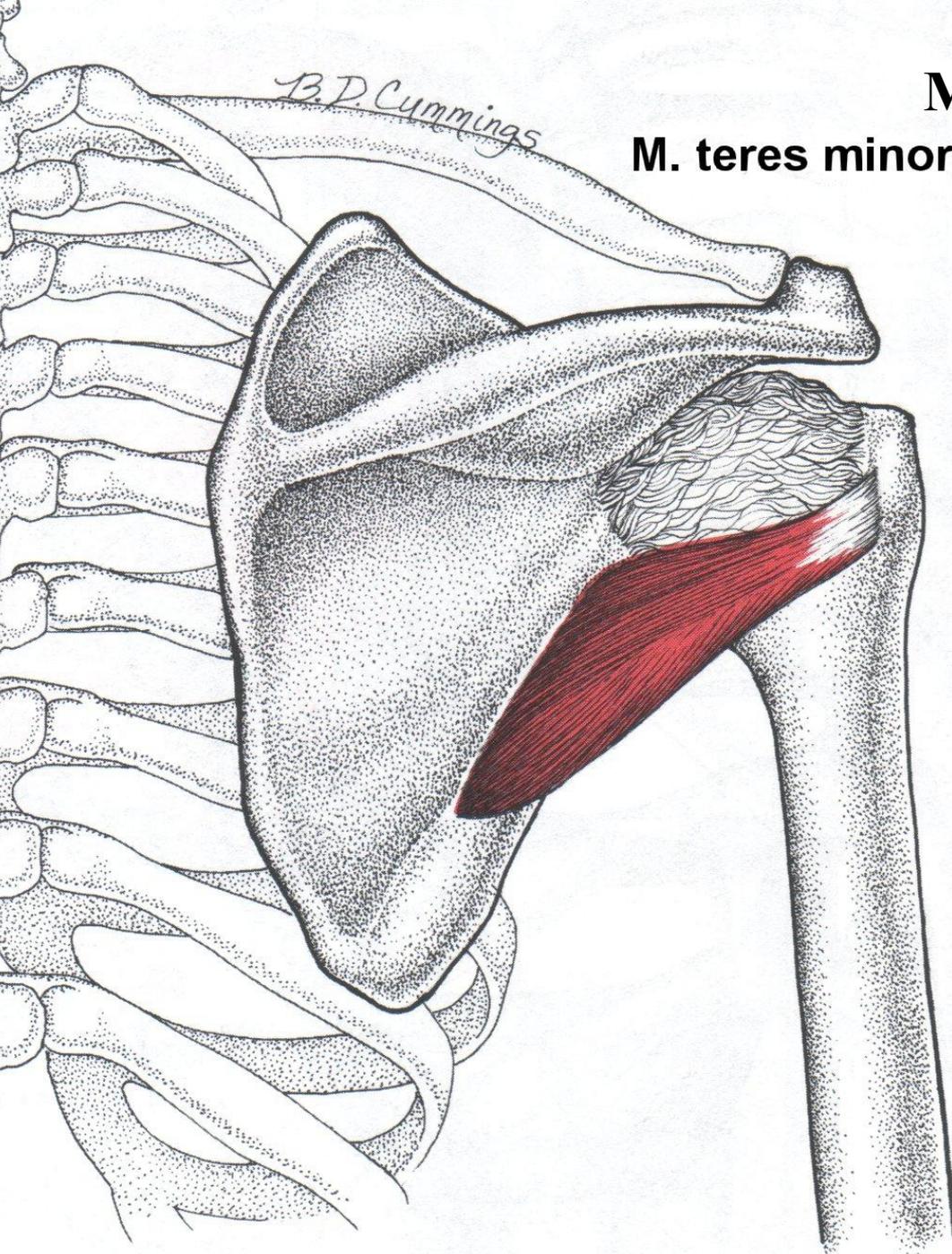
## **Упражнения на растяжение мышцы:**

- 1) Разведение рук в стороны в сидячем положении
- 2) И.п. тоже, но другое положение рук

## **Упражнения при согнутом локтевом суставе:**

- 1) Отведения плеча (с супинацией в финальном усилии)





## Малая круглая мышца

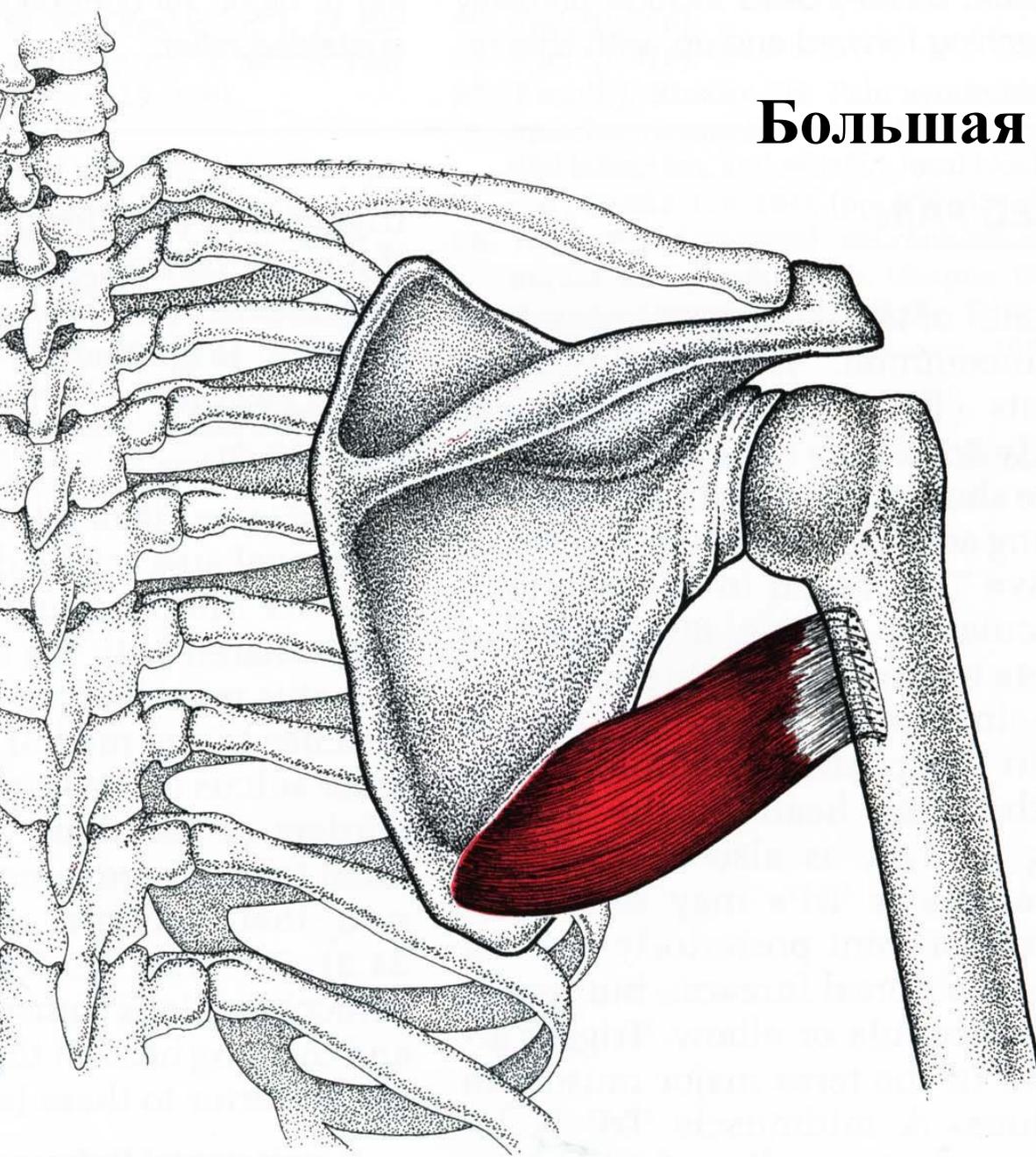
**M. teres minor**

Начало:  
Латеральный  
край лопатки

Прикрепляется к  
большому  
бугорку плечевой  
кости



# Большая круглая мышца



Начало – Чуть ниже,  
чем малая (от нижнего  
угла лопатки)

Прикрепляется – к  
гребню малого  
бугорка плечевой  
кости.



# Упражнения для большой и малой круглых мышц:

- 1) Тяга Т-грифа (Исключая работу двуглавой м. плеча)
- 2) Горизонтальная блочная тяга (С V-обр. рукоятью)
- 3) Тяга гантели в наклоне

## Больше для малой:

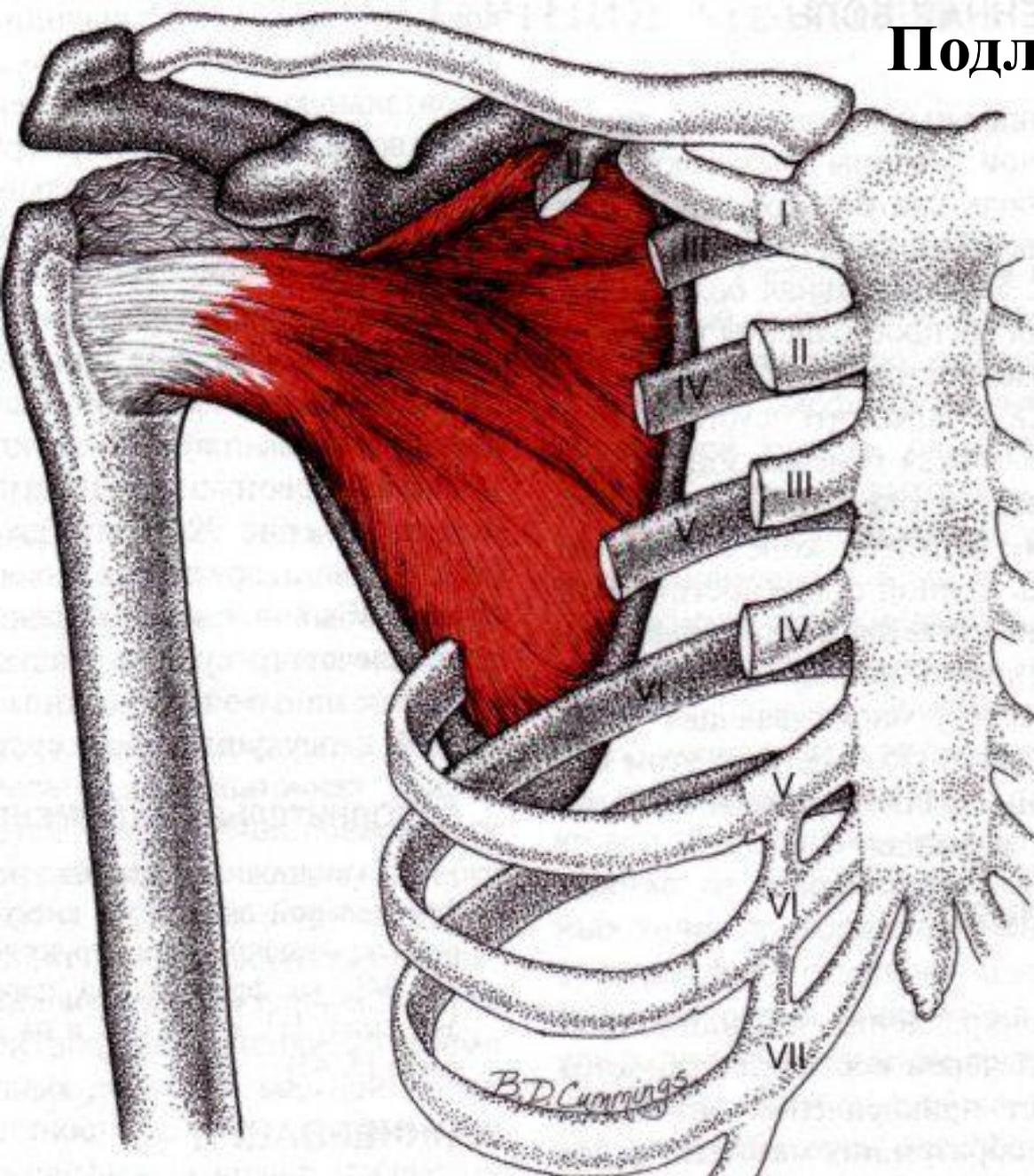
- 1) Тяга верхнего блока за шею
- 2) Подъем гантелей в стороны в наклоне

## Больше для большой:

- 1) Подтягивания широким хватом
- 2) Подтягивания «за голову»
- 3) Планка на вытянутых руках
- 4) Отжимания с широкой постановкой рук



# Подлопаточная мышца



Начало: Реберной  
поверхности лопатки  
(подлопаточной ямки)

Прикрепляется к  
малому бугорку  
плечевой кости



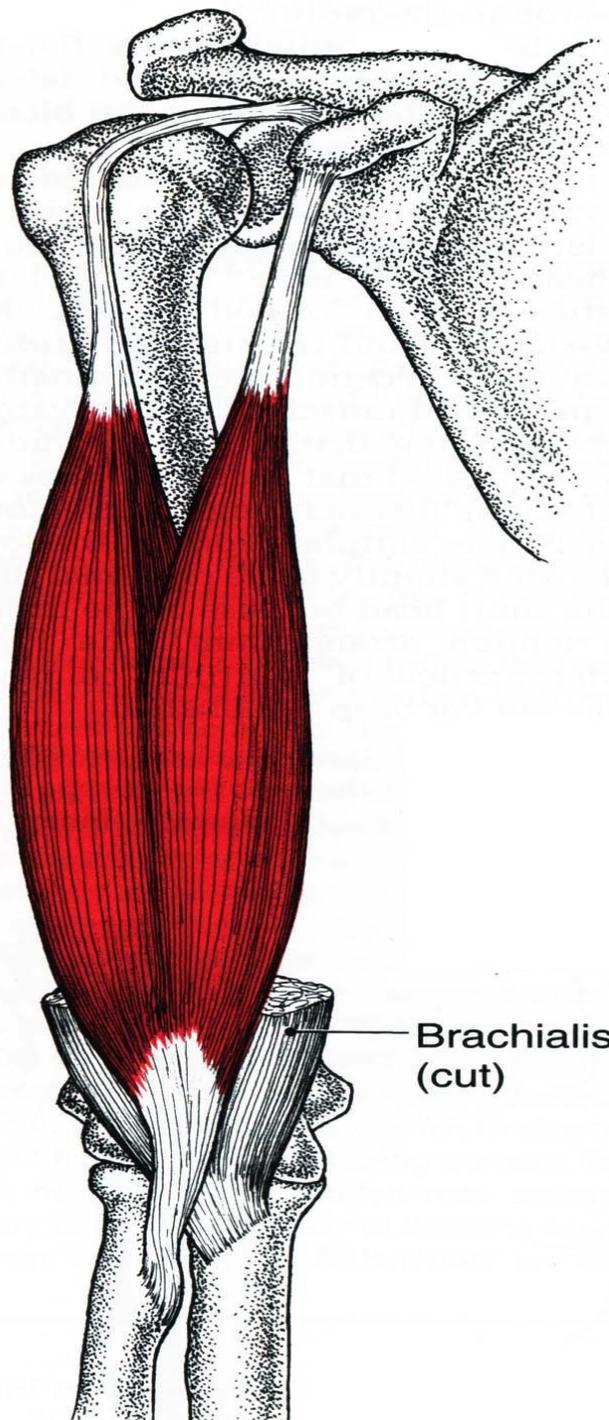
## Упражнения для Подлопаточной мышцы:

- 1) Диагональная тяга (Блок сбоку, резины)
- 2) Тяга резины с согнутым локтем
- 3) Свод лопаток + планка (на согнутых локтях\с прямых рук )
- 4) Разведение рук с грузом спереди

Важно помнить, что вместе с подлопаточной мышцей часто активны такие мышцы, как:

-большая грудная, широчайшая, надостная, подостная и большая круглая мышцы.





## Двуглавая мышца плеча

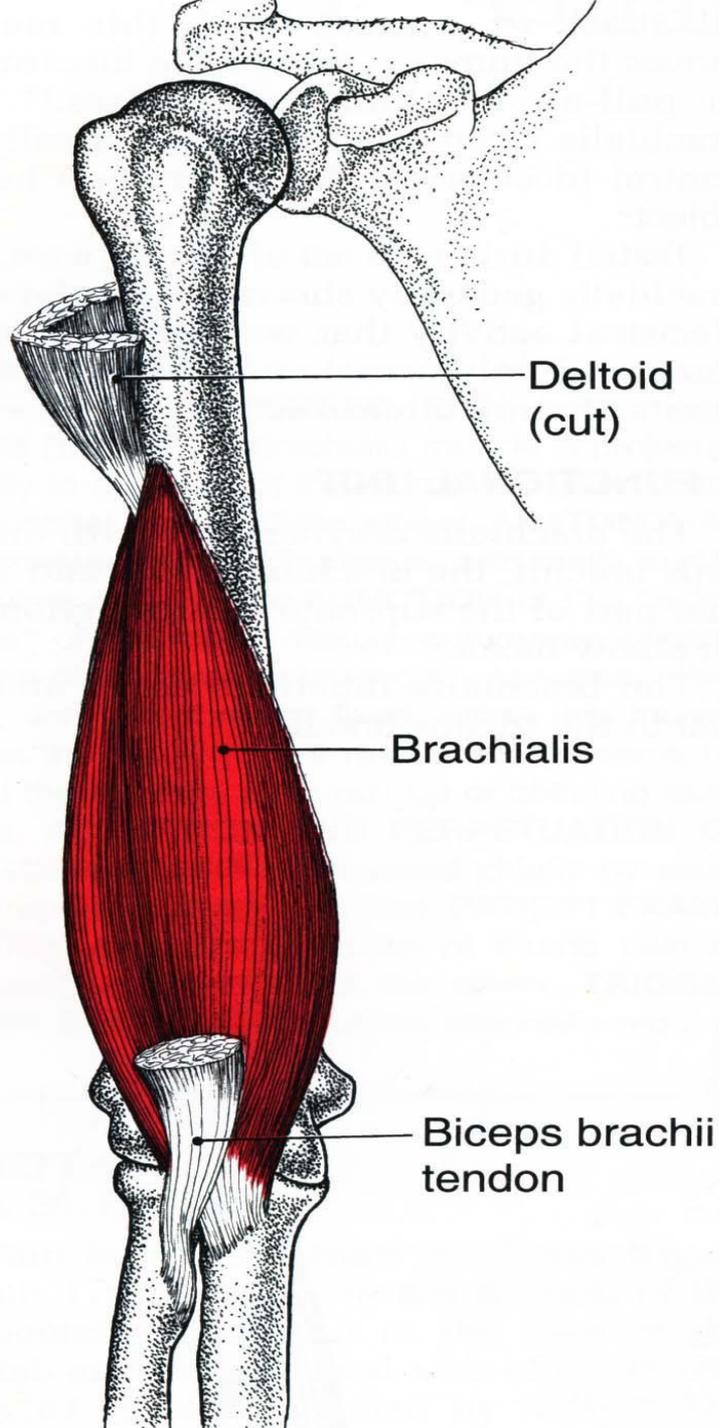
Начало: Короткой головки от  
клювовидного отростка  
лопатки

Длинной от надсуставного  
бугорка лопатки

Прикрепляется к бугристости  
лучевой кости.

Ф-я: Сгибает плечо,  
предплечье, супинирует  
предплечье.





## Плечевая мышца

Начало: Передняя  
поверхность тела  
плечевой кости

Прикрепляется к  
бугристости лучевой  
кости

Ф-я: Сгибает  
предплечье



## Клювовидно-плечевая мышца

Начало: Клювовидный отросток  
Лопатки

Прикрепляется к медиальной  
Поверхности плечевой кости

Ф-я: Сгибает и приводит плечо

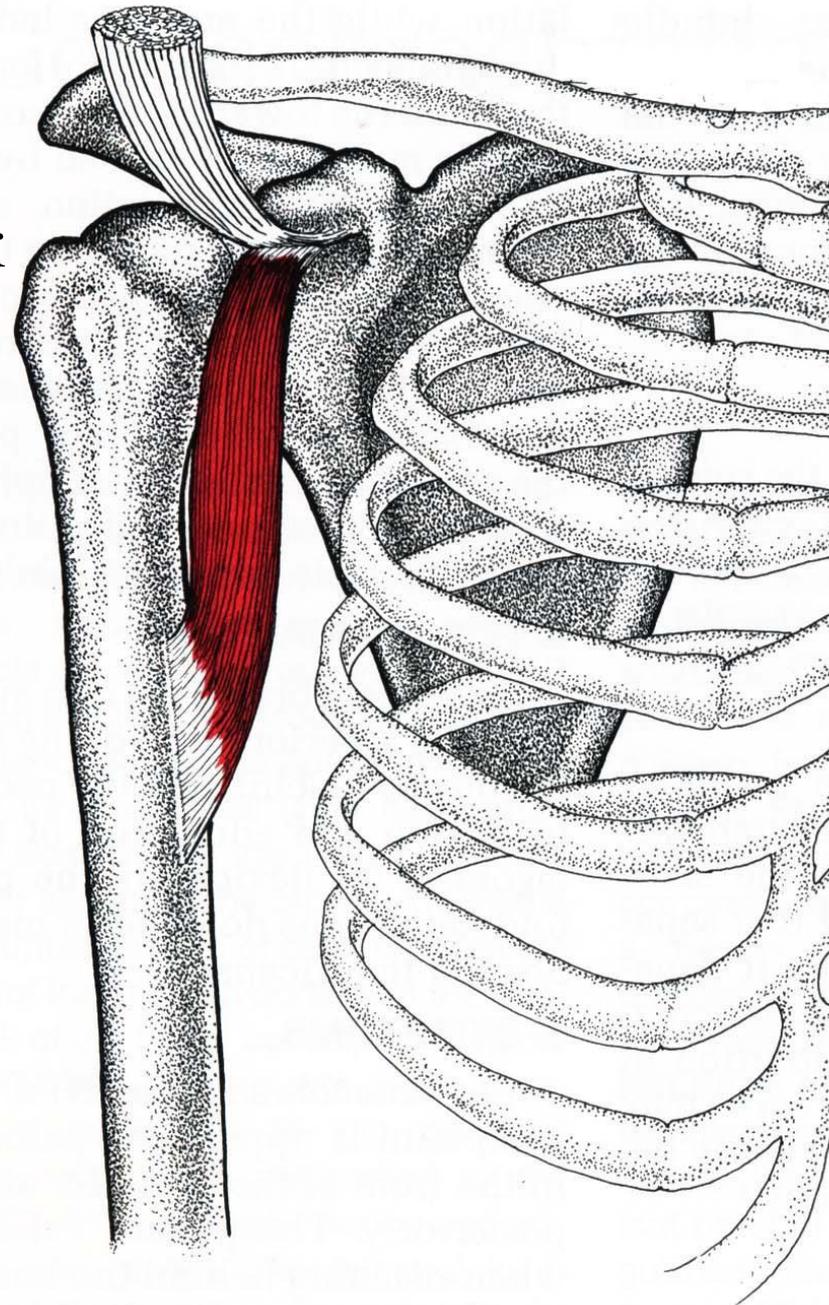


Figure 29.2.

## **Упражнения для мышц плеча:**

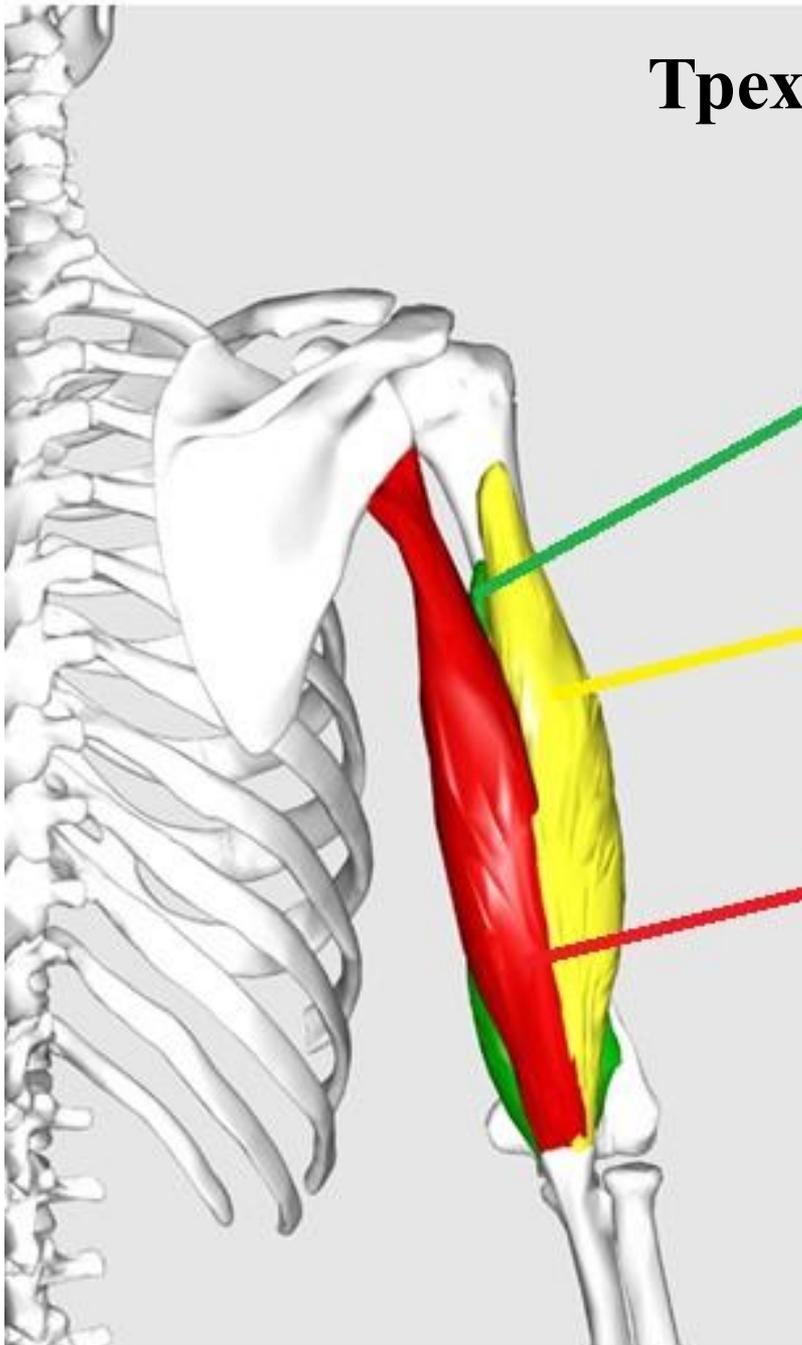
- Подъем штанги
- Сгибание рук с гантелями, с блином, с гирей.
- Различные подтягивания, тяги резинами

## **Для клювовидно-плечевой мышцы:**

- Отжимания с собственным весом
- Если упражнения с весом, то с небольшим.
- разведение гантелей (штанги)лежа
- фронтальные махи (вперед-назад с прямыми руками)



# Трехглавая мышца плеча



медиальная  
головка

латеральная  
головка

длинная  
головка



**Начало:** Длинной головки – подсуставной бугорок лопатки

Латеральной и медиальной – задняя поверхность тела плечевой кости

**Места прикрепления** – Локтевой отросток локтевой кости

**Ф-я:** Разгибает плечо и предплечье

**Упражнения:** жим лежа с узким хватом, а также отжимания на брусьях.





## Локтевая мышца

Начало: Латеральный надмыщелок плечевой кости

Прикрепляется к задней поверхности локтевого отростка локтевой кости

Ф-я: Разгибает предплечье



## **Мышцы предплечья:**

Передняя группа (сгибатели и пронаторы)

Начало: Медиальный надмыщелок плечевой кости

Задняя группа (разгибатели и супинаторы)

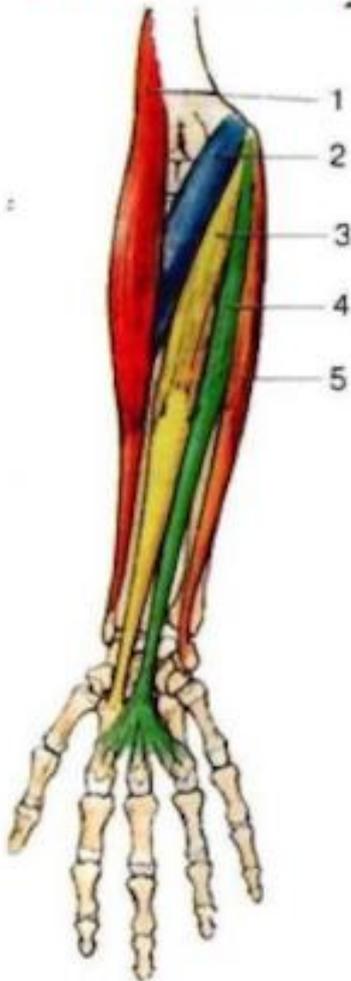
Начало: Латеральный надмыщелок плечевой кости

Прикрепление: Основания пястных костей, фалангам пальцев, лучевой и локтевой костям



# Мышцы предплечья

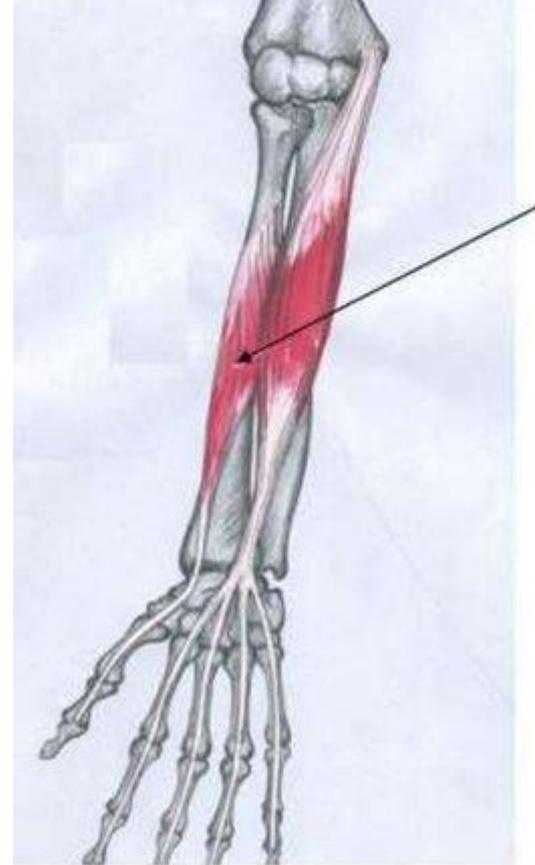
Передняя группа мышц, содержащая сгибатели и пронаторы



**Первый слой мышц предплечья (вид спереди).**

1. Плечелучевая мышца,
2. Круглый пронатор. Состоит из двух головок.
3. Лучевой сгибатель запястья,
4. Длинная ладонная мышца,
5. Локтевой сгибатель запястья

Под ними лежит поверхностный сгибатель пальцев (Вторым слоем)



Третим слоем идут:  
Глубокий сгибатель  
пальцев  
Длинный сгибатель  
большого пальца кисти

# КВАДРАТНЫЙ ПРОНАТОР

**Начинается**  
от локтевой кости;

**Прикрепляется**  
к лучевой кости.

**Функция:**

Пронация  
предплечья.



# Содержит:

- 1 Длинный лучевой разгибатель запястья  
(*m. extensor carpi radialis longus*)
- 2 Короткий лучевой разгибатель запястья  
(*m. extensor carpi radialis brevis*)
- 3 Локтевой разгибатель запястья  
(*m. extensor carpi ulnaris*)
- 4 Разгибатель пальцев  
(*m. extensor digitorum*)
- 5 Разгибатель мизинца  
(*m. extensor digiti minimi*)



**ЗАДНЯЯ ГРУППА. ПОВЕРХНОСТНЫЙ СЛОЙ**

# Содержит:

- 1 Супинатор (*m. supinator*)
- 2 Длинная мышца, отводящая большой палец кисти (*m. abductor pollicis longus*)
- 3 Короткий разгибатель большого пальца кисти (*m. extensor pollicis brevis*)
- 4 Длинный разгибатель большого пальца кисти (*m. extensor pollicis longus*)
- 5 Разгибатель указательного пальца (*m. extensor indicis*)

**ЗАДНЯЯ ГРУППА. ГЛУБОКИЙ СЛОЙ**



# Функция мышц задней группы:

- 1 Разгибают и супинируют кисть
- 2 Разгибают пальцы



ПОВЕРХНОСТНЫЙ



ГЛУБОКИЙ



## **Мышцы кисти: 3 группы**

Мышцы возвышения большого пальца (4 мышцы)

Функции по названию

Мышцы возвышения мизинца (4 мышцы)

Функции по названию

Средняя группа мышц кисти (Червеобразные и три ладонные межкостные мышцы и 4 тыльные)

Ф-я первых: Сгибают проксимальные фаланги, разгибают средние и дистальные фаланги (2-5 пальцев)

Ф-я вторых: Приводят 2-5 пальцы к 3.

Ф-я третьих: Отводят 2,4,5 от 3.



# Группа содержит:

1 Короткая мышца, отводящая б.п.  
(*m. abductor pollicis brevis*)

2 Мышца, противопоставляющая  
большой палец  
(*m. opponens pollicis*)

3 Короткий сгибатель большого  
пальца (*m. flexor pollicis brevis*)

4 Мышца, приводящая большой  
палец (*m. adductor pollicis*)

**МЫШЦЫ БОЛЬШОГО ПАЛЬЦА**



# Группа содержит:

- 1 Короткая ладонная мышца  
(*m. palmaris brevis*)
- 2 Мышца, отводящая мизинец  
(*m. abductor digiti minimi*)
- 3 Мышца, противопоставляющая мизинец  
(*m. opponens digiti minimi*)
- 4 Короткий сгибатель мизинца  
(*m. flexor digiti minimi brevis*)

**МЫШЦЫ МИЗИНЦА**





**ЧЕРВЕОБРАЗНЫЕ МЫШЦЫ**  
**MM. LUMBRICALES**



**МЕЖКОСТНЫЕ МЫШЦЫ**  
**MM. INTEROSSEI**