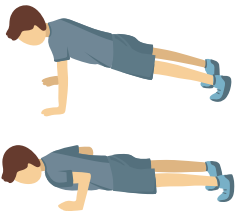


Жевательная мышца
поднимает нижнюю
челюсть.

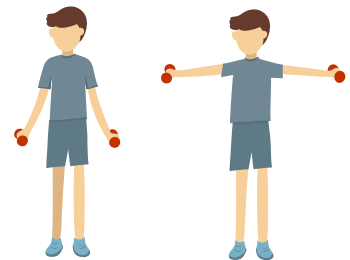
**Грудино-ключично-
сосцевидная мышца**
держит и поворачивает
голову.

Грудные мышцы
крепятся к плечевым
костям и двигают
руки.

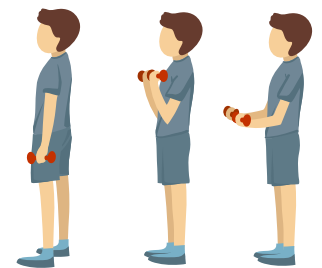


Круговые мышцы глаз
относятся к мимическим
мышцам. С их помощью
мы зажмуриваемся.

Дельтовидная мышца
небольшая, но сильная.
Она поднимает руки.



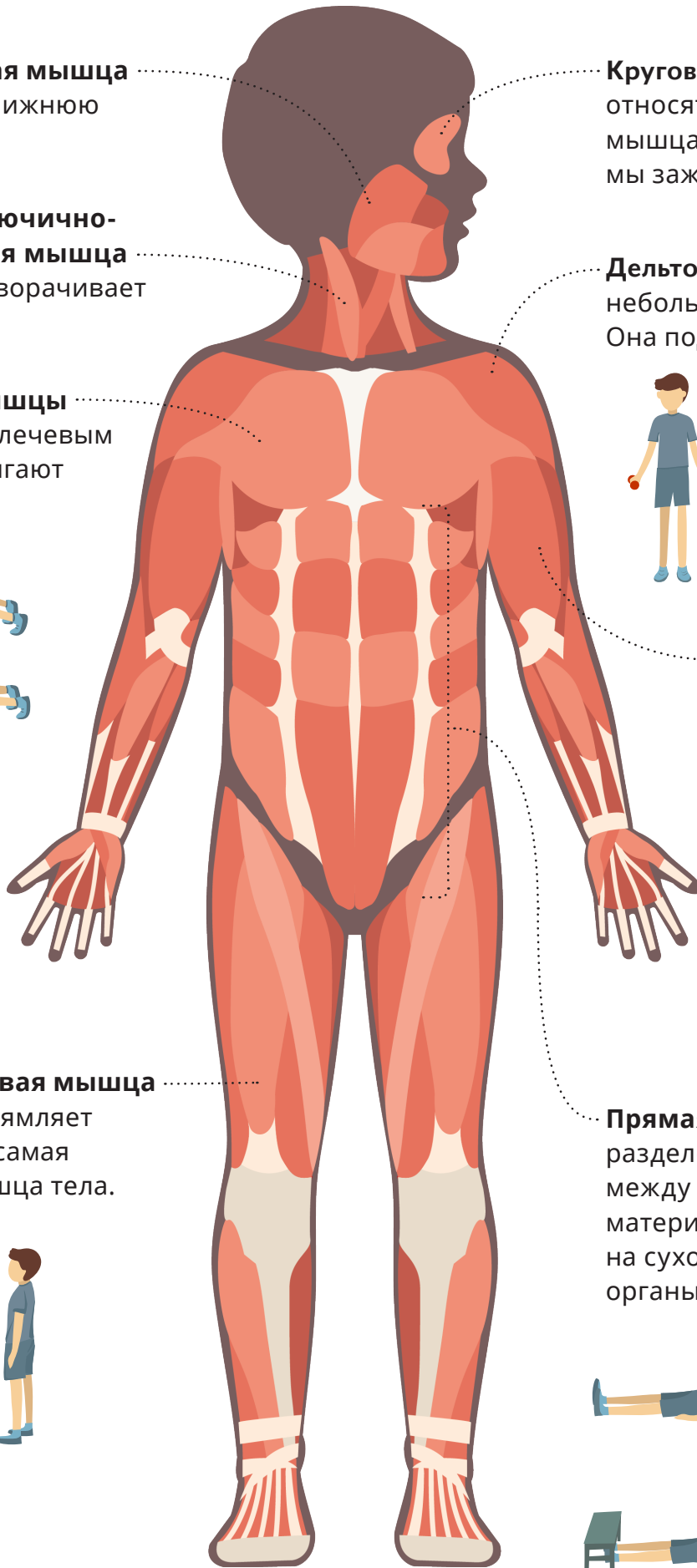
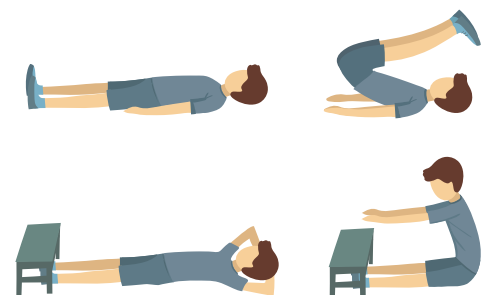
**Бицепс,
или двуглавая
мышца плеча**
сгибает локоть.

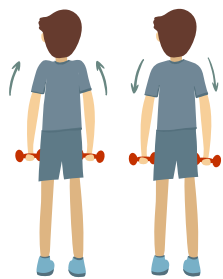


**Четырёхглавая мышца
бедр**а распрямляет
колени. Это самая
сильная мышца тела.

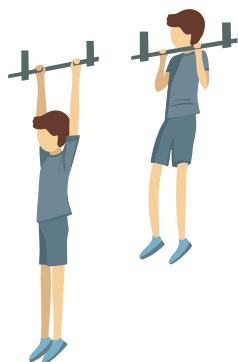


Прямая мышца живота
разделена на квадратики,
между которыми крепкий
материал, похожий
на сухожилие. Защищает
органы живота.

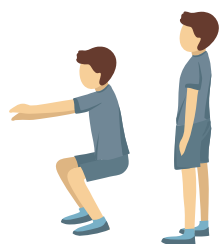




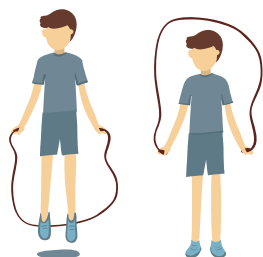
Трапециевидная мышца
сокращается, когда мы
пожимаем плечами.



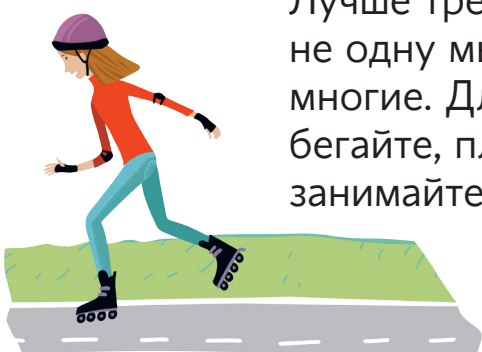
**Широчайшая
мышца спины**
тянется сухожилием
к плечевой кости,
поэтому тянет руку, хотя
и расположена на спине.



Ягодичные мышцы —
самые большие
мышцы тела и одни
из самых сильных.
Они позволяют нам
держаться ровно
и ходить на двух
ногах.



**Трёхглавые мышцы
голени**
Когда они сокращаются,
мы встаём на цыпочки.
А если они сокращаются
быстро — ещё
и подпрыгиваем.



Лучше тренировать
не одну мышцу, а сразу
многие. Для этого —
бегайте, плавайте,
занимайтесь спортом!

