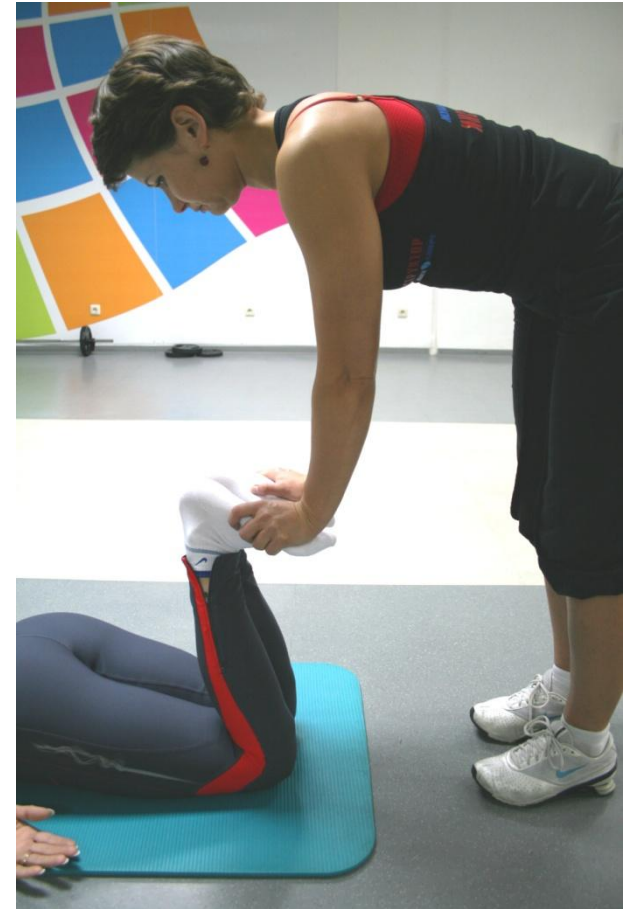


Камбаловидная



- Согнуть голень
- Разогнуть стопу

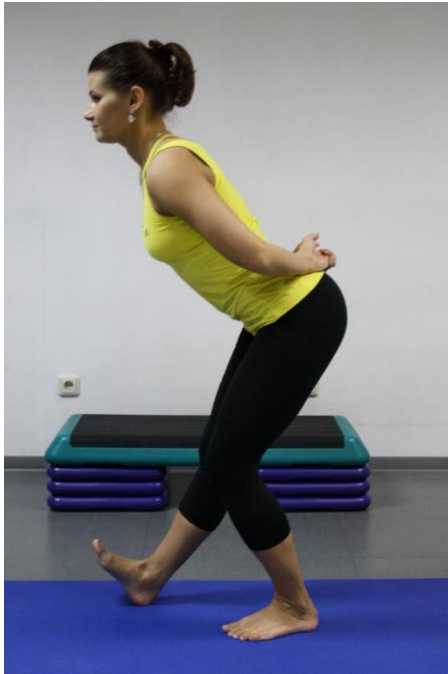


Икроножная



- Разогнуть голень
- Разогнуть стопу

Задняя поверхность бедра.



- Разогнуть голень
- Согнуть бедро

Мышцы, приводящие бедро.



- Согнуть голень
- Отвести бедро

Тонкая мышца



- Разогнуть голень
- Отвести бедро

Малая и средняя ягодичные МЫШЦЫ



- Согнуть голень
- Привести бедро

Большая ягодичная



- Сгибаем голень
- Сгибаем бедро

4-х главая мышца бедра



- Согнуть голень.

Прямая мышца бедра



- Согнуть голень
- Разогнуть бедро

Подвздошно-поясничная



- Разогнуть бедро

Квадратная мышца поясницы



- Зафиксировать таз
- Латерально согнуть позвоночник

Мышцы разгибающие позвоночник в поясничном отделе



- Скручиваем позвоночник

Мышцы разгибающие позвоночник в грудном отделе



- Сгибаем позвоночник

Мышцы разгибающие позвоночник в шейном отделе



- Сгибаем голову и шею

Широчайшая мышца спины и нижняя порция трапециевидной



- Сгибаем плечо
- Сгибаем позвоночник

Ромбовидные мышцы и средняя порция трапециевидной



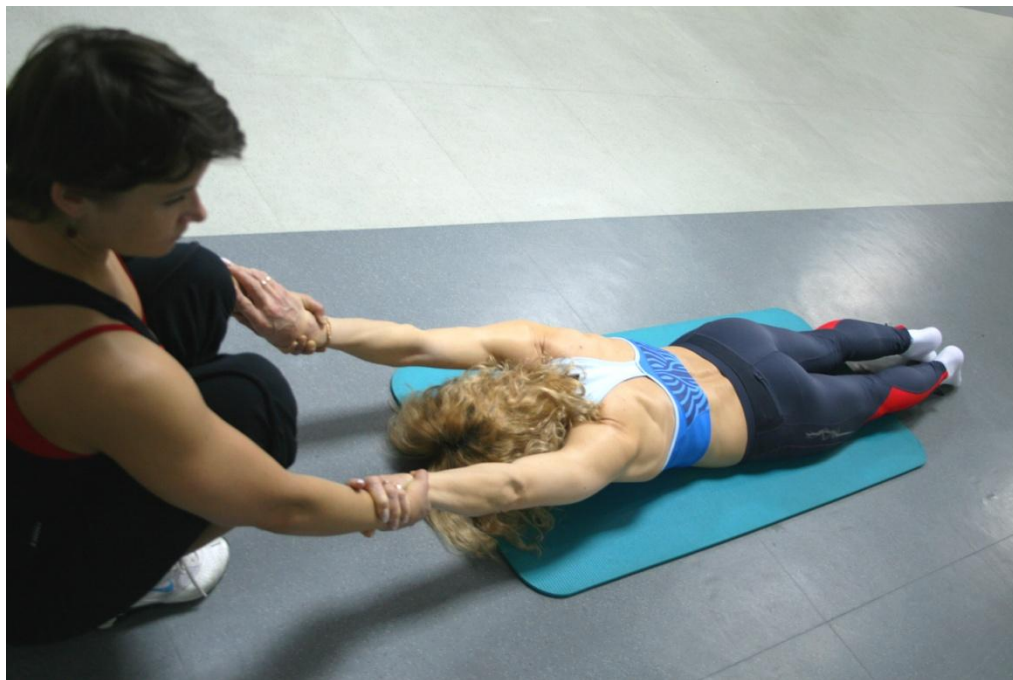
- Отвести лопатки

Большая грудная



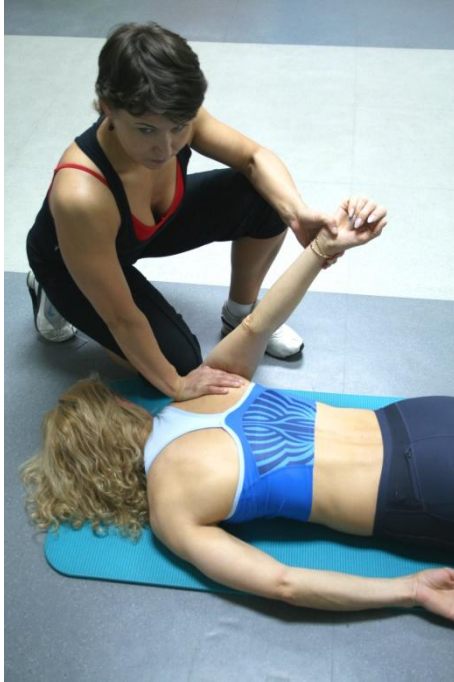
- Супинируем плечо
- Горизонтально отводим плечо выше плечевого сустава

Мышцы приводящие плечо



- Отводим плечо

Передний пучок дельтовидных МЫШЦ



- Разгибаем пронированное плечо

Средний пучок дельтовидных мышц, надостная



- Сгибаем предплечье
- Приводим плечо

Задний пучок дельтовидных мышц



- Опускаем лопатку. Приводим плечо

2-х главая мышца плеча

- Разгибаем супинированное плечо



3-х главая мышца плеча



- Сгибаем предплечье
- Сгибаем плечо.



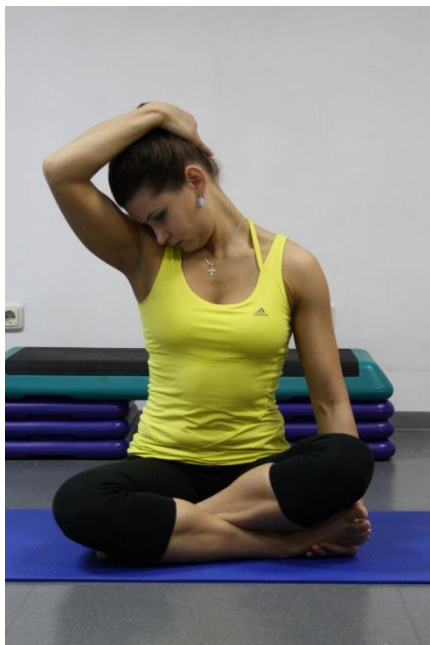
Верхняя порция трапециевидной



- Опускаем лопатку
- Наклоняем голову



Мышца поднимающая лопатку



- Опускаем лопатку
- Поворачиваем голову в сторону под 45 гр.
Наклоняем голову